百草之王鮮人參 健脾益肺增抵抗力

近日，大家都極關心新型肺炎的問題，除了日常戴口罩外，其實自身增強抵抗力更為重要。鮮人參是一種珍貴的養生食材，又稱為百草之王、神草、土精，是地球上最古老的孑遺植物之一，有東北三寶之稱。中醫認為鮮人參，歸脾、肺、心、腎經，有氣雄體潤，補氣固脫，健脾益肺，甯心益智，養血生津的功效。鮮人參有助增強人體抵抗力，常被用作滋補之用，適用於調整血壓，恢復心臟功能等。今期，就以鮮人參為大家做三道養生菜，順祝各位讀者身體健康、吉祥如意新年好！

文、圖：小松本太太

鮮人參完整地保存了人參的天然精華，由於未經加工脫水處理，因此鮮人參的總皂甙比例比乾人參高27%，皂苷能夠明顯改善高膽固醇，加快脂質代謝，鮮人參的含水率高、糖分比較少，營養充分保存，其活性成分較乾人參更高，它不僅具有乾人參的功效，能大補元氣、補脾益肺、生津止渴、安神益智，而且它藥性較乾人參溫涼，不容易上火。

鮮人參富含的皂苷、人參多糖，能明顯地提升白血球，提高對有害物質的抵禦能力，以及增強人類機體細胞的免疫功能，提高抗應激能力，加快損傷組織的修復。而且，鮮人參的蛋白質及人參聚乙炔類化合物等物質對內分泌、物質代謝等生理功能有調節作用。

鮮人參可用來滋補大病初癒，因為它具有很好的補氣養血的能力，可以將人體的精氣和血脈補充回來。鮮人參能改善神經衰弱、脾胃過虛、氣短喘促、咳嗽無力、心氣虛衰、失眠多夢、驚悸健忘、體虛多汗等症狀。鮮人參有增加心肌收縮力，改善心臟功能，可護肝養肺，抑制黑色素的產生，使皮膚緊緻光滑。

鮮人參山藥排骨湯

材料：

鮮人參	50克	山藥	200克
黑豆	50克	排骨	300克
水	3杯/8杯		
調味：鹽	適量		

製法：

1. 將鮮人參洗淨、瀝乾，放在砧板上，用木匙或刀背拍鬆備用；
2. 山藥洗淨、去皮，切1.5厘米厚件備用；
3. 黑豆沖洗、瀝乾備用；
4. 排骨放入鍋內，注入3杯冷水，大火加熱至沸騰，肉色轉白；（水會變得混濁，並浮出泡沫，正常現象）
5. 將排骨取出，清洗乾淨，瀝乾備用，水棄掉；
6. 水8杯注入乾淨的鍋內燒沸；
7. 將備用鮮人參、山藥、黑豆、排骨放入燒沸的水內；
8. 水再沸騰時蓋上鍋蓋，轉中小火煮2小時，下鹽調味，即成。

鮮人參牛肝菌蒸蛋

材料：

鮮人參鬚	20克	牛肝菌(乾)	5克
乾番茄	5克	白醬油	1湯匙
橄欖油	1湯匙	蛋	2隻
水	1又1/4杯		

製法：

1. 鮮人參鬚洗淨、瀝乾備用；
2. 牛肝菌、乾番茄及鮮人參鬚放入小鍋內，注入水，加熱至鍋底冒泡，熄火浸泡30分鐘；
3. 濾出牛肝菌、乾番茄及鮮人參鬚浸汁備用；
4. 牛肝菌、乾番茄及鮮人參鬚取出瀝乾，置在蒸碟上；
5. 準備蒸籠；
6. 將牛肝菌、乾番茄、鮮人參鬚浸汁與白醬油、橄欖油及蛋拌勻成蛋液；
7. 將蛋液注入已置妥牛肝菌、乾番茄及鮮人參鬚的蒸碟，放入已冒出蒸汽的蒸籠內；
8. 加蓋調至中火加熱5分鐘，熄火後放置約10分鐘至蛋液凝固即成。

鮮人參燴雞

材料：

鮮人參	30克	雞腿	300克
白果	50克	檸檬味汽水	1杯
麻油	2湯匙	薑	2片
味醂	2湯匙		

製法：

1. 鮮人參洗淨、瀝乾，用磨蓉板磨碎備用；
2. 雞腿去骨取肉，切件備用；
3. 白果去殼取果備用；
4. 雞腿肉放入大碗內，注入1/2杯檸檬味汽水醃15分鐘；
5. 取出雞腿肉，吸乾水分備用；
6. 燒熱鑊，下麻油及薑片爆香；
7. 將備用雞腿肉放入鑊內爆炒至肉色轉白；
8. 加入白果，注入味醂及1/2杯檸檬味汽水，蓋上鑊蓋以中火燜燒10分鐘；
9. 加入鮮人參碎，轉大火爆炒至鮮人參香味溢出、雞腿肉熟透即成。

新春巡禮 文：雨文

日本面白祭～冬之卷

全香港最大型的日本文化活動——日本面白祭活動再啟動，迎來第六屆的「日本面白祭」，今年將以全新面貌「日本面白祭～冬之卷」初次登場，特意注入日本新年元素，讓大眾在香港慶祝新年，也可感受濃厚的日本過年氣氛。

今年「日本面白祭～冬之卷」將於旺角麥花臣場館舉行，日期容後公佈，留意官方網址。除了過往多屆必不可少、日本祭典中常見的傳統盆舞，以及讓大家盡情發洩的反枱比賽。今年更引入日本大運動會項目，以及富趣味的日本風藝術工作坊。每位入場人士可獲得紙相樸禮品一份，更有機會贏取由Panasonic送出的豐富獎品。而且，今年還新增了達摩提燈設計比賽及壽司BB 爬行大賽等新環節，讓不同年紀的人均可以樂在其中，享受冬日祭典氣氛。

詳情可參考 ：

www.japan-summerfes-hk.com/3827231080.html

傳統日本攤位遊戲

日本繭玉藝術工作坊

招財貓開運繪馬工作坊

日本面白祭送禮

日本面白祭特別為香港文匯報讀者送出「日本面白祭～冬之卷」入場票兩張，名額共15位。如有興趣的讀者，請剪下此文匯報印花，貼於信封背面，連同HK$2郵資的回郵信封，郵寄至香港仔田灣海旁道7號興偉中心3樓副刊養生坊收，封面請註明「日本面白祭有禮」，截止日期：2月9日，先到先得，送完即止。

註：確定日子在入場券上標示。

健康資訊 文：Health

正確使用口罩護己護人

近日，坊間搶購口罩嚴重，認為佩戴口罩就可以完全預防病毒，但其實佩戴口罩只是預防呼吸道感染的其中一個方法，據衛生署衛生防護中心建議，佩戴口罩要得宜，才能有效預防由飛沫傳播的疾病，當中更重要的是大家經常要保持手部衛生，需要時佩戴口罩及遵守咳嗽禮儀，護己護人。

加上，由於坊間口罩短缺，造成不少人在網上教導大家重用口罩的方法，千萬不要盡信。其實，口罩是要適時更換，一般而言，外科口罩不可重複使用，如口罩有破損或弄污，應立即更換。

根據衛生防護中心指引，佩戴外科口罩要注意的事項：

(a) 選擇合適尺碼的外科口罩，兒童可選擇兒童尺碼。

(b) 佩戴外科口罩前，應先潔手。

(c) 要讓外科口罩緊貼面部：大部分外科口罩由三層物料組成，外層防液體飛濺，中層作為屏障阻擋病菌，內層吸收配戴者釋出的濕氣和水分。如口罩沒有上述功能，是不能預防經飛沫傳播的疾病，所以並不建議使用。

鞏固健康之本 天然矜貴滋潤

無糖燕窩

今年，雖然農曆新年應該是香港人一年當中最喜氣洋洋的節日，可惜新型肺炎不明朗，很多人寧願居家不外出拜年，大家都寄願新一年身體健康，事事如意！那麼，不妨新一年大家吃什麼都從健康角度出發，例如經科研實證有效提升免疫力及體力的雞精、燕窩，有助改善睡眠質素及強化呼吸系統。

由即日起至2月6日，於各大個人護理連鎖店及各大連鎖超市買滿HK$228即送$15禮券或精美禮品乙份，或買燕窩產品2盒即送HK$20禮券或精美禮品乙份。

限定健康養生茶

花開富貴養生茶零食禮盒

今個新春，香港養生花茶飲品牌特別推出「花開富貴」及「金玉滿堂」兩款新春限定養生茶零食禮盒，禮盒包羅了多款養生茶。

例如，花開富貴養生茶禮盒包含了12款養生茶，如桂花雪梨茶、桂圓紅棗茶、蘋果美顏茶、王牌氣血茶、黑豆赤小豆薏米茶、祛濕降脂茶、寧神安睡茶、清熱降火茶、紅糖薑棗茶、茉莉玫瑰茶、美白祛濕茶及清肝解毒茶。

至於金玉滿堂養生茶零食禮盒則包含6款養生茶如桂花雪梨茶、桂圓紅棗茶、蘋果美顏茶、王牌氣血茶、黑豆赤小豆薏米茶、祛濕降脂茶，以及4款健康零食，如桑椹山楂條、野生山楂條、香脆黃金酥及手工製薑糖。

養生攻略 香港註冊中醫師 楊沃林

柿子好處多

我最近經常用柿子煲糙米粥做早餐，將柿子與糙米煲粥，涼性的柿子就變成了溫性，健脾養胃的作用更好，還能對肺部進行食療養護。

很多人是比較喜歡吃柿子的，其實新鮮的柿子中有着涼血止血的作用，可用於咽乾、口舌生瘡等；柿蒂有降逆止作用，柿餅和胃止血，柿葉有止血作用，用於治療咳血、便血、出血、吐血。新研究發現柿子和柿葉有降壓、利水、消炎、止血作用。

柿子性涼，秋天吃潤肺止咳，輕鬆克服秋燥。成熟的鮮柿可以直接吃，也可榨成柿子汁喝，每天吃一個，不咳嗽不上火。

柿子中富含果膠，能保持腸道菌群正常生長，有良好的潤腸通便作用，有效預防便秘。

柿餅中含有大量的維生素C，能促進新細胞的生長，有美白的功效，有效抑制黑色素沉澱，祛斑效果特別好。

在冬季的時候我們難免會出現感冒咳嗽的情況發生，那麼使用柿子是可以幫助我們清熱去燥、潤肺化痰、軟堅、止渴生津、健脾、治痢、止血的，同時可以緩解大便乾結、痔瘡疼痛或出血、乾咳、喉痛、高血壓等症。

柿子活血降壓，如果有高血壓耳朵患者，那麼吃柿子也是可以幫助調節血壓的，因為柿子有助於改善血壓，軟化血管，增加冠狀動脈流量，並且能活血消炎，改善心血管功能。

柿子解酒，柿子能促進血液中乙醇的氧化，幫助機體對酒精的排泄，減少酒精對機體的傷害。

另外，口腔潰瘍讓人疼痛難忍，塗藥味道難聞，不如用柿霜，便宜又有效。買些柿餅洗乾淨，放進冰箱冷藏，等柿餅再次出現白霜後，用小勺子將柿霜刮下來密封保存，口腔潰瘍的時候，沾一點塗在患處就好。

吃柿子的時候總把柿蒂當垃圾丟了，其實它是很有價值的中藥材。常常打嗝不止的朋友，不妨試試把柿蒂、人參和丁香磨成粉，打嗝的時候沖熱水喝一些，非常有效。

柿蒂能保護心血管，有效增加冠狀動脈血液流量，還能活血消炎。心血管出問題時，用柿蒂泡水喝，病情會大大改善。

不起眼的柿子葉也有大用途，柿葉也是涼性的，取幾片曬乾的柿葉泡茶，止渴生津不上火，現在喝一些正合適。

柿葉能預防血管硬化，喝柿葉茶可以有效穩壓，中老年人應該常泡些來喝。

秋冬乾燥，皮膚常常發癢，其實泡澡的時候加點柿子葉就好。柿子葉含有大量單寧酸，可以起到殺菌止癢，滋潤皮膚的功效。

雖然柿子好處多，但必須注意：

一．柿霜對人體好，不少商家為了吸引消費者，在柿子上造了「假柿霜」，成分是滑石粉，吃了有害健康，買柿餅的時候記得抖一抖，會掉大量白色粉末的可千萬別吃。

二．柿子含有很高的糖分，糖尿病患者不宜吃多。由於柿子全身都是涼性的，脾胃虛寒的朋友還是要盡量少吃。