

疫下自家種「豆苗」 高營養綠葉菜強體質

近日，在疫情嚴峻下，令不少人都在家烹煮起來，甚至連在家種菜都成為不少人的新嘗試，這就是在香港的日本百貨超市可以買到的「豆苗」，是豌豆種子萌芽生長出的嫩苗，亦即是豌豆苗。豌豆苗營養價值高，尤其是富含優質蛋白，經常食用有助於提高人體免疫力，能有效增強體質和防治各種疾病。今期，就以這種「豆苗」來做三道養生菜，同時大家也可把剩下的根部二次栽培，以增加生活樂趣。

這種豆苗是剛從種子萌芽而生長的割下捆把，包裝銷售的帶種子豌豆初生芽。豌豆苗，又叫龍鬚菜或豌豆尖，是清香鮮美滑爽柔嫩的高營養綠葉菜。由於它是無土水栽培，所以又被喻為無公害的保健蔬菜。在南方特別是江南地區特別受歡迎，揚州人在歲首的餐桌上必擺上一盤豌豆苗，以表歲歲平安之意。

豌豆苗中含有豐富的葉黃素和胡蘿蔔素，有助保護眼睛能增進視力，當中大量的鉀、磷、鈣、鎂、鈉、鐵、鋅、錳和銅等微量元素，能補充人體所需微量元素，有益健康。加上，它還含有豐富的維生素A，能滋潤皮膚和促進皮膚新陳代謝，有美膚養顏的功效。同時，其中存在着大量的膳食纖維，有助於腸道蠕動防止便秘。



豆苗香辣魚 豆苗海鮮羹 豆苗薑黃飯

豆苗海鮮羹

材料：豆苗50克 蘿蔔50克 冷凍蝦肉50克 冷凍蝦仁50克 鹽1/4茶匙
製法：
1. 豆苗洗淨瀝乾，去掉根部，切作5厘米段備用；
2. 蘿蔔用磨蓉板磨成蘿蔔蓉備用；
3. 清水2杯注入小鍋內燒沸後熄火，將冷凍蝦肉及冷凍蝦仁放入浸至水轉白，加入蘿蔔蓉，開火煮至沸騰，加入切妥豆苗段即成。（以蘿蔔蓉做出濃稠的湯羹，相對傳統以澱粉埋茨的做法，較清爽並且更適合養生。）



豆苗薑黃飯

材料：豆苗20克 白飯200克 薑黃粉1茶匙 沙律醬1湯匙
製法：
1. 豆苗洗淨瀝乾，去掉根部，切作1厘米段備用；
2. 白飯加熱後加入切妥豆苗、薑黃粉及沙律醬拌勻；
3. 取一小茶杯，鋪入保鮮紙，勺入拌勻豆苗薑黃飯，拍成飯糰即成。（薑黃需要配合油分方能發揮它的抗癌功效，當中沙律醬含油分。）



豆苗香辣魚

材料：豆苗30克 三文魚250克 麵粉3湯匙 炸油1杯
調味：豆豉辣椒醬1湯匙 米醋1湯匙 白醬油1湯匙 麻油1湯匙
製法：
1. 豆苗洗淨瀝乾，切去根部，切碎備用；
2. 三文魚洗淨、吸乾水分，切件，灑上麵粉拌勻備用；
3. 燒熱炸油至170°C，將沾妥麵粉三文魚放入炸至金黃熟透，取出瀝去油分；
4. 切碎豆苗與調味拌勻，淋在炸至金黃熟透三文魚上即成。



食得健康

古粵養生湯羹 巧手廣東珍饈

在中菜八大菜系中，廣東菜以「鮮」見稱，旨在帶出食材的原味，同時融和各種味道。粵菜老字號翠亨邨迄立香江逾四十五載，今個春季精選十二道經典手工菜，特別推介兩款手工繁複、坊間少有的養生湯品：雞茸官燕羹、原個椰青嫩花膠鴨湯，以及優惠四人晚餐，以巧手正氣的廣東珍饈美食慰藉身心。



原個椰青嫩花膠鴨湯 雞茸燕窩羹 廣粵經典套餐 原個木瓜燉杏仁茶及焗蟹蓋 水晶魚皇爽雪耳 冰梅靚鴨

養生攻略

春天養肝

黃太打電話給我，說她的丈夫黃生最近經常煩躁不安、脾氣火爆。有些人，平時待人接物都挺好，性格溫馴，可是一到春季就特別容易着急。

這是身體的一種本能，是由於肝氣上衝，肝火旺盛，才讓我們不由自主衝動。肝火旺還有一種表現：莫名的煩躁和焦慮，這種情況在春天發生的頻率遠超其他季節。

中醫認為：春屬木，與肝相應，所以春季養生以養肝為主，春天不養肝，肝臟的消化、解毒、分泌、吸收等功能就無法正常發揮，將引發各種疾病，甚至肝癌。

二十四節氣中的春分剛過，春分是春季九十天的中分點，此時嚴寒已去，氣溫回升較快，是人體機能最活躍的時期。3-4月份是一年中最佳養生時段，尤其是養肝的最佳時間。

《黃帝內經》稱肝為「人體的將軍」，這位「將軍」的任務就是率領「軍隊」，抵禦體內累積以及體外不斷入侵的毒素。

肝臟是人體的排毒工廠，吃進去的有毒物質，有損肝臟的等部必須依靠肝臟來解毒。

但因為肝臟是唯一沒有痛感神經的器官，所以無論它累成怎麼樣，也不會喊痛，這也是人們經常忽略它健康狀況的原因。

肝經是唯一繞生殖器而行的經脈，它不僅繞男性生殖器，也繞女性生殖器，這樣男女都會出現生殖系統方面的一些問題。

例如，陽痿這個症狀，中醫一般把它歸屬於肝病，肝主筋，陽痿就屬於宗筋（傳宗接代的筋）的功能出現了問題。如果人腎精特別虧失，也會造成肝的病變，所以中醫說肝腎同源。如果一個人已經得了肝



春天宜疏通肝膽經穴位

病，不要單純地認為只是肝的問題，因為肝的根本在腎，如果腎出現了問題，人照樣會得肝病，兩者之間是密切相關的。

肝經出了問題，可能引發的問題很多，例如四肢無力、手腳冰涼、腹瀉等。現在正值春分節氣，一定要注意多舒肝氣、疏通肝經。

肝經上的易堵塞穴位，大腿內側的陰包穴，在大腿內側正中線上，膝關節上方大概1巴掌寬的地方，用對側大拇指按揉，如果肝經有堵塞，那這個位置不僅是痛，還可能會感覺到硬。大腿的外側，和陰包穴對稱的，是膽經的風市穴，也是特別容易堵塞的。

有些人在按揉外側的風市穴和內側的陰包穴時，會打嗝、排氣，感覺很痛快，這都是好的反應。

身體是智能的，它會自己調節。為什麼疏通了經絡易堵塞穴位，就能恢復肝膽的狀態？那是因為肝經、膽經就是肝膽在外的投射，所謂「有諸內必形於外」，時時保持肝經和膽經的暢通，才便於肝膽工作的順利進行。

當然，肝經的陰包穴和膽經的風市穴，只是肝膽兩經上兩個重要的易堵點。肝經的易堵點還有在足面的太衝穴，膽經則還有上部的肩井穴。

如果肝火過旺，肝氣鬱結，把大腿內側的陰包穴，大腿外側的風市穴，頸肩部的肩井穴，以及足面的太衝穴，把這些肝經、膽經的易堵塞穴位給疏通好，會有意想不到的效果。



防疫資訊

家居天然全效消毒

疫情持續肆虐，全城盲搶防疫物資，早前曾掀起一股酒精搓手液DIY熱潮，然而成效是否足夠針對新冠病毒？面對坊間藥房、超市、網店上林林總總的消毒產品，市民又該如何拒絕恐慌性消費，選擇真正適合自己的防疫物品？

消委會的市場調查曾發現一些沒有標示含酒精，但聲稱具殺菌或抗菌劑功能的護手露、護手液產品資料有限，效用令人懷疑。因此，應選購資料較充足的產品較有保障，並留意代理商或製造商資料。最近，全新上架Miriguard美術加長效全天然消毒劑，備獨有納米技

術，將三種強效消毒成分結合，使用後在表面形成納米保護膜，不單能即時殺滅病毒細菌，納米保護膜可持續24小時以上抗菌抗病毒。其主要成分包括對環境無害的天然防腐劑檸檬酸，有效抑制細菌病毒的分裂功能，破壞微生物細胞膜的聚六亞甲基雙胍鹽酸鹽，這常用於醫院消毒和傷口處理及眼藥水、洗隱形眼鏡藥水中。



車廂淨化空氣抗菌

在疫情未散陰霾下，都市人無論衣食住行都離不開要全面防疫。平時車主們為愛車添置「補品」，不外乎

都是尾翼、音響或LED燈等較重視聽享受的產品，但現在車廂內的空氣質素其實都不容忽視。

擅長研發汽車音響系統的JVC，現首度推出HEPA負離子抗菌空氣清新機KS-GA300，它採用高效HEPA三層過濾系統，其圓筒形設計可360度捕捉污染潔淨物，從而層層過濾可阻隔毛髮、寵物皮屑及灰塵，到中層的高效HEPA濾網捕捉



三層過濾系統全方位捕捉污染潔淨物。KS-GA300無論車廂抑或室內都能使用。PM2.5懸浮粒子、花粉、致敏原、細菌等有害污染物，至於底層則利用活性碳濾網消除煙霧及異味，加上每秒產生逾500萬負離子的離子製造器可快速除臭，淨化灰塵及消除甲醛等異味，令空氣保持清新潔淨。更重要的是它藉USB接頭取電，換言之只需「尿袋」在手即能帶到居所或辦公室繼續抗菌及淨化空氣，用途更廣。