



香港註冊中醫師 楊沃林

### 嗜辣好處多



香港疫情持續了一年多，餐廳酒樓限聚，幸好有好友譚博士這位食神級的美食專家，他幾乎每個星期天都烹製幾款星級水準的佳餚美食來我家，與三五知己共享。上星期天，他烹製了咖哩雞和泰式粉絲蝦煲，還有滷水鴨掌翼和滷肉，辣味、香味和滷味都十分到位，我狼吞虎嚥。食神廚藝高超，他對烹飪一絲不苟，食物配料非常講究，單是辣味的調料就有很多種，每次的出品都令好友們讚不絕口。我們每個星期天都翹首以待品嚐他烹製的佳餚。亞姐(葉姐)嗜辣，餐餐無辣不歡，食神送來不同配方的辣椒醬就有十多種，令亞姐大快朵頤。

世界上三大優秀學府：英國牛津大學、美國哈佛大學和中國醫學科學院在《英國醫學雜誌》上發布的，三院校聯合做了一項持續8年，覆蓋近50萬名年齡在30至79歲人士的研究報告，研究顯示，每天吃辣的人過早死亡的風險較低，經常吃辣或能降低癌症、心臟病和呼吸疾病死亡風險。

人類吃辣的歷史確實很長，據記載，辣椒是古代印第安人重要的補充食物，大約公元前2000年，因為喜歡吃辣椒，秘魯當地的印第安人開始種植辣椒，辣椒迅速風靡了全世界。如今中國人雖然嗜辣，但是辣椒在中國的歷史還不到400年，我們對辣味的好處了解得還不夠。

國際著名期刊《柳葉刀·胃病腸和肝病學》發表的一項統計研究表明，全球有一半的食道癌病例發生在中國。中國有關研究最新分析表明，吃辣或有助於預防某些胃腸道癌症，比如食道癌。該研究共對51.2萬名年齡30至79歲的人進行了研究，其中30%的人每日吃辣，隨訪10年後發現，與從不吃或很少吃辣者相比：每月吃辣者食道癌風險降低12%；每周1至2天吃辣者食道癌風險降低24%；每周3至5天吃辣者食道癌風險降低16%；每周6至7天吃辣者食道癌風險降低19%。

辣味的食物(辣椒、薑、蒜)中含有一種類似辣素的化學物質，確實具有抗肥胖、抗氧化、抗炎症或有助抗癌等特性。

1. 促進食慾：辣椒中有辣椒素，這種營養物質可有效改善食慾不振，還能排除消化道中積存的氣體，並且起到治療口臭的作用。
2. 促進血液循環：辛辣食物具有很好的藥用價值，可幫助促進血液循環。適量的嗜辣可幫助人體起到「除風發汗，行痰，除濕」的功效。
3. 減少心臟病和中風：辣味的東西有助於減少動脈粥樣硬化，促進纖維溶性，防止導致血栓形成的某些因素，所有這些都有助於減少心臟病或中風的機會。
4. 保護心臟：心臟病患者可以適量地吃些辣椒、蔥薑蒜等辛辣食物，可以有效延緩動脈粥樣硬化的發展，起到保護心臟，讓心臟變得更年輕的作用。
5. 保護皮膚：辣椒中含有豐富的胡蘿蔔素，能促進體內維生素A的形成，起到保護皮膚，保護體內黏膜完整性的作用。辣椒中的抗氧化成分含量是蘋果的42倍、橘子的12倍，良好的抗氧化性能讓皮膚保持更好的彈性。

### 健康資訊

### 商場活動推廣「優活美麗」

近年，全球流行不同類型的「身心靈」活動，以推廣健康養生(Wellness)，而海港城則提倡透過優質生活、健康活動，配合優質、合適的美容產品，全方位提升內在與外在美，積極推廣「優活·美麗 Well-ness Beauty」美容新概念，因真正的美麗不是只靠美容產品或只注重身心健康，而是需要兩者相輔相成，才能展現更好的肌膚和體態。於是，由即日起至6月20日期間，商場特別以「純素」、「茶」及「玫瑰」為主題，聯乘10多間香港原創特色小店舉辦全港首個「優活·美麗」概念市集 Beauty Mart，帶來多款主題限定及皇牌產品，包括健康輕食、生活小物及花藝植物等。

首先，純素主義近年成為流行的飲食文化，市集內設有限定「精進料理」，如 Natural Spring 純素便當或 Summer Breeze 純素便當，顏色鮮艷味道清新。除了飲食，現代人亦多了留在室內活動，於辦公室裏放些植物花卉盆栽點綴也是一個不錯的選擇，既能淨化空氣，也能讓繁雜生活中添一點「綠」，給身心靈放鬆，如精緻製作的貝殼微景觀，為空間帶來清新氣息。

茶，清香甘甜，茶多酚是茶葉中有保健功能的主要成分之一，有助抗氧化、抗菌、殺菌、排毒，養生保健。不少人氣護膚產品都含茶的成分，不同的茶類分別有不同的功效，例如綠茶和紅茶可中和體內自由基，有助延緩老化，而白茶更可以有效保護膠原蛋白，幫助抗皺。例如，市集中的香江茶園備有多款養生茶包，並設有玻璃試管花茶套裝，讓你於忙碌的生活中放慢步伐，泡一杯好茶，享受片刻的恬靜。

此外，大家亦可於 Beauty Mart 的 Girly 鞦韆吊椅打卡，布置以甜美 Girly 風格為主，融入自然元素，加上吸睛的粉紅鞦韆吊椅，營造既浪漫又愜意的氛圍。吊椅兩旁及市集四周都「種」滿植物，令身在繁華都會的人恍如走進花園一樣，感受頃刻的悠閒。另外，為了配合 Beauty Mart 活動，海運大廈 Faccess 聯乘 CANVAS，亦由即日起至6月20日期間的每個周末舉辦

工作坊，參加者可製作專屬天然香薰蚊怕水。



● 貝殼微景觀 ● 文、圖：雨文 ● GIRLY 鞦韆吊椅 ● 「優活·美麗」工作坊

# 夏季選食黃麻菜 減自由基增強體質

坊間蔬菜種類多，現時有一種新品種「黃麻菜」，又名野麻麥、帝王菜、摩羅菜等，在埃及因醫師曾用它熬湯為埃及王治病而得「埃及帝王菜」之名；而在日本又被稱作「磨羅黑野」，所謂的「磨羅黑野」即為阿拉伯語的「國王之湯」。黃麻菜既富營養，又耐熱、耐濕，亦好種，可鮮嫩摘食也沒有苦味，堪稱是夏季蔬菜的不錯選擇。黃麻菜當中最受矚目的，就是「胡蘿蔔素」，胡蘿蔔素含量為菠菜的3倍，紅蘿蔔的15倍，適量食用「黃麻菜」有助於減少自由基，增強體質。今期，就以此菜作為主食材，為大家烹調三款養生菜。

文、攝：小松本太太



● 黃麻菜炒牛肉

● 黃麻菜凍湯

● 白飯魚拌黃麻菜

黃麻菜富含維他命B1、B2及鉀、磷、鈣、鐵等，亦含有一種抗氧化作用的配糖體，具有活化免疫力，預防骨質疏鬆、保護胃黏膜、恢復疲勞、預防高血壓、增強精力、讓皮膚年輕、預防貧血等各種功能，其中黏黏的物質富含水溶性食物纖維，此一食物纖維可以降低膽固醇，改善便秘、肥胖和預防糖尿病等，對於預防現在常見的文明病很有幫助！

### 白飯魚拌黃麻菜

材料：黃麻菜 100克、半乾白飯魚 15克、白芝麻 1茶匙  
調味：醬油 1湯匙、麻油 2湯匙、糖 2茶匙



掃碼看影片

- 製法：
1. 黃麻菜洗淨、摘下菜葉、菜梗備用；(注意：菜葉中央或菜梗之間，如有粒狀物體，必須去掉，因為黃麻菜的種子不宜食用。)
  2. 調味拌勻備用；
  3. 燒沸水一鍋，將黃麻菜焯軟，取出後淋上冰水降溫；
  4. 將已降溫的黃麻菜瀝乾放入大碗內，加入半乾白飯魚及備用調味拌勻，灑上芝麻即成。



### 黃麻菜凍湯

材料：黃麻菜 100克、鹽昆布 1湯匙、番茄 1個、甘酒 190毫升、酒粕 1湯匙(隨意)



製法：

1. 黃麻菜洗淨、摘下菜葉、菜梗備用；(注意：菜葉中央或菜梗之間，如有粒狀物體，必須去掉，因為黃麻菜的種子不宜食用。)
2. 鹽昆布剪碎、番茄洗淨、切碎與鹽昆布拌勻後靜置 10分鐘；
3. 甘酒放入冰箱置冷；
4. 燒沸水 200 毫升，將黃麻菜梗放入焯 2分鐘後取出棄掉，加入黃麻菜焯 30秒後關火，將菜葉連同焯菜水倒入攪拌機，加入甘酒攪拌至菜葉溶碎成為凍湯；
5. 將切碎拌勻的鹽昆布及番茄加入凍湯內，隨意加入酒粕即成。



### 黃麻菜炒牛肉

材料：黃麻菜 150克、薄切牛肉 130克、片栗粉 1湯匙、橄欖油 2湯匙、蒜蓉 1茶匙、意大利陳醋 1湯匙



製法：

1. 黃麻菜洗淨、摘下菜葉、菜梗備用；(注意：菜葉中央或菜梗之間，如有粒狀物體，必須去掉，因為黃麻菜的種子不宜食用。)
2. 薄切牛肉加入片栗粉及橄欖油拌勻備用，燒熱易潔鑊，將備用薄切牛肉加入鑊內炒至 7分熟，加入黃麻菜梗拌炒 30秒，然後加黃麻菜葉快手拌炒，加入意大利陳醋及蒜蓉拌勻即成。



## 夏日輕怡小食凍飲 酸甜開胃清涼消暑

### 食得健康

日常的忙碌生活，加上變幻莫測的新常態下，有時的確令人無所適從。香港星巴克相信生活需要身體、心理、心靈甚至周邊環境的平衡，才能真正享受生活。為了讓大家能在煩瑣之中於各方面找到平衡，品牌首度以「Feel Good, Live Well!」為主題，推出一系列凍飲、乳酪及輕食，為大家的身體注入動力。在日漸炎熱的仲夏降溫。

例如，荔枝蝶豆花烏龍茶以優質原片 Teavana 禪雲烏龍茶作茶底，配上原粒滑荔枝和清甜荔枝果肉汁製作，清爽香甜。頂層注入由蝶豆花萃取而成的蝶豆花液，為茶飲

帶來紫藍色的夢幻漸層效果，當中荔枝的果香與烏龍茶的草本香氣互相交織，清新輕盈。而荔枝蝶豆花忌廉星冰樂，在香港順滑的忌廉星冰樂中注入清甜荔枝果肉，濃郁奶香中散發清新果香，締造出一杯甜而不膩卻口感豐盈的盛夏冰涼清爽飲品。綴以色彩繽紛的蝶豆花液，交織出彷彿藍天白雲的精緻花紋，清涼消暑。

同時，餐廳推出多款輕食，帶來更多早午餐之選，將香港特色小食菠蘿包，以港式菠蘿包和法式牛角包為靈感變奏出菠蘿牛角包！還有，大味菇牛油果醬軟包三文治，在鬆軟的意大利軟包中加入軟嫩多汁而帶有烘烤風味的大味菇，抹上一層牛油果醬，並撒上香濃芝士、鮮紅色的新鮮番茄及翠綠菠菜，以

症及愛好燕麥乳酪的人士帶來全新的夏日輕怡小食。例如，原味葡萄乾果仁燕麥乳酪，在 Oatly 燕麥乳酪上撒滿葡萄乾和香脆堅果，豐富其口感之餘亦增加果香。而士多啤梨穀物燕麥乳酪則在原味燕麥乳酪中注入士多啤梨醬、新鮮士多啤梨和可口香脆穀物，富清新的果香和帶來滿滿的飽足感。

當然，炎夏又怎少得酸甜開胃的甜點，如西柚柑橘香橙蛋糕，在鬆軟的牛油蛋糕中加入清香撲鼻的西柚和甘甜的柑橘香橙，雙重柑橘風味讓片裝蛋糕昇華。而荔枝乳酪紅桑子醬蛋糕，於海綿蛋糕上覆上果香四溢的荔枝乳酪及酸中帶甜的紅桑子醬慕斯；玫瑰味乳酪士多啤梨蛋糕，以清新的玫瑰醬及士多啤梨果醬擄獲每位少女的心，海綿蛋糕的牛油果香與玫瑰和士多啤梨風味互相平衡，紅粉綉綉的酸甜滋味讓人回味無窮。



● 荔枝蝶豆花烏龍茶及荔枝蝶豆花忌廉星冰樂

色彩繽紛的蔬菜滋味為夏日增添更多色彩。

當然，炎夏又怎少得酸甜開胃的甜點，如西柚柑橘香橙蛋糕，在鬆軟的牛油蛋糕中加入清香撲鼻的西柚和甘甜的柑橘香橙，雙重柑橘風味讓片裝蛋糕昇華。而荔枝乳酪紅桑子醬蛋糕，於海綿蛋糕上覆上果香四溢的荔枝乳酪及酸中帶甜的紅桑子醬慕斯；玫瑰味乳酪士多啤梨蛋糕，以清新的玫瑰醬及士多啤梨果醬擄獲每位少女的心，海綿蛋糕的牛油果香與玫瑰和士多啤梨風味互相平衡，紅粉綉綉的酸甜滋味讓人回味無窮。

文、圖：雨文



● 西柚柑橘香橙蛋糕 ● 大啡菇牛油果醬軟包三文治 ● 兩款水果燕麥乳酪 ● 荔枝乳酪紅桑子醬蛋糕、玫瑰味乳酪士多啤梨蛋糕