

根莖類養生食品

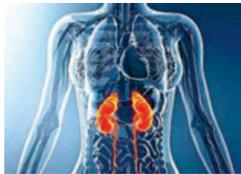
補中益氣 散結解毒

里芋



香港註冊中醫師 楊沃林

容易受傷的腎



● 腎的重要性。

最近，認識一位高大英俊的有型男士，他外表俊朗，但卻因眼睛浮腫而影響了氣度，亦因患糖尿病服用降糖藥物，令他面目全非。

腎對於人體來說太重要了，它就像身體裏的「淨化器」，通過排尿清除代謝廢物，同時調節體內的水、電解質以及酸鹼平衡。

然而，看似強大的腎，其實也很容易「受傷」！據調查，中國慢性腎臟病的患病率為10.8%，也就是說，10個人中就有1個患病。

不良的生活方式和生活習慣，讓我們的腎臟愈來愈不堪重負、頻頻報警。

例如：熬夜對人體的傷害極大，腎臟也避之不及。從腎臟角度來說，長期熬夜會加重腎臟負擔，腎臟功能開始下降，甚至會造成尿蛋白增多。

優質睡眠和腎臟健康密不可分，一項研究表明，有慢性腎病的432名患者在長達5年跟蹤下，發現睡眠平均在6.5小時以下的人中，有70人出現腎衰竭，48人死亡。

藥物治療可使人類受益，然而凡藥三分毒，一旦過量食用，腎臟會是受損害最為嚴重的器官之一。即使是一些十分常見的藥物，若長期服用，藥物通過肝腎代謝會損傷腎臟功能，從而引發慢性腎炎等疾病。

腎排水異常，眼睛浮腫。早睡一覺醒來，看到自己的眼臉有浮腫的狀況，多是暗示腎不好。一方面，腎不好會使腎臟的排水功能下降，從而導致鈉水滯留，便會出現眼睛浮腫，甚至是身體的四肢浮腫。另一方面，可能是與蛋白的排出過多有關，血漿膠體滲透壓下降，水進到身體組織的間隙或體腔，令我們的眼睛或四肢有水腫的症狀。

正常人偶爾1至2次憋尿，膀胱會很快恢復彈性，若長期憋尿，導致膀胱的內尿液回流到腎臟，引發腎積水、腎盂感染、膀胱炎、尿道炎等症狀。

腎病雖然稱為「沉默的殺手」，不過也並非沒有任何表現，4個信號就能讓你發現腎病的早期現象，雖有局限，但也最為便捷。

若小便泡沫突然變多，長時間不消失，尿液顏色異常，呈濃茶色、醬油色或渾濁如淘米水時，都應引起重視，說明尿液中排泄的蛋白質較多，腎臟出現了問題。

腎功能不好時，很多廢物難以從尿裏排出去，腎臟提供的能量減少，於是出現體倦、神疲思睡、四肢無力等症狀。

慢性腎病患者會出現多種消化道症狀，尤其腎功能衰竭，血中尿素氮增高，在腸道中分解為氨，刺激胃腸道黏膜，引起惡心嘔吐。

腳與腎臟之間有一定的聯繫，通過觀察腳部的變化，可看出腎臟是否出現異樣。

腎出問題時，體內水分無法正常排出，往身體中下部流至腳底，導致腳部積聚的細胞液過多，出現水腫。

腎臟健康者的腳趾甲應該是紅潤的、有光澤，但腎臟受損者，由於血液循環受阻，因此腳趾甲的顏色發白、發黃。

保證每天喝夠1,500至1,700毫升水，可以調節體溫，潤滑關節和肌肉，並且稀釋尿液濃度，減少尿中結晶的沉澱，降低腎結石的形成。

里芋，又叫香芋、芋艿、毛芋，味甘辛、性平、有小毒，歸腸、胃經，具有益胃、寬腸、通便、解毒、補中益肝腎、消腫止痛、益胃健脾、散結、調節中氣、化痰、添精益髓等功效。里芋可以作為主食，又可用來製作菜餚及點心，是人們喜愛的根莖類養生食品。而且，在廣東等地方，逢年過節吃里芋更是源遠流長的一項習俗，寓意豐盛圓滿，今期就為大家準備了三道里芋的菜式，吃好菜，過好年，新年勝舊年。

文、圖：小松本太太



● 里芋帶子盒

● 里芋椰汁燴四蔬

● 里芋蒸豬腩肉

里芋是天然星科植物多年生草本芋的地下塊莖，原產於中國和印度、馬來西亞等熱帶地區，口感細軟，綿甜香糯，營養價值近似於土豆，其獨特在於它不含龍葵素，而且易於消化，是一種優質的根莖類養生食物。里芋含蛋白質、鈣、磷、鐵、鉀、鎂、鈉、胡蘿蔔素、煙酸、維生素C、B族維生素、皂角甙等多種成分，所含的礦物質中，氟的含量較高，具有潔齒防齲、保護牙齒的作用。加上，里芋為

鹼性食品，能中和體內積存的酸性物質，調整人體的酸鹼平衡，有美容養顏、烏黑頭髮的作用，更可用來預防胃酸過多的情況。同時，里芋還含有一種黏液蛋白，被人體吸收後能產生免疫球蛋白，或稱抗體球蛋白，可提高機體的抵抗力。豐富的黏液元素及多種微量元素，可幫助人體吸收各種微量元素，能增進食慾，幫助消化，故中醫認為里芋可健脾補虛，散結解毒、補中益氣。

里芋蒸豬腩肉

材料：里芋 200克、薄切豬腩肉片 180克、赤味噌調味醬 1湯匙、味醂 1湯匙、五香粉 1/4茶匙、油 1/2茶匙

製法：

1. 里芋洗淨，切去兩端，用刀削去外皮，切1厘米厚片備用；
2. 薄切豬腩肉片切作約8厘米段，加入赤味噌調味醬、味醂及五香粉拌勻備用；
3. 預備蒸籠或大鍋內置入蒸架注水，燒至沸騰冒出蒸汽；
4. 取一耐熱盤碟，碟底掃油，將備用里芋片置入碟內，備用薄切豬腩肉片放在里芋片上，放入蒸籠或大鍋內蒸15分鐘至里芋熟軟取出即成。（這是一道以荔芋扣肉為藍本，然後簡化了烹調程序的菜。）



里芋帶子盒



掃碼看影片

材料：里芋 200克、去殼原粒蒸帶子 8粒、乾芫荽碎 1/4茶匙、鹽 少許、雲吞皮 8片、薄力小麥粉 1湯匙、炸油 1杯



製法：

1. 里芋洗淨，放入鍋內，注水至沒過里芋，蓋上鍋蓋，大火加熱約20分鐘，將里芋無熟；（竹籤能刺透至另一面）
2. 取出無熟里芋，去皮放入大碗內；
3. 將去皮里芋搗爛，加入乾芫荽碎及鹽拌勻成餡料；
4. 雲吞皮鋪在砧板上，掃上清水，灑上薄力小麥粉；
5. 將1湯匙餡料勺在灑有薄力小麥粉的雲吞皮上，餡料中間置上一粒帶子，掀起雲吞皮的四角，調整成帶子露出的里芋盒子狀；
6. 燒熱炸油至170度，用乾淨長竹筷夾起里芋盒子放入炸油內，炸至金黃，取出，瀝乾油分即成。



里芋椰汁燴四蔬

材料：里芋 300克、紅蘿蔔 60克、粟米芯 40克、荷蘭豆 10克、乾牛肝菌 5克、生薑粉 1/4茶匙、椰漿 1/2杯

製法：

1. 里芋洗淨，切去兩端，用刀削去外皮備用；
2. 紅蘿蔔洗淨，去皮，切1厘米厚片備用；
3. 荷蘭豆撕去梗、粟米芯洗淨備用；
4. 燒熱鍋、下油，加入乾牛肝菌及生薑粉以中火炒出香氣後加入里芋及紅蘿蔔拌勻，注水2杯，燒沸後轉中小火，蓋上鍋蓋煮約25分鐘至里芋熟軟；
5. 將粟米芯加入鍋內拌勻，蓋上鍋蓋煮約5分鐘，打開鍋蓋注入椰漿拌勻，灑上荷蘭豆，蓋上鍋蓋30秒，打開鍋蓋，荷蘭豆顏色轉翠綠即成。

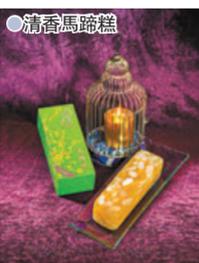


食得健康

賀年糕點滋味共饗新歲

為迎接豐盛的牛年，富豪國際酒店集團由即日起推出多款色香味俱備的賀年糕點，寓意鴻運年年，讓你與摯愛分享滋味，為親朋獻上祝福。酒店總廚別具匠心，嚴選上乘食材，以獨家秘方製作，讓今年的賀年糕點系列集矜貴、傳統及創意於一身。例如，今年首創的紅豆綠茶年糕、載譽歸來的金箔燕窩桂花糕、經典意味的瑤柱臘味蘿蔔糕和五香臘味芋頭糕及香甜而不膩的椰汁年糕和清香馬蹄糕。

當中新口味的紅豆綠茶年糕，總廚精選頂級大紅豆及醇香綠茶，創出今年限定的紅豆綠茶年糕，紅豆飽郁且口感綿密，綠茶的甘香則於喉頭縈繞，為食客帶來富層次的味覺體驗。而金箔燕窩桂花糕，以滋潤養顏的燕窩配搭清新的桂花，味道香甜而不膩。清香馬蹄糕，晶瑩剔透的糕點中拌入爽甜的馬蹄粒，每一口都滲透着清新好滋味。另外，傳統蘿蔔糕以臘腸及臘肉為



主要材料，或未能滿足素食者的要求，有見及此，奇華餅家推出全新「鮮淮山雜菌素糕」，嚴選鮮淮山，混入顆粒分明的南瓜，並以香氣馥郁的羊肚菌、乾草菇等多款雜菌入饌，每咬一口，除了雜菌香氣滿口散發外，啾啾清香淮山及甜美可口南瓜，令口感層次更鮮明。而其招牌「亞麻年糕系列」一向享負盛名，秉承祖傳秘方創製的「薑汁黑糖年糕」今年載譽歸來，選用優質台灣特產的黑糖，加上驅寒暖胃的薑汁，混和自家廠房生磨糯米製成的米漿，由資深師傅用心蒸製而成，煙韌不黏口。咬一口，黑糖味甘香醇厚與略帶微辛的薑味將每顆味蕾都包裹着，暖意直達心扉，加上黑糖性溫味甘，具有補中益



● 金箔沖繩黑糖薑汁年糕及有機蘿蔔糕。

氣、化食、健脾暖胃的功效。香港品牌莫志煮食的創辦人Antony自小受到婆婆的啟蒙，喜歡上烹飪，更忘不了婆婆做菜的味道，今年品牌藉着新年推出兩款糕點，分別是金箔沖繩黑糖薑汁年糕及有機蘿蔔糕。當中，金箔沖繩黑糖薑汁年糕利用健康的黑糖帶出主要甘味，同時減去傳統年糕過甜的油膩感，再以薑汁增加層次，相對薑母較為溫和，與沖繩黑糖相輔相成。而有機蘿蔔糕則以新鮮有機蘿蔔，選用上乘食材如臘味以及蝦米，製成具口感的層次，再配上味道鮮美的自家瑤柱XO醬。文：雨文

防疫資訊

戶外消毒好幫手「守護」



● 「守護」人工智能識別需要消毒的物件。

現時疫情依然嚴重，在保持社交距離的同時，市民亦會在室外進行運動，藉以陪伴家人或放鬆自我。早前，5G戶外消毒機械人「守護」出現在街頭，其靈活移動的同時，亦進行高效消毒殺菌，幫助對抗室外病毒，保護香港市民。加上，它還可幫助在公眾綠化區域進行高效淋水澆花等，因此市民大眾可以放心地在公園、休閒區域、海濱長廊等地方娛樂放鬆。

這部機械人可在室外靈活敏捷部署，機動性高，可在不同的地形運作，包括石屎路、瓷磚面、木地板、盲人引路釘面、路磚和上下坡面等，可持續不斷地進行噴灑消毒，備有多種噴灑模式，比如可按不同角度、向不同高度、朝特定區域或物件噴灑，並可作即時串流。而且，機械人還可人工智能識別需要消毒的物件，並可進行地圖構建和運作排期，藉以加強公共衛生，減低病毒在室外環境傳播的風險。文：Man



● 「守護」靈活移動進行高效消毒殺菌。