天然發酵大豆製品「天貝」
多營養易消化 促進新陳代謝

天貝（Tempeh），又譯為丹貝、天培，發源於印尼爪哇的天然發酵大豆食品。從上世紀九十年代始，天貝已成為健康潮流的食材，至今仍然風行。經發酵而成的天貝裏含有多肽，它是蛋白質水解的中間產物，使天貝易於消化吸收，可以促進新陳代謝、抗氧化和降低膽固醇，相對有更強的抗菌活性，富含營養又容易消化，是老少咸宜的優質養生食品。由於這食材在香港不太為人熟悉，故今期就以此來製作三款的養生菜，以供大家參考。

文、圖：小松本太太

■天貝釀青椒
■吉列天貝
■夏野菜炒天貝

傳說，天貝的菌種是中國人下南洋時隨豆豉帶去的，在特殊的氣候條件下，加上發酵工藝演化，形成了天貝這種獨特的食品。傳統天貝是將煮過的脫皮大豆加入根黴屬真菌，再以香蕉葉包覆，經過一至兩天發酵而成的白色餅狀食品；發酵後製成的天貝，蛋白質含量比發酵前增加，是優質蛋白，卻又不含膽固醇，其維生素、礦物質和大豆異黃酮甙元等營養物質含量高。

加上，天貝含豐富的維生素和鈣、磷、鐵、鋅等礦物質。而大豆經過發酵後，維生素B族含量明顯增加，如B1、B2、B6、B12、煙酸、葉酸等，其中B12的增長尤為引人注目，根據世界衛生組織制定的參考值，健康成人的維生素B12，每日推薦量為30微克，而每百克天貝中所含的維生素B12是推薦量的120%。

天貝的蛋白質消化吸收率為94.4%，而未發酵的大豆消化率為60%至65%，發酵所產生的活性蛋白酶，使天貝游離氨基酸和多肽明顯增多，易消化而且不漲胃氣，發酵後的天貝，中性脂肪1/3被分解，而不飽和脂肪酸、亞麻酸、油酸、亞油酸等益於人體的游離脂肪酸有顯著增加，即增生好脂肪並且降低膽固醇。天貝激酶，可改善血液循環，軟化和增加血管彈性，清除血管壁上粥樣斑塊，明顯改善動脈硬化等作用；它還能分解血中膽固醇和甘油三脂，預防血管病變的風險。天貝的生產過程中，其更具活性的大豆異黃酮甙元增加將近7倍，更產生超氧化歧化酶（SOD）等多種酶，能提高免疫功能，對清除體內氧化自由基（羥自由基）作用顯著，這氧化自由基是誘發慢性病及促進衰老的元兇之一。

夏野菜炒天貝

材料：天貝80克、秋葵50克、茄子80克、番茄80克、子薑10克、油1湯匙、鹽1/2茶匙、糖1茶匙、醋2湯匙、鹽（用於清洗秋葵）適量

製法：
1. 將秋葵放在砧板上撒鹽適量，揉搓，再以清水沖洗，瀝乾後橫切成粒備用；
2. 天貝切丁粒，茄子、番茄洗淨瀝乾後切丁粒備用；
3. 子薑切成薄片，灑上糖及醋後靜置醃漬備用；
4. 燒熱鑊、下油，將茄子及天貝丁粒放入鑊內爆炒至熟軟後加入秋葵及番茄丁粒，下鹽，炒至水分散發後取出放在盛皿上；
5. 將醃漬子薑薄片及醃醋淋在炒妥食材上即成。

4

5

天貝釀青椒

材料：天貝70克、烏冬60克、青椒3隻、粟粉1湯匙、油2湯匙
調味：味醂2湯匙、醬油1湯匙、糖1湯匙

製法：
1. 青椒洗淨、切開、去籽，掃上粟粉備用；
2. 天貝及烏冬放入攪拌機搗爛成餡料；
3. 將餡料分成6小份，釀入已掃上粟粉的青椒內；
4. 燒熱鑊，下油將釀妥的青椒放入鑊內，以中火煎至餡料微黃；
5. 調味拌勻倒入鑊中，加蓋煮約1分鐘至青椒熟軟即成。

2

3

5

吉列天貝

材料：
天貝120克、薄力小麥粉3湯匙、蛋1隻、麵包糠3湯匙、油1 1/2杯、日式炸豬扒汁適量

製法：
1. 天貝切成麻雀牌狀小件，蛋拌勻成蛋液備用；
2. 將切妥天貝順序沾上薄力小麥粉、蛋液及麵包糠；
3. 燒熱炸油至170℃；
4. 將(2)放入炸油內炸至金黃色後取出，瀝乾油分排放在盛皿上，以日式炸豬扒汁沾食即成。

2

4

養生攻略

香港註冊中醫師 楊沃林

時令奇蔬

夏天到了，粵菜中的椒絲腐乳通菜又大行其道。通菜，原名蕹菜，又名空心菜。通菜不僅口感好，營養價值也出乎我們意料。

中醫認為：通菜具有解暑行水、清熱解毒、涼血止血、潤腸通便等功效，被《南方草本狀》譽為「奇蔬」，適用於痔瘡、便血、折傷、蟲蛇咬傷、淋濁、帶下及飲食中毒等症。平時泌尿系統感染，或是小孩鼻出血，都能用通菜煮湯來喝，有輔助治療效果。

通菜能為機體補充葉酸，進而降低血液當中同型半胱氨酸的水平，在預防心腦血管疾病發生方面的好處非常明顯，還能夠預防和緩解超重和肥胖的發生，因為通菜本身能量比較低，同時含有豐富的膳食纖維，能夠增加飽腹感，避免其他過多食物的攝入，在預防超重和肥胖方面的好處非常明顯。

通菜中富含的果膠能加速體內有毒物質排洩，木質素能提高巨噬細胞吞食細菌的活力，殺菌消炎，用於治療瘡瘍、癰癤等。

通菜中有一種分類是紫色蕹菜，紫色蕹菜中含有胰島素成分所以可以降低血糖，能夠作為糖尿病患者的食療蔬菜，是糖尿病患者的好選擇。

通菜中含有大量的纖維素，可以增進腸道蠕動，加速排便，對於防治便秘及減少腸道癌變有積極的作用。

通菜中的葉綠素，還可以潔齒防齲，潤澤皮膚。通菜還含有大量的維生素C和胡蘿蔔素，有助於增強體質，防病抗病。

不過，通菜性寒滑利，故又稱為「抽筋菜」。體質虛弱、脾胃虛寒、大便溏洩者不宜多食，血壓偏低、胃寒者慎吃。吃涼拌或清炒通心菜時，最好放點蒜，因蒜能佐治寒涼。

■通菜

■馬齒莧

另外，馬齒莧為馬齒莧科一年生草本植物，肥厚多汁，無毛，生於田野路邊及庭園廢墟等向陽處，其為藥食兩用植物。全草供藥用，有清熱利濕、解毒消腫、消炎、止渴、利尿作用、種子明目。

新鮮的馬齒莧的味道不算特別好，但是它的保健價值卻相當的高。

歷代的本草藥書中對馬齒莧描述為：「馬齒莧，又名五行草，以其葉青，梗赤，花黃，根白，子黑也。」馬齒莧得造化之青睞，把五行都佔全了，它的作用自然不可小覷。

馬齒莧性寒涼，能夠清除心、肝、肺和大腸之熱，可明目、降血脂、使白髮轉青。此菜入肝經，可以涼血、降肝火。

馬齒莧又有別名叫長壽菜，這在很大程度上要歸功於它的保肝作用。

美國的研究也證實了這一點，他們發現，在所有的植物中，馬齒莧的奧米加3脂肪酸含量最高，可以與海魚相媲美。奧米加3脂肪酸是對於人體非常重要的脂肪酸，它可以降低膽固醇和甘油三脂，防治心血管疾病。從中醫角度來說，這些作用實際上就是促進肝臟的功能，使脂肪得到正常的分解代謝。

馬齒莧既清心火，又散肺熱，它的排毒功效既走血分，又走皮膚，內外兼治。調理皮膚病，可以內服和外敷雙管齊下，把新鮮的馬齒莧搗爛敷在患處，功效也不錯。

醫訊

脫髮困擾職業女性 按摩頭皮眉心太陽穴減脫髮

脫髮不單是男士煩惱，女性也有，根據最近香港醫護市場調查及策劃一項有關脫髮對在職女性影響的調查結果發現，脫髮對在職女性影響嚴重。註冊西醫伍文輝醫生認為要遠離脫髮，必先找出原因，女性脫髮的原因則較多和複雜，造型時的拉扯力度及使用含有化學成分的造型劑，都有機會令毛囊壞死。精神壓力也不容忽視，「正常的頭髮有80%毛囊處於生長階段，20%處於休息階段，但壓力催使更多的毛囊進入休息階段，造成脫髮。」

■伍文輝醫生（左二）分享護髮貼士。

坊間處理脫髮的方法很多，防脫髮洗髮水護髮素作為日常護髮品尚可，但有些含有米諾地爾的生髮水雖有效改善脫髮，但需長期使用或停用，反而有機會出現大量脫髮。有人想到植髮，植髮可一次性作出明顯改善，但要有足夠的健康頭髮作移植及要待八個月才見效。

於是，有人想出「醫學紋髮」，是利用先進的電子儀器，將專有配方的顏料，經過超細針注在頭皮的真皮層，製作出千百條的「仿真頭髮」，減少頭皮反光，造成頭髮濃密的感覺，在某種程度上類似於使用人造纖維。醫學紋髮時需在無菌的情況下進行，以減低傷口感染的風險。醫生建議，術前需進行愛滋病及丙型肝炎的快速測試。

伍醫生亦分享護髮貼士，「每天簡單按摩頭皮、眉心及太陽穴附近位置，會改善和提升頭部的血液流動，減少因頭皮養分不足而造成的脫髮；維生素D能刺激毛囊生長，不少職業女性長期室內工作少接觸紫外線，建議作適當補充；洗髮前先梳頭，減少污垢，洗髮後迅速擦乾，避免滋生細菌。」

健康資訊

一站式健康管理新概念 科技運動與醫療結合

文、圖：雨文

全港首個由政府出資，在去年底開始營運的葵青地區康健中心，已成為區內提供系統化基層醫療的服務據點，中心採納「重預防、治未病、早康復」的理念，為區內居民提供個人化的健康照顧。未來，政府計劃在其餘17區均會設立地區康健中心，現在深水埗及黃大仙已有擬定位置，正進行營運招標。早前，筆者特地到了葵青地區康健中心參觀，由葵青地區康健中心新任行政總監陳燕萍及葵青地區康健中心高級護理統籌主任林賽卿，聯同一眾駐中心的跨專業人員介紹中心最新的科技運動設施。

科技運動主要是以虛擬實景和電腦應用的遊戲作為運動的媒介，配合物理治療師和職業治療師為使用者設計個人化、復康運動方案，利用遊戲控制器及簡單運動器材，提供肌能、認知及社區生活技能等多方面的遊戲內容，讓使用者能夠突破身體、物理環境限制，來訓練相關肢體和肌肉，從而增加他們的生活體驗及提升治療效果。

科技運動與醫療結合的復康訓練，適用於各種病患後康復、老年人及殘障人士參與娛樂運動，使用者能快速掌握使用方法，操作容易，而護理人員亦可透過分析每次訓練的數據記錄，了解使用者的身體狀況及健康進度。

加上，中心近日亦引進多項科技運動的器材，當中科技運動設施如沉浸式虛擬實境洞穴訓練系統，這是房間投影式系統，允許用戶互助觀察、互動，以及操控虛擬或實體物件。還有，機械人NAO是互動式機器人，有聽、說、讀、寫的能力，能辨識英語和廣東話，已安裝八段錦、六字訣保健操及一首兒歌程式，啟動後會隨內置音樂，有節奏地要功夫，增加復康訓練的趣味。

■康復及適健區設備齊全。

■康復及適健區環境開揚。

■健康檢查

■跟着機械人NAO做八段錦。

■運動認知能力訓練。

■個人化虛擬運動。

■沉浸式虛擬實境洞穴訓練系統。

運動認知能力訓練，可透過個人或集體的參與方式，來培訓使用者的個別部位肌肉的動力，同時不同的遊戲模式能訓練他們的認知能力。手部功能訓練，訓練使用者的專注力、短期記憶力及分析力，有助培訓他們改善認知能力，以及手部的活動功能。個人化虛擬運動，根據個人需要來設計個別的運動方案等。葵青地區康健中心設在九龍貿易中心第二期30樓，開放時間為星期一至六早上10時至晚上8時（公眾假期除外），只要是區內居民都可以登記成為中心會員。

■葵青地區康健中心行政總監陳燕萍與葵青地區康健中心高級護理統籌主任林賽卿率領一眾跨專業人士介紹科技運動設施。

食得健康

「素水餃」系列 低脂無添加

近年，「植物性飲食」是未來可持續發展飲食大趨勢，一直堅持以「選料用心，製作認真」為品牌理念的灣仔碼頭，剛推出「新豬肉純植物肉素水餃」系列，大家可以輕鬆零負擔在家享受植物性飲食，為地球及下一代的未來出一分力。這系列包括「黑椒香菇新豬肉水餃」及「紫甘藍粟米新豬肉水餃」兩款口味，亦是市場少有的低脂及無添加防腐劑水餃。

當中，「黑椒香菇新豬肉水餃」以香氣濃郁的香菇配上香辛的黑椒，黑胡椒氣味醇厚、香中帶點微辣，令香菇鮮味和香味頓時倍增；而「紫甘藍粟米新豬肉水餃」層次豐富，爽脆的紫甘藍配上鮮甜的粟米，清新可口，把多重爽脆口感一併帶到口中。兩款水餃更是低脂，無添加防腐劑，無論是素食者還是肉食者，兩款全新「素水餃」都可以輕鬆成為這個新時代飲食趨勢的夥伴。

由即日起，於旗下8間Green Common餐廳，更會推出三款素水餃的菜式，如未來水餃、未來水餃淮山麵（配響鈴）及未來抄手，讓大家安坐餐廳品嚐。

文、圖：雨文

■全新「素水餃」系列

■未來水餃淮山麵

■未來抄手