

通菜味甘性微寒 消暑解熱 涼血排毒

通菜，學名為蕹菜，是番薯屬光萼組植物，是夏天常見的蔬菜。中醫認為它是治病良藥，味甘性微寒，有消暑解熱、涼血排毒的作用，對夏季出現的暑熱煩渴、便結尿黃，以及由炎熱產生的痔瘡、衄血、尿血等熱症，皆可多吃通菜予以解除。所謂「六月蕹菜芽，勝過豬油渣」，夏天吃通菜的確具有很好的養生功效，通菜吃法有多種，常見的是通菜炒牛肉、通菜鮮魷又或蒜泥炒通菜，今期以經常與通菜配搭的材料，用不同的烹調手法及切割方式為大家做出三款夏日養生菜。

文、圖：小松本太太

通菜在不同的省份有不同的稱呼，廣西、貴州等稱空心菜，福建則稱通菜蕹，蕹菜，江蘇、四川稱藤藤菜，廣東則稱通菜。通菜原產於東南亞，現已作為一種食用蔬菜廣泛栽培，有時也為野生狀態，其分布遍及熱帶亞洲、非洲和大洋洲，在中國中部及南部有廣泛的栽培。這種蔬菜對於氣候的要求較高，宜生長於氣候溫暖濕潤，土壤肥沃多濕的地方，在長江流域4至10月都是它的生長期。

其實，通菜嫩梢中的蛋白質含量比同等量的番茄高4倍，鈣含量比番茄高12倍多，並含有較多的胡蘿蔔素，又富含人體必需的碳水化合物、脂肪、蛋白質三大營養素和多種礦物質、維生素C、維生素B2等。而且，通菜是鹼性植物，富含鉀、氯等調節水液平衡的元素，對於人體的腸道活動有非常好的作用，菜汁對金黄色葡萄球菌、鏈球菌等有抑制作用，可預防感染。

通菜還含有豐富的纖維素，能加速腸蠕動，促進體內毒素和有毒物質的排洩，通菜中的葉綠素「綠色精靈」雅稱，有健美皮膚、潔齒防齲之功效，是夏季食用的上佳菜品。有說吃通菜會引起抽筋，其實是因為通菜所含的草酸鈣不能被人體完全吸收，食用時干擾了鈣的吸收，但是每100克通菜中含有的鈣質是99毫克，會使得草酸對鈣吸收的影響很弱，所以適量吃通菜不致於缺鈣抽筋之餘，更能起到補鈣作用。



蒜粒辣椒炒通菜

魷魚拌通菜

脆炸通菜牛肉

魷魚拌通菜

材料：
通菜嫩葉 100克、鹽辛魷魚 60克、奶油芝士 18克、薑絲少許、橄欖油隨意

製法：
1. 通菜嫩葉洗淨，燒沸水一鍋，將通菜嫩葉放入灼軟取出瀝乾，盛盤上；
2. 鹽辛魷魚與奶油芝士拌勻淋在灼軟瀝乾的通菜嫩葉上，灑上薑絲及橄欖油即成。



蒜粒辣椒炒通菜

材料：
通菜幼莖幹 50克、紅辣椒 1隻、蒜頭 2瓣、油 2湯匙、鹽 1/4茶匙

製法：
1. 通菜幼莖幹洗淨、切成1厘米段、紅辣椒洗淨去籽切成丁粒、蒜頭去皮切粒；
2. 燒熱鑊、下油、將紅辣椒丁粒及蒜粒放入爆炒出香氣後加入通菜幼莖幹段，下鹽炒勻即成。



脆炸通菜牛肉

材料：
通菜粗莖幹 50克、免治牛肉 100克、天婦羅粉 100克、水 100毫升、油 300毫升
調味：
鹽 1/4茶匙、胡椒粉少許



製法：
1. 通菜粗莖幹洗淨、瀝乾，切作10厘米長段，用剪刀沿長度剪開備用；
2. 免治牛肉加入調味拌勻成餡料備用；
3. 將少量天婦羅粉灑入備用通菜粗莖幹內，勻適量免治牛肉餡料塞入通菜粗莖幹內，抹平調整表面備用；
4. 剩下的天婦羅粉加入水調勻成炸漿，油注入鍋內燒至170度，將塞妥免治牛肉的通菜粗莖幹沾上炸漿，放入熱油內炸至微黃取出、瀝乾即成。



健康科技平台 DrGo 便捷遙距醫療服務



香港遙距醫療諮詢服務平台誕生。

日前，香港電訊宣布推出創新 HealthTech (健康科技) 平台 DrGo，提供便捷的遙距醫療服務。它是一個全新的一站式應用程式平台，將用戶與香港註冊醫生聯繫起來，醫生透過視像諮詢，提供諮詢服務及醫療建議，而處方藥物將會送遞至用戶的指定地址。在當前的疫情下需要保持社交距離時，顯得特別重要。

在服務初期，香港電訊會夥拍私家醫院及診所提供普通科醫療諮詢服務，而服務範圍將擴展至專科醫生諮詢、照顧長期病患者及其他醫療保健服務，長遠目標是為公共醫療保健系統的使用者提供遙距醫療保健服務，亦會探索 HealthTech 的其他機遇，例如健康風險評估、遙距監測、長期疾病管理及內聯網連接裝置。

這健康科技平台將於明天推出市場，在服務初期，會夥拍一私家醫院提供諮詢服務，稍後聯營診所及醫生擴大其醫生網絡。用戶若需要求診，可以簡單地下載 DrGo 應用程式，完成簡單的登記後，便可預約當值醫生。諮詢服務將於預約時間並當醫生就緒時，透過應用程式上的視像連結進行。同時，一般會在四小時內送遞處方藥物、簽發醫療證明書、醫生轉介信及/或收據至用戶的指定地址。用戶亦可透過應用程式隨時查看醫生的診斷及處方藥物說明的錄音。

其服務時間為上午9時至晚上8時，由8月底開始，服務時間將延長至上午8時至晚上8時，包括公眾假期。諮詢服務收費根據所選醫生而定，包括普通科醫生可能開出最多三日標準處方藥物及一次性送遞服務。由即日起至12月31日，凡在 DrGo 應用程式成功登記，將獲贈送新禮品，詳情可瀏覽 www.drgo.com.hk。



DrGo平台介面



香港註冊中醫師 楊沃林

益生菌軟糖

最近，我突然喜歡上咀嚼糖果，每日都要嚼上幾粒益生菌軟糖。糖果的發展歷史可以追溯到三千年前，中國古書上出現「飴」字是在漢代，飴糖是最早的硬糖。糖果、巧克力這些「甜蜜」的食物總能帶給人幸福的感覺。

奧秘就在於甜味道會通過味蕾刺激大腦分泌多巴胺和複合胺，這些化學物質有助於提升情緒和安撫神經。

益生菌軟糖，用對人體有益的「益生菌」製造而成。益生菌可合成消化酶，促進營養物質的消化吸收，抑制腸道炎症，提高機體免疫力，維持腸道菌叢結構平衡。

研究發現，百歲老人身體內有兩樣多：一是腸道裏的益生菌特別多；二是癌細胞較多（但是癌細胞沒有發作，因此老人可以活百歲成壽星）。

儘管人類發現益生菌純屬偶然，但不可否認的是，隨着研究的深入，人們發現益生菌與人類健康的關係遠不止腸道健康這麼簡單，益生菌與中醫理論之間也存在着千絲萬縷的聯繫。

中醫認為，脾主運化，運，即輸送；化，即消化吸收，把水谷化為精微。具體而言，「運化水谷」指的是脾對飲食物的消化、吸收的作用；「運化水液」是指脾對水液具有吸收、轉輸和布散的作用。在中醫理論中，脾起到了促進食品消化、分解，幫助營養物質吸收的作用。

益生菌，與「脾主運化」的作用類似，益生菌也具有分解碳水化合物、促進營養物的利用、維生素的合成作用。研究表明，人體腸道的正常微生物，如雙歧桿菌、乳酸桿菌等能參與營養物的消化吸收；能合成多種人體生長發育必須的維生素，如B族維生素（維生素B1、B2、B6、B12）、維生素K、煙酸、泛酸等；還能利用蛋白質殘渣合成必需氨基酸，如天冬門氨酸、苯丙氨酸、纈氨酸和蘇氨酸等；並參與糖類和蛋白質的代謝；同時還能促進鐵、鎂、鋅等礦物元素的吸收。

脾主升清，運化的特點以上升為主，故說「脾氣主升」。若脾氣虛弱，清氣不升，則神疲乏力，頭暈目眩。如果按照現代醫學的理解，人的喜怒哀樂是由血清素主導的，但血清素並不是在大腦中產生，而是在腸道產生。血清素屬於快樂激素，血液中該激素水平下降就會讓人感覺情緒低落。

美國加州理工學院的傑西卡·亞諾等人在2015年4月9日的《細胞》雜誌發表論文稱，他們認為，某些腸道細菌可以產生血清素，這些腸道細菌對於人類的情緒以及控制抑鬱症等有可能產生較大的作用。

益生菌軟糖有以下好處：
1. 多種益生菌，滿足身體所需。
2. 含有阿拉伯糖，抑制蔗糖吸收，補充益生菌的同時有效抗糖。
3. 隨身攜帶，隨時隨地，享受Q彈樂趣。
4. 自助或火鍋以後，一顆軟糖，可緩解腸道壓力。
5. 加班久坐，作息紊亂，每天兩顆糖，促進新陳代謝，還你青春活力。

全方位家居防護

經歷新冠肺炎一疫，全民的防疫及個人衛生意識大大提高，殺菌消毒可說是防疫的首要工作，從而為個人以至周邊環境建立強大的防護網。由「香港科技大學—捷和實業有限公司創新環境健康技術聯合實驗室」楊維倫教授團隊研發的GERMAGIC長效防疫殺菌系列，三大產品包括「防護72殺菌噴霧」、「長效殺菌+除臭噴霧」及「長效殺菌濾網貼」，齊備個人防護、清潔消毒家居物件及改善空氣等功能，能因應用家不同需要，提供全方位防護。



當中，彰顯香港科研成果的「長效智能殺菌塗層」可被應用到個人及家居，讓港人安心防疫，全方位照顧各方面的需要，長效提升消毒、抗菌、殺菌效能，為用家帶來安心的全面抗菌防疫方案。現時，三大產品已獲全球十多個專利，可有效殺滅病毒、細菌甚至極難被殺死的孢子。研究結果顯示，這種殺菌塗層不僅有效殺滅99.9%的甲型流感、乙型流感、麻疹、腮腺炎、風疹等傳染性病毒，更可殺滅99.9%的貓杯狀病毒，貓杯狀病毒被視為檢測殺毒效果的指標，其抗藥性高於所有冠狀病毒，包括引發當前疫情的新冠病毒，殺滅病毒、病菌效能長達90天、30天及72小時，適合不同防疫需要。

文：雨文

火炭母清熱利濕

受疫情影響，大家應該飲多些可以增強免疫力的東西，令自己身體強壯些。據《中華本草》記載，火炭母的地下部分（根莖和根）有補益脾腎、平降肝陽等功效，主治體虛乏力、耳鳴眩暈等症，在夏秋時節，採收其地上部分曬乾入藥或鮮用，有清熱利濕、涼血解毒、平肝明目、活血舒筋等功效，作煎劑的常用劑量為10至15克（鮮品可用30至60克）。

其實，火炭母的葉、花與果都別具一格，令人一眼識別，尤以葉片最為特別，其葉面擁有「V」字天然印記，而V字凹處又有紫斑，恍如被炭火烙印留下的痕跡，這是其命名由來之一，但並非每片葉子都有此特徵，而在陽光不足之處，其印記也會褪為綠色。

而火炭母的生命力是相當強韌的，能夠直立或貼地向上生長，從平地到海拔2,500公尺的高山，都可見到其蹤跡，因此它是野外求生的果腹植物，其嫩莖去皮後可食用，莖部汁液可吸食，有助人體分泌唾液，生津止渴。火炭母可作保健茶飲用外，其嫩莖葉也可以用來炒菜，是一道不錯的美食。不過，孕婦禁飲用。



火炭母茶產自馬來西亞熱帶雨林，孕婦禁飲用。



香草藥花園

位於馬來西亞的一個香草藥花園 (Herbal Oasis) 佔地只有半畝，卻種植逾200種草本植物、上百種花草樹木，由姜秋菱和母親梁金蓉共同經營及合作夥伴葉潔明負責市場推廣。

文：莎莉