

金羅漢果營養更多 天然果香 滋潤秋燥

中醫認為，入秋之後，要注重養肺，當中羅漢果性涼味甘，入肺、脾二經，有生津潤腸之功能，能清肺，主治百日咳、痰火咳嗽、血燥便秘等症。眾所周知，新鮮羅漢果是青綠色，如作為藥用果實，多以攝氏80至100度烤烘5至7天製成深褐色的羅漢果，此方法製成的羅漢果帶有焦苦味，令很多人卻步。近年，市面出現了另一款以低溫真空脫水製成的金羅漢果，這種凍乾處理的金羅漢果不帶焦苦味，也因不經高溫而保留更多羅漢果的天然營養，如不耐高溫的維他命C等，用於泡水或煲湯，湯水金黃，更保留了天然果香，以此入饌，色香味都比傳統的羅漢果更勝一籌，老少咸宜。

文、圖：小松本太太



金羅漢果跟傳統羅漢果是同種，只是製作過程不同，但是養生功效相約，羅漢果既可提神生津，又可預防呼吸道感染，對急性氣管炎、急性扁桃體炎、急性胃炎等具有有效舒緩作用。而金羅漢果中更含有十多種氨基酸、多糖、維生素、三萜類、黃酮類化合物以及人體必需的微量元素，有利於提高機體免疫力。

由於金羅漢果味道甜美，所以更易被大眾接受，其泡出來的水顏色清澈亮麗，用於製作甜點，正合於滋潤秋燥。而且，金羅漢果中豐富的維生素C能夠清除氧自由基，具有強大的抗氧化作用，有助於美容養顏、延緩衰老。

所謂「是藥三分毒」，羅漢果短期服用有一定養生保健作用，但是長期服用則可能引起各種不適，如腹瀉、食慾下降、腹痛等。另外，長期服用羅漢果會導致傷脾胃，以及腸胃功能下降。因羅漢果性涼，體質寒涼或腸胃功能不佳的人服用羅漢果容易引起腹瀉等腸胃疾病。如夜尿頻繁的人也不宜服用，羅漢果泡水喝可能導致夜尿增加，夜尿頻繁的人本身就易起夜，如果再服用羅漢果會影響休息，不利於健康。

金羅漢果養生湯

材料：金羅漢果 1/2個、陳皮 1/3個、紅蘿蔔(小) 2條、粟米 1條、原味杏仁 5克、原味核桃 10克、原味腰果 10克、瘦肉 300克

調味：鹽適量

- 製法：
1. 紅蘿蔔洗淨、去皮、切滾刀塊備用，粟米去掉外層及鬚切段備用；
 2. 瘦肉放入鍋內，注入3杯冷水，大火加熱至沸騰，肉色轉白；(水會變得混濁，並浮出泡沫，是正常現象)
 3. 將瘦肉取出，清洗乾淨，瀝乾備用，水棄掉；
 4. 水8杯注入乾淨的鍋內燒沸；
 5. 將備用紅蘿蔔、粟米、原味杏仁、原味核桃、原味腰果、瘦肉及金羅漢果放入燒沸的水內；
 6. 水再沸騰時蓋上鍋蓋，轉中小火煮2小時，下鹽調味，即成。



金羅漢果杞子浸手打雞肉丸

材料：金羅漢果 1/4個、杞子 5克、免治雞肉 150克、鮮腐竹 50克、鹽 1/4茶匙

- 製法：
1. 將免治雞肉分成8小份，然後揉搓成肉丸狀備用；
 2. 金羅漢果放入小鍋內、注入水250毫升，以慢火加熱至沸騰，熄火，將備用雞肉丸輕輕放入小鍋內、加入杞子，蓋上鍋蓋(不需開火)，燜焗25分鐘；
 3. 25分鐘後，金羅漢果及杞子的味道完全釋出、雞肉丸熟透，再加熱煮至沸騰、加入鮮腐竹後馬上熄火，即成。



金羅漢果蕨餅

材料：金羅漢果 1/4個、蕨粉(或片粟粉)90克、沖繩黑糖 2湯匙、黃豆粉 2湯匙

- 製法：
1. 金羅漢果放入小鍋內、注入水350毫升，以慢火加熱至沸騰，熄火，蓋上鍋蓋(不需開火)，燜焗25分鐘後放涼至室溫，隔出金羅漢果，保留水分備用；
 2. 預備食用冰塊、冷水及保鮮紙用作輔助蕨餅成形；
 3. 將降至室溫的金羅漢果水與蕨粉(或片粟粉)拌勻成粉漿，隔篩注入小鍋內，以大火加熱，一邊加熱、一邊用木匙拌勻，直到粉漿轉變成半透明狀粉團，熄火；
 4. 將半透明狀粉團分成4份，取1份放在保鮮紙上，拉起保鮮紙4角，攆成圓形，放入食用冰塊與冷水中浸泡15分鐘至成形，瀝乾、退去保鮮紙，以沖繩黑糖及黃豆粉拌食，即成。



醫訊 文：Health

逾半近視學童加深度數 醫生分享護眼小貼士

早前，社會企業香港醫護聯盟發起的非牟利組織「近視童行」，於8月進行了一項「疫情下兒童近視趨勢調查」，香港醫護聯盟註冊社工黃敏兒表示，今次接受問卷調查的家長共112人，其子女年齡介乎4至12歲，患近視的接近一半。調查結果發現在疫情下學校停課期間，8成多兒童平均每天使用電腦或手機超過3個小時，其中超過2成更每天使用電腦或手機超過6個小時。而6成受訪者的子女每天使用電腦或手機的時間較疫情前增加3小時以上，其中7.1%更增加6小時以上；8成小朋友減少了戶外運動時間；有近視的小朋友之中，逾56%今年內近視度數有所增加。雖然有超過96%受訪者擔心小朋友變「四眼仔」，但只有22.6%曾使用各種方法預防及控制小朋友的近視加深。

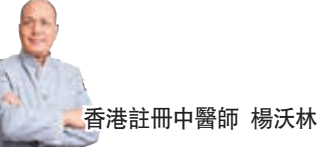
按照近視度數區分，近視可分為3個層次，即低度(300度以下)、中度(300至600度)及高度(600度以上)近視。高度近視及稱深近視，會大大增加患眼部份併發症的風險，其中青光眼的機率高3倍、白內障高出4倍、視網膜脫離高2倍，導致失明的機會增加3倍，鍾震宇醫生忠告家長們需要好好保護子女眼部健康。

「近視童行」另一位榮譽顧問眼科專科譚德祐醫生提出幾種小朋友近視加深的防控方法，每天2小時、每周10小時以上的戶外活動，可使青少年的近視發生率降低10%以上。世界衛生組織亦建議，5至17歲的兒童和青少年每天應進行至少60分鐘中等至高等強度身體活動，所有活動都可以在室外進行；已患近視的小朋友應進一步增加戶外活動時間，延緩近視加深。譚德祐醫生亦建議家長在子女4歲或以前，帶他們進行第一次眼科檢查，入學前再做檢查，並每年跟進。

譚德祐醫生同時提出六個護眼小貼士：

- 一、避免長時間使用眼睛：遵循20-20-20規則，即每20分鐘便休息20秒鐘及觀看20呎遠的地方，讓眼睛得到真正的休息。
- 二、避免近距離使用眼睛：閱讀時保持最少30厘米距離；看電視應保持與電視對角線數倍距離；使用電腦時距離50至60厘米。
- 三、避免不當使用眼睛：注意閱讀時的姿勢，避免趴着或躺着；選擇合適高度的書桌椅，以免疲累而形成姿勢不良；閱讀、看電視與使用電腦時，要同時亮着書桌燈和房間燈，同時可以安裝隔濾鏡以防止反射光；避免在搖晃的車輛內看書，並要選擇印刷字體大小適中、清楚的讀物。
- 四、均衡飲食、不挑食：經常攝取含有維生素A豐富的食物，如胡蘿蔔、番茄，以及深綠色、深黃色蔬菜如菠菜等。
- 五、早睡早起。
- 六、及早和定期接受全面眼科檢查。

養生攻略



跟國醫大師學養生

要問全中國最懂養生的人是誰，國醫大師肯定是站在金字塔尖上的人，懂養生倒不是意味著他們從來不會生病，而是他們更會調養，更少生病，就算不小心得病了，也更會控制病情。

最會養生的老中醫一人一絕招，長壽健康很簡單！

有這樣一群人，年過高齡之壽，仍然耳聰目明、思維敏捷，甚至還能幫別人解決病痛，那就是中國國醫大師們，他們是中國最權威的養生專家，他們公開自己的健康「秘訣」。

一、睡不好是因為心不靜
國醫大師張震(91歲)認為，良好的睡眠對身體健康非常重要，現代人有的很難入睡，有的噩夢連連，主要原因是——心不靜。為此，他建議大家：睡覺之前首先要靜下心來，不要心猿意馬，可嘗試睡前服用「安神湯」，用百合30克，加五味子2至5克煮，輔助睡眠。

二、瘀血是導致衰老的主要原因
國醫大師顏德馨(享年97歲)認為，血流暢與氣血平衡是健康長壽的基本條件，瘀血是導致衰老的主要原因，故而當以「衡法」為治則，應用活血化癥藥為主，以平衡陰陽，抗擊衰老。根據這一法則，顏德馨為自己擬定了長期服用的抗衰老膏方，得益於抗衰老膏方的保健作用。

抗衰老膏：材料：桃仁9克，紅花9克，丹參12克，赤芍9克，柴胡9克。
製法：藥物濃煎後摻入蜂蜜收汁成稠厚膏劑，溫開水化開，早晚溫服，每次1至2勺。

三、大腸是人體司令部
國醫大師石學敏(81歲)認



為，大腦是生命的主導，從生理學講，腦細胞缺乏供氧6分鐘，人基本上就沒有思維、沒有意識。而衰老、疾病、過度勞累、無生活規律、無視自我保健等，都會導致大腦供血、供氧減少，造成腦細胞損傷及退化。

四、入睡困難先養脾
國醫大師段富津(89歲)認為俗話說得好，「胃不和則臥不安」，脾胃虛弱，氣血化生不足，心神失養，則出現失眠多夢等神志疾病。根據段富津的治病經驗，推薦大家一個食療方案輔助治療失眠。

甘麥大棗湯
材料：小麥60克，大棗15個，甘草10克。
製法：用水3碗，煎至1碗，睡前一次服完。

五、三浴功調和氣血
國醫大師張琪(97歲)認為「流水不腐，戶樞不蠹，生命在於運動」，他十分推崇「三浴功」，即光浴、氣浴和風浴，可以選擇在每天清晨，沐浴着陽光，迎着撲面的微風，呼吸着新鮮的空氣，進行有節奏的全身活動，既能調和氣血，聰耳明目，又能鍛煉四肢關節和各個內臟器官。

食得健康 清新龍眼蜜入饌

近年，不少酒店餐廳與不同品牌合作，推出各式各樣的悠閒下午茶，在品嚐同時，又可以獲得那品牌的產品。今次，香港喜來登酒店視佳廊聯乘法國傳奇護膚及香水品牌法國嬌蘭(GUERLAIN)推出「The Beauty and The Bee 夏蜜蜂姿」香檳下午茶，讓食客於著名的維港海景下享受愉悅奢華的午後。現凡品嚐「夏蜜蜂姿」香檳下午茶，除可免費升級巴黎之花香檳及享75折優惠(折實價連加一服務費：HK\$287.3)外，更可免費帶法國嬌蘭級級蜂皇美肌護膚禮品乙份(價值HK\$446)回家。

「夏蜜蜂姿」香檳下午茶由酒店餅房行政總廚 Andy Yeung 及蜂酒吧主廚 Oscar Chow 匠心設計，10款手工製作的精緻美饌，靈感源自法國嬌蘭的皇牌系列——級級蜂皇系列的護膚產品，以其主要成分特級蜂皇漿及金黃與純白色調貫穿整個香檳下午茶。



極富嬌蘭品牌特色的甜點 精緻鹹點

夏蜜蜂姿下午茶



龍眼蜜入饌鹹點與甜點

「The Beauty and The Bee 夏蜜蜂姿」香檳下午茶，夾有絲滑榛子內餡，再綴以金黃朱古力片，酥香的牛油與堅果香互融，是午後的滋味良伴。

其他精緻鹹點還包括「龍蝦三文治」、「煙三文魚三文治」、「迷迭香檸檬朱古力杯」及「焦糖馬卡龍」，另設無限量供應英式鬆餅，食客亦可以選擇中西茶茗或咖啡等飲品乙杯，於下午2時至6時供應，如想一試這清新健康的下午茶，9月30日就是最後一天了，大家趁疫情稍有緩和把握機會。 文、圖：雨文