

## 鷹嘴豆味甘性平

# 溫腎利尿 祛風止癢

自古以來，鷹嘴豆一直在印度、西亞洲及中南美洲等地的美食中出現，在中國地方相對較少以鷹嘴豆入饌。不過，近年中國不少料理開始廣泛普及使用，令這種鷹嘴豆食材變得愈來愈受歡迎。鷹嘴豆外形獨特的豆子具有像栗子一樣的口感，味甘，性平，歸肺、脾、腎經，具有溫腎壯陽、利尿止痛、祛風止癢、生髮烏髮之功效。而且，它有豐富的蛋白質，所含的維生素E具有抗氧化作用，是一種可口的豆類。今期，就以這鷹嘴豆為大家做三道養生菜。

◆ 文、攝：小松本太太

鷹嘴豆所含的鉀、鈣、鎂等礦物質，具有促進血液循環和抗氧化作用。當中，100克的鷹嘴豆含有20克蛋白質，蛋白質是構成肌肉、皮膚、頭髮等的重要營養物質，膠原蛋白也是由蛋白質製成的，是人體內各器官及骨骼必需的營養素；而且鷹嘴豆亦含有蛋白質代謝所必需的維生素B6，維生素B6是水溶性維生素。構成蛋白質的氨基酸代謝和神經遞質合成不可或缺的營養，隨著蛋白質攝入量的增加，新陳代謝所需的維生素B6的數量也會相應增加，所以鷹嘴豆可以說是富含蛋白質的養生食材。最值得留意的是，鷹嘴豆含有豐富的葉酸及異黃酮。葉酸是支援新細胞合成的重要營養素，對細胞增殖旺盛的胎兒發育至關重要，而且葉酸一直是被建議為孕婦積極攝入的營養素；異黃酮具有類似於雌激素的作用，雌激素是一種女性激素，有助於支援正常的月經周期和幫助健康骨骼生成。不過，溫馨提示，對豆類過敏人士，患有消化問題、痛風和草酸鹽結石、腎結石病史的人士，則不適宜食用鷹嘴豆。



## 鷹嘴豆炒排骨

材料：鷹嘴豆100克、洋蔥150克、西班牙香腸200克、排骨300克、罐裝番茄1罐、油1湯匙、鹽、胡椒粉適量



製法：

1. 鷹嘴豆放入大碗內，注水3杯浸泡3小時後瀝乾備用；
2. 洋蔥切片、西班牙香腸切3厘米厚備用；
3. 燒熱鍋，下油放洋蔥及西班牙香腸入鍋爆香，加入鷹嘴豆拌炒均勻，將排骨加入鍋內爆炒至肉表面轉色，加入罐裝番茄，注水約2杯加蓋，水沸騰後轉中火燜約60分鐘至鷹嘴豆軟糯，按喜好下鹽及胡椒粉調味即成。



## 香酥鷹嘴豆

材料：鷹嘴豆（熟）65克、意大利粉適量、中力小麥粉3湯匙、片粟粉1湯匙、青紫菜粉1湯匙、鹽適量、炸油適量



製法：

1. 中力小麥粉、片粟粉及青紫菜粉拌勻成裹粉備用；
2. 鷹嘴豆沾上裹粉，用意大利粉串起備用；
3. 炸油注入鑊中加熱至170度，將串妥的鷹嘴豆放入炸至金黃色，取出瀝乾油分，隨喜好灑鹽拌食。



## 和風鷹嘴豆蘸醬



材料：鷹嘴豆（熟）200克、青瓜100克、紅蘿蔔100克、七味粉適量  
調味：磨碎芝麻2湯匙、麻油2湯匙、白醬油1湯匙

製法：

1. 青瓜洗淨、紅蘿蔔洗淨去皮，將青瓜及紅蘿蔔切成蔬菜條備用；
2. 鷹嘴豆連同包裝內的水分注入小鍋中，大火加熱至沸騰後轉中小火煮約5分鐘至鷹嘴豆可以用手指輕易拍開，取出，濾去水分瀝乾備用；
3. 將鷹嘴豆放入隔篩內，在隔篩下置一大碗，用木匙將隔篩內的鷹嘴豆壓入大碗內成為鷹嘴豆蓉；
4. 將調味拌入鷹嘴豆蓉內拌勻成為蘸醬，灑上七味粉，沾蔬菜條拌食即成。



食得健康

## 正確理解生酮膳食

於疫情期間，港人逐漸重自身健康，想減肥者都積極改善固有飲食模式，從而帶動生酮飲食的興起。坊間眾說紛紛，資訊參差不齊，令有心嘗試的人不知如何做，更甚者不少人因胡亂進行生酮飲食以致身體出現負面影響。曾聽說生酮飲食是只要不食澱粉質，任何魚肉類都可以食飽。聽了Slowlife的專業人士解釋，原來不是這樣，真正的生酮飲食是在食材及調味的 方法都有規範，要嚴選無激素的草飼肉類，調味

的汁不能使用沙糖，原因是若每餐吸收了澱

粉質和糖份，你身上累積了的脂肪沒機會燃燒掉，就會影響減肥效果。為了身體營養均衡又能燃燒多餘的脂肪，所以要有營養師參與菜單設計。

有見及此，推廣正確生酮飲食方案的香港品牌Slowlife 漫活堂便推出一條龍式高質生酮膳食服務，他們有營養師了解想進行生酮飲食客人的身體狀況，再設計菜單，讓顧客以正確及簡易的方式得到生酮飲食，他們邀請星級名廚Eddy Leung參與膳食計劃，由菜單設計、食材揀選以至配搭都由Eddy 聯同品牌的專業團隊進行反覆測試及改善。想生酮飲食效果良好，計劃起碼進行兩至三個月，所以「美味可口」是讓人可持續生酮飲食不可或缺的元素，因此無糖低碳生酮膳食計劃以超過40道不同地區的菜式交替組成，當中包括主食、沙律、湯品及麵食，定期注入菜式新品分量，菜式組合千變萬化。他們的飯和粉麵其實是蒟蒻，令你飽足之餘又不增加熱量脂肪。生酮飲食的核心價值是回復健康，強調每日



▲ 鮑魚蟹肉龍蝦汁椰菜花飯

▶ 香煎盲曹配西西里汁·泰國蘆筍



◆ 生酮海南雞椰菜花飯及雞湯

2餐，每餐的分量及營養比例均經過精心計算，務求顧客飲食均衡。

品牌堅持選用天然有機的健康食材，所有出品均嚴選無激素的草飼肉類，並由本地農場供應有機蔬菜。在調味料方面，品牌採用原產地稀有糖及喜瑪拉雅山岩鹽，不使用味精、雞粉等有害成分，務求確保食物安全和質素。每餐菜式都是新鮮烹調，以真空密封獨立包裝，再經急凍處理，以確保食物新鮮衛生，食物用保溫袋包裝，加入冰種以低溫防止食物變質。專人將高質生酮膳食速遞送至顧客家中，顧客只需每餐按包裝標示的日期及時間進行加熱，短短10分鐘即可以享用健康生酮美食改善健康。 文：寧寧

養生  
攻略



◆ 香港註冊中醫師 楊沃林

## 水果之王——獼猴桃

秋季是水果大豐收的季節，但要在眾多水果之中選出一個營養最為全面的「水果之王」，我推薦獼猴桃。獼猴桃原產於中國，後移植到西蘭，培育出更好的品種。因西蘭的國鳥叫奇異，而西蘭產的獼猴桃品質獨特，獨樹一幟，故亦被稱為「奇異果」。

在世界上食用量最大的前26種水果中，獼猴桃的營養最為豐富全面。獼猴桃的維生素C及微量元素含量最高，光是維生素C的含量就是柑橘的5倍；在最適宜慢性病患者食用的低鈉高鉀水果中，獼猴桃位居榜首。

除了營養豐富，每100克獼猴桃含糖約為14克，與蘋果相當，在水果中含糖量是偏低的。升糖指數為52，在水果中屬於中等偏下。並且獼猴桃中無任何膽固醇，其抗氧化性與藍莓相當。100克獼猴桃的熱量僅為56千卡，遠低於香蕉，非常適合血糖平穩的糖尿病人食用。

### 一、降低膽固醇

適當地吃一些獼猴桃可以達到降低膽固醇的作用；它裏面的維生素C含量豐富，可以讓血液裏面的膽固醇含量降低，而且還能達到降低血壓、擴張血管的作用，讓心肌能力變得更加強，每天打一些獼猴桃汁來喝，可以讓皮膚狀態變得更好。

### 二、排毒清腸

獼猴桃中還有非常豐富的膳食纖維，這些膳食纖維不僅具有降膽固醇、促進心臟健康的功效，同時還有助於消化、排毒、防止便秘。

### 三、預防抑鬱症

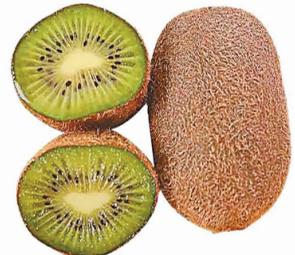
科學家通過研究發現，獼猴桃能有效調節細胞內的激素和神經傳導效應，能夠有效地幫助抑鬱症患者穩定

情緒、鎮靜心情。此外，獼猴桃中所含有的天然肌醇可有助於我們的腦部活動，更加促進這種穩定情緒的功效得到基礎的保障。

### 四、預防心臟血管疾病

獼猴桃中所含纖維，有三分之一是果膠，特別是皮和果肉接觸部分。果膠可降低血中膽固醇濃度，預防心血管病。

### ◆ 獼猴桃



四、預防心臟血管疾病

### 五、輔助治療糖尿病

吃獼猴桃能夠達到抵抗糖尿病的作用，因為它裏面含有鉻，能夠起到的藥用價值非常強，可以讓血糖降低。如果生活中經常吃一些油膩、甜膩、辣味的食物，就會令身體出現酸性，這時適當地吃一些獼猴桃就能起到緩解酸鹼平衡作用。

### 六、提高身體免疫力

吃獼猴桃還可以讓身體免疫功能變得更加強，如果出現了呼吸系統疾病、泌尿系統疾病、貧血、消化不良、肝臟疾病，那麼適當地吃一些就可以達到輔助治療作用，還可以使指甲牙齒變得更加堅固。我們每天都應該均衡飲食，通過正確的食療方法來達到調理身體作用。

### 妙招保存獼猴桃

獼猴桃是很耐貯藏的水果，在1-5℃的冰箱內一般可貯藏保鮮達3至6個月。

### 獼猴桃怎麼催熟：

1. 提高效果的環境溫度：獼猴桃存放環境溫度越高，果實新陳代謝越活躍，後熟越快。
2. 增加乙烯濃度，促進果實後熟，把獼猴桃鮮果裝入塑料袋內，再把切開的梨或蘋果同袋混裝，然後將袋口密封3至5天，即可後熟食用。

## 減肥要得法



陳太的女兒減肥節食，令身體虛脫，暈倒在家中。陳太十分擔心她的健康，找我諮詢。

很多人認為減肥就是要控制自己的食量，大多數都是採用減少能量的攝取（清淡飲食），或者通過運動來把脂肪消耗掉。女性流行控制飲食的數量，盡量不攝取高熱量的食物來減肥，這種做法完全是錯誤的！反而導致了很多千奇百怪的病症出現，很多女子由於節食減肥而造成營養不良。這些女子往往會出現月經不調的情況，或者反覆陰道炎之類的，或者不孕不育等，真是得不償失。

因為節食根本不能達到目的，或者說是效率最低的一種減肥辦法。因為長期堅持節食，確實會讓體重減輕，但是一旦恢復正常的飲食習慣，就會反彈！

《現代人的營養不良》說：「節食減肥，限制營養來控制體重是不可取的，食物供給我們維持身體活動所需要的能量。人類一切生命活動需要能量作動力，沒有能量就沒有生命。」

中醫認為造成肥胖的主要原因有兩個：一個是外寒，另一個就是內火。當人受寒，寒氣侵入身體，血液就會流通緩慢，會沉澱下來，形成淤滯，這就是寒凝血滯。血流緩慢就會造成瘀血的堆積，這是一個外因。而內因就是內火，肝氣的郁結，氣滯則血瘀，這也是造成瘀血的一個主要原因。

肥胖實際上是人體的垃圾排泄不出去，並不是能量儲備過多。因為人身上的贅肉不是一種優質的脂肪，它絕不會在身體需要的時候變成一種儲備調動出來，它只是身體的負擔，需要

及時將它清走。

要徹底改善肥胖的問題，就要通過祛除外寒和內火來完成。其實不光是肥胖的問題，如果：祛除了外寒和內火，五臟功能得到了調節，整個身體狀況都會得到改善。中醫治病不是治症，而是整個身體的調理。身體調理好了，血脈也通暢了，病自然就消除了，肥胖的脂肪也就自然地消滅了。

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。不能排除的垃圾在體內越積越多，身體就越來越發胖了。

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。還有氣虛脾濕型的人，這種人往往身體虛胖，肌肉鬆軟，尤其是腹部肌肉鬆軟，身體的運化功能減弱，體內的代謝廢物排不出去，久而久之就變成贅肉堆積起來。

用節食或只進食果疏、限制營養來控制體重是不可取的。食物供給我們維持身體活動所需要的能量，人類一切生命活動需要能量作動力，沒有能量就沒有生命。

過量運動和不眠不休都是令陽氣耗損更大、氣血更虧虛，只會使身體雪上加霜，減肥也難以奏效。

腹部寒涼是導致腹部肥胖、經絡堵塞的最大原因。