

島蕎頭味辛性溫 通神安魂 舒筋益氣

島蕎頭，又叫沖繩蕪、蕪頭、蕎頭、火葱、三白、菜芝、蔴子、鴻蒼、野韭等，蕪是非類莖葉蔬菜，屬於「五辛」之一，它白淨透明、皮軟肉糯、脆嫩無渣、香氣濃郁，自古被視為席上佐餐佳品，其味辛，性溫，入心、肝、肺經，李時珍在《本草綱目》中說：「蕪散結、蒜消癥之驗也」；養生學家孟洗也講過：「學道人常食之，可通神安魂魄，益氣，續筋力」。島蕎頭與油或醋的烹調配合特別美味，今期為大家準備了三款分別以油、醋及沙律醬帶出島蕎頭滋味的養生菜式。

文、攝：小松本太太



沖繩人一直被認為普遍長壽，島蕎頭是當地的家常食用蔬菜，因此島蕎頭被視為健康食材，其所含的蕪菜酸有凝血的作用，可用於內傷出血、咯血、婦女月經過多、牙齦出血等。島蕎頭含有維生素C和鈣、磷、鐵等

微量元素，具有消食、除膩的功效。島蕎頭雖然屬於非類而且是五辛之一，但是它的氣味清香，不似韭菜那麼濃烈，而且味道可口，色白，柔嫩，汁多味足，是名副其實的養生食品。其功效能增進食慾，幫助消化，解除油膩，健脾開胃，溫中通陰，舒筋益氣，通神安魂，散瘀止痛，具有理氣寬胸、通陽散結的功效，可用於胸痹心痛、胸脘痞悶、咳嗽痰多、腕腹疼痛、瘡癤癰腫。

膩，健脾開胃，溫中通陰，舒筋益氣，通神安魂，散瘀止痛，具有理氣寬胸、通陽散結的功效，可用於胸痹心痛、胸脘痞悶、咳嗽痰多、腕腹疼痛、瘡癤癰腫。

防疫資訊

聯乘口罩配襯兼收藏

現在，口罩已經成為我們日常用品，恍如衣服般。日前，為讓球迷全情投入今年歐國盃賽事，Now TV 特別與MaskOn. 合作推出 Now x MaskOn. box set (限量版)，將歐國盃元素以不同方法呈現在盒中，令球迷不但「用得，睇得更玩得」，同時別具收藏價值，讓大家穿球衣外，有多一個選擇，可以安全低調撐愛隊，投入歐國盃賽事。

Box Set 內除了有歐國盃特色，為讓球迷在賽事期間更投入參與，MaskOn. 設計團隊更在 Box Set 內加入歐國盃隊伍旗幟口罩夾、比賽賽程、晉級表等，球迷撐愛隊之餘，又可當作紀念品收藏。盒內共有 20 個口罩，分別載有亮色系口罩：「Chipper」及「Aloof」，象徵足球隊中的主場亮色球衣和作客深色球衣，更方便日常的衣着配搭，所有口罩均符合 ASTM F2100-19 Level 2 以及 EN14683 Type IIR 的標準。

至於其盒的設計源自足球隊長手臂上的臂章，用象徵賽事公平公正的「Respect」臂章作為整個 Kick Off 包裝的封條，以全黑造型配上蘋果綠色作為點綴，入型入格。打開盒面就可以看到一張模擬登機牌寫著土耳其對意大利的比賽時間，正正是歐國盃第一場賽事。

而且，盒內有印製了 24 個參賽國家國旗的磁石貼，以往大家身穿球衣以示支持自己喜愛的球隊，當口罩變成了新的時尚配飾，在口罩上可以配上這些磁石貼，多一個配件表達對球隊的支持。作為忠實球迷，最重要當然是清楚知道每場賽事的時間，所以盒內附送了整個歐國盃的賽程表。同時，盒內亦附有一張最後八強的晉級記錄表，你可以用盒中的國旗磁石貼記錄每一隊晉級的隊伍，而底層則是一個迷你足球場，你運用附送的號碼牌，打造你心中的夢幻球隊。

文、圖：雨文



● 限量版 Box Set



香港註冊中醫師 楊沃霖

內心強大是良藥

早前，收到一段來自台灣體育主播傅達仁在瑞士安樂死的紀錄片，我觀後想起了《道德經》，《道德經》說：「人法地、地法天、天法道、道法自然。」

道最大的特色是「自然」，這個「自然」並非我們今天所說的「大自然」，大自然是指人類世界之外的非人為的生命與物質世界，而「自然」是指自己如此。

「道法自然」是說，道取法的是自己如此的狀態。道自本自根，自己就是自己的根源，不需要取法任何東西。道也沒有什麼可取法的對象，因為萬物都在這道裏面。

明代代表了凡所著《凡四訓》的根本，就是棲霞寺的雲谷禪師告誡他的話：「命由己立，福自己求。」

這個「己立」，並非由自己亂來，而是有一個天命在，這個天命就是「善」。「己立」所立的根基，就是德，就是善。

老子說：「天道無親，常與善人。」中國人常說吉人自有天相，你能夠秉持天道，積德行善，當然天會眷顧你。命運波瀾不定，世界變化萬端，內心強大，是治癒一切的良藥。

宋代大文豪蘇東坡被貶黃州三年後，跟着農人去買田。路上遇到下雨。片刻之後，雲收雨歇，陽光灑在臉上，蘇東坡若有所思，寫下了千古名篇《定風波》：「竹杖芒鞋輕勝馬，誰怕？一蓑煙雨任平生。」

外界再多的風雨，也不能影響我內心的豁達。縱然我現在成了一個農夫，竹杖芒鞋，我也依然走得瀟灑從容。

蘇東坡被貶黃州，他花了很長時間才讓自己慢慢平靜下來，接受農夫的身份。歷經波瀾，蘇東坡內心慢慢強大，雖然遠離官場，但日子卻無比愜意。他一生中最高負盛名的作品都在黃州誕生，上天沒有辜負他，他也沒有辜負自己。

真的健康不是糾結於吃什麼或者怎麼鍛煉，而是人與自然相統一。養生，不是簡單地遵循某些條條框框，而是應該真正地感受自己。

中醫認為一切病先是神病，然後是氣病，再到血病，最後才到形病。簡單來說，疾病先從精神、信息的層面開始出問題；第二個階段，氣的運行規律發生紊亂；第三個階段，才是有形的疾病層面。

生病了，其實就是給老天踢出去了。所以，病在古代叫做「失常」，病因叫「失節」，或者「失勢」。健康就是「常」，是人與自然、社會處在相對和諧的關係中。健康就是「平常」，還有「中和」。

現在有一個很大的誤區：有病就要根治，不停地治，一直治下去。因此，病人甚至整個家庭會忘記正常的生活，什麼都沒有，只剩下緊張、焦慮地跟病魔作鬥爭。這是失常！

一個人要康復，必須進入真實有序的正常生活中，與萬物共浮沉、互交感的狀態裏，才能把病慢慢治好。關於養生和調理，真正重要的是，盡可能地去找讓自己安心和舒服的狀態。

島蕎頭他他醬汁拌煎三文魚



材料：島蕎頭 100 克、三文魚 2 片、鹽 1 茶匙、沙律醬 3 湯匙、薯片 20 克、油 2 湯匙

製法：

1. 島蕎頭放清水內浸 10 分鐘，然後用流水沖洗島蕎頭去掉泥污，撕去枯黃的外瓣，切去根部及頂端，將鱗莖部分切碎，灑鹽 1/2 茶匙拌勻後靜置約 10 分鐘；
2. 將靜置 10 分鐘後的切碎島蕎頭鱗莖，加入沙律醬拌勻成島蕎頭他他醬汁備用；
3. 三文魚洗淨吸乾水分，均勻地灑鹽 1/2 茶匙在魚的兩面醃約 20 分鐘；
4. 將醃妥的三文魚切成 2 件，以清水沖洗乾淨然後吸乾水分，然後將薯片壓碎沾在三文魚肉上；
5. 燒熱易潔鑊，下油，將沾有碎薯片的三文魚肉朝鑊，煎至魚肉轉熟後再反煎煎魚皮的一面；
6. 煎至三文魚香脆熟透，盛出淋上島蕎頭他他醬汁即成。



島蕎頭天婦羅

材料：島蕎頭 100 克、薄力小麥粉 1 杯、蛋 1 隻、炸油 2 杯、鹽適量

製法：

1. 島蕎頭放清水內浸 10 分鐘，然後用流水沖洗島蕎頭，去掉泥污、撕去枯黃的外瓣、切去根部、整理頂端；
2. 以刀尖刺入島蕎頭鱗莖，注意保持形狀不要切開，灑上 1 湯匙薄力小麥粉拌勻備用；
3. 將剩下的薄力小麥粉過篩備用；雞蛋打開、隔去蛋白取出蛋黃、將蛋黃放入大碗內、注入 3/4 杯冰水拌勻、迅速加入篩過備用的薄力小麥粉，用打蛋器在大碗內以「8」字形調拌成仍見粉粒的天婦羅粉漿；
4. 預熱炸油至 170℃，將沾上薄力小麥粉的島蕎頭投入大碗內沾上天婦羅粉漿、放入炸油內炸至微黃取出，最後以鹽拌食即成。



掃碼看影片



島蕎頭甘醋漬

材料：島蕎頭 100 克、鹽 1 湯匙、玉桂糖 1/2 茶匙、沖繩粉末黑砂糖 3 湯匙、醋 1 杯

製法：

1. 島蕎頭放清水內浸 10 分鐘，然後用流水沖洗島蕎頭去掉泥污，撕去枯黃的外瓣，切去根部及頂端，保留約 5 厘米鱗莖部分；
2. 將島蕎頭鱗莖放在砧板上、灑鹽揉搓後靜置約 10 分鐘；
3. 島蕎頭鱗莖靜置 10 分鐘後，灑上玉桂糖拌勻；
4. 沖繩粉末黑砂糖及醋拌勻成甘醋、將拌妥玉桂糖的島蕎頭鱗莖放入甘醋內醃漬 3 小時即成。



食得健康

輕怡健康烘焙小食 脆片素食新主意

英國馬莎 Marks & Spencer (M&S) Bakery 獨有的英式滋味和款式一直備受港人歡迎，由即日起，更特別帶來多款全新口味，更為鬆餅和冬甩設計了夢幻甜美的新包裝，新鮮感十足，其新口味包括有果香撲鼻的香蕉杏仁鬆餅、富有牛油香氣的蘑菇芝士旋風丹麥酥，以及由 M&S 以 30 年酸種製成的獨家手工種籽酸種麵包。

今次全新香蕉杏仁鬆餅，美味濕潤的鬆餅內擠滿香蕉果泥和多汁的蘇丹娜葡萄，並加入混合香料，包括肉桂、生薑和肉豆蔻，再撒上杏仁薄片。咖啡核桃旋風丹麥酥，這全牛油製成的旋風丹麥酥，加入哥倫比亞咖啡內餡，再於表面撒上核桃碎，最後再於專門店烘焙部加上糖漿和糖霜，保證新鮮。而蘑菇芝士旋風丹麥酥，全牛油酥皮包裹着忌廉芝士白汁和蘑菇，最後再於專門店烘焙部撒上熟成車打芝士碎。手工墨栗籽麵包卷，麵糰慢慢發酵過後，令麵包變得可口鬆軟，帶有淡淡鹹香，其手工製作加上大量墨栗籽，散發着陣陣果香。

至於手工種籽酸種麵包，由發酵 48



● 香蕉杏仁鬆餅

● 手工墨栗籽麵包卷

● 手工種籽酸種麵包

小時的生麵糰製成，風味濃厚，酸度平衡，在天然發酵的酸種加入種籽，堅果香氣使人吃不停口，手工製作，於烘烤前將麵糰畫線以產生裂紋。而裸麥舊金山酸種麵包，由有 30 年歷史的酸種製成，味道濃郁並帶有焦香。舊金山酸種麵包卷，則是品牌著名的舊金山酸種麵包將以麵包卷的樣子與大家見面，外脆內軟，每一口都充滿了自然酸味。

另外，M&S 亦推出全新低卡路里小食系列，當中全新 Eat Well 系列，提供更輕盈的小食選擇，如色彩獨特的藍玉米墨西哥脆片，入口香脆，高纖又美味。香味濃郁的甜酸醬味雜錦蔬菜

脆片，惹味又低脂，還有口感酥脆的全穀與三籽番薯脆片，三款滋味脆片均由專業營養師驗證，帶來低卡健康的小食新選擇。這些全新小食系列中多款產品均不含麩質及全素，並含有高纖維、豐富蛋白質及維他命 D，切合不同人士的體質與飲食習慣需要，更貼心地表明於包裝指引上，讓大家更容易找到心水之選。

例如，藍玉米墨西哥脆片，藍玉米相比傳統玉米更健康，其高纖、無麩、全素，適合更多人食用，這款新奇的藍色脆片每份食用量僅含有 126 卡路里。草莓乳酪米餅，在全穀物糙米餅上淋上幼滑乳酪，灑上草莓乾脆

脆，酸甜滋味，口感豐富，以 6 件裝發售。至於以全穀麥製成的香脆小食棒，高纖之餘，更帶來飽足感，每條熱量只有 95 卡路里。

而且，品牌還為大家提供創意食法新靈感，即使是煮食新手，都能輕鬆炮製出宴客聚會的滋味小食。例如，先將藍玉米墨西哥脆片放於烤盤上，再放上莎莎醬、M&S 的 Plant Kitchen 希臘素芝士方塊及切碎的 Plant Kitchen Chorizo Puppies 素香腸，然後放入焗爐中，烤至素芝士融化及素香腸變得酥脆即可取出。然後，撒上蔥花、墨西哥辣椒及芫荽，再把牛油果搗碎，加入青檸汁、切碎的小番茄、紅蔥頭和芫荽，自家製的牛油果醬就完成了。

● 脆片素食

文、圖：雨文



● 藍玉米墨西哥脆片

● 楓糖漿、肉桂與藜麥脆脆燕麥棒

● 草莓乳酪米餅