

柑桔性涼味甘酸 順氣止咳 健胃化痰

柑桔是柑橘屬植物，柑橘類果樹中果形較小的，它跟柑、橘、橙、柚、檸檬等同屬柑橘類。漢方食療學指出，柑桔味甘酸、性涼，入肺、胃經，具有順氣、止咳、健胃、化痰、消腫、止痛、疏肝理氣等多種功效，更可改善久咳的情況，是很好的養生食材，具有舒緩嘔吐胃寒、胸悶肋痛的功效，春寒料峭時食用柑桔有助預防上呼吸道季節轉變的不適，今期為大家準備了三道以柑桔入饌的養生菜。

柑桔富含維生素與檸檬酸，前者具有美容作用，後者則具有消除疲勞的作用；每天吃3個柑桔，能滿足一個人一天對維生素C的需要量。同時，柑桔內側薄皮含有膳食纖維及果膠，可以促進通便，並且可以降低膽固醇。

而且，柑桔含有橙皮苷，具抗發炎及止痛的效果，可以加強毛細血管的韌性，降血壓，擴張心臟的冠狀動脈，故柑桔是預防冠心病及動脈硬化的食品。加上，研究證實，食用柑橘類可以降低沉積在動脈血管中的膽固醇，有助於使動脈粥樣硬化發生逆轉，更有抗敏感的作用。



柑桔烤雞



材料：鮮雞1隻、柑桔120克、洋蔥1個、紅洋蔥1個、油3湯匙

醃料：鹽麪50克、羅勒葉10克

製法：

1. 羅勒葉切碎，放入容器內，加入鹽麪製成醃料備用；
2. 鮮雞洗淨後，由頸部沿背骨剪開，將背骨及尾部剪掉，將鮮雞攤平，再用掃將醃料均勻塗在鮮雞內外，並把塗妥醃料的鮮雞放入雪櫃靜置4小時；
3. 洋蔥、紅洋蔥，洗淨去皮，縱切備用；
4. 取出靜置4小時後的鮮雞，置於室溫30分鐘，以廚房用紙吸掉鮮雞上的水分及醃料；
5. 燒熱鑊，下油，將雞皮的一面放入鑊內煎至微焦後取出；
6. 將切妥的洋蔥及柑桔放入鑊內，置入煎過的雞，在雞面放上一張烘焙紙，紙上放置重物把雞壓平；



7. 蓋上鑊蓋，轉中火烤20至25分鐘；
8. 打開鑊蓋，用竹籤插入腿部，溢出的汁液清澈即成。

柑桔芝士蛋糕

材料：柑桔50克、雞蛋2個、忌廉芝士50克、熱香餅粉150克

製法：

1. 忌廉芝士放室溫置軟備用；
2. 柑桔放入大碗內，用攪拌器打碎，加入雞蛋、置軟忌廉芝士、糖及熱香餅粉拌勻成粉漿；
3. 預備4個掃妥油的小焗盆，將粉漿平均注入小焗盆內；
4. 預備蒸籠，將已注入粉漿的小焗盆放入冒氣蒸籠內蒸17至20分鐘至凝固即成。



柑桔海草沙律

材料：柑桔20克、海草沙律（乾40克）、蘿蔔苗1/2盒、紫蘿蔔苗1/2盒、柚子醋3湯匙、橄欖油3湯匙

製法：

1. 柑桔切成4至6小瓣備用；
2. 海草按包裝指示時間浸軟後瀝乾；
3. 將瀝乾海草及切成小瓣的柑桔加入柚子醋及橄欖油拌勻即成。



香港註冊中醫師 楊沃林

中老年人不適宜吃素

我身邊很多朋友吃素，我經常苦口婆心勸他們吃魚或吃些肉，不要吃全素。

各種養生知識都說吃素才有益身體健康，導致很多人漸漸變得很少吃肉，甚至不吃肉。

長期吃素的話，身體就會出現營養不良，導致免疫力下降，更容易引發疾病。據數據統計，每六個老年人中就有一人存在營養不良的情況，所以吃肉是很有必要的。

很多人年紀越大，吃肉的頻率就越越來越小，而吃得越清淡，人體的老化程度就越嚴重。

一味地吃素對身體的影響是非常大的，特別是對中老年人而言，五穀雜糧以及蔬菜中的營養物質是有限的，像鐵，以及部分氨基酸、脂肪等人體必需的物質植物提供的非常有限，長期吃素就會導致人體出現缺鐵性貧血以及缺乏各種維生素。

吃素意味著蛋白質、脂肪攝入不足，沒有蛋白質就沒有生命。如果食物過於清淡，長期下去體質會變差，遇到點小病很容易就倒下。

老年人合成代謝能力漸漸下降，但分解代謝在增加。如果飲食搭配不好，純粹吃素，就會導致營養不良。

蛋白質供應不足時，會導致免疫系統的免疫球蛋白減少，從而使身體抵禦外來危害、尤其是病原微生物的能力下降，更容易患流行性感冒和各種疾病，甚至會增加腫瘤的發病機會。

長期素食的人因為蛋白質攝入減少，會加速皮膚的老化，導致女性卵巢的功能下降，卵巢提前衰老，可能會出現閉經和月經紊亂，以及內分泌失調等問題，這些問題導致女性更容易衰老。

研究發現，長期吃素的人更容易患上膽結石。

吃素的時間一長，人體的免疫力就會下降，患上心肌梗塞等疾病的概率就會增加，早死的風險也會上升兩倍左右。

動物性蛋白質比植物性蛋白質質量好、吸收率高，如果只吃植物性蛋白質，容易引起營養不良。食草動物有兩根巨大的盲腸，而人的盲腸已經蛻化。人類如果只吃植物，就會患上營養不良性等疾病。

對腦部及神經系統重要的營養物質是含有硫質的氨基酸和甲硫氨酸、半胱氨酸和胱氨酸，在蛋和肉類中最豐富；人體無法合成的某些氨基酸，例如牛磺酸和肉鹼，一定要從紅肉中攝取。

蛋白質可控制體內酸鹼度和調節水分的平衡，但當蛋白質攝取不足，血液和組織都變過酸或過鹼，視乎所進食物的酸鹼度而定，因此素食者常有酸鹼不平衡的毛病。不吃肉就難以獲得充足的優質蛋白質，亦會缺乏許多重要的礦物質，因為以素食為主的飲食，欠缺吸收礦物質的脂溶性催化劑。

魚肉中含有的脂肪極少，且含有大量的不飽和脂肪酸，能有效降低人體的血液黏稠度，預防心臟血管疾病的發生。魚肉中含有豐富的礦物質元素，具有預防甲狀腺疾病以及老年癡呆的作用。魚肉中還含有葉酸以及維生素B，高血壓患者經常吃魚對身體十分有利。

中老年人經常食用一些肉類，對身體的健康很有好處，健康飲食講究的是營養均衡。

健康資訊

文、圖：Health

關注乳癌快閃攝影展覽



「潛在真相」的快閃攝影展覽

香港乳癌基金會和諾華香港於即日起至3月9日合辦名為「潛在真相」的快閃攝影展覽，展覽內容取材自乳癌患者和醫生的真實故事，並且嘗試以影像捕捉女性抗癌時所經歷的情感和想法，讓大家一同感受她們從確診、治療至康復這段過程中的心情。我們非常感謝香港新晉演員吳海昕和五位模特兒的傾力演出，活現了故事主角不同的內心世界。所有展覽照片均經過特別的影像重疊效果處理，只要透過大會提供的濾鏡望向照片，便會發現肉眼無法看見的影像。

此外，場內提供可拍攝影像重疊照片的photo booth照相亭，費用全免，讓前來參觀的朋友成為模特兒一員，再將照片上傳至社交媒體上，tag更多的家人朋友參觀展覽和支持乳癌患者。除了照片和發人深省的故事外，展館內亦設置了糖果色的打卡牆，每一面打卡牆都寫帶有發人心省又窩心的語錄，為大家灌輸正能量！



攝影展作品

照相亭

食得健康

文：雨文

春季限定羊肉菜餚 四川天然香氣風味

踏入春季，香港川菜餐廳麻辣燙新推春季限定特色羊肉菜單，今次全新菜式靈感來自陳總廚長大的新疆和重慶，讓食客能享用由當地美食與現代四川風味融合的羊肉菜式。麻辣燙所用的肉類均來自蒙古高原各山麓，蒙古高原以生產優質牛奶和羊肉而聞名，天然養殖的草食羊過着有機的健康生活後，會被運送到世界各地的廚房，烹調出令人垂涎的特色羊肉菜餚。

孜然羊仔柳用上優質蒙古羊，嫩滑羊腿與孜然、紅辣椒乾及新鮮磨碎的辣椒粉，滿足所有香料及羊肉愛好者。而惹味的鐵板爆羊肉佐以大蒜醬油，讓喜歡濃味菜餚的食客多一個選擇。而去骨的椒鹽小羊腿以慢煮的烹調方式，使羊腿的肉質達到最佳的



● 孜然羊仔柳



● 串串金孜然羊肉



● 四川水煮羊肉丸



● 茴香羊肉水餃

嫩度，並配上麻辣燙的自製混合香料及香辣蒜蓉醬汁一起食用，豐富的味覺層次令食客一試上癮。如食客喜歡較輕盈但又能填飽肚皮的菜式，串串金孜然羊肉是不錯之選，而且非常適合與冰鎮啤酒一同享用。

首次亮相的茴香羊肉水餃中包括嫩滑羊肉、茴香、香蔥及大量香料，繼辣椒油餃子及花生醬餃子後，成為麻辣燙餃子系列的其中一員，繼續為客人帶來美味可口的特色四川餃子。招

牌四川水煮羊肉丸用上最優質的蒙古羊肉、鮮紅辣椒、豆芽、丁香和彈口薯粉等，而柔嫩的自家製羊肉丸吸收

了麻辣湯中的所有精華，令每位客人都能盡情享受到麻辣的口感，滿足食慾的同時也能讓身體暖和起來。