


落菜味辛性溫 潤肺下氣 化痰止咳

落菜又稱蜂斗菜、掌葉菜、老山芹、蛇頭草，其味辛、性溫，歸肺經，具有潤肺下氣、化痰止咳的功效，治咳逆喘息、喉痹等。落菜氣味雖溫，潤而不燥，則溫熱之邪，鬱於肺經而不得疏洩者，亦能治之，故外感內傷、寒熱虛實的咳嗽，皆可應用。所以，落菜有鎮咳下氣、潤肺祛痰的功能，能舒緩咳嗽、氣喘、肺癆、咳吐血痰等症，尤其是肺虛久咳不止，最為適用。現在，是落菜當造時期，這期間的落菜香氣特別濃厚，落菜莖部軟嫩，用鹽揉搓後焯水、撕去外層薄膜後可拌、炒、做湯等，而落菜葉的纖維豐富，吃起來有甘香的口感，今期以落菜為大家做出三款養生菜。 文、圖：小松本太太

落菜多分布於我國浙江、江西、安徽、福建、四川、湖北、陝西等地，人們認為英文叫作 Butterbur 的落菜，起源是因為它的大葉子傳統上是用來包裹黃油 (butter 牛油) 並阻止其在夏天融化的。落菜是晚冬或早春開花的植物，在嚴寒時期即使是冰凍的地面也能冒出，所以李時珍的《本草綱目》記載此植物於冬至也能開花，故又名為「款冬」。

落菜所含的百里香酚甲醚亦具有較強的殺菌作用，且毒性低，對口腔、咽喉的消毒殺菌效果好，還能促進氣管纖毛的運動，有利於氣管黏液的分泌，易起祛痰作用，可用於治療氣管炎、百日咳等。加上，落菜所含的咖啡酸及山柰酚，具有抑菌及抗病毒的作用，能廣泛對抗病毒的活性。不過，大家要注意，胃虛寒、腹部冷痛、大便稀溏者忌用。

吉列落菜卷



掃碼看影片

材料：落菜 50 克、薄切豬腩 150 克、梅蓉 1 茶匙、薄力小麥粉 3/4 杯、雞蛋 1 隻、麵包糠 3/4 杯、炸油 2 杯

製法：

- 落菜洗淨、莖部切成跟鍋徑配合的長度，於鍋內注入水 4 杯燒沸備用；
- 切妥的落菜莖放在砧板上、灑上 2 茶匙鹽、雙手按着落菜莖在砧板上前後推壓揉搓，再將推壓揉搓妥的落菜莖放入沸水鍋內焯煮 3 分鐘，然後取出焯煮過的落菜莖、用冷水沖洗；
- 以刀沿落菜莖切口削出薄膜、用手將落菜薄膜撕去後沖淨備用；
- 落菜葉攤開切成 3 片，並將落菜莖 1 條、捲上落菜葉 1 片成落菜卷備用；
- 薄切豬腩塗上梅蓉，並將塗妥梅蓉薄切豬腩細紮在備用落菜卷上；
- 雞蛋拌勻成蛋液；
- 薄力小麥粉、蛋液、麵包糠置在淺盤內，將紮妥薄切豬腩的落菜卷順序沾上薄力小麥粉、蛋液、麵包糠；
- 燒熱炸油至 180℃，將沾妥薄力小麥粉、蛋液、麵包糠的落菜卷炸至金黃取出、瀝乾、切件即成。




雞蓉杞子燴落菜

材料：落菜 100 克、杞子 5 克、免治雞肉 100 克、濃縮鰵魚昆布液 1/4 杯、片粟粉 1 茶匙

製法：

- 落菜洗淨、莖部切成跟鍋徑配合的長度，鍋內注入水 4 杯燒沸備用；
- 切妥的落菜莖放在砧板上、灑上 2 茶匙鹽、雙手按着落菜莖在砧板上前後推壓揉搓，再將推壓揉搓妥的落菜莖放入沸水鍋內焯煮 3 分鐘，然後取出焯煮過的落菜莖、用冷水沖洗；
- 以刀沿落菜莖切口削出薄膜、用手將落菜薄膜撕去後沖淨，切成 5 厘米長段備用；
- 將清水 1/2 杯、濃縮鰵魚昆布液注入小鍋內煮至沸騰成為煮汁；
- 落菜莖段放入煮汁內以小火煮 1 分鐘後，撈出落菜莖段置碟上；(注重保溫)
- 將杞子及免治雞肉放入煮汁內以小火煮至雞肉肉色轉白，片粟粉加水 2 湯匙調勻成片粟粉水，並將片粟粉水注入鍋內與雞肉及杞子拌勻成雞肉茨汁，最後將雞肉茨汁淋在落菜莖段上即成。

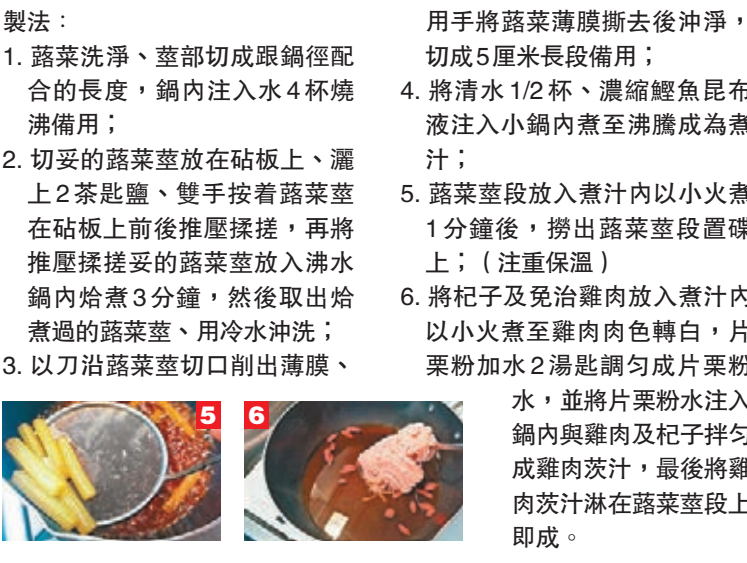


櫻花蝦落菜佃煮

材料：落菜葉、櫻花蝦 5 克
調味：醬油 1 湯匙、味醂 2 湯匙、清酒 2 湯匙

製法：

- 落菜葉洗淨攤開切成 3 份後再切作長條；
- 將落菜葉長條放入小鍋內，蓋上鍋蓋，大火加熱至落菜葉軟化，加入調味料，灑上櫻花蝦即成。



健康資訊 關注自閉症大行動

文：Health

為響應聯合國將 4 月 2 日定為「世界關注自閉症日」，愛培自閉症基金 (APF) 在過去數年都有舉辦「關注自閉症大行動」來呼籲大眾認識自閉症，而今年的活動主題是「接受獨特的自己」。不論是普通人或自閉症人士，每一個人都可以透過不同的嘗試去發掘自己的興趣及可能性，希望藉着這活動鼓勵大眾勇於發掘自己的可能性，並且認識和接納不一樣的別人。



今年，「關注自閉症大行動」的宣傳活動移師網上舉行，呼籲關注自閉症的人士在「世界關注自閉症日」留在家中，但仍然為自閉症人士和其家人打氣。其關懷大使顧定軒 (Zeno) 早前與 APF 的受惠兒童善加和他爸爸，以及自閉症青年智恆與他媽媽一起交流，以遊戲、訪問和問答的方式介紹有關自閉症的資訊，並且呼籲大眾認識自閉症，了解自閉症人士的情況，以及支持 APF 的服務，為基層家庭的自閉症兒童帶來有效及適切的治療，如「應用行為分析」治療。

Zeno、善加爸爸、智恆與媽媽均提及自己的經歷和感受，指出大家是不能夠從外表分辨出自閉症人士，而且每個自閉症人士的情況都不同，每一位都是獨特的，正如大眾口中的「平常人」，每個人都有過人之處，或是短處、缺點。善加爸爸和智恆媽媽都以樂觀積極的態度去面對兒子的狀況，並不介意別人的眼光，努力為兒子打拚未來。

大家在「世界關注自閉症日」聚首，合力呼籲接納自閉症人士，並且支持愛培自閉症基金。

香港註冊中醫師 楊沃林

養生攻略 艾龍蛋

我現在每天早上吃兩隻艾龍蛋，很多人擔心雞蛋中膽固醇含量高，要每天嚴格控制攝入量。

《心臟》(Heart) 期刊上的一項研究顯示：通過對近 50 萬人進行平均 8.9 年的隨訪，發現每天吃一顆雞蛋，有助於降低心血管疾病發病和死亡的風險。

雞蛋富含優質蛋白質，氨基酸構成更好，容易被人體吸收利用，全蛋的蛋白質吸收利用率甚至比牛奶、肉類更高。雞蛋中的卵磷脂、卵黃素等，對神經系統和身體發育有很大作用，亦可促進大腦發育、提升記憶力。

人體血中膽固醇 80% 至 90% 是人體自身肝臟合成的，只有 10% 至 20% 來自食物。

食物中的膽固醇與人體血膽固醇有關係，但是大部分關係是源於與膽固醇共存的飽和脂肪，而雞蛋恰好就是膽固醇高而飽和脂肪低的食物，所以雞蛋對血液的膽固醇升高幾乎沒有不良影響。

有人只吃蛋白不吃蛋黃，蛋白中只有蛋白質，只有全蛋的蛋白質利用率最高，蛋白本身的利用率低於牛奶和肉類。

蛋黃中除了蛋白質，還有必需的脂肪酸、卵磷脂、維生素 A、維生素 B1、維生素 B2、鈣、鋅以及膽鹼、甜菜鹼、葉黃素等營養成分。所以，蛋黃才是雞蛋中的精華。

艾草做的這種具有消食化積、扶陽祛寒的「蛋」，對人體健康大有裨益。

艾草食用已有幾千年的歷史，《本草綱目》、《黃帝內經》對艾草食用都有推崇，艾草具有除濕祛寒，理氣血等諸多功效。

而且，現代醫學研究表明艾草是一種廣譜抗菌抗病毒的藥物，對病毒和細菌有抑制和殺傷的作用，能防治呼吸系統疾病！

使用艾葉煮雞蛋，煮出來的雞蛋不僅味道好，還驅寒除濕。

食材：生薑 15 至 30 克、艾葉 10 克、雞蛋 2 至 3 枚、山楂 30 克、鹽適量。

做法：

- 將雞蛋煮熟，放涼剝皮後備用；
- 將洗淨的艾葉與薑片、山楂加入鍋中，同時將剝皮後的雞蛋加入其中；
- 大火煮開後調為小火，小火再煮 2 分鐘之後改為文火煮 3 分鐘，撈出雞蛋即可食用。(煮好的雞蛋會變色，蛋殼變成淡黃或黑黃色)

艾葉具有清熱解毒的功效，中國很多地區都有吃艾草煮雞蛋的傳統，尤其是孕婦，經常吃艾草煮雞蛋對孕婦保養身體特別有利；同時，艾草含有酮類芳香油，這類物質對防癌抗癌有一定的功效，因此經常食用艾草煮雞蛋好處多多。

山楂消食；生薑暖胃、驅寒。這樣煮出來的雞蛋可以健脾、消食、抗癌、暖胃、祛濕。

艾龍蛋也可不剝皮，將第一次煮熟的雞蛋對磕一下，使雞蛋蛋殼表面形成裂紋，這樣方便艾葉的湯汁進入到雞蛋內部。

陽虛往往會令寒邪與濕邪趁虛而入，或者寒濕內生，會出現畏寒怕冷、手足冰涼等症狀。陽虛寒濕往往會與腫瘤相關，適宜食用艾龍蛋。

食得健康 「芫茜控」舌尖遊香茜世界

文、圖：兩文

近期，芫茜在香港掀起一股熱潮，而一向緊貼大眾口味的譚仔雲南米線 (譚仔)，亦於年初在海港城分店推出了限定的全新「香茜皮蛋魚湯米線配脆肉皖」，獲得熱烈迴響。在一眾忠粉的徇眾要求下，譚仔決定將「香茜皮蛋魚湯米線配脆肉皖」推廣至全港所有分店，更把中環店化身成芫茜世界，與食客一同「雲遊」譚仔芫茜世界。

「香茜皮蛋魚湯」是一道坊間流行的營養湯品，餐廳特別精心挑選多款不同種類鮮魚，加上薑、蔥及白胡椒粒，每天經過 3 小時熬製出乳白色的香濃魚湯。而魚湯本身營養價值極高，所含豐富蛋白質很容易被人體吸收。同時，皮蛋含有非常豐富的礦物質，能有效地促進消化吸收，再加上芫茜的獨特性除了能夠提升食材本身鮮味之外，更散發出一股奇香誘惑以增加食慾。新鮮的食材、芫茜與皮蛋，配合爽滑米線，加上火候適中的魚湯煮出既鮮甜而美味的香茜皮蛋魚湯。

● 香茜芝士煎蛋

米線。這道雪白的魚湯配以濃郁的芫茜香，加上與芫茜極為配搭的皮蛋和一直深受大家喜愛的脆肉皖超美味；大家更可以 HK\$3 加配「芫茜山」及 HK\$10 加配「皮蛋海」，以滿足一眾芫茜控！若仍覺得意猶未盡，芫茜控亦可點選全新的凍香茜青檸雪碧，並可以 HK\$2 追加芫茜草，定能全面滿足大家對芫茜的慾望！若然想平衡一下口味，亦可選配凍葡萄特飲配乳酸爆珠。

另外，由即日起至 4 月 22 日，餐廳更把中環店地下化為限定芫茜世界，從嗅覺、味覺、視覺、聽覺和觸覺五個感官入手。從嗅覺上，一踏入店舖，便會聞到撲鼻而來的芫茜香氣；在味覺上，三款限定芫茜食品包括香茜皮蛋魚湯米線配脆肉皖、凍香茜青檸雪碧以及中環店限定的「香茜芝士煎蛋」特色早餐系列任君選擇。視覺上，餐廳加設了長三米多、高兩米的 L 形芫茜牆，一盆盆的新鮮芫茜盆栽放滿整個牆壁，作為芫茜控的你，可到此打卡留念。

● 香茜皮蛋魚湯米線配脆肉皖與凍香茜青檸雪碧