

責任編輯：何佩珊

2017年1月14日 星期六



新一年要身體健康 吃好比好吃更重要

“健康的身體是革命的本錢”，這是一位上海友人經常掛在嘴邊的一句話。我就讀日本蔬菜品嚐師課程時是以“食生活”健康飲食理念為主，早年在香港我曾領導一些推廣健康訊息的義務工作，這些經歷，結合起來就是上海、香港、東京這三個亞洲一線大城市之健康生活模式的切實體會。趁此際一年之計在於春，我就在此跟大家分享一下這三個地方的健康飲食文化，為大家展開“吃好比好吃更重要”的食生活養生。 文、圖：小松本太太 Coco



蝦乾煮里芋

材料：
里芋 6個 油 1湯匙
蝦乾 10克

調味：
糖 2湯匙 味醂 2湯匙
日式醬油 3湯匙 水 2杯
木魚粉 1茶匙

製法：
1. 里芋洗淨，去皮，切成六角球狀；
2. 燒熱鍋，下油，加入蝦乾爆炒至聞到香氣；
3. 里芋加入鍋內翻炒；
4. 調味放入鍋內煮沸並撈除泡沫；
5. 蓋上蓋轉中火煮約20分鐘至里芋能以牙籤刺透即成。



中醫認為里芋可以化痰，調理胃部，改善消化不良，蝦的功效是補腎壯陽，改善食慾不振與腰痠背痛。



松茸栗子飯

材料：
栗子 6粒 油 1湯匙
松茸(乾貨) 3片 乾貝 10克
黑米 1湯匙 赤米 1湯匙
米 1杯 水 240毫升

製法：
1. 米、黑米、赤米拌勻洗淨，瀝乾，放置約30分鐘；
2. 栗子去殼，浸以沸水，撕去內皮；
3. 米、松茸、乾貝及去殼栗子放入電飯煲內，注入水分，按煮飯鍵；
4. 飯熟之後，保暖燜燒5分鐘，掀蓋拌勻即成。



中醫認為栗子是健脾養胃，補腎強筋，松茸是珍貴食材被認為是強精補腎，提高免疫力的食用菌，乾貝能滋陰補腎和胃調中，改善食慾不振。

寒 冬臘月是一年裡最寒冷的日子，人體要保持能量，活動能力自然相對下降，其間首要的養生任務是防寒，另外就是要有足夠的休息來養精蓄銳，以達至中醫師說的閉藏精髓，有說法指“春困秋乏夏打盹，冬三月裡睡不醒”一年四季都沒精打采的主要原因是在冬天的時候養神不足，沒有把冬日養生目標做到位。

寒冷天氣期間綠葉蔬菜供應減少，相對地植物在這時就會把營養儲存於根部，所以塊莖類植物，土豆、蘿蔔、番薯、里芋這些就正合時令，食生活的養生重點在禦寒保暖滋補，豆類、堅果這些會在人體消化系統內停留較長時間的食物都很合適。冬天的時候，我有個習慣在手袋內放一小包堅果，在感到冷或餓就會馬上取出幾粒放口裡，咀嚼一會，冷

或餓的感覺就會舒緩。

在上海過冬我會隨當地友人吃羊肉、臘八粥，香港外婆家裡那碗滋補燉湯是冬日裡最暖身又暖心的湯水，冬天夜在東京家裡則會於睡覺前泡一個婆婆以秘方來準備的柚子浴。上海地道的羊肉吃法有兩種，一是白湯，一是紅燒鍋，七寶、江橋、崇明的紅燒鍋，周浦、祝橋的白湯就是上海友人誠意推薦的冬日養生食。上海人在冬天會到一些老字號中藥店請醫生把脈開藥方湯膏，又會每晚泡脚，據說是養生之道，至於是什麼原因，我問過幾位朋友都答不出來。總之，在此期間的養生食譜重點在“溫陽活血”、“補腎健脾”及“溫裡祛寒”，今期就為大家帶來三道貼合新年的健康養生菜，以及養生茶，在新一年要身體健康啊！

松子炒豬柳

材料：
豬柳 150克 西芹 150克
紅椒 1隻 松子 20克
橄欖油 2湯匙 日式燒肉醬 3湯匙

調味：
片栗粉 1茶匙 胡椒鹽 適量
橄欖油 1茶匙

製法：
1. 豬柳洗淨，吸乾水分，切1.5厘米丁粒，加入醃料拌勻；
2. 西芹洗淨，撕去硬梗，切1厘米丁粒；
3. 紅椒洗淨去籽，切1厘米丁粒；
4. 松子放入鑊內，中火炒至微黃後取出；
5. 燒熱鑊，下橄欖油，將已醃味豬柳粒放入炒至肉色轉白；
6. 將西芹、紅椒粒加入鑊內與豬柳同炒；
7. 日式燒肉醬注入鑊內將材料炒透拌勻至熟透取出盛碟上；再灑上已烘炒松子。

中醫認為豬肉是滋陰潤燥，松子可以潤肺止咳，潤腸通便。

生薑紅茶

材料：
紅茶包 1個 糖漬生薑 2-3片

製法：
將紅茶包及糖漬生薑放入茶壺內，注入沸水，蓋上壺蓋約3分鐘即可倒出飲用。

生薑及紅茶俱是溫性食材，飲用此茶可以有暖和身體的功效，抵禦寒流，避免受涼引發感冒。

