

營養豐富食用菌杏鮑菇

開胃健脾 降脂降壓

杏鮑菇，又稱刺芹菇、刺芹側耳，在香港，杏鮑菇又被稱為雞脾菇，其菌肉肥厚，質地脆嫩，是一種營養保健價值極高的食用菌，具有開胃健脾、促進消化、增強免疫、預防貧血等養生功效。而且，杏鮑菇中含豐富鐵質，能夠有效調節缺鐵性貧血，加上杏鮑菇中含有鉀元素，有促進機體新陳代謝，刺激神經興奮，緩解疲勞，提神醒腦的作用，其中含鈣、磷等營養素，可促進人體脂類物質的消化吸收和膽固醇的溶解，是一種降脂降壓的保健食品。今期，就以這食用菌杏鮑菇為大家烹調出三款簡單易做的養生菜式。

文、圖：小松本太太

杏鮑菇的營養十分豐富，富含蛋白質、碳水化合物、維生素及鈣、鎂、銅、鋅等礦物質，可以提高人體免疫功能，還具有降血脂、潤腸胃以及美容等作用，更有很好的促進消化、吸收功能，是一種營養保健價值極高的食用菌。

杏鮑菇是一種高蛋白、低脂肪的養生食材，其含有18種氨基酸，有8種氨基酸是人體所必需的，而且極易被人體消化吸收，經常食用杏鮑菇可以為機體補充蛋白質，加強營養增強機體免疫力，促進生長發育，強身健

體。杏鮑菇多糖作為一種特殊的免疫調節劑，能刺激抗體形成，增強人體免疫力，對自由基引起的脂質過氧化均有一定的抑制作用。

杏鮑菇中含有豐富的寡糖，它可與胃中的雙歧桿菌一起作用，具有促進消化和吸收的功能，加上杏鮑菇中富含的膳食纖維，具有潤腸道，促進腸胃蠕動排毒養顏，防止便秘的作用。杏鮑菇原產於歐洲地中海區域、中東和北非，在中國，福建省古田縣、浙江慶元縣、湖南、山東等地都有出產食用性的菇類。



大葉芝士焗杏鮑菇



材料：
杏鮑菇（小）4隻、大葉4片、芝士粉1湯匙、鹽1/4茶匙、橄欖油2湯匙、碎芝士2湯匙

製法：
1. 大葉切碎，加入芝士粉、鹽及橄欖油拌勻成塗醬；
2. 杏鮑菇切掉根部梗幹（約1厘米），然後縱切，用叉在切面上刻劃出紋紋，抹上塗醬、灑上碎芝士，放入多士焗爐焗15分鐘至芝士融化即成。



炸杏鮑菇

材料：
杏鮑菇（大）2隻、片栗粉2湯匙、炸油1杯

醃料：薑蓉1茶匙、醬油1湯匙

沾醬：沙律醬1湯匙、番茄醬1湯匙、黃芥末1茶匙

製法：
1. 杏鮑菇切掉根部梗幹（約1厘米），然後橫切成1.5厘米，加入醃料醃20分鐘；
2. 醃妥杏鮑菇灑上片栗粉拌勻；
3. 炸油注入鍋內燒至170℃，將拌妥片栗粉的杏鮑菇放入炸至金黃後取出，瀝乾油分，以沾醬拌食即成。



手撕杏鮑菇

材料：
杏鮑菇（中）3隻、紅蘿蔔50克、豌豆苗1/3包、麻油3湯匙、醬油1湯匙、芝麻1茶匙

製法：
1. 杏鮑菇切掉根部梗幹（約1厘米），置在耐熱容器內，放入微波爐以中高火（600W）加熱2分鐘，取出，待溫度稍降時撕成幼絲；
2. 紅蘿蔔洗淨去皮、用磨板磨成蓉，豌豆苗切碎，將紅蘿蔔蓉及豌豆苗碎放入耐熱容器內；
3. 麻油注入小鍋內，加熱至冒煙後，淋在紅蘿蔔蓉及豌豆苗碎內，待溫度稍降時加入醬油拌勻成調料，將調料與撕成幼絲杏鮑菇拌勻即成。



食得健康

文：雨文 圖：焯鈴

即食中式湯包 品嚐家的味道

繁忙的都市人，辛勞過後，如可以隨時嚐一碗媽媽煲的靚湯，其滿足感覺，頓時間將所有疲勞及煩擾一掃而空，當中的感覺不但是嚐到湯的美味，更重要的就是品嚐到那種放鬆愉快的心情。胡家惠創辦「靚湯 Souper」，目的是為了將一碗盛滿材料暖暖的湯隨即奉上，不需要複雜步驟，不會有時間限制，只想喝便喝，隨時都能來上一碗，而且熱量不高、營養滿分、填飽肚子之餘，亦滿足了饞嘴。

一系列中式即食湯包全由胡家惠自己研發，全部自己調製，真材實料，能做到低鹽、

低鈉、低卡路里，所以喝下去應該不會覺得口渴。在包裝上，本身使用鋁袋，採用了125度高溫殺菌抽真空技術，這樣食物在鋁袋裏不需使用防腐劑也能有長保質期，可放置超過一年。她分享說，有些朋友買得太忙忘記吃，放了半年也沒問題，吃法也很簡單，只要預先煲一煲滾水，然後將整個鋁袋放進滾水中，待熱後，整碗湯如同媽媽煲出來的老火湯。

最近，品牌推出五款全新口味即食中式湯包，包羅了章魚連雞煲豬手湯、番茄薯仔洋蔥牛展湯、赤小豆薏米煲排骨湯、雪梨無花果百合南北杏豬展湯、雪耳木瓜燉雞腳湯等，已於全港多個平台及地點發售。

免費享用Cup Cake及乳酪。

售。

近日疫情下，的確發現多了OL購買，這可能因為大家都悶了，而湯包款式多，食用又極為方便。胡家惠說，本身她研發這些即食湯包，主要是當初為了捐給獨居長者，希望長者自己也能輕易飲湯，補充營養。胡家惠由於最近較多訪問、多會議，需要多說話，所以她近日特別喜歡喝雪耳木瓜燉雞腳湯，因木瓜採材自夏威夷木瓜，配有雪耳極為鮮甜，當中的骨膠原有助皮膚美麗，

另她亦喜歡雪梨無花果百合南北杏豬展湯。

而且，香港濕氣重，如濕重之人真的最難熬，所以養生首重祛濕，既要祛濕，還要養脾胃，「南瓜板栗薏仁燉湯」是個不錯選擇，當中薏仁是一個非常好的祛濕湯水材料，加上有高纖維及低脂肪的南瓜，更具潤腸通便、補中益氣和清熱



健康產品如有機羽衣甘藍成分的飲品。



靚湯創辦人胡家惠分享製作湯包的過程。

解毒的作用。現在，靚湯 Souper 與衍生合作，每月於衍生 Secret Garden 舉辦一次開放日，只要是會員就可參與，費用全免。只要預約，便可免費飲湯、吃 Cup Cake 及乳酪等，美食或會每月更改，如有興趣，大家都可以於 <https://reurl.cc/3lJQZR> 報名。



健康產品展銷場，提供多項優惠折扣。

健康資訊

文：Health 圖：新華社

AI 人工智能 兒童近視預檢計劃

香港為全球學童近視比率最高的地方之一，香港小學一年級學生中，約有17%患有近視，而到小學畢業時，比率已急升到約53%，情況實在不容忽視。現在更受疫情持續影響，學童有需要長時間上網上課，學童長期對着電腦/電子產品，亦多留在家中減少外出「避疫」，都有可能令兒童近視度數驟增。

愈年輕患上近視，又或每年近視度數的增幅愈大，意味深近視及患上嚴重眼疾的機會可能更高。深近視並沒有特定的開始和穩定年齡，深近視進展很快，往往長大後伴隨不同高危致盲風險，如視網膜脫離、眼底病變等，嚴重更有機會可致盲。「近視童行」於9月17日在香港推出「AI人工智能兒童近視預檢計劃」，為4至12歲患有近視的孩子提供預檢服務。如預測結果顯示有高近視可能或近視增長速度有異，有機會會由「近視童行」提供眼科專科醫生諮詢及檢驗服務一次。



近年學童近視嚴重。



香港註冊中醫師 楊沃林

好情緒能提升自癒力

近日，接診了幾位癌症病人，他們有一個共同的性格特點就是「固執」。

養生以養心為要，養心才能達到身心的和諧、寬容、豁達。豁達是一種超脫，是自我精神的解放。人肯定要有追求，追求是一回事，結果是一回事。事物的發生發展都必須符合時空條件，有「時」無「空」、有「空」無「時」都不行，不可強求。

豁達是一種寬容，恢宏大度，胸無芥蒂，肚大能容，吐納百川，以風清月明的態度，從從容容地對待一切，待到廓清雲霧，必定是柳暗花明，豁達能產生正能量和好的信息。

壞情緒製造不好的信息，病就是承載了不健康信息的細胞聚集的結果。我們不淨的念頭，自己污染了我們的細胞。當我們年輕的時候，我們的精力充沛，我們分解細胞的能力也很強。

當我們身體產生出愈來愈多的，不能被我們分解氧化掉的惡細胞，這些承載着惡信息的細胞不僅大量吸收消耗我們體內的能量，而且還會積聚起來，慢慢堵塞我們的經絡，堵塞我們的血管通道。

壞的、有毒的細胞，也是物以類聚，它們在體內也是會找到一個，適合它們生長環境的地方聚集起來，聚集到了一定程度，我們就會感到不舒服，這時，我們就「病了」。

以腫瘤為例，腫瘤就是有毒細胞積聚的結果，當你通過手術把腫瘤拿掉後，如果你製造有毒細胞的源頭沒斷，包括有毒的飲食、惡的心念、不良的生活習慣、外在精神方面的壓力等等，那麼過了一段時間它還是會找到一個新的適合它們生長的环境積聚起來，這個時候西醫就認為是腫瘤又轉移了。

癌細胞原本是體內的「好公民」，但由於種種原因誘發基因突變，不聽從「組織」安排，肆意生長、掠奪資源、排擠正常細胞，進而演變為人體小社會裏的一類「毒瘤」。而人體就是癌細胞的宿主，情緒變化就是宿主因素的一部分。

2010年，世界頂尖科學期刊《細胞》發表了一篇論文，研究者發現，情緒會通過下丘腦垂體系統影響內分泌和免疫系統，從而改變腫瘤發生發展的進程。所以，保持快樂，能更好的抑制腫瘤的發展，好心情能提升自癒力。

針灸為什麼能治病？針灸治病的原理，一言蔽之：引導能量而已。一根細細的銀針，一壯小小的艾炷，像是魔術可治病去疾、甚至「起死回生」，這是人體內在自癒力的神奇，並非是針灸神奇，是「四兩撥千斤」喚醒人體強大的自癒力。

「針」就是用針扎進人體，「灸」就是在人體表面用艾炷定點加熱，以前還有砭，就是用磨製的石器從外部去刺激人體，這些都是運用了同一個原理：當受外物刺激和傷害的時候，人體出於自保，

能量與津液會自動往那個部位匯聚。

就像人身上挨了一拳，那個地方就要腫起來一樣，就是氣血往那個地方匯聚，去修復那一拳頭造成的傷害。針灸是用外力的傷害和介入來人為地引導能量，以打通閉阻，也就是打通免疫力的通道。



一根細細的銀針