

蒟蒻性寒味道清淡 排毒潔胃 促進腸道健康

蒟蒻又叫魔芋，原材料是一種天南星科魔芋屬的塊莖草本植物，蒟蒻性寒，可活血化癥、解毒消腫，寬腸通便，當中的膳食纖維能夠促進腸胃蠕動，清除腸內的脂肪堆積，使有毒物質排出體外，潤腸通便，排毒潔胃，保持腸道健康。市面上的蒟蒻有整塊的，也有做成芋絲狀的，一般是白或棕色（黑），近年來又見有較易烹煮的刺身蒟蒻，無論任何形狀的蒟蒻，其味道都是清淡的，所以烹調時可以在刀功的切割及味道的調校上加以配合就能做出好味又健康的料理，今期就為大家設計了三款特色的蒟蒻養生菜。 文、圖：小松本太太



蒟蒻，原產印度、錫蘭、馬來半島、中國境內在陝西、甘肅、寧夏至江南各省區皆有出產，其含澱粉、蛋白質，以及多種維生素和鉀、磷、鎂等礦物質元素，還含有人體所需要的魔芋多糖葡萄糖聚糖，具有降血糖、降血脂、降壓、散毒、養顏、減肥、通便、開胃等多種功能。

加上，蒟蒻中的葡萄糖聚糖能夠減少體內膽固醇的積累，起到良好的降血脂作用，從而預防動脈硬化和防治心腦血管疾病，並具有強大的膨脹力，其黏稠度可以填充腸胃，消除飢餓感，熱量低，適量地配合食用，可控制胃口，保持健美。

同時，蒟蒻中所含有大量水溶性纖維在進入胃時可以吸收糖類，直接進入小腸，在小腸內抑制糖類吸收，有效降低餐後血糖達至降脂降糖的功效。它還含有一種天然的抗菌素，能在食品表面形成抗菌膜，起到保鮮防腐的作用，而蒟蒻所含的甘露糖酐能干擾體內有害細胞的代謝，提高身體的免疫力。



名荷銀魚涼拌蒟蒻

材料：
名荷1隻、即食銀魚10克、刺身蒟蒻1包
調味：
醋2湯匙、醬油2湯匙、麻油2湯匙

製法：
1. 刺身蒟蒻用清水沖洗後瀝乾備用；
2. 名荷洗淨，切碎後灑在刺身蒟蒻上，加醋拌勻後靜置3分鐘；
3. 將即食銀魚撒在拌妥名荷的刺身蒟蒻上，淋上醬油及麻油即成。



菠蘿肉片炒蒟蒻

材料：
菠蘿100克、青瓜80克、白蒟蒻1塊、薄切豬肉100克
青瓜醃料：鹽1/4茶匙
豬肉醃料：
片栗粉1茶匙、油1湯匙
調味：
泰式酸甜醬2湯匙、魚露1湯匙



製法：
1. 菠蘿去皮切件備用、青瓜橫切成薄片，灑上醃料靜置5分鐘；
2. 白蒟蒻用水沖洗後，在砧板上撻拍，以湯匙分割成不規則件塊備用；
3. 薄切豬肉加入醃料拌勻備用；
4. 用手將醃妥青瓜的汁液擠出保留備用，並將調味拌勻備用；
5. 白蒟蒻件塊放入沒有水和油的白鑊內加熱至發出啫啫聲後，用鑊鏟將白蒟蒻推至鑊邊騰出鑊中央位置；
6. 將醃妥肉片投入鑊中央位置煎至肉色轉白，加入青瓜的汁液拌炒；最後，將菠蘿、青瓜加入鑊中，注入拌勻調味爆炒至汁液收乾即成。



芝士牛油焗蒟蒻

材料：
黑蒟蒻1塊、片裝芝士2片
調味：
牛油20克、味噌2湯匙、紹興酒2湯匙、七味粉1/4湯匙



製法：
1. 黑蒟蒻用水沖洗後在砧板上撻拍，以叉在表面刻出網紋後以沸水沖淨，瀝乾備用；
2. 片裝芝士切成長條，調味拌勻；
3. 預備一個內部塗上油的焗盤；
4. 將拌勻調味塗在備用黑蒟蒻兩面、切成井字狀排入已塗上油的焗盤、將長條芝士塞入井字狀切口、淋上剩下的調味；
5. 將排妥黑蒟蒻的焗盤放入多士焗爐焗15分鐘至熟透即成。



健康資訊

每個家庭需要培養 會養生的健康天使



容伍艷玲及其團隊。

容伍艷玲希望將科技與中醫結合造福大家。

「家財萬貫，不如一技在手。」不論哪個行業，具備一定的行業技能都是立身之本，也是脫貧之源，致富之道！一場猝不及防的新冠疫情，更加讓人們敬畏生命、尊重生命！有從病痛中康復的人士認為，與其透支健康和生命賺錢，不如學習健康養生技術自我保健兼顧賺錢！

一向做養生技術培訓及脈衝經穴激活器材的容伍艷玲，有見於政府大力推動大灣區發展，中醫藥也是其中一項，於是她與專家趙廣興博士合作創辦中醫養生公司福燃堂，以「不治病防未病，提高人們生命質量」為目標，也是承傳發揚中醫藥養生文化和技術，希望推廣到每個家庭，家庭中成員互相替對方做經絡理療養生，為每個家庭培養一位會養生的健康天使。他們特別在香港及深圳註冊，今年四月並於觀塘設立養生館提供脈衝激活經絡理療養生服務及設立高階養生技術教學推廣平台；培養熱愛養生及中醫康復理療人才、健康科普講師。他們發現香港不少家庭主婦及在職婦女都有興趣，特別是從事體力勞動的人，一人學懂全家受惠。

容伍艷玲提到他們用脈衝經穴激活技術，以特色手法幫人體疏通經絡，加上養生館自製「三寶」精油，可幫助到許多亞健康、偏癱、風濕、頸肩腰腿頭

痛，有效排風、排寒、排濕。她積累了大量經驗，公司及產品由內地發展到東南亞、歐美、台灣等市場，如今開拓香港。她倡導居家養生，自我保健，提升交流，學員們認真學習頸椎、肩周、乳腺、胃腸、膝關節等調理技術。

她分享了一位來自廣東經營餐廳的老闆娘鍾蓮香女士的經驗，鍾女士從幫已到幫人最終投身代理行業。因鍾女士老公長期熬夜和體力透支，老公得了強直性脊柱炎，背部僵硬疼痛、抬頭困難，困擾多年，他們走過多家醫院都沒能得到解決。經朋友介紹學習了特色脈衝經穴疏通技術進行經絡理療養生，竟然用簡單易學的經絡理療養生技術解決老公的背部疼痛的問題，在欣喜之餘決心要學到更好的技術，幫到更多有需要的人！用脈衝經穴激活技術幫助到許多亞健康、偏癱、風濕、頸肩腰腿頭痛的人。



講師阿雪示範脈衝儀器可自行使用。



福燃三寶

食得健康

「靠山吃山」食野菜 葉芽果莖入饌來

俗語說：「靠山吃山」，雲南山地面積佔比高達94%，植物物種豐富，在喜愛食用野生植物的人眼裏，這兒不僅有花海、美景，還是一場充滿誘惑的盛宴。雖然「雲南無四季」，現在又是一年之中食用野菜的最佳季節，不僅山間春芽、嫩葉、鮮果、一抓一把，城市的集市中，各種「山茅野菜」也琳瑯滿目。而各種野菜的吃法更是千奇百怪，可煎可炒可炸可煮



雲南人的餐桌，「山茅野菜」入饌來。可拌可醃，不同的做法又能吃出不同的味道、不同的感覺。

葉類入菜口口鮮

不少蔬菜為葉類植物並不為奇，但雲南山中的許多野生植物葉片一樣可入菜食用，就鮮為人知了。雲南昌寧有一種高高大大的樹，嫩葉可醃製，當地人叫大樹醃菜，待水醃菜變酸後，加入香菜、大蒜、醬油、辣椒、花椒等佐料，就是一道可口的菜。

葉類入菜在昌寧還有許多，被當地人叫做滑菜的薺菜，可以煮滑菜豆腐湯，以乾醃菜炒或滑菜炒肉絲，入口咀嚼有黏滑之感，還有清熱、解毒、利尿、通淋之功效；田間地頭隨



處可見的魚眼菜、灰條菜、伊蘇菜，焯水後用乾豆豉或乾醃菜炒食，味道不錯；而打苦菜煨土豆，味微苦卻別樣可口；馬鹿菜則可與青蠶豆米一起煮湯，苦苦的味道卻爽爽的鮮；馬蹄菜既可涼拌，也可切碎後加入瘦肉末，做成馬蹄菜圓子湯，味道清香，並有除風散寒、治頭暈目眩及周身疼痛的功效。

山胡椒消炎瀝水

雲南可食野菜名目繁多，且大都可以入饌，而在雲南昌寧最受歡迎的叫山胡椒，其果實細小圓實，不但狀似胡椒，味道也似胡椒有些辛辣。當地最傳統的做法，是用醬豆或滴瀝汁涼拌。當然，也可炒牛肉、炒豬肉。據許多農人說，這種小果子還有消炎瀝水的作用，農村婦女採茶季節腿腳容易出現水腫，吃上幾頓山胡椒，就能復原。



瀝瀝汁拌山胡椒

山胡椒屬落葉灌木或小喬木，喜光照，耐乾旱瘠薄，通常生於山野荒坡上，分布於山東崑崙山以南、河南嵩縣以南、陝西鄭縣以南，以及甘肅、山西、江蘇、安徽、浙江、江西、福建、廣東、廣西、湖北、湖南、四川等省區。

嫩芽初出價如肉

在昌寧，一些樹的嫩芽也是好食材，當地人最愛吃的樹芽，是被稱為「刺包包」的樹頭菜。經過冬天的醞釀，一個枝梢就能長出一個肥肥嫩嫩的芽頭，鮮嫩欲滴、見之欲食。樹頭菜雖然有點淡淡的苦味，但無論煮湯、炒菜、涼拌，都能吃得亦不樂乎。在集市上，一斤剛出的樹頭菜，可以賣出一斤甚至幾斤肉的價。除了樹芽，許多草芽也同樣是好食



涼拌樹頭菜

材，常常是還未長大，就成了人們口中的美味。魚腥草連芽帶莖連根帶葉涼拌，不僅美味可口，還祛火消炎；魚腥草還可與臘肉、火腿或鮮肉共炒，不論與哪種肉炒食，味道同樣可口。

文、圖：香港文匯報記者 丁樹勇、通訊員 吳再忠



香港註冊中醫師 楊沃林

毒五月

好友發微信問我：「毒五月是什麼？」毒五月是指農曆五月（今年6月21日已正式進入），民間自古就有農曆五月百病氾濫，故有「毒月」之說。

在古代，五月被認為是「毒月」，因為這時候天氣愈來愈熱，雨水漸漸增多，人們很容易生病。

農曆五月，人體陽氣達到最旺，火旺至極，所以陽氣外散時，內裏虛弱，不適合進行耗耗的活動，也特別容易得心臟病；此月濕熱加重，易濕熱內積，心火重，小腸積熱還引起口舌生瘡，小便短黃，大便秘結；或脾虛濕困或濕熱下注，女性易患婦科病，並伴有局部或全身症狀的婦科病，男性易出現精氣活動受阻，所以在這個時候不容易受孕。

民間傳說中的「五毒」是五種動物，牠們分別是蛇、蠍、蜈蚣、壁虎、蟾蜍。其實，古人是把這五種動物象徵五種天然毒，合稱為「五毒」，實際上壁虎是無毒的。

現在能夠危害人體健康的，並不是這五種動物，而是在我們體內滋生的：濕毒、寒毒、血毒、氣毒、食毒這五毒。

一、濕毒
濕氣重的人覺得自己的身子重了，不想動，只想歇着，有時候雙腿像灌了鉛一樣。胃口也不好，全身都比較油膩，大便不成形。

濕氣重的人總是睡不醒，早上起來頭重如裹，尤其是夏天，還有腳氣，濕疹也常常來襲。

二、寒毒
最明顯的表現就是各種怕冷，特別怕風吹。有的人肩周炎，有的人膝蓋痛，有的人胃痛，吃根香蕉都會胃痛，有的人小肚子摸上去像千年寒冰床一樣，吃點生冷寒涼就拉肚子等等，這些都是寒邪潛伏在你身體裏面的表現。

三、血毒
血毒就是我們身體裏面的瘀血、死血，死血不除，新血不生。瘀血會嚴重阻礙我們身體氣血的運行，從而導致更多的瘀血，瘀血越多，衰老越快。有瘀血的人通常會有各種痛，不通則痛嘛。會有很多斑，不管是老年斑還是黃褐斑，還會有很多痤瘡。斑和痤瘡本質上就是血脈上沒有運出去的垃圾，堆在



那裏。有瘀血的人心臟都不會好，因為心主血脈。

四、氣毒
氣毒不是氣虛，氣虛只是氣不夠，氣毒則是有不該有的氣，這些不該有的氣久久盤踞在身體裏面安營紮寨，動不動就出來作亂。氣有餘便是火，有氣毒的人通常會上火，脾氣急躁，也有的人脾氣不急躁，但是悶在心裏。氣主要與肝有關。我們一身的氣機都需要肝來調節。肝氣不舒的人，身體裏面的氣機是紊亂的，會頭暈耳鳴、面紅耳赤、胸脅脹痛、月經一會提前一會錯後，大便一會乾一會稀，總之就是不規律。

五、食毒
就是積食，脾胃運化能力太弱，就會積食。有積食的人大便總是不爽，不是便秘，而是排出不暢，每天積一點，積少成多，積食就形成了。因為有積食，通常會胃脹、腹脹，胃口也小，因為肚子沒有放空，所以吃不下去。