

高纖蔬菜春菊性平味甘

除肺燥 疫情下提高免疫力

春菊，於每年的秋冬季節開始上市，直至三月春天都是當造期。中醫認為，春菊性平，味甘，能應對脾胃不和、二便不利及痰多咳嗽，其含有大量的維生素B1、硫胺素，還含有多種維生素及礦物質元素，有相當不錯的潤肺作用，在現時疫情下，可除去肺燥肺熱，對於多痰、痰黏稠和咳嗽的人，吃後有助舒緩及暢通呼吸。春菊兩個字，看起來非常春天，在這春暖花開的三月天，為大家用春菊來做幾道養生菜。

文、圖：小松本太太

春菊，是一種有獨特香味的高纖綠色蔬菜，它跟茼蒿是同一品種的蔬菜，香氣及口感和茼蒿十分近似，在外形上，春菊葉片呈現深刻的羽狀裂片，為裂葉茼蒿，若干年前市場上的茼蒿，幾乎都是大葉種與匙葉種的天下，很少買到裂葉茼蒿，所以裂葉茼蒿的春菊，又叫皇帝菜。

而且，春菊能祛脂利尿改善水腫，並且能降壓活血，其所含的多種礦物質元素，能促進人體的頭髮、皮膚和骨骼組織的生長，故也有很好的滋陰安神作用，能改善心煩失眠的現象，活血降壓，提高人體的免疫力。春菊對於腹瀉、脫肛的人群也很好，如果夜尿頻繁的人群也是很適合吃春菊的。

加上，春菊獨特的香味，能增加唾液的分泌，有助消化。如吃火鍋時加入春菊，可以改善吃火鍋後皮膚乾燥的感覺。在烹調時，汆燙、炒食也一樣美味，用它來做養生菜，有助調節人體的新陳代謝。



春菊脆餅

材料：

春菊 10克
明太子 15克
餃子皮 6片
芝士碎 10克
罐裝番茄（切碎）3湯匙
橄欖油 1湯匙 鹽適量

製法：

1. 春菊洗淨切成2厘米段與明太子拌勻成脆餅餡備用；
2. 烤盤上墊上烘焙紙，將橄欖油均勻塗上；
3. 餃子皮排在已塗橄欖油的烘焙紙上，在餃子皮上依次序放上罐裝番茄、脆餅餡及芝士碎，灑鹽，放入焗爐烤7分鐘至芝士溶化餃子皮香脆即成。



春菊拌杞子

材料：

春菊 50克
金菇 50克
杞子 10克
橄欖油 1湯匙
鹽適量

製法：

1. 春菊、金菇洗淨備用；
2. 用橄欖油及鹽塗抹大碗；
3. 燒沸水一鍋，將春菊及金菇放入沸水燙至熟軟，取出去掉梗莖，切成5厘米段，放入已塗抹橄欖油及鹽的大碗內，灑上杞子，拌勻即成。



手打丸子春菊豆腐鍋

材料：

免治雞肉 200克
春菊 100克
炸豆腐 100克

調味：

鹽 1/4茶匙
胡椒粉 1/4茶匙
昆布茶粉 1湯匙

製法：

1. 免治雞肉加入鹽及胡椒粉拌勻成丸子胚，放入食物塑料袋內備用；
2. 水2杯注入小鍋內燒至鍋底冒泡時，將火調至小火以保持溫度；
3. 剪去食物塑料袋一角，將免治雞肉丸子胚唧成10克丸子狀，放入保持溫度的小鍋暖水內，熄火，蓋上鍋蓋浸20分鐘；
4. 春菊洗淨切成5厘米段，炸豆腐切一口大，放入淺鍋內；
5. 將已浸妥的雞肉丸子與小鍋內暖水加入盛有春菊及炸豆腐的淺鍋內，用中火加熱至沸騰，熄火後加入昆布茶粉調味即成。

「疫境」下滋補養顏 龍蝦滋養春日宴

在疫情下大家都分外注重健康，城景國際樂雅軒由即日起推出「龍蝦滋養春日宴」，以多款珍貴食材如龍蝦、花膠、桃膠等製作滋養鮮味兼備之佳餚，美饌還包括紅燒花膠蟹肉羹、百花釀三層乳豬、金蒜銀絲開邊蒸龍蝦及麒麟斑球等共八款菜式。

例如，紅燒花膠蟹肉羹，大廚先將蟹肉拆出及把浸泡好的花膠切絲備用，把花膠加入雞湯中煮至軟身，然後加入蟹肉熬煮。最後，加上粟粉芡及淋上蛋白，美味、養顏又鮮味的紅燒花膠蟹肉羹就此完成了。而花膠養顏活血，補而不燥，男女老少皆宜，是不錯的養生食材之一。

至於金蒜銀絲開邊蒸龍蝦，大廚則用上肉質鮮嫩及彈牙之龍蝦，將其開邊後



■冰花桃膠燉雪耳



■百花釀三層乳豬



■龍蝦滋養春日宴



■金蒜銀絲開邊蒸龍蝦



■紅燒花膠蟹肉羹

防疫資訊

文：雨文

一田春日激減齊抗疫

近日，疫情比之前更嚴重，大家繼續努力為抗疫張羅，於是一田3折激減跟大家一齊抗疫。由即日起至4月2日，一田（沙田、大埔、荃灣）百貨部門舉行一田 Super Brands Sale 3折激減優惠，聯同近64個品牌，包括家居用品、化妝、時尚服飾等，以低至3折起發售，同時更特別推出抗疫優惠，推出大量抗疫消毒清潔產品，如抗菌塗層噴霧、衣物抗菌噴霧、特效修護無香潤手霜、防護面罩漁夫帽等以優惠價發售。

當中，為保障自己及他人，齊齊抗疫，每日口罩不離面，皮膚開始投訴，臉頰開始油脂滿滿長滿粒粒？所以，抗疫不忘護膚，一田齊集13個護膚品牌，半價起呵護你的皮膚。例如，SHISEIDO 皇牌 Ultimune 紅妍肌活免疫再生精華組合、CLINIQUE 皇牌亮白淡斑雙效精華套裝減至47折。

除了護膚，一田亦搜羅多款名牌家品、廚具及床品低至4折發售。由於最近多了家庭於家中用餐，帶飯返工，享受自煮樂，於是一田特意搜羅名牌廚具優惠包括 Fissler、Staub 低至3折；德國孖人牌、康寧低至4折發售等。同時，提升睡眠質素也很重要，可增強抵抗力，多個床品、床褥品牌 Natural Home、Uji、Sinomax 等低至半價發售。除家品外，換季怎少得潮流服飾，\$300有找便可買到多款精選男裝風褸及牛仔褲等。

如想折上折，大家更可即時申請成為 YATA-Fans 會員，可享3倍積分，會員只需購買百貨貨品單一消費滿\$500或以上，即可獲3倍會員積分，優惠期內每位會員最高可獲取額外10,000積分！

中藥香囊防疫



■藥劑師在中藥房內根據處方配置防疫中藥。

自新冠肺炎疫情發生以來，福州市中醫院發揮傳統中醫藥特色，助力疫情防控。早前，該醫院藥劑師還在中藥房內根據處方配置防疫中藥，同時亦製作了中藥香囊以供市民防疫。

文、圖：中新社

養生攻略

香港註冊中醫師 楊沃林

辛燥散氣、加重病症

日前好友轉來了一個抗新冠肺炎的食療方：「含薑黃素的咖喱粉、胡椒粉或黑胡椒粉、薑汁、洋蔥汁，加水拌勻，早上空腹飲；晚上飲要走薑汁，走洋蔥汁，有胃痛、胃酸倒流者也可飲用，有療癒作用。」我看了後非常震驚！坊間有一些所謂的防疫方，簡直就是草菅人命！

有人謠傳印度人不會得新冠肺炎，因為他們吃咖喱（含有薑黃素）；也有人說山東人很少染新冠肺炎，因為他們大量吃蒜。有人日日吃咖喱、吃大蒜，結果也不能倖免，一樣中招。

新冠肺炎主要病性為濕毒，當為濕毒疫，且病位在肺脾。濕邪因脾閉，氣機升降失司，濕毒化熱，陽明腑實，濕毒瘀熱內閉，熱深厥深，基本病機為「濕、毒、瘀、閉」。

王炎安院士（中國工程院院士）說：「根據臨床一線獲取的症狀信息，新冠肺炎病因涉及毒、燥、濕、寒諸因素。本次新冠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。」

清代名醫葉天士，四大溫病學家之一，是中國醫學史上的一位貢獻巨大的偉大醫家。他是溫病學派的奠基人，又是對兒科、婦科、內科、外科、五官科無所不精，貢獻很大的醫學大師。對於各臟腑經絡的治療方法，可謂是獨樹一幟。

人體不外氣血，初病尚淺，病在氣分，日子長久，必然入絡。治絡法，是葉天士的獨特治療方法之一。葉氏遵《內經》「經絡皆統血」之旨，認為絡病為血分疾病的一部分，提出了「安血絡」的治法；同時還認為絡病多為邪深隱伏之病證，提出了治肝絡、胃絡、肺絡等。關於絡病的治法，葉氏有兩個基本法則：一為絡實證，葉氏認為：「積滯入絡，氣血皆瘀，則流行失司，所謂痛則不通也。久病當以緩攻，不致重損。」二為絡虛證，葉氏提出「絡虛則痛」「通補最宜」，用藥當取「柔劑通藥」，如絡虛寒則用「柔溫辛補」，絡虛熱則用「涼潤辛補」。總之，葉氏強調通絡諸藥要活潑，不能隨便使用滋膩之品；通血絡要潤補，勿投燥熱劫液之品，禁用「辛燥散氣」之品，同時「苦寒凝滯」之品也於絡病不宜。

葉天士辛潤通絡法（《臨證指南醫案·脅痛門·沈案》）
主治：肝氣滯著，胸肋脹痛。
處方：旋覆花9g，紅新絳5g，當歸鬚9g，柏子仁12g，光桃仁9g，青蔥管8根。

體會：此為《金匱》旋覆花湯之加味法。《金匱》云：「肝著，其人常欲蹈其胸上，先未苦時，但欲飲熱，旋覆花湯主之。」所謂肝著者，為肝氣鬱滯，著而不行。取旋覆花下氣散結，青蔥行氣通絡，新絳安絡；蓋治絡取乎辛潤，辛則能通，潤則入絡，絡為血絡，血為濡潤之質，故加味厚多液之當歸，性溫氣芳，直達血絡，用鬚者，取其味之薄，即《內經》「味厚則洩，薄則通」之義，欲其通行之速；柏子仁辛甘多液，益陰潤燥，以寧營絡；桃仁辛潤入血，以行血絡。方使營陰潤，絡血行，通而不著，何痛之有？