

小松菜營養價值高 含食物纖維 促進腸胃蠕動

小松菜，是一款來自日本的綠色蔬菜，跟中國本土的「油菜」菜型類似，所以又名日本油菜，最初因為於江戶時期在東京的「小松川」地區栽種而得名，它耐熱也耐寒，一年四季都有生產，隨著近年日式超市在香港積極開店，小松菜在香港亦開始普及。小松菜營養價值極高，只要吃對小松菜，就可以幫我們打造健康身體，提升免疫力，其富含食物纖維，可以促進腸胃蠕動，抑制血糖上升，適合注重腸道健康及關注血糖人士食用。值得一提的是，烹調小松菜的時候，需要多放一些油並且注意熱度，因為小松菜所含的β胡蘿蔔素需要配合油分才能被身體吸收以達至養生的效果，今期就用小松菜為大家準備了三道可口的養生菜。

小松菜富含維生素C及β胡蘿蔔素；維生素C可以促進膠原蛋白生成，防止皺紋、肌膚暗沉及黑色素生成，還具有美白效果。當中維生素C也具有抗氧化作用、消炎、抑制皮脂作用，改善痘痘肌、乾燥肌等功效。而β胡蘿蔔素可以維持皮膚、內臟等部位黏膜組織的健康。

頭髮、指甲的健康。若體內維生素A不足，β胡蘿蔔素就會轉換成適量的維生素A供身體使用，稱為類胡蘿蔔素，也具有和維生素A同樣的功效。同時，小松菜的鈣與鐵含量為菠菜或牛奶的兩倍以上，鈣質具有預防骨質疏鬆症的功效，鐵質會搬運酵素到身體各個角落、幫助肌肉的收縮運動，以及輔助身體合成膠原蛋白，使細胞充分獲得酵素和營養，以免造成肌膚乾燥，黑眼圈、肌膚暗沉等現象。

小松菜雞翼餃子

材料：雞中翼6件、油揚3片、雞蛋1隻、小松菜30克、油2湯匙、料理酒1/2杯
調味：薑黃粉1/4茶匙、鮮醬油1湯匙、油1湯匙



製法：
1. 將雞中翼去骨後放入調味醃20分鐘；
雞中翼去骨步驟：
· 用剪刀從較大的一端插入雞中翼內；
· 剪斷兩邊沿骨的雞肉、反出雞肉；
· 剪斷關節組織，去掉骨頭。
2. 油揚切碎加入雞蛋拌勻成餡料；
3. 小松菜洗淨，將莖切切成6至7厘米段備用；
4. 將餡料釀入醃妥的去骨雞中翼內；
5. 將2至3條切妥的小松菜莖塞入醃妥的雞中翼內；
6. 燒熱鑊，下油，將塞妥小松菜的雞中翼放入鑊內以中火煎至微焦；
7. 注入料理酒，煮至汁液轉濃，肉熟透即成。



小松菜海苔卷

材料：小松菜50克、壽司用紫菜2片、天婦羅炸粉1/2杯、炸油1杯、檸檬1/4個

製法：
1. 小松菜洗淨，切成8厘米段備用；
2. 將1片壽司用紫菜剪成4長條；
3. 將切妥小松菜分作8小份，每小份以1條壽司用紫菜長條捲起成小松菜海苔卷；
4. 燒熱炸油至170℃；
5. 用1湯匙天婦羅炸粉均勻灑在捲妥的小松菜海苔卷上；
6. 餘下的天婦羅炸粉加入3湯匙清水拌勻成粉漿，將小松菜海苔卷沾上粉漿，放入170℃炸油中炸至微黃，取出瀝乾油分，灑上檸檬汁拌食即成。



小松菜飯團

材料：小松菜葉25克、無洗米1杯、煙肉30克、鹽2克

製法：
1. 煙肉切碎放入電飯煲內，加入無洗米，注入清水1.1杯，蓋上電飯煲按煮飯鍵；
2. 小松菜葉切碎加入鹽揉搓備用，飯熟後，將加鹽揉搓過的小松菜葉撒入電飯煲內與飯拌勻成小松菜飯；
3. 模具內墊入保鮮紙，加入適量小松菜飯，拉起保鮮紙攪緊成飯團即成。



養生攻略 香港註冊中醫師 楊沃林



補肝明目的蘿蔔皮

疫情令到我們無法離港外遊，近日安徽的朋友打電話向我諮詢事情，不斷邀請我去合肥吃徽菜。雖然隋朝開挖大運河，水路運輸方便，造就了歷史上顯赫一時的徽商，但徽菜卻入不了中國八大菜系，我最熟悉的徽菜就是「醋泡蘿蔔皮」。

好的蘿蔔含水量高、甜脆可口。但是，很多人吃蘿蔔，都習慣把蘿蔔皮削掉，這樣實在太可惜了。

其實，蘿蔔皮的營養價值超過蘿蔔肉質的部分。據營養分析，蘿蔔皮的維生素C含量約為肉質部分的2倍；鈣含量98%在蘿蔔皮內。

蘿蔔皮富含蘿蔔硫素，為十字花科蔬菜裏最有益健康的化合物之一，可促進人體免疫機制，激發肝臟解毒酵素的活性，可保護皮膚免受紫外線傷害。蘿蔔皮具有益肝明目的功效，蘿蔔皮中含有大量的蘿蔔皮素，能補肝明目，可以治療夜盲症。蘿蔔皮具有健脾除疳的功效，還具有降糖降脂的功效，是糖尿病、高血壓、冠心病人群的食療佳品。

蘿蔔皮具有利腸寬腸的功效，蘿蔔皮中含有的植物纖維，吸水性強，在腸道中體積容易膨脹，促進腸蠕動，利腸寬腸，通便，還能增強免疫功能。

常吃蘿蔔皮的五大好處：
一、補肝明目
蘿蔔皮含有大量蘿蔔皮素，有補肝明目的作用，可治療夜盲症。
二、利腸寬腸
蘿蔔皮含有植物纖維，吸水性強，在腸道中體積容易膨脹，是腸道中的「充盈物質」，可加強腸道的蠕動，從而利腸寬腸，通便。
三、健脾除疳

維生素A有助於細胞增殖與生長。
四、增強免疫功能
蘿蔔皮富含蘿蔔硫素，是十字花科蔬菜裏最有益健康的化合物之一，可促進人體免疫機制，激發肝臟解毒酵素的活性，可保護皮膚免受紫外線傷害。
五、降糖降脂
蘿蔔皮還含有降糖物質，是糖尿病人的良好食品，其所含的某些成分，如槲皮素、山柰酚能增加冠狀動脈血流量，降低血脂，促進腎上腺素的合成，還有降壓，強心作用，是高血壓、冠心病患者的食療佳品。

蘿蔔皮的藥用價值：
一、腹脹、腹痛
將白蘿蔔皮削成五厘米左右大小、硬幣那麼厚的程度，放在開水中燙一分鐘左右，取出後，將向內的那一面貼在肚臍上，用膠布固定住就可以了。

二、足跟痛
蘿蔔皮削好以後，放在鍋裏煮，煮熟之後裹在紗布裏，放在腳跟上敷。涼了以後可以再加溫，繼續敷。每天敷一次，每次大約半個小時就可以了。要持續敷，直到痛感逐漸減輕、消失。

三、偏頭痛
方法很簡單，只要將白蘿蔔皮削成杯口大小，用膠布固定在太陽穴上，每次貼20分鐘左右即可。

四、慢性支氣管炎
將蘿蔔洗淨，最好是紅蘿蔔，皮當然是不能削的，切成薄薄的片狀，加入砂糖，即麥芽糖，大概兩三勺即可，靜置12小時後，就會發現已經產生了蘿蔔糖水，此水有化痰止咳之效。

健康資訊 文、圖：新華社

太極拳列入非遺 國際武聯發文祝賀

日前（12月17日），聯合國教科文組織（UNESCO）在牙買加首都金斯敦宣布，正式將太極拳列入人類非物質文化遺產代表作名錄，國際武聯第一時間發文表示祝賀，並向長期支持致力於傳承弘揚太極拳文化的武術工作者、專家和學者們表示衷心的祝賀。

國際武聯秘書長張秋平表示，太極拳是國際武聯國際推廣的重要武術比賽項目之一。國際武聯自2014年主辦每兩年一屆的世界太極拳錦標賽，這是國際武聯迄今設立的唯一的武術單項世界錦標賽，為全世界太極拳精英和愛好者提供交流、切磋的平台。2020年，太極拳成為2026年達喀爾青年奧林匹克運動會正式比賽項目。

國際武聯也曾多次與中國武術協會合作，在聯合國總部及世界各地進行武術太極展演，展示中國武術風采和魅力，增進世界人民對太極拳文化的深入了解。

「太極拳被列入聯合國教科文組織人類非物質文化遺產名錄，對推動武



太極拳

術特別是太極拳在世界範圍內的普及與推廣具有重大意義，有助於進一步擴大武術太極拳這一運動在世界上的影響力，擴大全球太極拳習練者群體數量，使太極拳更好地為提高世界人民的身心健康服務。」張秋平在公告中說。

「今後，國際武聯將繼續積極推動武術國際化進程，進一步完善規則和標準，使武術早日成為奧運會正式比賽項目，進一步加大對太極拳普及和推廣力度，使太極拳真正融入人們的日常生活，成為全人類共享的一種健康、快樂的生活方式。」張秋平說。

食得健康 文、圖（部分）：雨文

六木甲食櫻桃鴨 烹調營養鴨肉料理

隨著健康飲食風日已漸從一種生活態度演變成生活必須的習慣，採用食療的人只會增無減，而鴨肉本身亦甚有益於人體，鴨肉味甘、冷、無毒，補內虛，消毒熱，利水道，可用於頭痛、陰虛失眠、肺熱咳嗽、腎炎水腫、小便不利、低熱等症。此外，鴨肉中含豐富的鐵質和各種維他命，女性常缺乏鐵質，食鴨則十分有益，鴨肉含有維他命B1、B2和A等營養素，而脂肪中的不飽和脂肪酸比青魚類還多，又能及時補充蛋白質，難怪不少健身人士愛食用鴨胸作為營養餐。



特選鴨胸意大利飯



鴨肉丸關東煮



六木甲食櫻桃鴨產品

的香港人同樣對食材極高要求，便將這寶島美食引入香港，這從一站式養殖場所培養出來，奪得食品界米芝蓮國際級數認可的櫻桃鴨，港人終於可以一嚐。六木甲食近日暫時推出了四款近乎全天然無添加的櫻桃鴨產品，分別是特選鴨胸（原味）、特選鴨胸（黑胡椒味）、煙燻鴨腿及鴨肉丸子。

特選鴨胸（原味），將櫻桃鴨經真空按摩捶打，搭配獨家配方與煙燻技術製成的熟鴨胸，皮脂香彈牙，肉質甜嫩，五星級美味。煙燻鴨胸冷食、熟食

皆宜，拆包後即可即享美味，配意粉煮食、作沙律配料或是製成潛艇漢堡，都媲美餐廳水準，是在家享用的星級美食。而特選鴨胸（黑胡椒味）同樣可冷食、熟食皆宜，其黑胡椒風味更加香口濃郁，無論煮麵加料，又或是作沙拉或三文治皆獨當一面。

至於帶骨的煙燻鴨腿則適合獨樂樂，具有嚼勁的腿肉，一口接一口，取代炸雞腿作下午茶一流，更健康又輕盈，或是當宵夜美食，每口都營養健康，罪惡感全消，吮指美味享受。另外，跟坊間一般肉丸不同，六木甲食櫻桃鴨肉丸由100%純新鮮嬌貴的櫻桃鴨肉製作，絕無混入其他鮮肉及澱粉等，有別一般丸類製品，其濃厚脂香，彈力十足，肉味香濃層次感，齒頰留香，一試難忘，是日常家中便餐的加料之選，現於HKTV-MALL及多家食品市場有售。



特選鴨胸(黑胡椒味)，可即開即食。

防疫送禮

次氯酸殺菌消毒

無可否認現代工商業的科技發展，或多或少對地球的生態平衡造成一定程度的負擔。當中對空氣質素和污染程度都帶來負面影響。踏入二十一世紀，透過空氣和呼吸道傳播媒介的病毒和疫症，可謂屢見不鮮。沙士疫症、H1N1，以至近期的COVID-19新型冠狀病毒疫情，都對人類健康、生活，甚至工商活動影響深遠。

自2019年開始Cleantasy 德潔施由日本引入「次氯酸殺菌消毒多功能除菌液」技術，並致力研發配合多功能除菌液使用的納米殺菌淨化裝置，踏入2020年，COVID-19新型冠狀病毒疫情迅速蔓延全球多個國家，數以億計人類生活規律被徹底打亂，這場「防疫之戰」此刻仍然持續。

次氯酸水是一種獲美國食品藥品管理局（FDA）認可、日本厚生勞動部推薦的食品級除菌液，殺菌效能高達99.9%，包括大腸桿菌、金黃葡萄球菌、流感病毒和甲型流感病毒（H1N1）等，而且不帶腐蝕性，能廣泛應用於日常生活上的環境消毒，無論成人、小童以至長者及寵物都適用，且用後會分解為水，天然無害。

其性質溫和，產品不含酒精、香料及防腐劑，嬰幼兒及寵物也可安全使用；安全無害，殺菌後分解物為水，適用於皮膚及口腔消毒；消除異味，有效分解甲醛VOCs，消除煙味、垃圾味、排洩物味、霉味等；分解致敏原，有效分解及減低因花粉及塵蟎排洩物引起的致敏原。

今次，品牌的AirNano納米殺菌淨化機有效



便攜式納米殺菌淨化機

將除菌液分解成納米噴霧，再將漂浮空氣中的細菌殺滅，配置15分鐘自動關機功能及USB線連接電源充電，一鍵控制，方便使用。加上，其多功能除菌液是以次氯酸開發的產品，能夠除菌除菌，潔淨空氣，而除菌後的最終分解物是鹽和水，既符合綠色環保理念，又安全可靠，對市民日常家居生活有非常高的實用性。

近日，Cleantasy 聯同香港的士業議會及eTaxi apps，為的士業界加強消毒的士車廂，以Cleantasy殺菌噴霧機打造潔淨的環境，現在只需透過eTaxi apps，就能找到安全又安心防疫的士！

文：Health

Cleantasy 防疫送禮

香港文匯報 WEN WEI PO
現在，Cleantasy特別為香港文匯報讀者送出Cleantasy Mini-AirNano 便攜式納米殺菌淨化機套裝，如有興趣的讀者，請剪下此印花，連同HK\$2郵資的回郵信封，郵寄至香港仔田灣海旁道7號與偉中心3樓副刊養生坊收，封面請註明「Cleantasy 防疫送禮」，名額共10位。截止日期：12月27日，先到先得，送完即止。

