

桃性味平和肉甜汁多 養血美顏 人饌養生菜

古人曰：常吃桃子能「益容顏」，桃肉能養血美顏，當中的桃仁還有活血化痰、平喘止咳的作用。桃子肉甜汁多，含豐富鐵質，能增加人體血紅蛋白數量，桃子性味平和，含有多種維生素和果酸，以及鈣、磷等無機鹽，它的鐵含量為蘋果和梨的4至6倍，有補益氣血、養陰生津的作用，可用於大病之後，氣血虧虛，面黃肌瘦，心悸氣短者。今期，就以「桃」作為主食材，烹調出三款養生菜。

文、圖：小松本太太

桃含鉀多，含鈉少，適合水腫病人食用。桃的含鐵量較高，是缺鐵性貧血病人的理想輔助食物。桃子的主要成分是蔗糖，而且屬於纖維成分的果膠頗多，具有整腸的功用。

每100g桃子的可食部分中各種糖類10.7克，鈣8毫克，磷20毫克，鐵10毫克，維生素A原(胡蘿蔔素)60微克，維生素B1 30微克，維生素B2 20微克，煙酸0.7毫克，維生素C 6毫克，另含多種維生素、蘋果酸和檸檬酸等。

桃味甘而性溫，過食則生熱。對於已經上火的人來說，多吃桃子無異於「火上澆油」。李時珍曾說：「生桃多食，令人膨脹及生癰癤，有損無益。」

然而，多病體虛的人及胃腸功能弱的人，因為桃子中含有大量的大分子物質，吃桃會增加他們的腸胃負擔，造成腹痛、腹瀉，所以不宜過量食用。



以桃為主食材烹調出的養生菜。

桃子蛋糕

- 材料：
- 熱香餅粉 200克
 - 蛋 1隻
 - 奶 1/4杯
 - 桃子 2個
 - 牛油 20克
 - 糖 1湯匙



- 製法：
1. 桃子去皮、去核，切成8片備用；
 2. 牛油放入易潔鍋加熱後拌入桃子煮3至4分鐘灑上糖；
 3. 蛋、牛奶打勻後拌入熱香餅粉成粉漿；
 4. 將粉漿倒進鑊內、加蓋，以中火加熱至粉漿凝固後，倒扣碟上切件即成。



桃子辣味雞

- 材料：
- 雞腿肉 250克
 - 桃子 2個
 - 七味粉 1/2茶匙
 - 醬油 1湯匙
 - 紹興酒 1湯匙
 - 片栗粉 2湯匙
 - 油 3湯匙



- 製法：
1. 雞腿肉切塊放入保鮮袋內；
 2. 七味粉、醬油及1湯匙紹興酒，注入保鮮袋內醃雞腿肉20分鐘；
 3. 桃子去皮、去核，切成塊備用；
 4. 將片栗粉灑入保鮮袋內與雞腿肉拌勻；
 5. 燒熱鑊、下油，將雞腿肉煎熟；
 6. 將桃子塊放入鑊內，贊入1湯匙紹興酒，拌炒均勻即成。

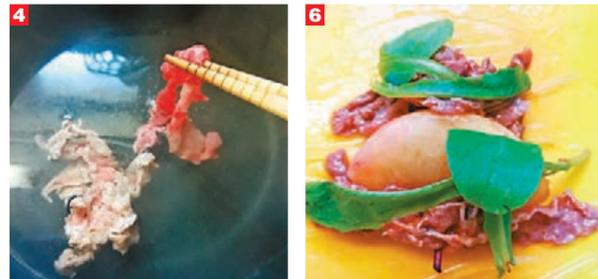


桃子牛肉沙律卷

- 材料：
- 薄切牛肉 100克
 - 片栗粉 2湯匙
 - 桃子 1個
 - 嫩葉沙律菜 適量
 - 冬蔭公醬 1湯匙
 - 米紙 3張
 - 魚露 隨意



- 製法：
1. 將片栗粉灑在薄切牛肉上拌勻；
 2. 嫩葉沙律菜洗淨瀝乾備用；
 3. 桃子去皮、去核，切件備用；
 4. 燒水一鍋，沸騰後將火調至小火，待水溫下降至約80度，將已均勻沾上片栗粉的薄切牛肉放入水中灼熟，取出瀝乾，加入冬蔭公醬拌勻備用；
 5. 用溫水將米紙浸泡至透明狀；
 6. 在透明狀米紙上置上桃子件、拌勻冬蔭公醬的薄切牛肉及備用嫩葉沙律菜，捲起即成。



食得健康

文：雨文

創新植物料理 餐單營養豐富

■周末午餐料理



剛於上個月才正式開幕的Nectar，其行政總廚Peggy Chan致力發掘植物料理的潛力，打破創新的菜式。餐廳近日更推出營養豐富及健康的周末午餐餐單，兩小時無限供應季節性美食，每道菜均呈現了她烹調有機營養食材的純熟技巧。

例如，經Peggy重新演繹的凱撒沙律以黃油頭葉搭配由香菇造成的煙肉，加上發酵了14天的巴馬臣芝士及由腰果製成的凱撒沙律醬。餐單焦點同時落在無麩質的超級食品苔藓上，此乃埃塞俄比亞和厄立特里亞美食的基本食材，是帶

有堅果及泥土味道的古老穀物。當中以苔藓入饌的菜式包括苔藓烤餅配素雞咖哩伴菜青醬和椰子酸忌廉醬，以及綴以松子吉士醬的胡蘿蔔法式苔藓薄餅。而充滿創意的甜品則有以酵母發酵的紅薯列日窩夫配自家製雪糕、時令奇亞籽果醬、新鮮水果及夏威夷果仁，還有Granola杏仁穀麥片配杏仁牛油、椰子乳酪和椰子果凍等。

而且，這是首間餐廳採用由台灣農民以未能賣出的香蕉皮磨製而成的香蕉麵粉，以這開創性的麵粉烘焙成暖烘烘的香蕉蛋糕，澆上濃醇杏仁奶並配上原生



Nectar由Peggy創出創新植物料理

態生磨可可粉雪糕，便成為零廢香蕉海綿蛋糕。

周末午餐定價為HK\$550，無限供應多達10款美味佳餚，食客可按需要重複細嚼他們喜歡的食物。另有兩種任飲套餐以供選擇，分別為無限暢飲氣酒及餐酒（另加HK\$180）或Elixir Flow（另加HK\$158）。Elixir Flow提供一系列有益健康的滋補飲品，包括來自印度的草本飲品Jamu，以薑黃、羅望子、椰子花蜜和檸檬混合而成，以及含有能促進消化的克非爾、奇亞籽和喜馬拉雅粉紅岩鹽的Gut-luv等。



■凱撒沙律 ■苔藓烤餅 ■紅薯列日窩夫 ■創意甜品

養生攻略

香港註冊中醫師 楊沃林

撮谷道護肝

陳先生從英國回來約我飲茶，感謝我教他「撮谷道」，令他纏綿難癒的痔瘡痊癒了。「谷道」即是肛門，古人將肛門稱為「五穀殘渣之道」；「撮」是合的意思。撮谷道，是將肛門聚合起來，簡言之，就是提肛，是一種獨特的養生之術。

提肛能消除多種疾病，如便秘、腸炎、痔瘡等，還可預防冠心病、高血壓、下肢靜脈曲張；常「提肛」，可使盆腔肌肉得到鍛煉，改善盆腔血液循環，防止盆腔靜脈瘀血，還可補益肺氣、腎氣。男性可防治前列腺疾病，女性可防治經期疼痛和孕期併發症一類的疾病，正所謂「常提肛，保健康」。唐代藥王孫思邈非常推崇此法，他在《枕中方》一書中規勸世人：「谷道宜常撮。」認為肛門周圍的肌肉要間歇性地處於運動狀態才能養生健體，尤其對防治痔瘡有特別療效。

據清代皇室醫籍披露，乾隆皇帝能活到89歲高齡，成為中國歷代皇帝中的最高壽者，這與他幾十年如一日地堅持「撮谷道」有重要關係。

「撮谷道」簡便易行，隨時隨地都可以進行，它不受時間、地點、環境的限制，或蹲、或站、或坐、或躺，悉聽尊便。其具體方法是：吸氣時稍微用力，提肛連同會陰一起上升，呼氣時一齊放鬆，每次反覆10至20次，每日3至5次為宜。

「撮谷道」可以預防盆腔靜脈瘀血，增強血液循環，同時還可以使整個盆腔肌肉得到運動鍛煉，適合各個年齡層的人群，尤其是中老年一族。對於中老年人常患的痔瘡、肛

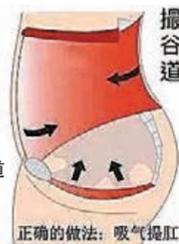
裂、脫肛、便秘等症，「撮谷道」也有明顯的防治作用。此外，對冠心病、高血壓病、下肢靜脈曲張等慢性疾病，也有一定的輔助治療效果。

古時有「養生十六宜」，此乃古人養生長壽的秘訣之一，當中最為奇特而有效的方法謂之「谷道宜常撮」。撮谷道是道家傳統防漏丹的秘法，俗稱「十六錠金」，即一個字值一錠金子：「一吸便提，息息歸腎。一提便咽，水火相見。」吸氣時，向上提拉肛門，收復，這時口內生津，隨即咽下即可。

「提肛」顧名思義指對肛門的提擡，而究其要義，實乃對「會陰穴」的提擡和升降。會陰穴乃任脈、督脈、衝脈所起之處，任脈主陰，督脈主陽，會陰穴通過任、督二脈可以總領人體諸陰脈和諸陽脈，此乃養生最關鍵之所。

隨著會陰穴的升降與跳動，引元精自尾閭關沿脊椎督脈上升入腦，然後再循任脈下降入腹，如此可形成一個小周天循環。所謂小周天一開，諸經諸脈則能暢通無阻，經脈通暢則百病難侵。

痔瘡是因肛門靜脈曲張、血液回流不暢所引起，凡長期便秘、久坐久站、好食辛辣或腹內壓增高時，都容易引發本病。而提氣縮肛時，會對肛周靜脈產生一個排擠作用，使局部靜脈回流暢通，尤其在吸氣時收縮肛門，利用此腹內壓較低的契機，更有利於肛門靜脈血液的回流。



■撮谷道

正確的做法：吸氣提肛