

海螺高鈣高蛋白低脂肪 清熱明目 利肺益胃

海螺屬軟體動物腹足類軟體動物門，富含蛋白質、維生素和人體必需的氨基酸和微量元素，是典型的高蛋白、低脂肪、高鈣質的養生食材，具有清熱明目、利肺益胃的功效。海螺肉質爽脆，味道鮮美，素有「盤中明珠」的美譽，不過它的內臟容易導致食物過敏，所以烹調海螺前必須將內臟徹底去除，海螺的種類有很多，今期以這款叫作「つぶ貝」的小型海螺為大家做滋味又滋養的菜式。

◆ 文、攝：小松本太太

海螺富含牛磺酸，有抑制交感神經的作用，可以改善血壓和膽固醇值，對預防生活習慣病有幫助，而且能促進膽汁酸的生成及肝細胞的再生，達至提高肝功能強化肝臟的解毒作用。海螺所含的鈣和鐵是很好的礦物質來源，海螺所含的谷氨酸是身體所需的必需氨基酸，海螺含有豐富的維生素A，有保持健康的視力、確保免疫系統和器官運作正常的功能。

雖然100克鮮海螺肉含蛋白質24克、脂肪4克、膽固醇65毫克，非飽和脂肪酸0.15克，鈉鹽206毫克，但是熱量只是137大卡，而且這些微量元素和脂肪酸都是健康的，有養生作用，值得注意的是當中的膽固醇，它是作為構成細胞膜和生物膜有重要的作用，也是使體內神經傳遞必不可少的成分，假若血液中的膽固醇值過低，細胞膜和血管會變弱，導致免疫力下降，因此適量地吸收膽固醇是養生的。

涼拌螺片

材料：海螺3隻、白蘿蔔200克、紅蘿蔔100克、鹽適量（揉擦螺肉用）
調味：穀物醋3湯匙、糖1湯匙、鹽少許



製法：
1. 海螺清水沖洗後，用毛巾或不織布包裹，以擲面棍敲碎螺殼，取出螺身，切去螺的內臟，在螺肉上灑鹽揉擦後用清水洗淨備用；
2. 白蘿蔔、紅蘿蔔，洗淨去皮、刨絲放入大碗內，灑鹽少許拌勻備用；
3. 將洗淨備用螺肉切成薄片；
4. 取一小鍋注水2杯燒至沸騰，將切成薄片的螺肉放入沸水內灼20秒後立即撈出，加入白蘿蔔及紅蘿蔔絲，注入調味拌勻即成。



牛油粟米炒螺肉

材料：海螺3隻、粟米1條、牛油10克、油1湯匙、田樂味噌1湯匙

製法：

1. 海螺清水沖洗後，用毛巾或不織布包裹，以擲面棍敲碎螺殼，取出螺身，切去螺的內臟，在螺肉上灑鹽揉擦後用清水洗淨後切成薄片備用；
2. 粟米切出粟米粒備用；
3. 燒熱鑊，下油及牛油，將螺肉放入炒至卷起，加入粟米粒拌炒，注入田樂味噌炒至均勻即成。



大葉海螺釜飯

材料：海螺2隻、無洗米1杯、薑2片、大葉2片、鹽少許、清酒2湯匙、醬油1湯匙、梅蓉隨意

製法：

1. 海螺清水沖洗後，用毛巾或不織布包裹，以擲面棍敲碎螺殼，取出螺身，切去螺的內臟，在螺肉上灑鹽揉擦後用清水洗淨備用；
2. 無洗米放入電飯煲內鍋，加入螺肉及薑片、灑上醬油及清酒、注水約3/4杯，蓋上電飯煲蓋，按煮飯鍵；
3. 大葉洗淨、切碎，飯熟後瀝入電飯煲內拌勻，隨意加入梅蓉拌食即成。



養生
攻略

◆ 香港註冊中醫師 楊沃林

中醫的忌口

好友丈夫在英國生病初癒，她煲西洋菜湯給丈夫飲，她丈夫飲完病情復發，她向我諮詢，我叫她注意丈夫忌寒涼飲食。她覺得中醫大多禁忌。



中醫大夫讓病人忌口，是隨意說說嗎？

其實現代醫學對於忌口也非常重視，例如腎炎忌鹽，膽囊炎忌油，以及服小蘇打後忌酸醋，服磺胺類後忌雞蛋等；它的嚴格勝過中醫，由此可知忌口包含着兩種意義：

吃藥後忌口，在某些情況下是一定的法則，如腎炎忌鹽；膳食忌口，在某些病況下也有講求的必要，如太陽中風寒生冷；必須從藥性、病情兩方面仔細考慮，作出適當而中肯的處置。

中醫不同於西醫，由於中醫理論自成一系統，中醫師們接受了這一系統的指導，完成其治療任務，忌口問題便跟着治療的原則進行。中醫把人體看作整體的，對於內臟、神經、血管和機體上的其他部件，都是密切聯繫不可分離的。

因按疾病區別為寒、熱、虛、實四型，藥物的作用也分為溫、涼、補、瀉四種。忌口範圍根據此意義，視食物性質的甜、鹹、辛、涼來觀察疾病的寒、熱、虛、實是否有害，作出決定。一般的食物，可作如下分類：

一、生冷水果類

熱性病初期有怕冷現象，或沒有熱型的疾患，即使有發熱、口乾現象，也有禁止必要，含有多量水分的水果尤忌。

二、辛辣香燥類

凡急性熱性病具有口乾、唇燥、洩赤、大便閉結等症狀的，中醫概稱內熱，忌食醬、薑、蒜頭、花生、蠶豆等物，煎炸的東西也在禁例。

三、油膩厚味類

油膩食品富含脂肪，厚味食品富含膠質，如紅燒的豬、羊肉，甲魚、海參等，容易發生消化不良，排泄失常，尤其腸熱症可以助熱勢亢進，故對傷寒、濕病、暑熱病以及腸胃功能遲鈍的病員絕對禁忌，即在病後，因防死灰復燃，短期內亦要極審慎進食。

四、黏滑甜味類

糖食易於作酸，糕團等因胃酸難以透入，消化率極低，腸胃薄弱和痰濕素重的病員均不相宜。

五、發物和過敏性類

凡能引起口乾、目赤、牙齦腫脹、大便閉結等的芥菜、韭菜、香菇、金花菜等，都有發熱可能，俗稱「發物」，中醫在陰虛證尤其外科疔毒、瘡瘍，習慣忌食過敏性的食物，以水族海鮮最多，如蚶子、蛤蜊、黃魚、帶魚及蝦米、乾貝、海魚乾等。對於咳嗽、哮喘疹等，極易引發，在所必忌。

六、刺激和調味品類

經常有頭暈、偏頭痛、心跳、失眠、紅紅以及性情躁急，易怒易怒等精神病態和神經官能症的，對酸辣均忌，菜餚不宜過鹹過甜，調味品中酒和香燥之類，均應免除。

中醫分析病候，為外感和內傷兩大部分，外感多指發熱。例如初發熱期忌生冷，到高熱稽留而水分缺少時期，反而需要水果，民間把西瓜認作天生白虎湯（白虎湯是中醫治腸熱症的著名方劑）。

發熱兼具腸胃病的，不但生冷要忌，油膩、黏滯的一切食品都要忌，倘使神經受到了波動，辛熱和刺激的食品，當然也要忌。

健康 資訊

◆ 採、攝：雨文

綠「豚」園戶外市集

今個暑假，來個悠然寫意的周末時光，不妨遠離繁囂來到東涌，由今個星期開始一連三個周五至周日，東涌城名店倉首度聯乘罐頭豬LuLu攜手打造「夏日綠「豚」園」，而綠「豚」園更會延伸至戶外，讓各位熱愛享受田園樂趣、注重綠色生活及健康飲食的朋友親臨「夏日綠「豚」園戶外市集」。同時，有三大星級打卡位如行立廣場中央的3.7米高「綠油油蜜蜂LuLu豬」、「農莊快樂大門」及「仲夏音樂帳篷」主題裝置，市集更匯聚了LuLu豬私人推介的40個5大主題特色攤位，包括本地農作物、有機產品、社企商品、本土手作以及特色美食，LuLu豬亦會不定時帶來田園風現場音樂表演及多元工作坊，為大家帶來不一樣的嶄新綠色購物體驗。

◆ 夏日綠「豚」園戶外市集



減壓養身椅放鬆心情

香港人生活節奏急速，近年面對疫情，不少人身、心都承受各方面的壓力，香港輔導及心理學會註冊心理學家鍾志源博士認為，香港大部分人都承受着不易察覺的隱性壓力，往往會低估了自己真實承受着的壓力有多大。隱性壓力雖然較難發現，仍會在生活中不少的細節中反映，例如肌肉繃緊疼痛、經常疲倦、睡眠質素欠佳、專注力及記憶力變差等。因此，你壓力有幾分？最近，OSIM推出全新減壓養身椅，引入「最新健康指標」壓力指數，不但舒緩你肌肉上的繃緊，更可照顧你的精神壓力，助你減壓，實踐以科學管理健康。

針對常見的都市隱性壓力問題，減壓養身椅亦加入全新助眠模式和呼吸練習，品牌的Well-Being App備有引導式呼吸練習，音軌會引導你如何舒壓和放鬆身心，從而減低焦慮，幫助入睡，緩解失眠的困擾。減壓養身椅設有溫熱科技，其溫熱部分包裹着你全個背部和小腿，以促進血液循環和舒緩肌肉的酸痛感，同時亦提供針對性的按摩程式，助你全家減壓，當中包括為成年人而設的精選體驗，為長者而設的養身保健和運動保健程式，以及適合青少年的學習舒壓和電動舒壓程式。



◆ 壓力指數

◆ 感應器

綠色健康家居生活

以健康及可持續發展生活為主題的IKEA尖沙咀規劃及訂購中心，正式進駐尖沙咀，佔地近15,000呎的店內有近千款產品任君選擇，更有為數不少符合可持續發展的家居產品及家飾，涵蓋床上用品、廚具、收納等，全店使用更省電之LED燈照明。規劃及訂購中心全面推行Cashless transaction——以自助結賬系統及電子支付取代人手現金收款，同時設有自助提貨櫃，讓交易、網上訂購及取貨過程更快速便利。設於店內的瑞典美食廊及美食站，同樣有貼近可持續發展的概念，美食站的洗碗機高效節省用水及用電，瑞典美食廊更有多款「尖沙咀店限定」及「尖沙咀店首發」美食新品；瑞典美食廊更推出一連串環保急凍食品優惠及禮遇，精選產品更低至85折，讓大家可以充分體驗具瑞典特色的綠色生活。

為慶祝新店開幕，美食站還推出限定滋味小食，款款造型可愛特別，新品包括有以IKEA人氣吉祥物BLÅHAJ鯊魚為造型的鯊魚包，內裹用上蕃薯蓉作餡料，甜而不膩。全新口味瑞典藍黃新地登場：清新波子汽水味(藍)混合香滑蜜桃熱情果味(黃)，



◆ 瑞典美食廊及美食站

加上雙色馬卡龍，外形吸睛可愛，另外更推出以瑞典傳統吉祥物Dala Horse造型的瑞典達拉木馬形蝦餅，採用ASC符合可持續發展的蝦肉，每一啖香脆可口。



◆ 新設「可持續發展」區



◆ 限定滋味小食



◆ 各種麵包



◆ 無現金支付



◆ 特設兒童區