

大白菜養胃生津清熱解毒

多款菜式

方便易做

大白菜，原產地中海沿岸，其栽培面積和消費量在中國居各類蔬菜之首。大白菜是人們生活中不可缺少的一種重要蔬菜，味道鮮美，營養豐富，素有「菜中之王」的美稱，為廣大群眾所喜愛，正如俗語說的：「肉中就數豬肉美，菜裡唯有白菜鮮。」中醫認為大白菜微寒味甘，入胃、腸、肝、腎、膀胱經，具有養胃生津、除煩解渴、利尿通便、清熱解毒等功能，能補充營養、淨化血液、疏通腸胃、預防疾病、促進新陳代謝等。大白菜的烹調很百搭，用於燉、炒、溜、拌以及做餡、配菜都可以，今期就分別把大白菜切成合適的大小，又將較厚的菜莖及菜葉分段落鑊，這樣就能把大白菜做出好味道來。

文、圖：小松本太太

從營養方面來看，大白菜含豐富的維生素、胡蘿蔔素、維生素B1、維生素B2、維生素C、維生素U，而且還含有豐富的鈣、鋅、硒、鈣、磷、鐵等礦物質，常吃大白菜可以起到抗氧化、抗衰老作用，其豐富的膳食纖維能起到潤腸通便、促進排毒，預防腸道疾病的功效，對胃腸道黏膜有保護作用。加上，大白菜含水量豐富，如天氣乾燥，多吃大白菜，可以起到很好的滋陰潤燥、護膚養顏的作用，所以大白菜是很好的養生食材。

大白菜是耐於儲存的蔬菜，在蔬菜缺乏的季節，可以多囤一些，在購買大白菜時，一定要保留大白菜外面的部分殘葉，因為在保存大白菜時，這些殘葉可以自然風乾，成為大白菜的一層「保護膜」，所以在儲存大白菜時發現有乾葉，也不要輕易除去，這樣可以更有效地保存大白菜裡面的水分，大白菜儲存講究方法，放在陰涼通風的地方，固定一段時間後，上下倒一回，使這些白菜能「呼吸」順暢。

大白菜鍋貼

材料：			
大白菜	4片（約180克）	油	1湯匙
免治雞肉	200克	杞子	10克
鹽	1/4茶匙	胡椒粉	1/4茶匙
紹興酒	3湯匙	水	2湯匙

- 製法：
1. 大白菜縱切成長條狀，放入沸水中灼軟，取出沖冷水降溫，瀝乾備用；
 2. 免治雞肉、杞子、鹽及胡椒粉放入大碗內拌勻成餡料；
 3. 將餡料均分成八小分；
 4. 每條備用大白菜長條置上一小分餡料，捲起成小圓筒狀；
 5. 燒熱平底鑊，下油、將捲妥大白菜圓筒放入鑊內；
 6. 紹興酒與水拌勻，注入鑊內，蓋上鑊蓋，煮至沸騰轉中火燜燒約3分鐘；
 7. 鑊內水分蒸發，雞肉轉白熟透，即成。



防疫資訊

文、圖（部分）：雨文

納米光觸媒防菌

最近，身邊朋友總說，坊間與消毒有關的產品都很難買，看到大家都是急求事後消毒，反而作預防的極少聽聞。其實，如能防護，總好過作事後才做急救功夫。今次，由初創公司Raze新研發的「抗疫神器」，以納米光觸媒技術，研發出一系列潔淨產品。

傳統的消毒產品，雖然可以立刻殺滅物件表面上的細菌，但不能抑制細菌再度滋生。品牌嶄新技術以光能消除室內空氣污染，透過光能全面性分解和永久殲滅空氣中的污染物，全天候持續淨化室內空氣，長效的自動淨化保護膜更能有效持久地抑制細菌、病毒和其他污染物再度滋生。

納米光觸媒顆粒可在任何表面上形成持久的自潔塗層，而自潔塗層不僅可提供長達三個月的保護，而且在無光的環境下仍可繼續運作達八小時，達至三個月二十四小時無間斷的保護。大家只需於家居物品的表面上每三個月噴一次，再作日常的基本清潔，還可以噴在隨身物品，如衣服、手袋、錢包、甚至口罩上等。

為讓市民認識這技術，由即日起至2月20日，品牌特於中環閣麟街設期間限定店，店內



針對在不同情況下使用的噴霧產品。



備有2支Original及Activator底座。



旅行裝及防菌海綿。



期間限定店

店內如實驗室設計

以「無菌、無污染」的實驗室為設計靈感，擺放了Raze Original的巨型展示，在燈光的配合下，透現出粒子被激活變成藍色的效果，展示室內空氣污染物的介紹和使用Raze產品的前後分別，同時更會介紹光觸媒技術，由深入淺出地解釋當中的原理。

同時，店內亦會公開發售專門針對在不同情況下使用的噴霧產品，如Wood專門針對氣味產品、Leather專門針對皮革產品及Ceramic專門針對浴室的產品等。當中，品牌更與港人同行對抗疫情，於期間限定店購買任何產品皆可獲半價優惠，此優惠限每人購買兩件產品。產品數量有限，售完即止。

大白菜本菇通心粉

材料：	
大白菜	4片（約180克）
本菇	50克
通心粉	100克
即沖蘑菇湯	1包（約13克）
橄欖油	1湯匙
水	2杯
芝士粉	隨意

- 製法：
1. 將大白菜莖與葉切開成幼條及片備用；
 2. 本菇撕開備用；
 3. 燒熱鑊，注入橄欖油大白菜莖爆炒；
 4. 將本菇加入鑊內與大白菜莖一起爆炒；
 5. 通心粉放入鑊內，水注入鑊內，蓋上鑊蓋，按通心粉包裝上的焗煮建議時間提前1分鐘熄火，加入大白菜葉拌炒至軟；
 6. 即沖蘑菇湯加入鑊內拌勻，灑上芝士粉即成。（留意通心粉包裝上的焗煮建議時間，這食譜的焗煮時間就是4分鐘。）

芫荽拌大白菜

材料：			
大白菜	400克	紅蘿蔔	60克
雲耳	10克	芫荽	10克
芝麻沙律醬	20毫升		

- 製法：
1. 雲耳浸軟備用；
 2. 紅蘿蔔洗淨、去皮、刨絲備用；
 3. 芫荽切碎備用；大白菜切一口大備用；
 4. 燒沸水一鍋，將紅蘿蔔絲放入沸水中灼軟，取出瀝乾置入大碗內；
 5. 將浸軟雲耳放入沸水中灼軟，取出瀝乾置入大碗，將1/2芫荽碎灑在雲耳上；
 6. 大白菜放入沸水中灼軟，取出瀝乾置入大碗內；按壓大白菜，以瀝出碗內所有材料的多餘水分；
 7. 灑上剩下1/2芫荽碎，以芝麻沙律醬拌食。

除菌防潮除臭味

一向以來，香港天氣潮濕，不論室內室外空氣中都夾雜大量細菌，甚至藏匿在衣物、頸巾、手袋等，家居亦因潮濕天氣而滋生細菌。在艱難時期單靠勤洗手及佩戴口罩並不足夠，必須做到徹底除菌，全面保護健康。由日本直送到港的LAVONS衣物香水噴霧、精緻衣物專用洗衣液及衣物柔順劑等，全部都隱藏超強除菌及防潮功能，為衣物及健康增添一層保護，共同對抗病疫。

當中如衣物香水噴霧，其香水除了以自然花香消除異味之外，更結合「雙重除菌」功效，經日本抗菌驗證測試，具有「99.9%雙重除菌功效」，有效消滅金黃葡萄球菌及大腸桿菌等，而且成分取自天然植物，成分無毒、無刺激性及無甲醛，可安心使用於衣物、頸巾、手袋、床上用品、嬰兒用品、毛公仔及地毯等不常清洗的家居布製品，噴灑後有效去除汗臭、煙草、食物及寵



衣物香水噴霧



迷你便攜裝



除菌衣物保養產品

物用品所殘留的異味。同時還備有迷你便攜裝，可輕鬆放入手袋外出，隨時隨地消臭除菌。

食得健康

文：Health

健康富士山麓雞蛋

最近，香港疫情隨時爆發，大部分市民如非必要都盡量留在家中，有見及此，日本優質食品網購品牌Oisix決意支援大家的飲食生活，緊急推出港幣1元限定商品，包括教人食得放心的富士山麓雞蛋，以及補充營養的自家品牌健康飲料。

富士山麓雞蛋從雞隻飼養開始，已跟坊間常見的雞蛋並不一樣。首先，雞隻的飼養環境位於被大自然包圍的富士山區，遠離城市之餘，開放式雞舍的設計讓每一隻雞也有充足的活動空間。飼料採用非基因改造、無農藥的粟米和大豆，而雞隻飲用的水更是特地由地下500米抽取的富士深層水，鈉含量豐富，讓雞隻更為健康。由即日起至2月20日，在Oisix香港購物，可以以港幣1元買6隻富士山麓雞蛋。

同時，健康飲料如纖維豐富、無鹽、防腐劑及色素的18種蔬菜汁Vegeel以及女士恩物、含1000mg骨膠原的蔬菜汁Vegeel for Woman等亦可在網店買得到，這些均為Oisix在千葉縣自家製。



富士山麓雞蛋



18種蔬菜汁Vegeel



香港註冊中醫師 楊沃林

食療強肺

新冠肺炎形勢嚴峻，大家發現原來肺部是如此的脆弱。肺是我們人體的第一道防線，對其他臟腑有覆蓋保護作用。

中醫有一句話說：肺氣一傷，百病蜂起。肺是體內進行氣體交換的場所，就像一台中央空調，但又不像空調那樣能常清洗或更換濾網，肺可能終其一生都無法清理更換。肺不僅是呼吸器官，還能修復受損骨髓，具有造血功能，能在肺裡製造大量血小板，體內超過一半的血小板是在肺部產生的。

央視新聞2月6日消息，針對最近熱議的抗病毒「特效藥」，鍾南山5日表示，臨床試驗可以加快綠色通道，但必須走程序。「很多實驗室找到一個苗頭，就希望馬上完全進入臨床，這個要小心，倫理審查一定要通過。臨床醫生還是要按臨床的規矩來做。」

鍾南山：現在有一些藥正在試驗，結果還不能說明問題，有一些藥有見效的苗頭。有些患者，特別是重症的和危重症病人，最主要的治療方式還是生命支持，希望他們能夠渡過由病毒引起的嚴重的生理改變這個難關。

現在很肯定（有效）的藥物，還需要觀察。現在中藥也在做一些基礎的臨床試驗，希望中藥能夠在預防或治療早期病人方面起作用。對於中藥，我們不指望它有很強的抗病毒作用，但是對輕症病人在改善症狀方面有幫助。

王永炎院士（中醫內科學、神經內科學專家，中國工程院院士，中國中醫科學院名譽院長，1997年至1998年擔任北京中醫藥大學校長）說：「根據臨床一線獲取的症狀信息，結合武漢的氣候學特點及相關疫病文獻，認為新冠肺炎屬於中醫『寒疫』範疇，病因涉及毒、燥、濕、寒諸因素，並對其病機及證候、治法、方藥等進行了初步探究，與同道共同探討。所以本次新冠病毒（2019-nCoV）肺炎表現為寒熱夾雜，燥濕錯綜，虛實並見的病理性質，病機特點是『毒、燥、濕、寒、虛、瘀』，炎症與呼吸窘迫並存。」

針對新冠肺炎的特點，我提供一個：宣肺解毒，通肺瀉熱的食療湯，將北耆20克、杏仁20克、葛根15克、生地15、甘草10克，生薑五片，瘦豬肉300克，煲湯。

一 蜂蜜泡蘿蔔

白蘿蔔生吃促消化，因為其辛辣的成分可促胃液分泌，調整胃腸功能，還有很強的消炎作用；白蘿蔔熟吃能補氣順氣，尤其和豬肉、羊肉等一起燉着吃，效果更佳。

- 1、先取一個白蘿蔔，洗淨去皮；
- 2、將蘿蔔切成丁，大小如黃豆般就可以了。
- 3、取半瓶蜂蜜，將切好的蘿蔔粒倒入蜂蜜中，蘿蔔倒入的量是根據蜂蜜的高度決定，就是說蜂蜜多少高度，蘿蔔也倒入相應高度的量。
- 4、這樣就完成了，大約要過2個小時左右，吃蘿蔔；把這種蘿蔔蜂蜜汁倒出一大湯匙，以溫水稀釋，一天飲用4至5次，此方法能清肺、養肺，對於咳嗽氣喘也有一定療效。



白蘿蔔



蜂蜜