

集果糧油於一身 牛油果夏日養生



香港註冊中醫師 楊沃林

鄭板橋咳嗽 食枇杷有效



●枇杷

鄭板橋曾任清代山東範縣、濰縣縣令，政績顯著，後客居揚州，以賣畫為生，為「揚州八怪」重要代表人物。

鄭板橋一生只畫蘭、竹、石，自稱「四時不謝之蘭，百節長青之竹，萬古不敗之石，千秋不變之人」。其詩書畫，世稱「三絕」，是清代比較有代表性的文人畫家。

有一年，鄭板橋到山東萊州雲峰山觀摩鄭公碑，晚間借宿在山下一老儒家中，老儒自稱糊塗老人，言談舉止，高雅不凡，兩人交談十分投契。老人家中有一塊特大硯台，石質細膩，鐫刻精美，鄭板橋看了大為讚賞。

老人請鄭板橋留下墨寶，以便請人刻於硯台背面，鄭板橋感到糊塗老人必有來歷，便題寫了「難得糊塗」四字，並蓋上了自己的名章「康熙秀才雍正舉人乾隆進士」。

鄭板橋一生坎坷，享年73歲，越趨古稀，在當時堪屬長壽。晚年的鄭板橋，一直幽居茅舍。一次，他偶患咳嗽，卻厭服湯藥。於是，就到自己的庭院裏信手摘了十幾張枇杷葉，抹去細毛，然後用泉水煮茶喝。誰知連飲數日後，咳嗽竟然痊癒了。

枇杷是一種常見的水果，不僅口感好，而且還具有一定的食療價值，富含人體所需的各種營養元素。

《本草綱目》記載：「枇杷能潤五臟，滋心肺」。中醫認為枇杷味甘、酸，性平，有潤肺止咳、止渴和胃、利尿清熱等功效。

現在天氣慢慢變得炎熱起來，很多人會發生上火的情況，枇杷是一種寒性的水果，食用後能夠起到生津止渴、降火消暑的作用，對於一些經常咳嗽的人來說能夠起到很好的效果的。

枇杷含有豐富的果膠，能與血液中的膽固醇結合，促進其排出體外；枇杷含有多種不飽和脂肪酸，這是其他水果極少含有的物質，能降低體內有害膽固醇的水平；枇杷中富含的B族維生素可以加快身體的新陳代謝速度，促進體內脂肪的分解。

枇杷中含有豐富的檸檬酸，檸檬酸這種物質進入人體後能夠刺激人們的味蕾，起到促進腸胃消化，增進食慾，加速消化的功效。因此消化不良的人可以多吃一些枇杷。

愛美的女性朋友也一定要在現在這個時候多吃一些枇杷。枇杷中含有豐富的維生素C，而維生素C這種營養物質具有很強的抗氧化功能，進入人體後能夠起到增強人體抗氧化性的能力，消除人體內的自由基，起到美白潤膚、美容養顏的功效。

老年人的眼睛也是需要很好的保護的。枇杷中含有豐富的胡蘿蔔素和維生素B，這些營養物質都能夠起到緩解人體眼部疲勞的作用。因此經常看手機出現不適的朋友不妨多吃一些枇杷。

現在枇杷上市，大家可以自己動手熬製枇杷膏：

材料：枇杷500克，冰糖600克。
做法：將冰糖放入沸水中煮熬至溶化，加入枇杷肉繼續煮至濃稠的膏狀即可。
功效：清肺潤燥、止咳平喘、護喉利咽。

牛油果，又名油梨、鰐梨、酪梨、奶油果，因其果實含油量高，有些地方還把它當作糧食食用，又可榨果取油。因此，牛油果可以說是一種集果、糧、油於一身的養生食品。牛油果口感綿密細緻，有着淡淡的香味，具有美容、抗衰老、降低膽固醇、降血脂，保護心血管、保護肝臟、改善髮質、強化指甲的功效。在現在炎炎夏日的時候，為大家準備三款清爽口味的牛油果養生菜。

●文、攝：小松本太太

牛油果含有維生素A、C、E，配合活性氧將產生抑制老化的效果，還含有豐富的維生素B1、B2，能使肌膚恢復光滑、柔軟的最佳狀態，而維生素A、E和B2等營養成分，有助眼睛保健，適合需要經常對着電腦工作的朋友。而且，牛油果是葉酸的良好來源，如懷孕婦女吸收葉酸，能預防胎兒出現先天性神經管缺陷，加上豐富的葉酸還能幫助大家減少中風的危險。

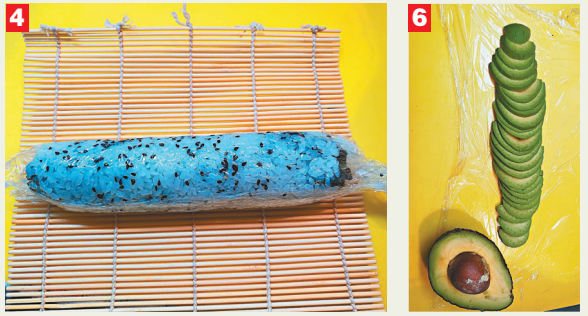
當中，油酸是牛油果所含有的一種單元不飽和脂肪，可代替膳食中的飽和脂肪，降低膽固醇水平。牛油果亦含豐富的葉黃素，葉黃素是一種類胡蘿蔔素，具抗氧化功能，並且有助保持前列腺的健康，其所含的礦物質鎂，有助於緩和女性經前症候群、偏頭痛、焦慮等不適。

牛油果雖然口感細密，但原來它的纖維含量也很豐富，據知一個牛油果的纖維相當於兩條番薯或兩棵高莖，它的可溶纖維能清除體內多餘的膽固醇，而不溶纖維幫助保持消化系統功能正常，預防便秘。牛油果內富含的卵磷脂可以護理乾枯及受損的髮質，讓頭髮柔亮順滑，更有強化指甲的功效。

牛油果卷物

材料：牛油果1/2個、青瓜1/2條、蟹柳3條、櫻粉1湯匙、天婦羅碎1湯匙、珍珠米飯3/4碗、壽司素1湯匙、紫菜1片、黑芝麻1茶匙、沙律醬2湯匙

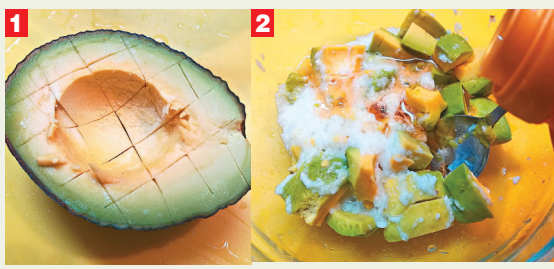
- 製法：
1. 壽司素加入珍珠米飯內拌勻、放涼後成為壽司飯備用；
 2. 青瓜縱切成長條、將蟹柳透明包裝退去備用；
 3. 將壽司飯均勻鋪在紫菜上然後灑上黑芝麻；
 4. 取出壽司席鋪上保鮮紙，再將鋪妥的壽司飯紫菜面朝上，放在包妥保鮮紙的壽司席上；
 5. 排上備用青瓜及蟹柳、灑上櫻粉及天婦羅碎，放上1/2湯匙沙律醬，捲起成為壽司卷物；
 6. 牛油果去皮、去核、橫切成薄片放在保鮮紙上、將壽司卷物放在牛油果上，用壽司席輔助調整形狀、切件、在牛油果上塗上沙律醬即成。



名荷山藥拌牛油果

材料：牛油果1/2個、山藥120克、名荷10克、白醬油2湯匙

- 製法：
1. 名荷切碎，牛油果去皮、去核、切粒備用；
 2. 山藥去皮，用磨蓉板磨成山藥蓉，加入白醬油拌勻，淋在切妥的牛油果及名荷上即成。



味噌漬牛油果拌番茄

材料：牛油果1/2個、番茄1個
醃料：赤味噌2湯匙、柚子胡椒味噌2湯匙、忌廉芝士18克、芝士粉1茶匙、味醂1湯匙、清酒1湯匙

- 製法：
1. 牛油果去皮、去核、備用；
 2. 將醃料拌勻、取保鮮紙約20厘米長，將一半拌妥的醃料倒在保鮮紙上，置上已去皮去核的牛油果，將餘下的醃料倒在牛油果上，掀起保鮮紙，排出空氣後包妥扭緊，放入雪櫃醃漬24小時；
 3. 取出醃妥的味噌牛油果，用清水沖去醃料，吸乾水分、切片、番茄切片，將切妥的味噌牛油果及番茄盛碟即成。



食得健康

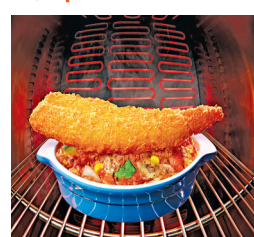
●文：兩文

超「植」素食新選擇

近年，全球掀起一股素食熱潮，尤其在疫情之下，健康飲食生活態度已成主流趨勢。大家樂為了滿足顧客對健康的追求，宣布由即日起，為其王牌「招牌焗」系列再添一員，特別帶來全新健康綠色飲食之選，破天荒推出全新「招牌焗素豬扒飯」，以優質的素豬扒配搭全蔬菜底純植物醬汁及紅米蛋炒飯底，為一家大細帶來全新超「植」素食新選擇。



●招牌焗素豬扒飯



●阿拉斯加鱈魚柳茄汁焗飯

其實，「一哥焗豬扒飯」早在1970年代面世，經過多年的改良及演變，精心打造出家喻戶曉的經典美食。今次，餐廳匠心研製採用全植物食材及醬汁的「招牌焗素豬扒飯」，當中精髓所在是採用英國 Vegetarian Society 認可的優質特選厚切無骨植物肉所炮製而成的外脆內嫩素豬扒，以全植物食材包括大豆及小麥等製作而成，一口咬下口感鮮嫩Juicy，不但能重現豬扒的口感，同時比真豬扒低脂及不含膽固醇，更提供豐富的膳食纖維，讓大家不知不覺吃得健康

康，亦可解決小朋友揀飲擇食的問題。而且，餐廳更特別為「招牌焗素豬扒飯」配上精選高纖有「營」的紅米蛋炒飯底，軟硬適中、粒粒分明，加上淋於焗飯面的純植物滋味醬汁，以西芹、番茄和洋蔥調配而成，酸甜開胃，最後加入增量級蔬菜，如蘑菇、菠蘿及翠肉瓜等營養滿分的配料，焗製成更為健康的焗豬扒飯，呈現全新綠色經典招牌焗豬扒飯。同時，除了全新推出的「招牌焗素豬扒飯」，更有其他人氣焗飯的選擇，如經典「招牌焗豬扒飯」及精選半尺長鱈魚柳的「阿拉斯加鱈魚柳茄汁焗飯」，每款都別具特色風味，任君選擇。

新鮮意式低脂雪糕

今個月，在炎炎夏日的天氣下，相信大家想涼快一點，適逢下星期7月18日為國際雪糕日，Venchi特別推出全新期間限定菠蘿椰子口味意式雪糕，這與傳統雪糕相比，意式雪糕更為新鮮、美味和低脂，其脂肪成分主要來自蔬菜及堅果，確保總脂肪含量低於8%。而且，意式雪糕的空氣含量較低，口感會比一般雪糕綿密、層次更豐富。在食材方面，一般雪糕大多採用乳花奶粉，而意式雪糕則以新鮮牛奶及忌廉製成，風味更純正可口。



●菠蘿椰子口味意式雪糕

以意大利傳統手藝匠人製作，期望將「Allegría」這種意大利文化中固有的一種生活態度，即是充滿創造力、和諧及無盡歡樂的感覺，帶到香港。

繼五月及六月份先後推出草莓—50%糖分意式雪糕及D24榴槤口味後，菠蘿椰子口味緊接於七月份期間限定供應，同樣由Venchi專業雪糕師於Gelato Lab每日



●D24榴槤口味

●草莓—50%糖分意式雪糕

「全民Oh運會」 海洋分站賽起動

健康資訊

●文：Health



為響應今年奧運，由香港遊樂場協會主辦及香港賽馬會慈善信託基金捐助的賽馬會「動歷海洋」水上活動計劃，日前宣布「全民Oh運會」——海洋分站賽正式起動。號召全港市民參與，讓自己也化身運動員，同時享受水上運動之樂！這個「全民Oh運會」分為兩大部分，包括陸上的「體能挑戰賽」及水上的「海洋分站賽」，透過推廣水上活動，提升大眾對水上活動的興趣和認知。繼第一階段的「體能挑戰賽」召集市民進行一系列的體能挑戰後，第二階段的「海洋分站賽」亦於7月至9月期間舉行，海洋分站賽採用奧運主題設計，為市民提供水上比賽平台。

因海洋分站賽為響應奧運，故首站特設為白色代表東京站，而其餘的分站則以奧運五環的顏色及象徵地命名。海洋分站賽第一至三站將於西貢沙灘或沙田城門河進行「直立板（立划板）200米競速賽」及「獨木舟200米競速賽」；第四至六站則於西貢沙灘進行「公里遠標賽」。

海洋分站賽供全港8歲或以上並持有相關證書或資歷的公眾人士報名參加，參加者以獨木舟或直立板（立划板）進行比賽，並透過運動應用程式記錄航程。報名費用全免，參加者須事先進行網上預約及登記，比賽當日可獲選手包乙份（索繩袋、面巾及手機防水袋）。200米競速賽每站設冠、亞、季軍，勝出者將可獲得運動現金券。此外，凡參加公里遠標賽航程滿1公里至15公里，即有機會獲得餐具套裝、防水袋、藍牙喇叭及肌肉按摩器等豐富獎品。如有興趣，詳情可瀏覽：<https://www.event.hkpa-ws.com/>。



●獨木舟競速賽示範



●直立板（立划板）競速賽示範