

翠玉瓜味甘性平 清熱利尿 潤肺止咳

翠玉瓜，又名夏南瓜，因其味似葫蘆而得名西葫蘆，《本草綱目》記載，翠玉瓜味甘，性平，歸脾、胃、腎經，清熱利尿，除煩止渴、潤肺止咳、消腫散結，在14世紀時成書的《飲食須知》中就有記載翠玉瓜，可見它是一種歷史悠久的食用瓜果。翠玉瓜是葫蘆科南瓜屬的一種，果實呈圓筒形，果形較小，果面平滑，以採摘嫩果供菜用，其以皮薄、肉厚、爽脆、可葷可素、可菜可餡而深受人們喜愛。過去，翠玉瓜一般只在五六月份才能上市，近年由於種植及栽培技術的發展，四季都有供應，今期就以這翠玉瓜為大家做三款養生菜。

文、圖：小松本太太

中醫認為，翠玉瓜能清熱、除煩、利尿、止渴、潤肺，對消渴、內熱、熱盛、肺虛咳嗽、小便不利、水腫等症有食療促康復的效果。100克可食的翠玉瓜，含熱能13千卡，水分95.5克、蛋白質0.7克、碳水化合物2.4克、膳食纖維0.7克、含鈣、磷、鐵等礦物質及維生素B1、B2、C、胡蘿蔔素、尼克酸、干擾素誘生劑、葫蘆巴鹼及木質素、果膠等，不含脂肪，而且是低嘌呤、低鈉的養生食材，而食用翠玉瓜更有助於增強肝腎功能及其細胞活力。

加上，翠玉瓜本身含有一種干擾素的誘生劑，可刺激人體產生干擾素，提高免疫力，在一定程度上發揮抗病毒的作用。翠玉瓜含有葫蘆巴鹼，亦具有促進人體胰島素分泌的作用，可以有效地維持血糖水平。翠玉瓜所含的膳食纖維、木質素、果膠等這些物質不能被人體消化酶水解，但可促進腸道蠕動，補足肌膚的養分，擊退暗沉。

茗荷拌翠玉瓜

材料：
青色翠玉瓜100克、
黃色翠玉瓜100克、
茗荷20克
調味：
鹽1/4茶匙、醋3湯匙、糖1茶匙、橄欖油2湯匙



製法：
1. 青色翠玉瓜及黃色翠玉瓜洗淨、切成滾刀塊備用；
2. 茗荷切碎，加入鹽、醋及糖拌勻後靜置備用；
3. 燒沸水一鍋，將切妥翠玉瓜放入沸水內灼燙1分鐘，撈起瀝乾，迅速加入橄欖油拌勻，淋上已調味的茗荷即成。



雞肉蒸釀翠玉瓜

材料：
翠玉瓜150克、免治雞肉100克、
片栗粉適量
調味：
XO醬1茶匙、蠔油1湯匙、麻油1湯匙

製法：
1. 準備蒸鍋，水注入鍋內，大火加熱至冒出蒸氣；
2. 翠玉瓜洗淨切成1厘米厚圓形件，在一面搽上片栗粉備用；
3. 免治雞肉加入XO醬拌勻後，均勻塗抹釀在已搽妥片栗粉的翠玉瓜上；
4. 將釀妥翠玉瓜排在碟上，放入已冒出蒸氣的蒸鍋內蒸8分鐘，淋上拌勻的蠔油及麻油即成。



芋絲蝦米煮翠玉瓜

材料：
蝦米5克、芋絲200克、翠玉瓜150克、薑絲5克
調味：
油2湯匙、胡椒粉適量、鹽適量

製法：
1. 蝦米以清水1/2杯浸軟備用，芋絲棄掉包裝內液體、用清水沖洗瀝乾備用；
2. 翠玉瓜洗淨切成粗條備用；
3. 瀝乾浸軟蝦米，保留浸汁，燒熱鑊、下油、加入薑絲及蝦米爆香；
4. 將切妥翠玉瓜加入鑊中與薑絲及蝦米爆炒均勻，下胡椒粉及鹽，注入蝦米浸汁煮約2分鐘至翠玉瓜熟軟，加入芋絲拌勻即成。



食得健康

文：雨文

天氣逐漸暖和，又到了一年一度的端午仲夏，又是時候吃粽了。隨着大家愈來愈重視健康，今年不少品牌粽合傳統及創新口味搭配，推出多款健康粽，讓大家在今個節日吃得開心又健康。

奇華餅家今年推出兩款新口味的五月粽，如由廣受大眾喜愛的經典菜式「陳皮鴨腿湯」演變而成的「陳皮鴨腿肉粽」，選用新鮮嫩滑的鴨腿，鮮嫩的鴨腿以秘製滷汁烹煮至入味，加上優質的燒腩肉，濃郁惹味的肉汁滲透到糯米之中，配合陳皮的清香回甘，口感層次豐富。鴨腿肉含有豐富的蛋白質和煙酸，營養價值高，具有滋補養胃的功效，配合消滯健脾的陳皮，適合端午節期間喜愛吃粽的你，讓大家可細味港式情懷。

同時，奇華餅家亦推出為迎合健康飲食潮流而研製的「銀杏果蓮子素粽」，用上崇尚養生人士的寶藏、有養心安神的蓮子和養顏降脂的銀杏，混和被譽為「超級食物」

的紅藜麥、有機燕麥米及軟綿香糯的糯米，再配上香甜的栗子及粉糯的芋頭等多種營養豐富的食材，一眾素食者及健康主義者不能錯過！

另外，以「創新經典」作為賣點的東海飲食集團，今年繼續保留傳統粽品的全人手包製技巧與尋味傳統的精髓，同時為了迎合現代人口味，亦漸漸創作出其他別出心裁的新味道，尤其是堅持日日新鮮人手製作所有粽品，不添加防腐劑。例如，以日本瑤柱及十勝紅豆等優質材料入饌，除了提供招牌的「瑤柱綠豆粽」及「湘蓮鹹水粽」兩款經典口味外，更帶來創新口味「XO醬西班牙豚肉粽」及「金桂十勝紅豆粽」。當中，新款推介「金桂十勝紅豆粽」，東海大廚採用來自北海道十勝紅豆配上上等陳皮，再以桂花入饌。來自十勝的紅豆，豆芯起沙，豆香清甜，亦具有降低血壓、強健脾胃及去水腫的功效，是不少女士們的恩物。

城景國際樂雅軒今年呈獻三款自



樂雅軒「三色藜麥黑豚裹蒸粽」、「十勝紅豆金栗粽」。

食材重健康 端午多「粽」滋味



奇華餅家「陳皮鴨腿肉粽」及「銀杏果蓮子素粽」。

家製之粽品，分別是「日本元貝火方粽」、健康高纖的「三色藜麥黑豚裹蒸粽」，以及創意之選「十勝紅豆金栗粽」，全為真材實料絕無添加，當中如分量十足的三色藜麥黑豚裹蒸粽，用上健康高纖之有機三色藜麥及脂肪豐盛且香濃之西班牙黑豚肉作為材料，配以豬腩肉、鹹蛋黃、綠豆蓉、蓮子乾、蝦乾等裹在一起，味道鹹香而且層次分明。而藜麥被譽為適宜人類食用的超級食物，其豐富蛋白質及膳食纖維等成分，能有效促進消化。而十勝紅豆金栗粽，採用由日本進口之十勝紅豆製成，紅豆含豐富營養價



東海「金桂十勝紅豆粽」及「瑤柱綠豆粽」。

值，如鐵質，具補血、促進血液循環、增加體力之效，特別適合女性食用。

金域假日酒店龍苑中菜廳推出兩款各具風味的應節粽，如用料十足的「極上黑松露原粒瑤柱裹蒸粽」，選用含豐富蛋白質及鈣質的元貝，配合珍貴並帶有獨特濃郁香味的黑松露、花菇、燒鴨、豬肉、鹹蛋黃及綠豆等作餡料。假如你喜歡另類的裹蒸粽，可選擇中西搭配的「巴拿馬火腿蛋黃裹蒸粽」，以巴拿馬火腿入饌加上燒鴨、鹹蛋黃、鹹肉、花菇及名貴元貝，味道更甘香。



龍苑「黑松露原粒瑤柱素蒸粽」。



巴拿馬火腿蛋黃裹蒸粽。

文、圖：雨文

日常生活輕鬆消毒

今年，新冠病毒成為了熱門的議題，自爆發後，消毒與衛生都成為了全球最關注的話題。隨着現在疫情漸漸緩慢下來之際，關注點漸移至往後的預防方法，也有專家開始再次強調UV-C殺菌的重要性。市面上雖然有不少消毒用品聲稱能運用紫外光燈（UV）消毒，但至今仍然未有證書證實其功效。最近，全新59S系列產品獲得多項國際認證，如歐洲的SGS及美國FDA等認證。

現在，市場上其實也有不少大型品牌推出過殺菌櫃，多數都是很巨型和要定位在家居的一個角落，對生活有時或造成不便。品牌的T5 UV-C LED多功能殺菌櫃取勝的地方就在於體積小，三分鐘能快速殺菌，殺菌率也達到99.99%。同時具有強力烘乾功能，清洗好餐具、奶樽或者衣物之後，都可以放到T5內消毒及烘乾，完成後亦可一直存放在櫃子裏，保持乾燥無菌的狀態。

櫃子採用安全保護設計，開蓋後會自動關閉LED紫外線光源，不會令皮膚受損。加上，殺菌櫃內五面40顆UV-C LED深層紫外光燈粒，能360度無死角地殺菌，因此不必擔心物件底部未受UV-C LED照射及不能消毒的情況出現。櫃子內膽也採用了食品級PP材質，304不銹鋼反射面和支架配合消毒和烘乾程序，使整個過程更安心。

另外，品牌其中一件暢銷產品X5 UV-C LED消毒棒，是便攜可摺式的形狀，棒身輕巧且內置電池，可以方便於外出時帶在身上隨時消毒。使用者可輕鬆地將消毒棒存放在手提包、背包或行李箱中，就算是上班族也可以輕鬆為自己的座位消毒，保持一個健康的環境。這消毒棒有20個UV-C LED深層紫外光燈粒，可消除高達99.9%的病毒和細菌，無需水或化學藥品，只要隨手一照停留大約一分鐘的時間。

由於紫外光是不能直接照射在皮膚上和眼睛，因此這消毒棒配置



護目鏡，並附有方向感應功能，在UV-C LED燈泡向上時，會立即閃燈，再加上兒童鎖，全面照顧到使用者及家人的安全。除了以180度打開，同時它也可以摺疊成0至90度，多角度地為日常生活消毒。



養生攻略

香港註冊中醫師 楊沃林

好兄弟的太太一向生活有規律、飲食清淡，卻突然罹患腦中風（腦溢血，昏迷了數十天，做了開顱的大手術）。身邊的朋友除了牽掛嫂子的病情，為她祈禱，很多人也有擔心自己也會中風的恐懼。

目前，中國心腦血管、中風等疾病患者已經超過2.7億人，治療心腦血管疾病最好的方法就是提早預防。

腦溢血、腦梗死主要導致偏癱跛行，活動能力下降，而所有人的衰老都是血管變細的結果，供血逐步下降，腦部營養逐漸減少，慢慢老去，逐步步履艱難而老態龍鍾。

中老年人怕中風，但是卻很少人堅持為預防中風而作努力。我為大家推薦兩個預防腦中風的動作，堅持鍛煉、持之以恆，必能有莫大的裨益。

一、踮腳

踮腳除了鍛煉小腿肌肉，讓下肢血液順暢流動之外，大腦能夠控制遠端的腳掌和小腿，刺激遠端的肌肉運動還會刺激大腦，反饋調節大腦功能，大腦裏的血管才不會加速堵塞，也就不會中風。

慢慢踮起腳尖，用腳趾緊緊抓住地面，然後將重心從腳尖落到前腳掌，放鬆身體。最後，做自由落體運動，讓腳跟輕撞地面，引發柔和的震盪，沿兩腿上傳到上半身。

如果讓糖尿病人慢慢踮腳，自然就消耗了血糖，劇烈運動有時會增高血糖，那是與時俱進的運動性血糖升高，有的人運動後低血糖出事情，這是運動後遲發型低血糖。緩慢降低血糖的方法其實就是踮踮腳，別小看踮腳，這可是全身重量的負荷練習，人有多重，踮腳時腿部肌肉就使了多大的力量。



研究證實，老人們練了兩年後，腿腳變利索，血糖血脂有所改善。年紀較大或身體虛弱的老人可以扶着牆或座椅背站立踮腳，如果老人腳部還沒練好，腿腳沒有勁，勉強進行踮腳運動，容易摔倒、發生意外。或可以先坐在椅子上簡單練勾腳。（坐在椅子上，將一條腿抬高平伸，用力將腳尖向身體勾，雙腳交替反覆練習）。

二、夾脊

現代生活習慣的改變，有些人的陽氣瘀滯了，人體血液、津液在體內的運行循環，都需要陽氣為之散布運行，而血液、津液需要通過陽氣的氣化作用，才能營養全身而產生精神活動和一切的臟腑機能活動，如此才能生生不息。

人體正常的體液（包括血液），都需要陽氣來養護推動，體液佔人體70%，陽氣不足，最明顯的一個表現就是人體濕邪過重。正常的體液是滋潤人體肌膚和運行五臟六腑必不可少的。



夾脊鍛煉是激活體內陽氣的方法，坐在椅子上，身子大概坐在椅子三分之一的地方，然後，兩隻手放在身後，支撐着上身的重量，頭向後仰，上半身微向上拱起，會感覺到後背很緊。擺好這個姿勢之後，兩肩用力向後夾，讓後背更緊張一些，堅持一會兒，然後放鬆。

「夾脊法」是對脊柱的一個刺激，就是對督脈（主管體內陽氣的經脈）的一個刺激。這種瞬間的緊張和放鬆，強行激活瘀滯在後背的陽氣。