

責任編輯：李岐山

2017年2月18日 星期六

春季是萬物復甦，生機蓬勃的季節，大家從小就聽到的一句話“一年之計在於春”，如果將全年的養生計劃比喻作蓋房子的話，春季的養生就相當於打地基，萬丈高樓平地起，建設起堅實的基礎就等於是鞏固了健康的根基。

文、圖：小松本太太



春季從二月上旬的立春開始，經過雨水、驚蟄、春分、清明，直到四月中旬的穀雨，共六個節氣，此期間的天氣變化無常，乍暖還寒忽冷忽熱，養生的重點是“養陽防風”，簡單地說就是要增強抵抗力，注意天氣的變化，適當地調整衣着以免受涼。

所謂動則養陽，春季的養生宜動養，春光明媚天氣好的時

候，應該多做戶外活動，適當地鍛煉身體，增強體魄有利健康；運動時要適量有度地循序漸進，同時要注意做足熱身，讓身體機能從冬季收藏內斂的模式慢慢適應過來，避免操之過急，否則可能弄巧成拙導致受傷。

中醫養生理論認為“春與肝相應”，意思是指春季的氣候特點與人體肝臟有着密切的關係，所以春天的養生就以養肝為目標，注意調養精神，因為心情鬱悶，憤怒發火都會影響肝臟，所以在春天特別要保持心境開朗，肝氣順調。飲食方面“辛甘之品助春陽”，意思是辛味的植物如蔥、蒜、韭等都是養陽的食材，在春天可以適量食用這類食物，以助身體內的陽氣生發，促進新陳代謝，透過辛溫升散，達至調理

養生。另外，春天要多吃豆類及五穀，因為在冰箱未面世前，能夠從寒冬留到春天的糧食都是種子，它具有旺盛的生發之力，正好配合養生之道。

有心唔怕遲，初九都是拜年時，今天我準備了新春養生食譜跟各位讀者拜年，祝大家雞年大吉，身體健康！



一年之計在於春

辛甘之品助春陽



金雞報喜



材料：

雞胸肉	250克
鵪鶉蛋	8隻
小米	1/2杯
枸杞子	8粒
紫菜	適量
紅蘿蔔	適量
鹽	適量
胡椒粉	適量
料理酒	2茶匙
醬油	1茶匙

製法：

1. 鵪鶉蛋放入鍋內，注水至蓋過鵪鶉蛋，加熱，水煮沸後焗4分鐘，取出，馬上浸入冷水中降溫，吸乾水分，去殼備用；
2. 雞胸肉剝成免治雞肉放大碗內加鹽、胡椒粉，料理酒及醬油拌勻；
3. 將拌勻之免治雞肉分成8小份；
4. 取一小份免治雞肉，包入一顆鵪鶉蛋後再搓成肉丸；
5. 將肉丸沾滿小米成為外層黃色的肉丸；（其餘材料，同樣處理）
6. 將肉丸逐一整理成平底尖頂狀，在肉丸尖頂插上一粒枸杞子作雞冠；
7. 已成形之肉丸放碟上，用猛火蒸10分鐘；
8. 熄火後取出，以紫菜及紅蘿蔔裝飾作眼睛及嘴巴即成。

小米是一種滋養的食材，有健胃除濕，補虛損，開腸胃的功效。



五辛錦盒



材料：

五香豆腐乾	50克
蔥	10克
茺茜	10克
唐芹	20克
韭菜	50克
蒜	50克
椰菜（原片）	100克

調味：

橄欖油	2湯匙
意大利陳醋	2湯匙
鹽	適量

製法：

1. 五香豆腐乾切碎備用；
2. 蔥、茺茜及唐芹洗淨，切碎；
3. 韭菜、蒜及椰菜洗淨；
4. 燒沸水一鍋，將韭菜焯燙至半熟，取出切碎；
5. 蒜放沸水焯至熟透，取出切碎；
6. 原片椰菜焯軟取出；
7. 將所有材料分別盛入錦盒內裝盤；
8. 調味拌勻；
9. 把切碎的材料與調味拌勻，以焯軟原片椰菜包裹進食。



五辛菜促進新陳代謝，達至調理養生。