

古香料肉桂香氣馥郁

散寒止痛 活血通絡

肉桂，被譽為世界上頗為古老的香料，主要食用功效有散寒止痛，活血通經，降血糖，降血脂，古時在地中海地區被用作幫助血液循環的養生藥。據說，肉桂是經由絲綢之路傳入中國，它具有出汗解熱的作用，所以被用於傳統中藥葛根湯和桂枝湯，以舒緩初起感冒的症狀。今期，就以肉桂入饌，烹製出三款養生菜。

◆文、圖：小松本太太

在古埃及時代，肉桂是只有貴族才能享用的高級食材，由於它獨特的芬香能激發感官，所以有被用作香水和精油的原料，中國南部、印度、印尼及斯里蘭卡都有產出肉桂，中國肉桂香氣馥郁，多用於入饌；斯里蘭卡產的錫蘭肉桂味道細緻，被視為肉桂中之極品。

肉桂能消除身體寒冷和改善血液循環，對於因寒冷導致的肩膀關節痛、腹痛腹瀉、月經痛等疼痛也有舒緩作用，又可改善食慾不振、胃腸不適。加上，由於血液循環順暢，所以有助美肌活膚以及淡化黑眼圈，更可防止脫髮。

最值得留意的是，肉桂中含有的肉桂醛可以抑制維持神經結構的「Tau蛋白質」穩定性，預防阿茲海默症，肉桂醛又有預防炎症，防止動脈硬化和平衡血糖的功效。另外肉桂的苯甲酸鈉有抗發炎、抗氧化的作用，保護神經元可以正常傳遞信息，有預防帕金森氏症的效果。然而，由於肉桂具有活血通經的效果，所以孕婦或產婦應小心食用，避免過量攝取。



◆肉桂菠蘿批

◆肉桂南瓜濃湯

◆肉桂單骨雞翼

肉桂菠蘿批



掃碼睇片



材料：肉桂粉1克、菠蘿肉100克、冷凍酥皮100克、牛油10克、楓葉糖漿1茶匙、蛋1隻

製法：

1. 冷凍酥皮置室溫軟化後，將一直角掀起對摺、裁成三角形、沿等腰的兩邊切開約一厘米、保留三角頂約一厘米不要切斷，在焗盆上攤開三角形成正方形酥皮，將切斷的兩邊疊向反方向成酥皮批底；
2. 菠蘿肉切成丁粒備用；
3. 燒熱鑊、轉小火放入牛油加熱至溶化加入菠蘿丁粒肉桂粉及楓葉糖漿拌炒均勻成餡料；
4. 將餡料置在酥皮批底上，把蛋打勻成蛋液塗在酥皮上，放入多士焗爐焗15分鐘即成。



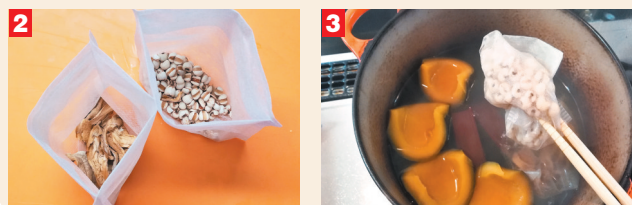
肉桂南瓜濃湯

材料：肉桂條4克、薏米20克、乾舞茸4克、日本南瓜250克、牛油5克



製法：

1. 日本南瓜去籽切件備用；
2. 薏米及乾舞茸用水沖洗後，分別放入茶袋備用；
3. 燒沸水5杯，將切妥南瓜、入薏米及乾舞茸放入煮至再沸騰時加入肉桂條，轉小火熬60分鐘後熄火，取出煮妥薏米、乾舞茸及肉桂置入湯碗內、用攪拌器將鍋內南瓜及湯水拌打成濃湯，將濃湯再次加熱至沸騰，加入牛油及鹽作調味、盛入已煮妥薏米、乾舞茸及肉桂的湯碗內即成。



肉桂單骨雞翼

材料：單骨雞翼300克、片栗粉1湯匙、油2湯匙
醃料：肉桂粉1克、鹽麪3克、味醂1湯匙



製法：

1. 單骨雞翼洗淨、吸乾水分後加入醃料醃20分鐘；
2. 醃妥的單骨雞翼瀝出水分，加入片栗粉拌勻；
3. 油注入鑊內燒熱，將單骨排入鑊內以中火煎至金黃即成。



◆香港註冊中醫師 楊沃天

秋天吃藕好處多

朋友問我，立秋之後吃什麼菜合適？我答道：「吃蓮藕」。

秋季是吃蓮藕的好時機，在這個時間段的蓮藕，是最清脆甘甜的，不管是清炒、涼拌，還是燉湯，都深受人們的喜愛。但如果你認為它只是好吃，那就大錯特錯了，蓮藕的營養功效同樣不可小覷。

《本草綱目》稱它為「靈根」，民間說它是「窮人的醫生」，很多營養師也推薦大家常食蓮藕。

它含有豐富的蛋白質、澱粉、維生素、鐵、銅、鉀、膳食纖維和鞣酸等補益成分，經常食用可以健脾益胃、排毒養顏、清熱涼血和增強免疫力，無論大人小孩都要多吃了，對身體特別好。

秋後吃藕的好處：

一、健脾開胃

蓮藕中含有黏液蛋白以及膳食纖維，能夠幫助人體減少脂類的吸收。而且蓮藕自帶一種清香，可以開胃健脾。

二、清熱涼血

《本草經書》中記載藕「生者甘寒，能涼血止血、除熱清胃」。生蓮藕性寒，味甘，有清熱涼血、止血散瘀的作用，可用於輔助治療熱性病，對於體熱而引起的口渴、咳血、流鼻血、痰中帶血尤為有益。

三、輔助降尿酸

蓮藕的嘌呤含量低，且常吃蓮藕可以中和體內多餘的酸性物質，降低尿酸水平，促進尿酸排出體外。

四、潤腸通便

蓮藕中含有豐富的膳食纖維和黏液蛋白，它們能與體內的膽酸鹽和食物中的膽固醇及甘油三酯結合，從而減少脂類的吸收，同時還能促進胃腸蠕動，加快體內多餘脂肪和有害物質的排出，具有降血脂和預防便秘的作用。

蓮藕入湯：清口更潤燥

蓮藕和鴨子都是生活在水裏



◆蓮藕

的，鴨肉最大的特點是不溫不熱，再加上性溫涼的蓮藕，就能清熱祛火，滋陰潤燥，放入生薑等調味料，燉上3小時，出鍋時再撒些鹽。

老藕做粉：養胃又止瀉

老一點兒的藕，糖分較高，纖維也比較多，做成了粉，纖維雖然流失了，但它性味溫和了，對養胃、止瀉有很大的幫助，特別適合中老年人或是有胃潰瘍的人吃。

但是，做成粉後，糖分也會增高，熱量會增加5倍多，因此，血糖偏高或有糖尿病的人，最好還是不要吃藕粉了。

鮮嫩的藕，口感較脆，比較適合涼拌、熱炒，而老一點兒的藕則挺適合蒸燉、煲湯。

清蒸藕米丸子

配料：藕200克、糯米100克、糯米粉80克。

烹飪步驟：

1. 糯米先浸泡一個晚上。
2. 蓮藕去皮洗乾淨，擦成絲，加入適量的鹽醃製。
3. 十分鐘左右，就可以醃製出大水分，稍微用力將蓮藕的水擠出來。
4. 不用太乾，稍微留點水分更好。將洗好的糯米加入蓮藕中。用手抓揉均勻。
5. 分次加入糯米粉，一邊加一邊抓揉。
6. 將蓮藕麵團分次小劑子，再將一個個小劑子放在手心抓緊，稍微搓圓。
7. 放在刷了油的盤子裏，上鍋蒸20分鐘，直到糯米完全熟透即可出鍋了。

健康資訊

◆文：Health

水中復健運動治療 有助患者減輕痛症

傳統的運動治療、手法治療等的治療方法在香港十分普及，但「水中復健運動治療」（水療）對大眾而言可能就較為陌生。水療是利用水的物理特性，包括浮力、阻力、溫度、水壓等，為患者設計一系列的水中復健運動，減輕痛症及針對性地改善患者的日常生活。

近年，香港人口老化問題日益嚴重，導致香港公立醫院長期超負荷，部分個案候候時間更長達三年。有見及此，香港非牟利機構「香港水療導師總會」特成立，望透過訓練專門的水療導師，以及安排在公共泳池提供水療服務等方法，設法降低各方成本，提供專業及安全的水療服務，盼為數以萬計的痛症及創傷患者受惠，更希望可以將水療普及於運動界、老人家、手術後復健人士等。經過兩年的籌備及專業導師培訓，「香港水療導師總會」日前正式舉行服務啟典禮，宣布全港首批水療導師正式為普羅大眾提供非牟利水療服務。

對比陸上的復健運動，水的浮力可以減輕負重，更有利患者（特別是肌力弱的患者）進行各種功能鍛煉動作，並能降低運動創傷發生，譬如下背部疼痛或膝蓋疼痛。此外，透過水溫及水壓的特性，可改善全身或局部性的血液循環及強化心肺功能，加強復健效果；水療亦相對安全，因身體處於水的環境下能避免跌倒、降低關節衝擊性。

水療可以增加核心肌力、降低肌張力、改善關節的穩定性和活動範圍，尤其適合以下個案：老人家關節退化、韌帶肌腱創傷然而難以配合陸上復健動作；運動員接受前十字韌帶撕裂傷手術後需盡快妥善復健以回復機能；或進行人工關節手術後需靠復健讓人工關節與身體契合的人士。在個別運動創傷的恢復個案中，水中復健較陸地復健可以快兩至八星期痊癒，可見水療的成效。



◆陳海聰醫生、楊斌醫生、楊旭楠醫生分享水療醫學知識。

◆水療導師畢業生代表獲頒發證書。

食得健康

◆文：雨文

即食湯藥粥 輕便易攜

自疫情開始，都市人愈來愈關注身體的健康，如在食主餐上也可以輕便養生則更方便，由香港註冊中醫師成立的全新都市輕盈中醫食療品牌EC SAYS，以食物作為切入點，由註冊中醫師處方中藥材入饌，製作成即食湯藥粥。

從中醫學知識角度出發，以食療開始，由內到外，一餐餐儲起健康，打好健康基礎，固本扶正。針對繁忙都市人經常遇到的症狀，以註冊中醫師處方為基礎，選取台灣中藥材，配以不同性味及功效的食材，炮製出創新的美味粥品。當中，品牌所推出的益顏美人粥、舒痛調經粥，以及即將於今年年底推出包含健脾祛濕及疏肝減壓功效的兩款新粥品，為都市生活繁忙的你而設，全台灣製造，獨立包裝輕便易攜的湯藥粥，不含防腐劑及色素，只需加熱就可以享用，加上低卡而飽肚的特點，集方便、養生、瘦身等於一身。



◆兩款全新推出的即食湯藥粥

法式布甸麵包 冷熱兩食

近年，常聽朋友提起布甸麵包，還要大排長龍才能吃得到，最近美心烘焙所推出人氣港式烘焙麵包——「法式布甸麵包」，每日指定時間限量新鮮出爐，它採用法國淡忌廉精心製作，布甸入口嫩滑綿密，蛋香濃郁，配上鬆軟略帶煙韌的法包，多重口感，冷熱兩食均適合，特別推介立即享用，能品嚐到布甸的細緻幼滑口感。在夏日炎炎下，雪凍享用亦有另一番風味！你可原個大口大口盡情品嚐，或是用湯匙細味享用麵包中央的布甸；如喜歡微熱享用，最佳的翻熱方法是，



◆法式布甸麵包

首先於麵包表面噴水，將麵包放入焗爐焗烤180度5分鐘或氣炸鍋180度5分鐘，但不建議使用微波爐烘熱。