

高營養價值「素肉」

增強肌肉有助鍛煉

近年，不少人因健康或宗教轉而吃素，於是市場上便興起了「素肉」這種食材，素肉以大豆蛋白為主要原料，配合小麥蛋白、魔芋，以及多種礦物質、維生素的食用纖維製作而成，是一種高營養價值的養生食材。今天，透過食用素肉來攝取蛋白質的飲食方式正在慢慢流行起來，素肉的食材近年在香港都能容易買到，今天就以「畑のお肉」（意思是田地種出來的肉）為大家做三款可增強肌肉的養生菜。

■文、圖：小松本太太

這幾年，喜歡健身的朋友愈來愈多，令肌肉的負荷更多，必須增強肌肉力量，才能有效防止意外損傷，於是補充蛋白質以幫助肌肉恢復尤為重要。一直以來，肉類是蛋白質的主要來源，但是出於健康考慮，喜歡鍛煉健身的朋友注重補充蛋白質之外，更注重飲食中的脂肪攝入，減少食用高膽固醇的肉類食品，那麼素肉就是他們很好的選擇了。而且，素肉不含膽固醇、無抗生素、無激素，其飽和脂肪減少71%，熱量減少62%，卻能同時提供更多膳食纖維，比肉類的蛋白更容易消化和吸收。就增強肌肉來說，比如在行走的交通工具上，遇上急煞車的時候，倘若身體不能及時協調，就會慣性地身體向前傾倒，但是腿部肌肉力量較強的話，在制動的瞬間可以保持身體維持和腳部以同樣的速度調整，防止傾倒，從而避免意外損傷等。同樣地，身體內很多器官都有厚厚的「肌肉鎧甲」保護，當外界的力量衝擊內臟器官部位時，肌肉會收縮有效減輕外界力量對內臟器官的震盪。即使在無意識的情況下受到外力的撞擊，肌肉也能反射性的收縮保護內臟器官。所以，在增強肌肉力量的同時，骨骼的密度亦會增加。

纖維，比肉類的蛋白更容易消化和吸收。就增強肌肉來說，比如在行走的交通工具上，遇上急煞車的時候，倘若身體不能及時協調，就會慣性地身體向前傾倒，但是腿部肌肉力量較強的話，在制動的瞬間可以保持身體維持和腳部以同樣的速度調整，防止傾倒，從而避免意外損傷等。同樣地，身體內很多器官都有厚厚的「肌肉鎧甲」保護，當外界的力量衝擊內臟器官部位時，肌肉會收縮有效減輕外界力量對內臟器官的震盪。即使在無意識的情況下受到外力的撞擊，肌肉也能反射性的收縮保護內臟器官。所以，在增強肌肉力量的同時，骨骼的密度亦會增加。



■總食材

護，當外界的力量衝擊內臟器官部位時，肌肉會收縮有效減輕外界力量對內臟器官的震盪。即使在無意識的情況下受到外力的撞擊，肌肉也能反射性的收縮保護內臟器官。所以，在增強肌肉力量的同時，骨骼的密度亦會增加。



■三款以「素肉」為主食材烹調出的養生菜

素肉醬千層麵



材料：
千層麵 5片 素肉碎 50克 粟米湯粉 1包
碎芝士 50克 牛油 5克
罐裝碎番茄 1罐 (400克)



製法：
1. 素肉碎及粟米湯粉放入大碗內，注入暖水，拌勻浸漬約20分鐘；
2. 燒沸水一鍋，下少量油、鹽，焗煮千層麵；（焗煮時間按包裝所示減2分鐘）
3. 焗妥千層麵瀝乾備用；
4. 將300克罐裝碎番茄注入鑊內，加入浸妥素肉碎，中火加熱至汁液收乾成為素肉醬，備用；
5. 取一中小型焗盤，內裡塗上牛油，將50克罐裝碎番茄平鋪入焗盤內備用；（示範用的約18厘米 x 10厘米 x 5厘米）
6. 將焗妥千層麵鋪平、放上素肉醬、灑上碎芝士、逐片捲成千層麵卷置入焗盤內；
7. 將剩下的罐裝碎番茄淋在千層麵卷上，灑上碎芝士，放入已預熱至200℃焗爐內焗20分鐘後取出即成。



香港註冊中醫師 楊沃林

走地烏雞瑪卡湯

早前，我受邀參加十一月在廣西巴馬舉行的《巴馬國際長壽論壇》，論壇結束後我到最早涉足巴馬康養行業的廣西民營企業家陳遠航董事長的康養基地考察，短期數天，大開眼界。



巴馬長壽人口眾多，每10萬人中有百歲老人32位，百歲壽星比例位居世界五大壽鄉之首。巴馬人長壽的原因之一，巴馬的負離子極高，每立方厘米含10萬個負離子。

空氣中的負離子，在醫學上是可以起到保健的作用，如（抗氧化、防衰老的基本表現，消滅自由基的作用）負離子還可以防止慢性支氣管炎，哮喘，高血壓，高血脂，冠心病，神經衰弱等疾病。

空氣中的負離子可以改善呼吸道鼻腔咽炎促進血液循環幫助新陳代謝等，所以負離子對人體是非常好的。

陳董的其中一個康養基地在巴馬的高山上，無污染的自然環境，空氣清新、負離子充沛。置身其中整個人神清氣爽，登高山如履平地，毫無氣喘、疲倦的感覺。長期失眠的人吸完負離子後，晚上能安然入睡。

長壽除了生活居住環境的因素外，在百歲老人的所有長壽「密碼」中，飲食是最受關注的一項內容，長壽通過調整飲食，還是能逆襲的。飲食直接關係到健康，陳董的企業的另一項主要業務就是開發巴馬的長壽食品。

陳董開發的長壽食品之一，走地烏雞瑪卡滋養湯，令我豎起大拇指大讚！

明代偉大的醫學家李時珍在《本草綱目》說：「烏雞稟受了水木的精氣，故肝腎及血分病宜用，能補虛強身，治一切虛衰疾病，又治消渴及噁口痢，以及胸脅脘腹絞痛，益產婦，也能治產後虛弱、崩中帶下。」

秘魯瑪卡，生長在海拔4,000米以上的安第斯高原山脈，含獨有的瑪卡酰胺和瑪卡烯及多種胺基酸和礦物質。南美洲人食用瑪卡的歷史逾400年，事實證明瑪卡是一種安全的食品。

數千年來秘魯瑪卡一直被秘魯印加民族看作是安第斯山神賜的禮物，印加人除了把瑪卡當成果腹的食物外，還發現瑪卡有增加體力、增強耐力以及抵抗疲勞的功效。印加民族以驍悍善戰而威名遠播，古印加帝國時期，印加戰士在上戰場之前，必定要吃瑪卡。據說瑪卡能令他們精力倍增，勇不可擋。

秘魯瑪卡的生長條件比較惡劣，在高原山區嚴寒地帶，晝夜溫差30℃以上的環境生長。瑪卡對土壤養分有極強的「吸收力」，每收穫一季，土地需休養七年。秘魯的安第斯山脈是具有這些苛刻條件的種植地方。

瑪卡經陽光曬乾後，熟食更佳。瑪卡能提供大量熱能，瑪卡富含高單位營養素，對人體有活血化痰、滋補強身的功效。

走地烏雞瑪卡滋養湯料，配上佐使的中藥材，功效更臻完善。

配料：秘魯瑪卡、北耆、麥冬、雪梨乾、陳皮。
功效：滋補腎陽、活血益氣、消除疲勞、舒緩壓力、安神助眠。



文：中醫師 郭岳峰

黏連性腸梗阻的中醫治療

劉女士2011年6月因患「左卵巢透明細胞癌IIC期」而行雙側卵巢及子宮全切術，術後予「泰素+卡铂」化療6個周期，服中藥至2014年6月發現右下腹部結節，遂予手術切除，病理證實為惡性，再次予化療「健擇+卡铂」方案5個周期+放療28次。2015年8月複查發現升結腸及腸系膜處新生結節，9月9日子手術摘除，活檢證實為「轉移性腺癌」。不大便已5日，自覺腹脹腹痛，噁心嘔吐，心情抑鬱（有服抗抑鬱藥），胸悶氣短，手足心熱，烘熱汗出，寒熱往來，口乾喜飲，脈沉細澀。結合病史考慮為「黏連性腸梗阻」，予《傷寒論》名方大承氣湯，一劑而大便得通，腹脹腹痛及噁心嘔吐亦除。該患者目前仍間斷服用中藥，一般狀況良好。

黏連性腸梗阻是腹部外科常見的急腹症之一，形成黏連的因素很多，腹部手術所致者佔80%以上，其中以闌尾和盆腔手術後發生率最高，腸道手術次之，而上腹部手術的發生率則較低。除腹部手術外，黏連性腸梗阻還見於腹部損傷、腹腔炎症及放射線治療之後。黏連性腸梗阻的臨床表現有腹痛、腹脹、噁心、嘔吐、肛門停止排氣和排便，查體有腹部膨隆、腸型及蠕動波、腹部壓痛、腸鳴亢進、氣過水聲等，腹部透視有液平面。

根據病情可採取非手術治療和手術治療，非手術治療採用禁食、持續胃腸減壓、糾正水電解質平衡紊亂、應用適當有效的抗生素、中醫藥治療、高滲性溶液、潤滑性油劑、營養支持治療、止痛治療和高壓氣治療。手術治療方法有黏連可分解術、腸部分切除吻合術、腸袢手術、腸排列術、小腸插管內固定排列術等多種術式，以及腹腔粘連可分解術，要根據患者的病情、耐受性和術者的技術水平而定。嚴格遵守外科手術原則及術後綜合治療對預防術後腸黏連的發生有重要意義。

中醫治療黏連性腸梗阻以通裡攻下，清熱解毒，早期（痞結期）通裡攻下，可佐以清熱解毒；中期（瘀結期）、晚期（直結期）則通裡攻下與清熱解毒、活血化痰同施。

術後腸黏連的預防應從兩方面入手，一是預防手術後腸黏連的形成，包括（1）術中減少組織損傷。目前，腹腔鏡的使用對術後腸黏連的預防帶來了希望。（2）防止局部組織缺血。

（3）促進腸蠕動的恢復。（4）防止術後腸黏連輔助藥物（如中成藥六磨口服液）的應用。二是防止已黏連的腸祥發生梗阻，已有腸黏連的患者注意控制飲食，避免每次進食量過多及進食不潔或過敏食物，不使腸管發生炎症水腫，避免劇烈的運動和突然改變體位等。

因為手術治療黏連性腸梗阻對患者身體有較大損傷，特別是對於反覆多次發生黏連性腸梗阻者，而中醫治療不失為一種經濟有效的方法，對患者身體幾乎沒有進一步的損傷，值得推廣！

燕菁素肉湯

材料：
燕菁 3個 素肉 50克 冬菇 2隻
薑片 10克 水 2公升 鹽 適量



製法：
1. 燕菁洗淨、十字縱切成4件備用；（如燕菁帶蒂葉，洗淨切碎備用）
2. 將切妥燕菁、素肉、冬菇及薑片置入鍋內；
3. 注入水，大火燒至沸騰，蓋上鍋蓋，中火煮約60分鐘至材料熟軟，下鹽調味，即成。



鮮白合炒素肉片

材料：
素肉片 50克 味醂 2湯匙
鮮白合 50克 醬油 1湯匙
彩椒 50克
昆布高湯 8克
暖水 200毫升
油 1湯匙



製法：
1. 素肉片及昆布高湯放入大碗內，注入暖水、拌勻浸漬約20分鐘；
2. 鮮白合洗淨，去梗、逐瓣剖開備用；
3. 彩椒洗淨去籽，切成小件備用；
4. 燒熱鑊，下油、將瀝乾素肉片、鮮白合及彩椒放入鑊內，注入調味，大火爆炒至汁液收乾即成。



食得健康

文：雨文

創意養生菜譜 秋冬及時進補

今個秋冬，沙田18主廚何振雄師傅巧妙地利用獨特的食材，呈獻多款創新且具個人風格的菜式，配合賴耀輝師傅的創意甜品，讓食客享受耳目一新的餐飲體驗。何師傅憑着對料理的熱情和各種食材之認識，為今次菜譜加入創新獨特的食材，例如中菜罕見的青皮蕉。



鳳梨煎堆仔



九孔鮮鮑魚臘肉蒸藕粉



大蕉柱侯鮑魚大羅雞煲

和甜配合得恰到好處，十分美味。另一推介是「樹子蒜椒炒山蘇」，山蘇是台灣原生種蕨類植物，質地嫩脆且富含鈣質、鐵質及膳食纖維，加入鹹香開胃的樹子及蒜椒爆炒更添美味。

另外，「野山椒酸豆角蒸桶蠔」的桶蠔含豐富蛋白質和鋅，能提高免疫力。何師傅亦炮製特色醬料——野山椒酸豆角醬，分別以蒜、酸豆角、紅椒、黃椒、汾酒等材料醃製20日，味道酸辣，為桶蠔提鮮外，秋冬吃更是特別暖胃。

在甜品方面，餅房主廚賴耀輝師傅則為食客帶來一系列新派口味甜品。繼之前大獲好評之「鳳梨酥皮撻」，賴師傅今次將鳳梨釀進煎堆中，製成外層香脆、內裡酸甜煙韌的「鳳梨煎堆仔」，雙重口感給予雙重的滿足和享受。而「陳皮紅豆小丸子雪糕」以陳皮和紅豆攪拌製成，淋上香濃的陳皮汁，以金箔作點綴，分外惹人垂涎！同時登場的還有懷舊甜點，包括「鮮果橙酒杏仁豆腐」和「眉豆柚子鉢仔糕」。

而且，秋冬季節是進補的最佳時機，因此何師傅嚴選優質養生食材，炮製洋溢暖意的菜式。例如，「九孔鮮鮑魚臘肉蒸藕粉」以鮮嫩蓮藕磨成蓉鋪底，加入臘肉、雲耳及九孔鮑魚，再淋上醬油蒸之，倍

鮮美味。加上，自家製藕粉口感滑嫩、九孔鮑魚則煙韌彈牙，兩種食材皆有健脾益胃、養血補氣之功效。

在甜品方面，餅房主廚賴耀輝師傅則為食客帶來一系列新派口味甜品。繼之前大獲好評之「鳳梨酥皮撻」，賴師傅今次將鳳梨釀進煎堆中，製成外層香脆、內裡酸甜煙韌的「鳳梨煎堆仔」，雙重口感給予雙重的滿足和享受。而「陳皮紅豆小丸子雪糕」以陳皮和紅豆攪拌製成，淋上香濃的陳皮汁，以金箔作點綴，分外惹人垂涎！同時登場的還有懷舊甜點，包括「鮮果橙酒杏仁豆腐」和「眉豆柚子鉢仔糕」。