

各色蘋果有不同功效 蘋果燉羊架 養心健脾

從小開始，就常聽到「每日一蘋果，醫生遠離我」的諺語，談及進食蘋果有益健康。中醫認為，蘋果，性味甘、涼，味酸苦、寒、澀，無毒，具有生津止渴、養心健脾、潤肺除煩、益胃潤腸、解暑、醒酒等功效。蘋果，原產歐洲東南部，現在內地東南部及華北、西北各省廣泛栽培，香港近年更興起食用日本產的蘋果。今期，就以各種蘋果來做三道養生菜及一個健康蛋糕，透過烹調加熱，其中的膳食纖維膠得以軟化，減少對胃腸道的刺激，軟化後的膳食纖維和果膠營養更容易被人體吸收，可以更完善地攝入達至養生的功效。

蘋果中富含大量的糖分、有機酸（蘋果酸、鞣酸）、膳食纖維、多種維生素（維生素C、A、B、E和PP等）及鉀元素、黃酮類和一些芳香類物質。蘋果中含有的糖分，能補充人體所需的能量，還富有濃郁的果香味，能使人心情愉悅，舒緩情緒等作用。蘋果中的多種維生素能增強人體免疫力，對預防感冒和解毒都有不錯的作用，當中的維生素C含量豐富，維生素C具有強氧化性，能清除自由基，延緩皮膚衰老，同時維生素C還能美白肌膚，改善膚色，特別適合女性食用。而含有的維生素A能增強視力、保護視力；維生素E則能增強生育能力；維生素B還能改善肌膚。

青蘋果養肝解毒抗鬱症

而蘋果中的膳食纖維含量達1.2%，它能刺激胃酸的分泌和促進腸道的蠕動，加速食物消

化和糞便的排出，在一定程度上可緩解便秘症狀，特別適合孕婦和老年人。而蘋果酸中的有機酸與糖分混合，使蘋果呈現酸甜可口，有助增加食慾，具開胃健脾的作用。至於近期大家都在關注心臟健康，蘋果中的鉀元素含量豐富，能有效平衡血壓、保護血管和減少中風的發生概率，因蘋果中的果酸和維生素還能有效吸附膽固醇，減少動脈硬化和心血管疾病的發生風險。據說，各色蘋果具有不同的養生功效，如紅蘋果，可降低血脂，軟化血管的作用更強，有益心臟，提高記憶力，可保護心臟血管及保持泌尿系統的健康，特別適合長者食用。青蘋果，具有養肝解毒的功效，並能對抗抑鬱症，更利於牙齒和骨骼強壯，較適合年輕人食用。黃蘋果，可強健人體免疫系統，對保護視力有很好的作用，很適合經常使用電腦的上班族進食。

蘋果燉羊架

材料：
羊架 750克 蘋果茶 1包(約5克)
混合乾果 50克 威士忌 100毫升
橙汁 400毫升 乙女小蘋果 50克

- 製法：
1. 以沸水200毫升沖泡蘋果茶，放涼備用；
 2. 用刀在羊架的脂肪上輕劃出格子痕；
 3. 將羊架放入食物袋，注入已放涼的蘋果茶漬醃3小時；
 4. 取出已漬醃3小時的羊架，棄掉蘋果茶、用水將羊架沖洗、吸乾水分備用；
 5. 將備用羊架放入易潔鑊內，脂肪朝鑊、以中火煎；
 6. 羊架煎至金黃，油分溢出時，反轉羊架略煎；
 7. 將煎過的羊架放入鑊內，加入混合乾果，注入威士忌及橙汁，蓋上鍋蓋，大火燒至沸騰後轉中小火燉40至50分鐘；
 8. 加入乙女小蘋果，蓋上鍋蓋，熄火燜10分鐘，即成。

乙女小蘋果是由「紅玉」及「富士」混種而成，被農業組織評選為世界最小的蘋果（日本農協果實中央選果所），生吃可以作為水果，亦適合稍微加熱入饌，由於外形精緻，多用於宴會菜式。



蘋果燉海參

材料：
紅玉蘋果 2個 豬肉(瘦) 80克
腰果 5克 海參(已浸發) 2條
薑 2片 鹽 適量

- 製法：
1. 將紅玉蘋果頂端切開，用小匙挖去蘋果芯，浸入鹽水內備用；
 2. 豬肉(瘦)切成丁粒，放入沸水川燙至肉色轉白，取出備用；
 3. 準備蒸籠；
 4. 將海參、腰果、薑片及川燙過豬肉丁粒放入紅玉蘋果內，蓋上紅玉蘋果頂端；
 5. 將盛妥材料的紅玉蘋果放入耐熱容器內，用錫箔紙包裹，放入冒蒸氣的蒸籠內蒸40分鐘即成。

紅玉蘋果是一種適合加熱的蘋果，多用於烘焙甜品，熬製湯水滋潤養生。



食得健康

文：雨文

有「營」年糕 喜慶滋養

每到農曆新年，長輩們都會捧出熱烘烘的賀年糕點招待親友，親朋戚友更會蜂擁而上品嚐，充滿着熱鬧喜慶的氛圍。近年，不少品牌推出的年糕，都走健康路線，採用不同健康的食材，融入各式年糕中，藉以讓大眾品嚐喜慶年糕時，作為有「營」養生選擇。

例如，奇華餅家今年推介全新口味「紫米紅米合桃糖年糕」，除祝願大家新一年身心康健，大「紅」大「紫」外，其原粒合桃混入年糕，口感豐富，配上紫米和紅米等健康配料，淡淡米香，更具有滋補脾胃、養顏抗衰的效用。

而東海飲食集團精心推出四款賀年糕點：清潤椰汁年糕、養生蘿蔔糕、

滋味荔芋糕及桃姿馬蹄糕，當中的滋味荔芋糕，營養豐富的荔芋有健脾、滋補養顏的功效。糕點內充滿已炒香的新鮮芋頭粒，配上惹味臘肉及優質蝦米等香口材料，吃起來不但不會糊口，更是口口都香而不膩。桃姿馬蹄糕，有「平民燕窩」之稱的桃姿，有美容養顏的功效。桃姿質感煙韌，加上選用了新鮮馬蹄及上等馬蹄粉製成，糕點光滑透亮，爽口彈牙，輕煎更能帶出馬蹄的清香。

城景國際樂雅軒推出百分百自家製



作「沖繩黑糖薑母椰汁年糕」，選用甘醇的沖繩黑糖搭配薑母汁及椰汁製作而成，黑糖吃起來甜中帶甘，配上微辣的薑母，無論食味及年糕質極具層次。其中黑糖



明太子乳酪拌蘋果

材料：
信濃金蘋果 1/2個
陽光富士蘋果 1/2個
群馬名月蘋果 1/2個
明太子 10克
乳酪 2湯匙

- 製法：
1. 蘋果縱切成條狀，浸入鹽水內備用；
 2. 用小茶匙將明太子挖出；
 3. 將乳酪與明太子拌勻成明太子乳酪；
 4. 蘋果條灑乾水分盛盤，以明太子乳酪作沾醬即成。

信濃金蘋果甜中帶微酸；陽光富士蘋果又叫無袋富士，充分的日照，果皮有咬口，果肉有糖芯。而群馬名月蘋果產量相對其他品種較少，果香濃郁，汁多味美。這食譜主要是將三種各有特色的蘋果縱切成條狀，配合含蛋白質的明太子及乳酪，品鑑蘋果從而養生。



蘋果蛋糕

材料：
富士蘋果 1個
雞蛋 1隻
熱香餅粉 150克
山楂餅 5克
奶油 10毫升

- 製法：
1. 預熱焗爐至180℃；
 2. 取一長方形焗盤，內塗油備用；（示範用的約8厘米x15厘米x5厘米）
 3. 富士蘋果縱切成二件，一件切薄片浸入鹽水內備用，一件去皮去核切丁粒備用；
 4. 山楂餅用攪拌器打成粉未備用；
 5. 將蘋果丁粒、山楂餅粉未、雞蛋及奶油加入熱香餅粉內拌勻成粉漿；
 6. 將粉漿注入已塗油的焗盤內；
 7. 蘋果薄片灑乾水分，輕壓入粉漿內；
 8. 放入已預熱至180℃的焗爐內焗30-40分鐘，即成。

富士蘋果是一種常見的蘋果，種植期間，果農用袋套住蘋果，減低日照，所以果皮幼薄，口感細緻。



靚湯滋養人

香港人長壽是不爭的事實，香港人以煲湯滋潤養生而聞名遐邇。

在古代，「湯」這個詞其實指的是熱水，而我們煲的那個「湯」，在古代是用「液」來稱呼的。

液裡面藏着一個「月」字（夕是指事字，從月半見），而「月」字又是與肉相關的。所以液裡面肯定有肉，就像漿裡面肯定有米一樣，液就是水和肉



牛奶雞湯

的交融；如果凝固了就是皮凍，如果加溫了就是一鍋肉糜、肉湯。

古人云：「精之滲於空竅，留而不行者為液也。」飲用液，能間接地省下我們很多消化的功能，滋補效果也好。

《伊尹湯液經》裡面的液，都是在湯裡面加了肉所形成的，《輔行訣》裡面有小補心湯、大補心湯。如果小補心湯

和大補心湯都治不了的時候，就以臟補臟。補心的湯裡會加豬心進去，補腎的湯裡會放豬腰進去，這就由湯變成液。

中國人喝湯的歷史非常悠久，中國發現一本2,700年前的食譜，是世界上最古老的食譜，這本食譜上記載了10多種湯，其中一道「銀海金月」就是流傳至今的「鴿蛋湯」。

國際著名營養保健專家艾爾·敏德爾博士在《天然食物藥效學》第4篇100種熱門保健食物「雞湯」中說：我還在藥學院唸書的時候，如果聽到有人說，他們自製的偏方與化學藥物一樣有效時，我和同學就會嗤之以鼻，因為我們不相信雞湯這種簡單的東西，可以像抗生組織和解毒劑一樣來治療感冒。結果沒想到老祖母的偏方沒有錯！

蒙賽那醫院研究人員發現，雞湯比其他流質能更有效地消除感冒鼻內黏液及充血症狀，在他們的實驗當中，三組感冒病人分別喝冷、喝熱水和喝雞湯，然後比較他們鼻內黏液消除的速度，結果雞湯的效果最佳。此外，研究人員還發現雞湯是溫和的抗生素。抵抗呼吸道的感染、鼻塞時，手捧一碗雞湯，先吸入其蒸汽5分鐘，再將它喝光，這種「猶太人的盤尼西林」效果和許多感冒藥一樣，都沒有昏睡和鼻道不適等不良副作用。

煮熟的食物中，湯的營養最為豐富。動物的骨頭太硬，我們啃不動，只有煲湯才能令骨頭釋出營養，便於我們攝取。喝湯不僅有利於健康，更利於補充人體營養，而且容易被機體吸收。

日本相撲運動員每天運動後，都要吃一大碗有牛羊肉的「雞湯」據說相撲運動員「發力」的秘訣就是喝牛羊肉湯。

2012年倫敦奧運會，男子游泳兩塊金牌得主、刷新世界紀錄的英雄孫楊，其母親楊明向媒體透露，兒子在浙江訓練時，她風雨無阻天天煲湯送去給兒子補充能量。

材料：雞1隻，牛奶4杯(1,000毫升)，清水4杯(1,000毫升)，薑2片。

- 製法：
1. 將雞洗乾淨，汆水；
 2. 將雞和薑片放入鍋內，加入牛奶和清水，大火煮沸，文火煲2小時，加鹽即可。

健康資訊

文：Health

每月辦黃金海岸農墟 支持本地有機農產品

追求健康飲食，推崇綠色生活，由支持本地有機農產品做起。香港黃金海岸商場貫徹「自然、悠然、欣然」的理念，由上個月開始，每月舉辦「黃金海岸農墟」，邀請本地有機農場到場售賣有機農作物，為顧客及附近居民提供購買本地農產品的平台，讓大家吃得健康，食得安心。



農墟內還有不同天然有機產品及手作攤檔。

香港冬季天氣溫和穩定，是全年蔬菜生產最豐盛的季节。在開幕禮當天，現場除了有來自香港不同地區的本地有機農場攤檔，擺賣新鮮有機農產品外，香港農墟平台召集人亦分享了有機種植及綠色生活資訊，鼓勵大家選擇本地有機蔬果，吃得健康之餘，更有助減低碳排放。

而香港黃金海岸MEDSTARS星群地中海餐廳廚師更即場作烹飪示範，教授大家利用有機菜入饌，烹調出紅菜頭野菌意大利飯以及有機機油清炒羽衣甘藍。伴隨着現場悅耳的田園音樂演出，農墟內還有不同天然有機產品及手作攤檔，現場一眾顧客於輕鬆愉快的環境及氛圍下選購有機蔬果及手作，體驗綠色生活。今天，農墟除了有本地有機農場設攤外，更安排了環保袋拓印工作坊，詳情可參考商場Facebook。

日期：1月12日、2月9日、3月1日、4月5日、5月3日
時間：上午11時至下午4時
地點：黃金海岸商場中庭
內容：本地有機農場售賣有機農作物、工作坊及現場表演等。