

四月天宜櫻花入饌

舒心養生 天然養顏

四月份是櫻花盛開的日子，櫻花是一種美麗的花卉植物，它是喬木植物，有多個不同的品種存在，它的樹皮和木材中都有多種成分存在，當中桐酸、穀甾醇和多種甾性成分的含量都很高，能舒緩咳嗽及發熱的表徵。同時，櫻花可以算是一種天然的美容佳品，它可以收縮毛孔，也能平衡皮膚的油脂。櫻花一般以鹽漬製作成為食材，日本和果子有名的櫻餅是賞櫻季節的美點，櫻花茶漬飯在賞櫻季節的下單率更是必然地高企，今期以櫻花入饌，為大家做了三道櫻花的養生美食，一起來抓住櫻花的「尾巴」。

櫻花在世界多個地區都有生長，「花開是畫，花落成詩，一場春雨，幻化成仙。」櫻花花色美麗，香氣誘人，花瓣輕柔，以致花期極易受春天多變的天氣影響，所以從盛開至散落，每個時刻都能讓人深深迷醉。櫻花中有各種維生素，其中維生素E和維生素C的含量較高，這兩種維生素都可以直接作用於皮膚細胞，對美容肌膚作用特別明顯。所謂「花開有有情於隱，空山萬息一人心，但笑聽風流水過，冬夜寄花遙念春。」賞花是在春回大地日子裡的一大美事，自古以來的文人雅士，賞花詠歌、寫詩賦詞，其樂融融，奉為賞花最高境界，借花言事、詠花抒懷，多少與之有關的詩句美文流傳至今，令人回味無窮，郊遊賞花同時也藉此機會親近大自然，將冬季沉積於身體內的濁氣呼出，吸收春天的陽氣，更可以達至舒心養生。



■櫻花甘酒凍

■櫻花鯛魚茶漬飯

■櫻花雞肉千層

櫻花甘酒凍

材料：
粉末寒天4克、水200cc、甘酒200cc（室溫）、糖隨意、鹽漬櫻花8朵



■上層：櫻花寒天液
下層：甘酒寒天液

製法：
1. 2克粉末寒天及甘酒放入小鍋內拌勻，中火加熱，其間注意攪拌，至沸騰後保持約1分鐘，加糖及鹽漬櫻花4朵，熄火，作為底層顏色白裡透粉紅的甘酒寒天液，平均注入盛器後靜置至凝固；
2. 2克粉末寒天及水放入小鍋內拌勻，中火加熱，其間注意攪拌，至沸騰後保持約1分鐘，加糖及鹽漬櫻花4朵，熄火，做成面層顏色透明的櫻花寒天液，平均注入已凝固的底層甘酒寒天液盛器內，靜置至凝固即成。

櫻花鯛魚茶漬飯



材料：
珍珠米飯1碗、鹽漬櫻花2朵、刺身鯛魚片6片、昆布茶粉1湯匙



製法：
1. 珍珠米飯趁熱盛入碗內，置上鹽漬櫻花及刺身鯛魚片；
2. 昆布茶粉以200毫升80℃熱水調勻，趁熱注在刺身鯛魚片及鹽漬櫻花的珍珠米飯即成。

櫻花雞肉千層



材料：
日本蘿蔔100克、免治雞肉100克、鹽漬櫻花4朵、白醬油1湯匙、麵包糠1湯匙、片栗粉1湯匙



製法：
1. 日本蘿蔔用刨板刨成薄片備用；
2. 鹽漬櫻花剝碎後加入免治雞肉、白醬油及麵包糠拌勻成雞肉餡胚；
3. 在蘿蔔薄片上灑上片栗粉，將少量雞肉餡胚塗在蘿蔔薄片上，重複此步驟至將所有蘿蔔薄片及雞肉餡胚做成千層狀；
4. 用烘焙紙將櫻花雞肉千層捲起，以大火蒸約7至8分鐘至熟妥即成。

防疫資訊

文、圖：雨文

抗疫護膚套裝

全球疫情依然嚴峻，令不少港人均煩惱衛生問題，每天的酒精搓手液，令肌膚變得粗糙，敏感肌膚更是難受。有見及此，香港護膚品牌Purity Ranch便聯同另一無酒精消毒液品牌「Aqua Pro+Tech」推出香港品牌打造的防疫套裝，一方面以無酒精高鹼水觸殺式消毒，一方面以100%純乳木果油為肌膚塗上一層更天然屏障，持續保潔。



■100%純乳木果油

例如，Purity Ranch無添加純天然非洲乳木果油脂產品Nothing Else，強調大自然原生、無添加，產品以100%乳木果油製成，深層滋潤乾燥肌膚，抗敏消炎，助傷口癒合、止痕消腫等，不含精油及任何精煉過程，嬰兒、孕婦、皮膚過敏以及濕疹人士均適用。

另外，由香港廠商引進日本專利科技研發，Aqua Pro+Tech全效防疫消毒滅菌噴霧，以嶄新的物理性殺菌方式，主要以解離溶菌來對付細菌和病毒，透過超強離子與細菌病毒之間的正負極互相吸附滲透，刺破病菌細胞壁膜，破壞細胞核，使其蛋白質、RNA及DNA失去活性，以有效殺滅99.99%細菌及病毒，效果持久顯著。它不含酒精，有別於一般化學消毒劑會引致皮膚不適，適合嬰幼兒、孕婦及皮膚敏感如濕疹人士使用，產品獲國際權威認證，安全可靠，屬個人及家居防疫物品之一。



■防疫消毒滅菌噴霧



香港註冊中醫師 楊沃林

居家防疫要注意養生

香港實施最新防疫措施，朋友在微信朋友圈轉發各種對新措施的帖子，褒貶不一，其中一篇「乖乖地」打油詩，轉發的人頗多，開頭兩句：「大家乖乖地，留返係屋企」。日日留在家中，怎樣養生？



■睡眠時間很重要

在過去的時候，人們沒有鐘錶，晚上的時候人們經常用幾更來代表時間。一更就是現在晚上的七點到九點，二更是晚上九點到十一點，三更就是晚上的十一點到第二天的凌晨一點。

所謂「不貪三更色」就是過了晚上十一點之後，就不要再行房事了。因為古代的時候，特別是農村人，都是早睡早起的，十一點的時候對過去的人來說已經非常晚了。這時候再行房事的話是非常傷害身體的，這時候正是應該休息的時候。

用現在的養生理論來說，晚上的十一點到一點是人身體排毒的高峰期，只有得到好的睡眠，才能順利排毒，這時候做勞累的事情是非常傷害身體的。

這句話還是非常有道理的，雖然過去的人並不知道晚上十一點到一點是排毒的時間段，但是也能從中總結出規律，可見古人也是很了不起的。

「不貪三更色」就是超過晚上七點之後，就不要再吃東西了。因為過了七點之後，人體機能漸漸處於休眠狀態，消化能力減弱，如果繼續進食就會加重腸胃的負擔。長此以往對身體是傷害極大的。

睡覺是每個人每天都要做的事情，而且人的一生中有一大部分時間都在睡眠中度過，良好的睡眠也是健康長壽的一個重要因素。

雖然睡覺對人體有很多好處，但一些不良的睡眠習慣同樣會給人帶來一些傷害，也就是老人常說的「人睡三覺，命比紙薄」，這三覺指的是什麼呢？

一、早上睡懶覺，（睡到太陽曬屁股了也不願意起床）。

二、吃完飯就睡覺（飯氣攻心，剛剛吃完飯，睡意就來了）。吃完飯就睡覺不利於食物的消化，容易造成腦部缺血。因此，吃完飯後不能立即入睡，應當休息半小時後再睡覺。

三、嗜覺，長時間昏睡過久。人們每天要保證六至八個小時的睡眠時間，但也不是睡得愈久愈好。人在深度睡眠的時候，血液循環和心跳速度都會有所減慢，如果睡眠時間過長的話，大腦就得不到足夠的氧氣和養料，大腦的活動能力自然也就受到了影響。睡得太久，身體各個關節和肌肉的活動量也減少了，這樣很可能出現越睡越累，愈睡愈頭昏腦脹的情況。

身體內臟休息和排毒都是應該在熟睡中進行的，因此，睡覺的時間最好在晚上的十點上床，十一點前進入睡眠狀態，早上的五點到七點起床。

食得健康

文：雨文

搭配有營「超級食物」 中西合璧精緻素食

最近，新派中式素食餐廳「李好純」特地推抗疫外賣晚市套餐，以新鮮蔬菜為本位，為各大素食愛好者打造健康無憂的飲食體驗。這共六款的晚市套餐，選擇包羅了沙律、蔬菜卷、刈包及蔬菜碗，以多款營養價值豐富的食材炮製，當中包括近年大行其道的「超級食物」，旨在迎合現今都市人對健康飲食的追求，於每天晚上6時至9時30分期間供應，定價為港幣88元至108元不等，隨餐更奉送是日常常素菜湯。同時，由即日起，食客亦可於各大網上外賣平台，包括Deliveroo、Foodpanda、UberEATS及Ritu-

al輕鬆預訂外賣送遞服務，如選擇外賣自取更可獲八五折優惠。在沙律系列當中，「萵筍甘筍沙律」屬純素菜式，不含五辛及麩質，當中用上的萵筍被視為中國傳統「超級食物」，含有多種人體必需維他命及礦物質，可搭配同為「超級食物」的藜麥、杏鮑菇絲、黑木耳、粟米、青瓜和素芝麻醬，色彩繽紛，口感層次豐富。而另一以時下大熱的「超級食物」牛油果入饌的「牛油果青瓜洋蔥米沙律」，同是純素、不含五辛的菜式，搭配青瓜、提子乾、合桃、鍋巴及沙律菜，配以芒果油醋汁，營養



■抗疫外賣晚市套餐

豐富，清新健宜。

至於低熱量的「香脆冬菇蔬菜卷」當中包括有「歐洲靈芝」美譽的紅菜頭、冬菇、甘筍絲及椰菜絲，香脆的雜菜餅更特別以烤焗方式烹調，取代傳統炸物，輕怡美味。而刈包掀起的環繞飲食熱潮持續，無「包」不歡的食客可一試「泰式風味刈包」，以蒸刈包夾生菜及

豆渣粒，並加入泰式醬汁和青檸，味道偏辣，瀟灑火熱泰式滋味。

晚市套餐中的兩款蔬菜碗，則以餐廳招牌菜式變奏而成，當中如「咕嚕糙米碗」，以藜麥、杏鮑菇、猴頭菇、菠蘿、白菜仔及甜梅汁，營造傳統咕嚕肉的酸甜滋味，配上擁有豐富膳食纖維的糙米飯，有助吸收免疫系統所需的營養。而「黃金椰菜花碗」屬純素菜式，以招牌的鹹蛋黃椰菜花為主角，搭配甘筍椰菜花小米，洋蔥米，滷水雜菌及酸青瓜，定能延續風靡東南亞地區的鹹蛋黃熱潮。在飲品方面，更有品牌自家製作的果汁飲料，如「望莓止渴」、「綠草如茵」、「熱情如火」、「青檸白淨」等，亦可供食客外賣，隨時隨地補充身體所需維他命。



■牛油果青瓜洋蔥米沙律

■香脆冬菇蔬菜卷

■泰式風味刈包

■自家製作果汁飲料