

菊苣性涼味微苦鹹 清肝利膽 健胃消食



香港註冊中醫師 楊沃林

按穴位清熱消炎

最近，有些朋友出現目紅眼赤、咽喉乾痛、鼻腔熱烘、口乾口臭等症狀，這就是「上火」了。



● 按揉液門穴有助消炎解毒。

夏主心，因此夏天心火會旺。如果舌尖紅，伴有煩躁、口乾、口舌生瘡、睡眠不好做噩夢、手足心熱、盜汗小便赤熱發黃、大便乾硬等症狀，就可能是心火。心火開於舌。舌頭像火苗一樣，心主火。所以口腔潰瘍，舌尖紅紅的，或者急性咽喉炎，吞嚥不利的，咽喉腫痛說話聲音沙啞。

肝火目赤，凡是熬夜看手機、電腦，看到眼睛發紅發痛發脹，有肝火時，舌質也是紅的，但主要集中在舌的兩側，此外還有：性急易怒、失眠、頭暈目眩、面紅眼赤、口苦口乾、耳聾耳鳴、舌苔黃薄、胸脅痛、大便乾結。

不管是什麼器官上火，都要多喝水，晚上泡泡腳，搓雙腳底各100下，點按湧泉穴，這樣可以起到心腎相交、陰陽平衡的作用。

液門穴消炎解毒效果非常好，平時容易上火，可以經常揉按液門穴。

液門，顧名思義：液體之門。人身的血液、精液、津液、關節液、小便，包括痰液、唾液都是液體，液體屬性為陰，液體在人身經絡脈管之中循經而行，各行其道，液通氣行，相安無事。

液門穴確實是疏通液體運行的一個關鍵穴位，消炎的效果確實不錯，液門穴就是一個消炎的藥庫，如果我們能善用它，很多疾病能當下見效。

液門穴在手背部，手握拳找到無名指和小指指關節最高處，靠近指縫的位置尋找一點和兩個最高點形成一個等邊三角形，此點即為液門穴。

液門穴功能：降濁升清。

液門穴具有清火散熱的特殊功能，如果感冒或上火了，喉嚨腫痛，液門穴可以消除。此穴位是自古以來治療咽喉痛的一個要穴，按揉液門穴，穴裏的清涼之氣有如和煦的春風，讓咽喉腫痛頓消。

出現頭面烘熱、頭痛目赤、齒齦腫痛、耳鳴耳聾等上火症狀時，按揉液門穴都非常管用。跟它所在的這條三焦經的性質有關，三焦經是排氣的，人氣了會上火，按揉液門穴可以祛除三焦經上的邪火，火氣消了，上火症狀自然就會無影無蹤了。

天氣炎熱或氣候乾燥的時候，本來就陰虛的人，內熱外熱互相結合，對身體內的津液消耗較重，就會導致體內水火平衡失調。便沒有過多的津液滋潤皮膚，「灌溉」我們的身體，於是就會出現皮膚乾燥和口乾、眼乾等症狀了。

乾燥症雖不是什麼毛病，但是如果不及時治療，也會加重病情，也就是說陰虛內熱的乾燥症就會愈加嚴重，出現頭昏目澀、口苦咽乾、皮膚乾裂、臉色晦暗、腰膝酸軟等症狀，此時就要及時找液門穴來解決，可以每天早晚按揉液門穴3至5分鐘。

液門穴還是幫助我們恢復體力的穴位。勞累了，白天眼皮老覺得沉，腿也酸，渾身感到沒勁，這時候揉液門穴，精力會得到大大的恢復。用指尖或者指甲尖垂直指按穴位，有酸脹的感覺，先左後右，每天早晚兩側穴位各指按1次，每次指按1至3分鐘。

● 文、圖：雨文

日常療癒所放鬆身心



● Green Therapy日常療癒所

生活講求探索，不少人着重身心靈健康，會以不同的興趣發掘生活樂趣，連帶消費都以治癒為首要考慮。有見及此，朗豪坊由即日起至7月4日，在4樓開設Green Therapy日常療癒所，除了提供一系列獎賞換領，更設多個療癒拍照區，線上線下、由商場手機APP內至外全方位迎合顧客的喜好。

Green Therapy日常療癒所特別找來台灣人氣青插畫家WHOSMING創作出四種喜好日常的插畫，包括#美食日常、#樂活日常、#玩物日常以及#運動日常，同時大家可在療癒所內找到對應自己的療癒角落打卡。而且，商場亦特別聯乘香港有機治療師品牌SOVOS Aromatherapy及有機農場植物店LAI FARM(黎曾米有機農場)，分別推出專屬味道的卡片式便攜有機菌噴霧，以及特別挑選的小盆栽盲盒。

商場精心為各種興趣的代表搭配了四款專屬味道的有機菌噴霧，如西柚、薰衣草、白蘭花及檸檬草，各有不同療效，消毒之餘亦可療癒嗅覺，放鬆神經。而每個盲盒內均備有種子(羅勒、向日葵、貓草及薄荷四款，其中一款)、花盆、栽培土及種植教學，讓大家在裏輕鬆種植，是今個夏天的療癒提案必備小物。



● 小物盆栽盲盒

● 卡片式便攜有機菌噴霧

● 文：雨文

菊苣原產於地中海、中亞及北非，輾轉流入歐洲各地，多於天氣較冷地區種植，據說在1850年，比利時布魯塞爾的植物園，一名園藝師把菊苣的根莖帶到地下室種植，發現長出了白色帶淡黃色的苞芽葉，這種蔬菜名字多，不同地方有不同叫法，常見的菊苣有多個名稱，如blue sailors、succory、coffeeweed等，中文的稱謂亦繁多，如野生苦苣、法國苦苣、比利時苦苣等，但其實它們並不指同一品種。

而且，菊苣是其中一種最早有文學作品記錄的植物，2000多年前，古羅馬詩人賀拉斯在一篇記述自己飲食的文中寫下「橄欖、菊苣及冬葵是我的糧食。」菊苣當中含較高的維他命A及K，前者有助抗氧化，後者有助傷口凝血，惟對腎功能較弱人士來說，應注意鉀的吸取量，另外維他命A因為是脂溶性，所以菊苣需要配合適量的油分食用，並且提醒一下正服用薄血藥人士，食用菊苣時必須注意分量，因為菊苣含有維他命K不宜多吃。

菊苣，又稱苦苣、苦菜，是一種灌木叢生的多年生草本植物，長出藍色或薰衣草色的小花，其性涼，味微苦、鹹，歸脾、肝、膀胱經，有清肝利膽，健胃消食，利尿消腫等功效，對於濕熱、胃脘脹痛及食欲不振有效用。菊苣低熱量高纖維，其本身所含的多種營養成分，使得它具有調節腸胃功能、清腸通便、降火潤燥、纖體護膚、增強人體免疫力等多重保健功效。菊苣在西菜中是常用材料，一般用作配菜，今期以菊苣做主角，為大家烹調三道東方口味的養生菜。

● 文、攝：小松本太太

海鰻出汁浸菊苣

(出汁=日式高湯)

材料：海鰻魚片150克、薄力小麥粉2湯匙、炸油1杯、鰹魚碎片5克、菊苣1個、去根日本豆苗適量、日本梅子醬

製法：

1. 菊苣洗淨，逐片撕出備用；鰹魚碎片放入茶袋內，包妥備用；
2. 海鰻魚片放大碗內，注入料理酒沖洗後，以廚房用紙吸乾水分；
3. 將海鰻魚片切成約5厘米段，灑上薄力小麥粉沾均勻備用；
4. 燒熱炸油至170度，將沾妥薄力小麥粉的海鰻魚片放入炸至微黃取出



5. 將炸油加熱至180度，將已降溫的海鰻魚片投入翻炸至微脆，取出瀝油備用；
6. 將菊苣片，去根日本豆苗及炸妥海鰻魚片盛盤；
7. 用小鍋燒沸水3/4杯，熄火，將包妥茶袋的備用鰹魚碎片放入沸水內靜置5分鐘做出汁；
8. 從小鍋取出鰹魚片茶袋，將出汁加熱至沸騰淋入盤內菊苣上，加入日本梅子醬即成。



掃碼看影片

● 比利時菊苣(芽苣)



● 海鰻出汁浸菊苣



● 油煎菊苣

油煎菊苣

材料：菊苣2個、鹽昆布1茶匙、麻油1湯匙、料理酒3湯匙、七味粉適量

製法：

1. 菊苣洗淨，縱切成4件，在葉片間塞入鹽昆布；
2. 燒熱鑊，下麻油，將塞妥鹽昆布的菊苣排入鑊內；
3. 注入料理酒，燒沸，蓋上鑊蓋，轉中火煎焗至菊苣熟軟，取出盛盤，灑上七味粉即

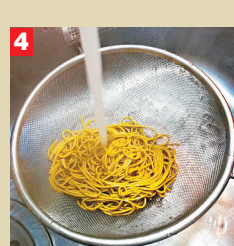


明太子菊苣蕎麥麵

材料：菊苣葉4片、明太子50克、沙律醬2湯匙、綠茶茶包1個，白醬油2湯匙、蕎麥麵1束

製法：

1. 菊苣葉洗淨，2片切碎、2片保留原片放入盛麵碗內備用；
2. 明太子以小匙從薄膜內挖出，將挖出來的明太子魚卵與沙律及切碎菊苣拌勻成明太子菊苣醬；
3. 綠茶茶包以80度溫水半杯浸泡3分鐘後取出茶包，加入白醬油拌勻成綠茶麵汁備用；
4. 燒沸水一鍋，按包裝上建議的煮食時間減一分鐘將蕎麥麵哈軟，取出以冰水沖洗後瀝乾放入備有菊苣片的盛麵碗內；
5. 將綠茶麵汁注入麵碗內，明太子麵醬置在蕎麥麵上，吃時拌勻即可。



食得健康

端午粽清香養生

明天是端午節，食粽是自古以來的傳統習俗，家家戶戶都準備粽子過節，親友間還相互饋贈，近年更注重健康，不少品牌推出素粽及養生粽，讓大家在節日吃粽也吃得健康。

例如，奇華餅家除了有用料豐富上乘的「雙黃金華火腿瑤柱裹蒸粽」、人氣經典口味的「陳皮豆沙枳水粽」、甘香惹味的「極上珠姐XO醬五花腩肉粽」等外，今年更推出新研製以經典食材入饌的「栗子東坡肉粽」，以及新配方、美味健康兼備的「八寶粽」，這新配方的「八寶粽」，加入含豐富膳食纖維、完整蛋白質等，並有超級食物之稱的藜麥，與同樣營養價值高，有益氣健胃、養心安神、消暑除熱之效的麥芽，再混和集合補脾、清心養神、清熱、明目降壓、增強抵抗力、促進血液循環等功效的蓮子、綠豆、紅豆、栗子、珠豆花生、銀杏等食材而製成。至於以經典養生食材健脾益胃的紅豆和生津止渴的陳皮搭配製成的「陳皮豆沙枳水粽」一直備受推崇，其金黃煙韌的糯米外層包裹着混和甘香醇厚陳皮的綿軟幼滑紅豆沙，細嚼後帶有獨特的清甜回甘。

而恆香百年工藝，堅持香港製造，嚴選上乘材料以傳統手工包裝，注入師傅獨家秘製配方，秉承傳統風味，如「金腿蛋黃鹹肉粽」、「恆香白蓮蓉枳水粽」及「陳皮紅豆沙枳水粽」



● 奇華餅家八寶粽

● IKEA 素肉丸猴頭菇金粟素粽

● 奇華餅家陳皮豆沙枳水粽

● IKEA 紅果子豆沙粽

● 恆香養生十穀素粽及風味娘惹粽

● 東海金桂十勝紅豆粽及瑤柱綠豆粽

三款家鄉粽子，更專為素食人士設計的「養生十穀素粽」及濃郁惹味的馬拉口味「風味娘惹粽」，當中「養生十穀素粽」主打優質頂級十穀米巧製而成，十穀米含有糙米、黑米、小米、燕麥、蕎麥、黑大麥、梗米、白高粱、紅高粱、紅米，具豐富膳食纖維，營養價值高，並配合極品花菇、清甜栗子及酥脆腰果，既軟又脆的口感。

另外，今年IKEA全新推出輕食素粽，喜歡甜食的素食者可嘗試「紅果子豆沙粽」，平日用於瑞典肉丸調味的紅果子醬搖身一變，破格成為粽子內的特別餡料，配搭口感綿密濃稠的豆沙。而「素肉丸猴頭菇金粟素粽」，則採用了由品牌親自開發的植物素肉丸，以豌豆蛋白、燕麥、薯仔、洋蔥和蘋果製成，並以蘑菇、番茄、烤蔬菜製成的粉末增添鮮味。

東海繼續堅持香港新鮮人手製作所有粽品，不添加防腐劑，以日本瑤柱及十勝紅豆等優質材料入饌，當中全新的「金桂十勝紅豆粽」，大廚採用來自北海道的十勝紅豆配上上等陳皮，再以桂花入饌，甫入口淡淡的桂花清香伴隨著綿密的陳皮紅豆蓉。來自十勝的紅豆，豆芯起沙，豆香清甜，亦具有降低血壓、強健脾胃及去水腫的功效，是不少女士們的恩物，讓今個節日吃得開心又健康。

● 文：雨文