

適量吃螢魷魚 促進骨骼健康



■螢魷魚

螢魷魚肉味甜美，營養豐富，是一種美味的養生食品，這種體積細小的「迷你小魷魚」又叫做小卷，由於其身體表面有發光的組織，一旦受到外部刺激，就像螢火蟲那樣發出藍白色的光，所以又叫做螢光魷魚。吃螢魷魚有益於人體的健康和保健，它富含鐵、鈣、磷元素，不但可以提供造血的原料，改善貧血，還能促進骨骼的生長發育健康。今期，以這螢魷魚為主烹調三款養生菜，包羅涼拌、主菜及米飯。

螢魷魚和魷魚家族的其他成員一樣，有著清甜彈牙的迷人口感，這類小型魷魚完全不需要額外去除內臟和清理，黏糯鮮甜。其脂肪含量不到2%；在脂肪中更含EPA（Eicosapentaenoic acid，廿碳五烯酸）、DHA（Docosahexaenoic acid，廿二碳六烯酸）等高度不飽和脂肪酸，這些必須脂肪酸有助於降低冠狀動脈心臟疾病與動脈硬化之發生。

一些研究更顯示，多元不飽和脂肪酸對於預防老年癡呆症、增進腦神經機能與改善記憶學習能力都有幫助，能夠有效延緩細胞老化，美容養顏同時具有預防老年失智的功效，中老年人不妨適量攝取，有助補充腦力。

此外，螢魷魚亦含有鈣、鐵及維生素A等營養成分，所含的牛磺酸存在於身體各種組織細胞中，特別是腦、視網膜、心臟、膽汁最多，它可以減少血管壁內所累積的膽固醇，對於預防血管硬化、膽結石的形成都頗具效力。同時，這對成長中的兒童也頗為重要，能保護視力，維護眼睛健康，用眼過度的人也可適量攝取。

而牛磺酸具有抗氧化能力，還能與膽酸結合，促進膽汁代謝並且有強化肝臟的效果。雖然螢魷魚的確含有頗高的膽固醇，但是膽固醇在腦神經細胞中也是很重要的成分，建議大家每日膽固醇的總攝取量應少於200毫克，而非完全不攝取含膽固醇的食物。

涼拌螢魷魚

材料：
螢魷魚30克、日本青瓜1條、芥末苗10克、紅椰菜苗10克、芝麻1/2茶匙
調味：
醋味醬1湯匙、橄欖油1湯匙



製法：
1. 日本青瓜放入食物保鮮袋內，用木匙在袋外把青瓜拍碎後置入大碗內；
2. 芥末苗及紅椰菜苗切去根部、洗淨瀝乾備用；
3. 用小鍋燒沸水兩杯，將螢魷魚放在一漏勺上，置入鍋內灼30秒，取出瀝乾後置入已放有拍碎青瓜大碗內，加入調味拌勻；
4. 將備用芥末苗及紅椰菜苗與拌勻調味的碎青瓜及螢魷魚拌勻、灑上芝麻即成。



新鮮即製 香港首創熱飲果汁



韓國果汁連鎖店JUICY成立十年，其首間Fresh Juicy Bar終於上個月來到香港，進駐香港站，趁着炎炎夏日在香港揭起果汁風潮。JUICY香港店的即製果汁和韓國分店一樣，採用最新鮮的生果，飲品更多達40款，除了多款常見果汁，更有咖啡、香茶和香港首創的「熱飲果汁」，全部天然新鮮。

例如，「草莓拿鐵」將新鮮草莓加上微量果糖及鹽打成沙冰，將生果鮮味大幅提升，加上明治牛奶，滿滿忌廉及大大粒草莓，外觀吸引，啖味爽口。而「芒果草莓」香甜芒果含有比一般水果高的維生素C，可以補充體內維生素C的消耗，降低膽固醇、甘油三脂。至於酸甜甜草莓則含有碘及維生素C與植物，有助維持神經系統正常運作，改善認知功能，同時美白淡斑，讓身體內外都健康美麗。兩種水果透着陣陣芬芳，組合成色彩奪目又消暑的夏日飲料。

營養價值極高的牛油果，含豐富鉀質、葉酸，還有維他命B、C、E等，可改善肩痛、肌肉疲勞，而且膳食纖維極為豐富，具有潤腸通便的功效。香蕉則幫助消化道健康及有益心血管，兩種健康水果雙劍合璧的「牛油果香蕉奶」，創造出奶滑口感，每杯都用上一整個牛油果，將營養價值及奶滑口感最大化。

另外，有別於一般果汁店的冷果汁，果汁店特別推出全港首創熱飲果汁，將果汁用咖啡加熱器加熱至攝氏40至70度，果汁營養及纖維只會在高於190度時被破壞，熱飲果汁保存到營養之餘又除掉了凍飲的生冷感，對於愛熱飲的人士，是新的養生之選。

當中推介「熱草莓香蕉果汁」，將兩種水果的好處集於一身：補充肝膽、電解質，修護運動對身體造成的傷害，亦快速補充大腦與身體所需能量，幫助消化道健康，增強記憶力及抵抗力，美白淡斑，熱草莓香蕉果汁，果香更濃。而「熱西柚汁」，西柚本身好處多多，含多種維生素，以維生素C尤為豐富，有益於心血管病及有助瘦身，西柚亦含有維生素P可以增強皮膚及毛孔的功能，東方食療角度則認為西柚生津解渴，開胃消食消口氣。

文、圖：兩文



健康資訊 腦膜炎雙球菌認知 接種疫苗有效預防

傳染病可怕，無知地應對傳染病更可怕，香港醫護聯盟早前進行「家長對腦膜炎雙球菌認知問卷調查」，註冊社工黃敏兒表示從調查結果中，發現家長們對腦膜炎雙球菌認知非常不足，是一個危險的警號。

腦膜炎雙球菌是一種會引致嚴重腦膜炎的細菌，它包含最少13種不同的血清型，其中6種會引致嚴重疾病，分別是A、B、C、W、X、Y型；而B型腦膜炎雙球菌在香港的感染比例超過50%。根據香港衛生署衛生防護中心統計數字，2019年全年本港已錄得14宗腦膜炎雙球菌感染個案，創近十年新高。腦膜炎雙球菌導致的腦膜炎病情進展急速，患者可以由出現症狀起24小時內死亡，而每10個患者便有1個死亡，當中20%的患者會出現嚴重後遺症，包括腦部受損、失聰、失明，甚至需要截肢。一歲以下幼兒是易受感染的高危一族，必須特別小心保護。

余則文醫生稱，感染腦膜炎雙球菌後初期症狀不明顯，例如發燒、疲倦欲睡等均容易與感冒症狀混淆；若延誤診治，病情可進展至發高燒、抽筋、頭痛、頸部僵硬、皮疹等，並有機會出現食慾不振、嘔心、嘔吐、畏光、休克等，意味病情已惡化至隨時有生命危險，或導致嚴重後遺症。因此，家長們必須時刻關注子女狀況，一發現小孩發高燒，或發燒有抽筋徵候，應向醫生詳細說明，醫生會更容易診斷病症。當確診後，患者須盡快接受抗生素治療。與患者有緊密接觸的人士則須接受醫學監察，並在有需要時服用預防性藥物，愈早診治康復的機會愈大。

始終，預防勝於治療，余則文醫生建議大小小朋友均應培養良好衛生習慣，經常保持雙手清潔及室內空氣流通，有助防止腦膜炎雙球菌傳播，而最有效的預防方法是接種疫苗。現時未有單一疫苗可以預防所有常見的腦膜炎雙球菌感染，但已有兩種疫苗可供接種，包括AC-WY型混合疫苗，以及最早可於2個月大開始接種的B型疫苗，家長們可考慮為子女接種，如有任何問題，可向家庭醫生查詢。



余則文醫生

螢魷魚家常豆腐

材料：
螢魷魚50克、厚揚炸豆腐150克、洋葱30克、青椒30克、油1湯匙、魚露1湯匙

製法：
1. 厚揚炸豆腐切滾刀塊、洋葱洗淨去皮切成小片、青椒洗淨去籽切成小片備用；
2. 燒熱鑊，下油，放入洋葱及青椒片爆香，加入豆腐塊及螢魷魚爆炒至所有材料熟透，加入魚露拌炒至均勻即成。



螢魷魚番茄飯

材料：
螢魷魚20克、干切大根10克、番茄50克、大葉3片、無洗米2杯、鹽1/4茶匙

製法：
1. 螢魷魚與干切大根用80℃暖水浸10分鐘至干切大根軟化後取出，保留浸汁備用；
2. 無洗米與螢魷魚、浸軟干切大根及番茄放入電飯煲內，加入適量的水與浸汁調整至2杯量的水注入電飯煲內，按煮飯鍵至飯熟；
3. 大葉切碎加入鹽拌勻，瀝入熟飯內拌勻即成。



香港註冊中醫師 楊沃林

雞內金益於胃

香港自然療法醫生劉博士，看到我雞內金治療胃炎，詳細詢問了雞內金的資料後，她建議我一定要在專欄上介紹雞內金。

雞內金的功能主要是消食積、止遺尿、化結石，雞內金還有治療閉經的作用。

雞「胃」（沙囊）裏有一層黃色角質內壁，那就是「雞內金」，將其剝離後，洗淨曬乾，或取淨雞內金，依燙法（雞內金與熱砂同炒的一種炮製方法）炒至鼓起，藥用時，研末生用或炒用。

當然，鴨內金也有代替雞內金入藥，但效果則不及雞內金，因為鴨子不吃沙石。我在南京買的「雞內金」配藥，功效大打折扣，南京盛行吃鴨，「雞內金」全部是用鴨內金代替的。

小兒暴食以後，腹部脹滿，不思飲食，嘔吐腹瀉，可以用雞內金兩個，微微炒黃，研成極細末，用開水沖服5次沖服；

小兒遺尿，則可用雞內金15克、桑螵蛸15克、黃芪15克、牡蠣10克、大棗5克，煎水服，每日1劑，3至5日即可見效。

古人看見雞經常啄吃沙石，知道雞的胃一定是有強消化沙石的功能，因此用雞內金來消化（治療）人體內的結石。

膽結石、膀胱結石，凡是顆粒不大的或泥沙性結石，用開水沖服生雞內金粉，每次3克，每日3次，不到1個月，便會有顯著的效果。不過，如果使用金錢草煎汁沖服，效果會更佳。

其實，雞內金還善於治療女性閉經，這一點許多人並不知曉。

近代醫學第一人、清代著名醫學家張錫純在他所著的《醫學衷中參西錄》一書中載有「論雞內金為治女子乾血癆要藥」一文。所謂女子乾血癆，便是一種頑固性的閉經。

文中詳細闡述了雞內金治療閉經的機理，認為使用雞內金功效在於健脾以助生化之源，使其氣血生成旺盛，上注於肺，肺朝百脈，輸布周身五臟六腑，下注血海，其血海滿盈不溢，自無經閉之虞。其瘀滯不通者，亦可達活血而瘀自去之目的。

更神奇的是，雞內金不但能消除脾胃之積，而且無論臟腑經絡何處有積，雞內金皆能消之，故雞內金治閉經毫無開破之弊。

根據雞內金治療女性閉經的機理，我們可以根據病人的具體情況而靈活應用。

對於閉經時間較長、身體消瘦、面無血色、不思飲食而屬脾胃虛弱者，應以黨參、白朮、茯苓、黃芪、當歸、甘草為主，佐以雞內金，使脾胃健壯，氣血充盈，閉經則癒。

對於精神抑鬱、肝氣不舒而引起的閉經，可用柴胡、赤芍、川芎、香附、枳實、川牛膝等行氣藥，同時服用生雞內金粉，使氣行則血行。

對於瘀血阻滯引起的閉經，則可口服生雞內金粉配以桃仁、紅花、熟地黃、當歸、川芎、白芍等，療效甚佳。

總之，中醫治病是講究辨證施治的，如果不明病因病機，再好的藥也無濟於事。