

適量吃菇菌「蟲草花」 提升身體免疫力

蟲草花，學名蟲草菌絲體，又名蛹蟲草、北蟲草、黃金草等，它不是花，也不是冬蟲夏草的花，而是一種菇菌類，寄生於昆蟲的真菌。蟲草花裡含有豐富的蟲草素、甘露醇、氨基酸及蛋白質，還含有蟲草多糖等各種各樣的營養成分，能夠提升身體的免疫力，讓身體更快恢復精力，加上其表面附着真菌孢子粉的物質有很大的養生功效，烹調時要注意避免過度清洗或長時間浸泡而影響到它的功效，今期就跟大家分享以蟲草花做出來的三道養生菜。

文、圖：小松本太太



■蟲草花蔬菜溫沙律

■蟲草花山藥排骨湯

■蟲草花雞卷

蟲草花裡所富含的蟲草素，能夠讓免疫系統的巨噬細胞活性變得更強，提升免疫功能，這樣抵抗疾病的能力自然也可以變得更好。蟲草花裡有超氧化物歧化酶，為活性抗氧化物質，而且還含有蟲草酸，能夠把身體裡面所出現的多餘氧化自由基清除，這樣就能達到更好的細胞保護，加強抵抗氧化，能緩和身體衰老的速度。

而且，蟲草花裡含有蟲草多糖，可以平衡胰島素的分泌，這樣肝臟裡的葡萄糖

代謝酶的活力也就可以變得更強，並且能保護肝臟，有着非常多的活性功能，能夠讓腎臟血流暢順，改善代謝紊亂，有效地調節身體內的微循環。

由於它具有這些滋補元素，而且功效跟冬蟲夏草比較相似，所以便有蟲草花這個名字，坊間普遍認為它是替代冬蟲夏草的養生食品。然而，蟲草花雖然對身體有益，但是吃多了也容易引起身體上火的情況，所以熱性體質的人也要特別注意食用。

蟲草花山藥排骨湯

材料：蟲草花10克、山藥200克、排骨300克、薑10克、杞子5克、鹽適量

製法：

1. 山藥洗淨、去皮、切件備用；
2. 排骨放入鍋內，注入4杯冷水，大火加熱至沸騰，排骨肉色轉白；(水會變得混濁，並浮出泡沫，是正常現象。)
3. 將排骨取出，清洗乾淨，瀝乾備用，水棄掉；
4. 水8杯注入乾淨的鍋內燒沸；
5. 將備用排骨、切妥山藥、薑及蟲草花放入燒沸的水內；
6. 水再沸騰時蓋上鍋蓋，轉中小火煮90分鐘，加入杞子燉10分鐘，下鹽調味即成。



材料：蟲草花5克、綠豆芽200克、小松菜100克、紹興酒1湯匙、鹽適量

製法：

1. 蟲草花用水浸軟備用；
2. 綠豆芽洗淨瀝乾，小松菜洗淨瀝乾切5厘米段，備用；
3. 蟲草花與浸汁放入鑊內加熱，煮至沸騰時加入綠豆芽，蓋上鑊蓋，以大火加熱至冒出蒸汽時，掀起鑊蓋，注入紹興酒、加入小松菜拌勻，下鹽調味即成。

蟲草花蔬菜溫沙律

蟲草花雞卷

材料：蟲草花5克、雞腿肉400克、腐乳10克、麻油1湯匙、糖1茶匙

製法：

1. 蟲草花剪碎備用；
2. 雞腿肉洗淨、吸乾水分，用刀將較厚的部分劃開備用；(注意不要切斷)
3. 腐乳、麻油、糖拌勻成醃料倒在雞腿肉上醃10分鐘；
4. 將醃妥雞腿肉放在砧板上、置上剪碎蟲草花、捲成卷狀，用烘焙紙及錫箔紙固定形狀，放入蒸鍋內蒸20分鐘，取出靜置10分鐘後打開烘焙紙及錫箔紙，切件即成。



食得健康

文：雨文

夏日清新沙律碗

今個仲夏，香港人氣餐廳 Red Lobster 將於11日起推出多款夏日清新沙律碗，當中更有多款海鮮選擇，如全新夏日清新沙律碗配有新鮮沙律菜、莓果、牛油果和果仁等，既色彩繽紛又提供多種豐富營養，食客可選擇配上不同主配料，包括鮮甜的龍蝦及彈牙的大蝦，想補充奧米加3的食客則可選擇烤三文魚或吞拿魚，如非海鮮選擇有牛扒及含有極高蛋白質的烤雞肉等。除



■全新夏日清新沙律碗

了全新沙律碗，餐廳亦備有多款經典精選沙律，包括凱撒沙律，可作清簡午餐或配菜享用，還有大隻龍蝦肉的新鮮龍蝦招牌沙律及顏色鮮艷的新鮮士多啤梨配啤梨沙律等。

健康燕麥多穀包

香港市民愈趨關注健康生活，多食健康穀物，既增強自身免疫力，也有助保持強健體魄。美心西餅特意與QUAKER 桂格聯乘炮製全新燕麥多穀包系列，麵包加入營養豐富的桂格燕麥及多種健康穀物，日日香港新鮮製造，共有三款口味：燕麥多穀早晨吐司、燕麥紅莓合桃麵包條和芝士雞肉燕麥包，烘焙師精心挑選優質燕麥製作燕麥多穀麵糰，配搭不同食材，加入亞麻籽、芝麻、葵花籽等健康穀物，提供更全面的營養，帶來健康好滋味。

例如，厚切長方外燕麥多穀早晨吐司，散發淡淡的穀麥香，簡單配搭牛油、果醬更為美味。燕麥紅莓合桃麵包條綜合燕麥、甜酸紅莓乾和脆香合桃粒，甜香有嚼且口感豐富，適合下午輕食享用。而芝士雞肉燕麥包，鬆軟燕麥包包裹着嫩滑雞肉及濃郁芝士粒，加入洋蔥、黑椒等點綴，一啖多重滋味享受。

■燕麥多穀包系列



■芝士雞肉燕麥包



共享心得

文、圖：中國國家培訓網中醫特色導師 林久鈺

「經絡」養生法

在中華傳統養生的理念中，特別注重《三養》，即養氣、養血和養「經絡」，而這個養包含了調理、調養及補養和護養。

養氣包含：補氣、調氣、理氣和行氣。

養血包含：祛瘀、補血、活血。

養「經絡」包含：疏通經絡和調理經絡，養護經絡。

而在中華醫典《黃帝內經·靈樞》內的，《經脈篇》曰：「經脈者，所以能決死生，處百病，調虛實，不可不通！」《經別篇》曰：「夫十二經脈者，人之所以生，病之所以起，學之所始，工文所止也！」《本藏篇》曰：「經脈者所以行血氣，營陰陽，濡筋骨，利關節者也！」

上述諸篇說明了「經絡」是內屬於臟腑，外屬於肢節，具有運行血氣，營造陰陽平衡，濡澤筋骨，利活關節，決斷死生的不同情形，處理百病，以及調理身體虛實情況的作用系統！

「經絡」系統分別由「經脈」系統和「絡脈」系統組合而成。

「經脈」系統分別有「十二正經」和「奇經八脈」都循行於人體內部！

「十二正經」包括「十二經脈，十二經別，十二經筋，十二皮部」。

「奇經八脈」包括「督脈，任脈，沖脈，帶脈，陰維脈，陽維脈，陰維脈，陽維脈」。

「絡脈」系統循行於人體淺表部位，包括「十二絡脈，督脈絡，任脈絡，脾之大絡，浮絡，孫絡」。

透過上述「經絡」作用系統的



■十四經脈



■十二正經及奇經八脈

原理，再配以「導引養生功」、「食品療法」、「藥用療法」、「灸灸法」、「針灸法」、「拔罐」、「刮痧」、「推拿」、「按摩」等方式，來疏通經絡，調整臟腑功能，增強免疫力，實現驅邪、防病、療疾、復康……平衡身體陰陽虛實的和諧狀態，從而改善各種慢性病及亞健康狀況體質。

日常養「經絡」貼士

養生功法：「八段錦一崇文與尚武」、「導引養生12式」、「馬王堆導引功」……

食品療法：「有機薑黃素」、「魚油」含量80%以上為佳……



香港註冊中醫師 楊沃坤

女人變胖可能是腎虛

腎是人體正氣的根源，正氣充足，人體才有足夠的能力清除疾病。如今，受到腎虛困擾的人越來越多，而且女性患者的比例並不低於男性，女人一旦腎虛危害無窮，加速衰老、容顏憔悴、骨節脆弱……

脫髮增多：你曾擁有一頭人見人愛的烏黑長髮，可是它漸漸枯稀稀疏，失去了光澤，最好的護理，也挽救不了你頭頂的尷尬局面，那麼你就要考慮一下自己的問題是不是與腎功能減退有關了。

眼臉水腫：早晨起床時，眼睛乾澀，這時你要仔細觀察一下，下眼臉是否水腫得厲害？小心，這些都是腎虛的信號，說明腎臟不能夠借助尿液的生成及時排出身體內的毒素，功能正在減退中。

更年期提前困擾：潮紅、盜汗、月經周期滯後，情緒波動……這些更年期症狀如果找上了30歲的你，就該去檢查一下你的腎是否有問題了。中醫認為虛證的本質就是衰老，久勞傷腎的「腎虛」之人衰老速度較快。

身體發胖：食量並沒有增大，生活一切如常，可體重卻在不停上升，即使你每天運動個把小時，效果也不盡理想。儘管很少人會把肥胖和腎虛聯繫到一起，但事實卻是，你發胖的罪魁禍首之一就是腎虛。

口鹹：無緣無故地感覺口鹹，應考慮腎虛的可能，中醫裡面鹹味和腎的關係是最密切的。

除此之外，往往還伴有咽乾口燥、頭昏耳鳴、腰酸酸軟、五心



■女人變胖要留意

煩熱、失眠多夢等症狀。

畏寒，怕冷：這是陽虛的表現，陽虛的根源是腎陽虛，所以畏寒的根源在腎。

哈欠連連，經久不止。打哈欠是生理現象，一般在身體疲倦欲睡時，或者在酣睡中被人叫醒時都會發作，這些時候打哈欠屬正常生理，但如果在不振倦的時候哈欠連連，經久不

止，可能說明你有腎虛的問題。

唾液異常：無論唾液多還是少，都應考慮腎虛的可能。正常情況下，口中的唾液適中，讓人既不覺得口中乾燥，也不覺得口水過多。如果腎陰虛，腎中的陰液分泌不足，唾液就會變少；如果腎陽虛，腎中的陰液分泌過多，唾液就會變多。所以，無論是唾液過多，還是唾液過少，都說明可能有腎虛的問題。

面色黧黑：面色發黑且晦暗無光，應考慮腎虛的可能。中醫將紅、青、黃、白、黑五色與五行相配，黑色屬水。黑色屬腎，黑色的事物也大多與腎有關。

耳輪焦黑：耳輪顏色發黑且晦暗無光，應考慮腎虛的可能，耳為「腎之外竅」，由腎氣所主，所以耳輪發黑並且晦暗無光時也提示了腎虛。

牙齒鬆動：凡是牙齒鬆動，都應考慮腎虛的可能。腎主骨，骨靠腎精滋養，腎好骨才好。而齒為骨之餘，骨頭的好壞直接影響到牙齒的好壞。腎虛則骨失所養，牙齒就會不堅固，而出現牙齒鬆動的問題。