

Lt:ldr

# 紅腰豆性平味甘 健脾壯腎 養陰通淋

紅腰豆，中醫認為，其性平味甘，具有養陰、通淋、消腫之功效，能補胃下氣、健脾壯腎，並含豐富的維他命A、B、C及E，也含豐富的抗氧化物、蛋白質、食物纖維及鐵質、鎂、磷等多種營養素，有增肌補血、幫助細胞修補、降低膽固醇及控制血糖等功效。近日香港流行素肉，今期就以紅腰豆為大家做出低鈉低脂的「餐肉」、滋潤湯水及簡易糕點，來一頓自家製的養生菜。

文、圖：小松本太太

紅腰豆中，每一百克有7至8克蛋白質，而蛋白質有助肌肉力量的增強，同時骨骼的密度亦會增加，而每一百克紅腰豆中鐵元素的含量是8.7克，可為發育中的青少年及準媽媽在懷孕期間補充所需的額外蛋白質及鐵質，亦有助肌肉及其他器官發展以及製造紅血球。

此外，每一百克紅腰豆中含有130克葉酸鹽，可以幫助孕婦胎兒的大腦中樞神經系統發育，由於紅腰豆鐵元素的含量豐富，建議素食者可透過進食紅腰豆來補充植物性飲食容易缺少的鐵質，幫助身體製造紅血球，預防缺鐵性貧血。

紅腰豆是高纖的食物，纖維可刺激大腸肌肉蠕動及增加腸臟的有益菌，有助排便及保持腸道健康，預防便秘，而且有助降低膽固醇及控制血糖的功效，所以很適合關注血糖人士食用。

然而，它含有低聚半乳糖，以及植物血球凝集素，這些物質可能會刺激消化道的黏膜，出現過敏反應，有機會導致腸胃不適，所以建議大家必須將紅腰豆高溫煮至熟透，對於腸胃較弱、消化能力不足的人士，注意食用紅腰豆分量不要太多，另如需要限制蛋白質及鉀質攝入的人士最好少吃，如腸胃時有氣脹及腹瀉的人，也不建議食用紅腰豆。



## 紅腰豆芝士卷

材料：熱香餅粉80克、蛋1隻、牛奶30毫升

餡料：奶油芝士80克、罐裝紅腰豆40克、糖10克

製法：

1. 熱香餅粉、蛋及水拌勻成粉漿備用；
2. 奶油芝士置於室溫30分鐘至軟化，罐裝紅腰豆切碎加入軟化奶油芝士及糖拌勻成餡料備用；
3. 取合適大小的烘焙用紙一張，放在玉子燒易潔鑊上，倒入蛋漿煎至表面呈氣泡；
4. 提起烘焙用紙，反轉另一面煎至粉漿完全凝固成卷胚，熄火，提起玉子燒易潔鑊，倒扣在砧板上（烘焙用紙朝砧板）；
5. 將餡料塗在卷胚一端，以墊底的烘焙用紙作輔助趁熱捲起成型，置入冰箱45分鐘後取出切件即成。



## 紅腰豆豚足湯



材料：紅腰豆50克、陳皮1/3個、紅蘿蔔(小)2條、冷凍豚足500克

製法：

1. 紅蘿蔔洗淨、去皮、切滾刀塊備用；
2. 冷凍豚足放入鍋內，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. 將豚足取出，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、紅腰豆、陳皮及豚足放入燒沸的水內；
6. 水再沸騰時蓋上鍋蓋，轉中小火煮2小時，下鹽調味，即成。

調味：鹽適量



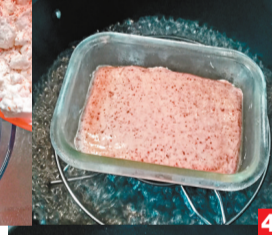
## 紅腰豆餐肉

材料：罐裝紅腰豆80克、山藥60克、薄力小麥粉40克、片栗粉40克、油適量

調味：鹽2克、Garam Masala 1克、紅椒粉1克、白胡椒粉1克、糖3克

製法：

1. 山藥去皮切1厘米厚、薄力小麥粉及片栗粉加入調味料成粉料備用；
2. 罐裝紅腰豆、山藥及拌勻備用粉料放入攪拌器打勻成泥巴狀；
3. 取一耐熱器皿、塗油，將泥巴狀材料放入並壓實成餐肉胚；
4. 燒沸水預備蒸籠，將餐肉胚蒸40分鐘，取出靜置冷卻45分鐘後切件，燒熱鑊，下油以中小火煎至微脆即成。



## 生命的動力源頭

經常有人問：脾是什麼？通常人們認為：生命的動力源頭源於心臟。其實，躲在暗中的脾，才是生命的動力源頭，它是推動全身循環第一動力，其次是腎，再次是肝。因此，心臟並非生命的動力源頭，沒有被人看得起的脾，才是推動生命循環的第一能量馬達。

其實，脾不僅是全身的能量馬達，同時也有殺菌滅毒的作用，因此從某種意義上講，脾比腎還重要。人出生後，脾就是那兩小片，一直長到十八歲成人，也還是那樣大小，始終沒有變化，生長的動能全靠脾的能量供給，只有年齡增長時，脾才稍稍增厚。

到五十歲時，我們的脾內已經呈蜂窩狀，其中已無實質能量了。如果將脾再次填實，腎水自然就會上升頭部，人就有回到年輕時期的感覺。

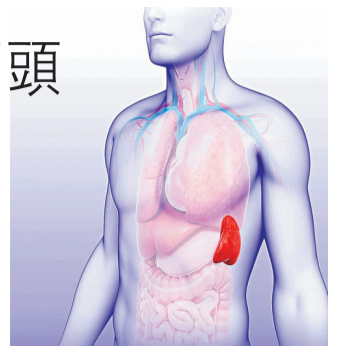
脾衰則力不從心，記憶力差，思維與反應遲鈍。頭暈的源頭在於後腦發空，是脾虛的問題。脾衰時，全身癱軟無力，又說不清，道不明，往往被誤認為是闌尾炎。生冷的食物，如各種冷飲、生的蔬菜水果等，會帶着寒氣進入身體，最容易傷及脾胃。

此外，脾胃最怕撐，飢一頓，飽一頓對它傷害最大，胃生病大多和人飲食不節制有關，脾生病則與人過度勞累有關。

肝與脾互相影響，須先養好肝才能解決脾胃的問題。肝不鬱，則脾不虛，大家都知「茶飯不思」、「氣飽了」，其實形容的都是肝脾不和的故事。常有病人說，吃完飯還覺飽，但肚子是鼓的，吃胃腸藥也不管用。

其實，這往往和工作壓力太大，或情緒不好導致肝鬱氣滯有關。脾衰的嚴重程度盛於心衰，脾衰嚴重時看文字只看到兩行，大腦會極度疲勞，整日想昏昏；與人交談，只聽到一二分鐘，大腦會一脹，隨即大腦一片空白，對方談什麼，全然沒聽見，緊接着昏昏沉沉、疲勞至極。

人體的一切精神意識、思維活動，都是臟腑生理功能的反應。臟腑之間相生相合，就如一個運轉的機器，各個零件達到平衡才能運轉，身體好就成功了一大半。



肝與脾胃息息相關

關。生氣動怒憂思鬱結，會導致肝氣不疏，橫逆克脾胃，導致腹脹氣滯，胃脘不適諸多病症。要讓脾健康，就要養肝柔肝，順暢肝的氣機，讓肝氣可以正常疏洩，這樣肝木與脾土處於和諧關係。

因此說，養脾就要控制自己的情緒，永遠不要發怒，盡量減少發脾氣，這是舒肝養脾的一個重要因素。

現代城市人，普遍吃得過，運動少，工作壓力大，心情抑鬱多見，容易導致痰濕內滯，直接的結果是體重易超標。因此說，對於痰濕偏重的人，用補法不如用通法，通降陽明，洩去濁毒，最利於健康。

飲食充足，同時機體氣化功能正常，便能很好地將其轉化為精氣，化生為血而濡養於神，於是人的神氣充沛，生氣勃勃。

脾衰的嚴重程度盛於心衰，脾衰嚴重時看文字只看到兩行，大腦會極度疲勞，整日想昏昏；與人交談，只聽到一二分鐘，大腦會一脹，隨即大腦一片空白，對方談什麼，全然沒聽見，緊接着昏昏沉沉、疲勞至極。

人體的一切精神意識、思維活動，都是臟腑生理功能的反應。臟腑之間相生相合，就如一個運轉的機器，各個零件達到平衡才能運轉，身體好就成功了一大半。

## 醫訊 文：黃依江

### 轉發「疫訊」前先核實真偽 家庭和諧分數高

疫情之下，多數家庭都習慣了在聊天群組內收發有關新冠肺炎資訊，但其實如果不正確地分享訊息，有可能會影響到家庭溝通質素與幸福度。由香港賽馬會慈善信託基金策劃捐助、香港大學聯同社服機構合作推行的「賽馬會智家樂計劃」近日發布研究調查結果，證實經常透過即時通訊軟件轉發新冠肺炎資訊給家人的受訪者，如能經常檢查內容是否可信，他們的家庭和諧、快樂及家庭溝通質素會比較高。



王文炳(左三)、林大慶(右三)同前線社工及義工合影。

該計劃項目調查研究員、香港大學李嘉誠醫學院護理學院副教授王文炳博士表示，經常轉發新冠肺炎資訊內容並同時查核的受訪者，其家庭和諧、家庭快樂分數及溝通質素分別可達7.48分、7.16分、7.08分(以10分為滿分)；經常轉發但只是有時查核的受訪者，三項分數均略低於前者；而經常轉發卻從未或很少查核者，三項就分別低至6.39分、5.89分、5.25分。

#### 多 Send Emoji 或更開心

香港大學李嘉誠醫學院公共衛生學院社會醫學講座教授林大慶指出，在「疫訊」氾濫的當下，許多虛假訊息都進行了精心的「包裝」，因此容易令人受騙，他表示，「有時與其不經核實就隨手轉發未知真偽的疫情資訊，都不及多發送些emoji(網絡聊天使用的表情符號)更令人開心。」

調查結果亦表明，疫境下多向家庭成員發送積極正面的資訊，或是透過群組傳遞輕鬆趣事，表示對家人的關懷和鼓勵亦有助於改善家庭溝通質素、家庭和諧和快樂度。一些動畫貼圖和表情，都可以達到這樣的效果。

除此之外，「賽馬會智家樂計劃」更結合跨界別力量，運用資訊科技推動創新家庭服務，實現疫下的「智溝通」。在提升親子關係方面，他們開發設計了幾款親子手機遊戲，鼓勵家人一起參與；而計劃合作夥伴明愛善導綜合家庭服務中心(東荃灣)則藉助資訊科技成功舉辦了網上男士西洋書法班，融入資訊科技及藝術創作，引導不同年齡層男性進行情感抒發和表達，使男性也有機會受惠於家庭服務。服務使用者、退休人士呂先生表示，學習西洋書法的同時，又學到如何運用資訊科技工具，為他的家庭生活帶來更融洽的感覺：「能學到新東西很开心，寫西洋書法再製成WhatsApp貼圖與我仔分享，除飲茶外大家多了互動，更開心。」

## 糀合韓國養生食材 「蔘」動幻想曲下午茶

今個秋天，香港喜來登酒店視佳廊首次聯乘韓方護膚品牌雪花秀推出「Ginseng Fantasy Champagne Afternoon Tea『蔘』動幻想曲香檳下午茶」，酒店餅房行政總廚Andy Yeung及餐酒吧主廚Oscar Chow以雪花秀的珍貴護膚成分人蔘、紅棗、韓國傳統特色泡菜及韓式燒牛肉等入饌，並以夢幻節日限定套裝概念作為靈感，匠心設計今次下午茶的10道精緻鹹甜美點，並以節日的色調貫穿整個香檳下午茶，讓一眾食客品嚐韓國之養生風味。

在綴以人蔘的英式奶油醬中，味道配搭創新，再配上雪花秀的假日套裝主題的靈魂人物「King Haitai」獅子圖案，與下午茶主題互相呼應。至於合桃，為秋天的當造菓子之選，其蘊含多種不飽和脂肪、纖維、維他命及鈣質。這道合桃杏脯泡芙美，並以夢幻節日限定套裝概念作為靈感，匠心設計今次下午茶的10道精緻鹹甜美點，並以節日的色調貫穿整個香檳下午茶，讓一眾食客品嚐韓國之養生風味。

在精緻鹹點中，如人蔘鴨肝泡芙，鬆脆的紅菜頭泡芙內裹以絲滑的鴨肝醬，以及綴以韓國養生食材紅棗和人蔘，其濃郁甘香的風味將令每一位食客的味蕾都備受寵愛。而滋養甜點中，如人蔘蛋白梳乎厘，輕型空氣感的蛋白梳乎厘浮



「蔘」動幻想曲香檳下午茶



人蔘蛋白梳乎厘



人蔘鴨肝泡芙



合桃杏脯泡芙

食得健康

文：雨文