

蒜頭吃法變化多

性溫味辛平 祛寒健胃

蒜頭，是人們經常會吃的家常食材，它通常都會被人們當做烹調菜式的輔料，其實蒜頭的吃法也可以有很多變化，吃得對的話，更可以有養生的功效。蒜頭，又叫大蒜、大蒜頭、胡蒜，性溫，味辛平，入脾、胃、肺經，生者辛熱，熟者甘溫，除寒濕，辟陰邪，下氣暖中，消谷化肉，其有抗菌消炎的作用，可保護肝臟、調節血糖，以及保護心血管等。今期為大家準備三款容易在一般住家廚房操作，以蒜頭為主材料的西式養生菜。

文、攝：小松本太太



掃碼看影片

蒜頭能加快身體內胰島素分泌，可提高身體對葡萄糖的吸收和利用，能讓血糖保持穩定，適合關注血糖人士食用。味道辛辣濃郁的蒜頭，能保健身體，並能提高身體抗疲勞能力，促進體力恢復，緩解身體疲勞，這是吃蒜頭重要功效，因為它含有豐富的大蒜素，能促進人體血液循環，內部環境的酸鹼平衡，並能促使人體內乳酸代謝，舒緩人體的疲勞症狀。

蒜頭中含有的活性成分和大蒜

素以及微量元素硒和維生素E在進入人體後能淨化血液，可加快血液中膽固醇分解和代謝，並且降低血液黏稠度，也能防止人體因膽固醇累積過多而出現慢性病。大蒜素和微量元素硒又具有抗氧化作用，能阻止人體內氧化脂質生成，並能清除身體內的自由基，使人體保持良好狀態。不過，蒜頭雖有祛寒健胃之功，但是陰虛火旺及慢性胃炎潰瘍病患者應慎食。



自家製蒜蓉火腿包

材料：蒜頭2瓣、熱香餅粉150克、蛋1隻、橄欖油3湯匙、巴馬火腿50克、麵粉少許(手粉)

製法：

1. 蒜頭搗碎成蒜蓉備用；
2. 熱香餅粉放入大碗內，加入雞蛋及2湯匙橄欖油，拌勻揉搓成粉團；
3. 在矽膠墊上灑上少許麵粉，將搓妥粉團放在矽膠墊上，用擀面棍擀成約1厘米厚的麵包皮；
4. 用掃在麵包皮上掃上半湯匙橄欖油，將備用蒜蓉均勻塗在麵包皮上，然後鋪上巴馬火腿；
5. 將塗有蒜蓉鋪妥巴馬火腿的麵包皮，捲起成長條形，再切成約2厘米段；
6. 取一易潔平底鑊，塗上半湯匙橄欖油，將切妥的麵包皮排入易潔鑊內，蓋上鑊蓋，用中小火烤約10分鐘至麵包皮熟軟，即成。



蒜片炒蜆意麵

材料：蒜頭2瓣、帶殼活蜆200克、意大利麵100克、鹽2 1/4茶匙、紅椒粉少許、芫荽粉少許、橄欖油2湯匙

製法：

1. 蒜頭用切菜板刨成蒜片備用；
2. 大碗內放入2茶匙鹽，加入帶殼活蜆，然後注滿清水，靜置約30分鐘，讓活蜆吐沙後，再將其殼清洗乾淨，瀝乾，備用；
3. 燒沸水一鍋，將意大利麵放入焗妥後取出，用冷水沖透降溫、瀝乾備用；(焗煮時間按包裝上標示的減2分鐘)
4. 燒熱鑊下油，將蒜片放入炒香，取出蒜片降溫，再放回鑊內炒至金黃色後，取出備用；
5. 沿用炒過蒜片的油及鑊，加入瀝乾活蜆及紅椒粉與芫荽粉爆炒，注水1/2杯翻炒至水分沸騰，蜆殼張開後加入焗妥意大利麵，下鹽炒勻，灑上金黃蒜片，即成。



● 自家製蒜蓉火腿包

● 蒜片炒蜆意麵

● 原粒焗蒜頭拌魚醬



● 蒜頭



原粒焗蒜頭拌魚醬

材料：原粒蒜頭1個、橄欖油2湯匙、牛油10克、鮮磨胡椒碎少許、鯷魚醬少許

製法：

1. 原個蒜頭頂端約1/2厘米的位置，橫切打開露出頂端蒜肉；
2. 將切妥的原個蒜頭，放入微波爐加熱1分鐘；
3. 從微波爐取出蒜頭，墊上錫紙，然後沿蒜頭軸注入橄欖油，並將牛油蓋在蒜頭頂端切口，扭緊錫紙包裹蒜頭，放入多士焗爐焗15分鐘，灑上鮮磨胡椒碎，以鯷魚醬拌食，即成。



香港註冊中醫師 楊沃林

葷素搭配才能吃出健康

一位頗長時間沒有見面的老年朋友，竟然改吃素了，而且嚴格遵循「皇帝的早餐，大臣的午餐，乞丐的晚餐」的規條進食。

在過去，老年人不吃肉、不沾葷腥會被視為是一種健康的飲食習慣，因為葷食是高血壓、高血脂、高血糖疾病誘發的罪魁禍首。而現在，愈來愈多高齡者，被營養學家、中醫師建議「要吃肉」。

「老人健康的關鍵，與其說是疾病，不如說是老化。若要抑制老化，吃素不但沒有幫助，反會增加老化速度。」

年紀愈大，營養愈不足，每五位80到84歲的老人就有一位被歸類為「低營養族群」。85歲以上的人，則有三分之一沒有攝取足夠營養。

原因是老年人胃口變小後，三餐要是全吃素，熱量和營養素就會不足，免疫力也因此下降。

營養不足，使得因心肌梗塞、狹心症等心血管疾病死亡的風險變大。「若高營養族群的死亡風險是1，低營養族群的風險就是2.5倍」。

而且，不吃肉的人比兩天吃一次肉的人患癱瘓症的概率要高一倍。

不吃肉就難以獲得充足的優質蛋白質，亦會缺乏許多重要的礦物質，因為以素食為主的飲食，欠缺吸收礦物質的脂溶性催化劑，肉類裏的鋅、鐵、鈣較植物類的豐富，且容易吸收。

男孩在青春發育期間，飲食沒有改變，但普遍都明顯瘦了和長高了，因為這期間他們身體的陽氣升高了，氣血充盈，體內的能量充足了，就把身體內儲存過多的廢物清除出體外，人自然就瘦了。

人上了年紀會逐漸發胖，是因為陽氣逐漸衰弱、氣血虧虛，無法徹底清除掉身體內的垃圾，形成經絡漸漸不通暢。如不能排除的垃圾在體內愈積愈多，身體就愈來愈發胖了。

肥胖是身體的陽氣不足，五臟沒有足夠的氣血去運作，造成體內垃圾積累過多而形成。

日本長壽之鄉沖繩的長壽老人，都有吃內的習慣。他們基本上每天都吃肉，而幾乎沒有人患心血管系統的老年病。

他們喜歡吃肉，但製作方法卻與眾不同，不是頓頓炒肉、炸肉，而是把肉煮2至3小時後，在湯裏加上蘿蔔或海帶，然後再燉1小時才食用，他們把這種菜叫「營養寶庫」。

這種做法，肉經過長時間的燉煮，其不飽和脂肪的含量明顯增加，膽固醇含量會大大下降。這種肉既含豐富的營養，又不會引起心血管疾病。

影響健康的原因並不是食物本身，而是人類的處理方式、食用量。絕對禁吃葷菜，並不能保證健康長壽。相反，可能造成蛋白質等營養素供給不足，而最終加快衰老，導致死亡。

每人都應安排合理科學的膳食，在葷食方面不應取偏頗態度，只有科學處理好葷素的關係，才能吃出健康，吃出長壽。

每一餐都很重要，紅肉白肉都要吃，但不多吃。三餐分量平均分配，可以讓肝臟穩定合成蛋白質，使合成代謝反應安定運作。

《1921》唱響青春之歌 激情啟迪新時代英雄



電影《1921》是建黨100周年獻禮影片，於7月1日帶著歷史的光環在中國上映，影片描寫1921年的時代脈絡和來自五湖四海、平均年齡僅28歲青年們的熱血故事。

中國共產黨第一次全國代表大會的勝利召開，宣告了中國共產黨的正式成立。從此，中國革命的面貌煥然一新。對於這段光輝而偉大的歷史，中國電影歷史上30年前有過《開天闢地》，作為第五代導演的代表人物之一，黃建新與韓三平擔任總製片兼聯合導演，從2009年上映的《建國大業》起，到2011年上映的《建黨偉業》同樣是韓三平及黃建新導演，後者是為慶祝中國共產黨建黨90周年而製作的獻禮影片。有評論表示，假如說《建黨偉業》是一部壯闊的史詩電影，那麼《1921》則更像一部青春之歌，感覺上《1921》就像是《建黨偉業》的姊妹篇。

近日，黃建新導演最滿意的關於電影的評價就是：「這是拍了一部2021年的《1921》。」《1921》是一部新型的青春片，儘管有不少歷史事件在回帶或前進，把鏡頭聚焦於1921這一年的夏天，還有一群浪漫、年少氣盛的「理想主義者」，他們立志要改變國家的命運，在上海的一間小屋及嘉興的一艘小船上，滿懷激情地辯論，以期找到更清晰、更平衡的救國之路。他們平均年齡只有28歲，即使是何叔衡(張頌文飾)、陳獨秀(陳坤飾)等年紀比較大，他們依然跟其他少年一樣相信正義、真

理，眼中散發著希望的光芒。

故事有代入感令人動容

作為一部著重講述建黨歷史的影片，《1921》片中的出場人物眾多，每個人都具有與眾不同的性格特徵，銳意進取、追求真理的毛澤東(王仁軍飾)，求真務實、勤奮工作的李達、足智多謀、思維敏捷的王會悟，以及共產國際代表馬林、尼科爾斯基等都令人印象深刻。整部電影的第一主角就是「一大」會務組織者李達(黃軒飾)及妻子王會悟(倪妮飾)。兩人一手一腳包辦包括召集、招待、選址、住宿、議程、轉場等工作，不經意間改變了中國的命運。電影除了對人物細微拿捏外，對各細節也描述得十分詳盡。李達與共產國際代表見面後回到家後心情低落，獨自到天台抽煙，細心的妻子送上一碗剛煮好的湯圓，瞬間溫暖了李達的心，李達也敞開心扉，說起當年抵制日貨的種種，講到動情之處時聲淚俱下，將革命者的心聲毫無保留地呈現在觀眾面前，產生強烈代入感的時候更是令人心有憾憾。

提到《1921》拍攝中的點滴，黃建新導演娓娓道來，提到與攝影師曹郁的合作，其中有一場戲，「一大」代表們在討論、爭論的時候，房間突然停電了，王會悟為大家端上了西瓜，大家圍著一盞油燈繼續討論，這場戲是一個鏡頭完成的，導演跟曹郁都認為機位不能定死，那樣演員的即時反應便沒有了，於是曹郁扛著攝影機拍了兩條片就過了！

導演一直認為好的電影是能夠激發潛意識，



● 電影集合一批新生代演員演出。

有時候一句話，一個眼神，一個手勢，一個鏡頭，就可以讓人看得熱血澎湃，淚流滿面。這個感覺很難用理論去說清，但藝術家最後所追求的就是這個，能夠擊中觀眾內心最柔軟所在的那一下。

配樂絲絲入扣感染力強

電影配樂是知名音樂人梅林茂負責，他看完劇本後已表示：「這是一部理想主義的電影啊！」可是由於疫情關係，大家沒法聚在一起工作，只能通過網絡來進行討論，於是雙方一邊討論一邊修改再重新剪輯，因此時有反覆，對梅林茂來講是增加了很大的工作量。導演黃建新說：「他一直很認真，而且真的寫得好。比方說毛澤東在上海街頭跑步的那一段音樂，我提過兩三次修改建議，最後他發過來，在場的工作人員一聽都激動了，音樂的韻律和跑者

邁開大步的節奏簡直絲絲入扣，令人振奮。」有評論亦認為因時代關係，現今發達的物質條件，讓現代青年成為了功利主義者，凡事都要計算效益、講求投資回報率(ROI)。評論並表示一個國家分技術、制度和文化的三個層次，並認為紅色文化正在圍剿愈來愈多的年輕人，是非常好的文化現象。在《1921》中，最令人動容的戲份還是偉人所帶來的「少年氣」，勤於思考、熱烈辯論、大膽地發表觀點，希望愈來愈多的新一代青年，能從中得到非常寶貴的啟迪，最終整理出一條拯救中國的道路。也希望《1921》這類優秀作品，能影響到現代年輕人，找到更多的少年英雄，創造新時代英雄。

主題曲《少年》原唱莫然，MV由《1921》電影年輕演員寶駿、張雪迎、胡先煦、張宥浩、劉家禕、王弋萱傾情演唱。「我還是從前



● 陳坤飾演陳獨秀。



● 黃軒與倪妮飾演夫妻。



● 劉奕然(右)飾演劉仁靜。

那個少年，沒有一絲改變，時間只不過是考驗，種在心中信念絲毫未減，眼前這個少年，還是最初那張臉，面前再多艱險不退卻，把我們百年夢想去實現……」熟悉的旋律響起，琅琅上口，青春的熱血便已沸騰！

● 文：蕭瑟