

## 新年吃塔菜提升免疫力

# 護目補鈣 美肌強身

新的一年來到，首先祝各位讀者新年進步，養生坊與大家一起以養生來強健體魄，入廚烹調來促進家人健康，今天以外形如盛放花朵的塔菜為大家準備了三款養生菜式。塔菜是冬季的綠葉蔬菜，每年12月至翌年的2月是塔菜的當造季節，塔菜的葉一層一層疊在一起，形似寶塔，又像菊花，所以在南方叫塔菜，北方稱作菊花菜，而且塔菜具有獨特的香氣，風味濃郁，據說塔菜可以抵禦零下20度的氣溫，加上天氣越冷，其香氣越濃，就是所謂雪下塔菜養羊肉了。

◆ 文、攝：小松本太太

塔菜含有維生素A及胡蘿蔔素，這兩種物質有護目作用，可促進視力，預防夜盲症；維生素C有助美肌，每100克的塔菜含180μg維生素A及31mg維生素C，是維持身體每天所需量的百分之二十左右，維生素A及維生素C兩者都是維持免疫力不可缺少的營養素，特別在容易因受寒而感冒的冬天，吃塔菜有助提升免疫力。

加上，塔菜所含的鉀，可以幫助身體排出多餘的鈉，達至保持鉀和鈉在人體內的平衡，關注血壓的人士可以留意這點。另外，最值得注意的是，塔菜的鈣含量比牛奶還要高，每100克的塔菜含鈣120mg，適合用作補充身體所缺的鈣。



◆ 塔菜



◆ 滬式炒塔菜

◆ 蝦丸塔菜湯

◆ 塔菜鍋貼

### 蝦丸塔菜湯

材料：塔菜50克、芝海老200克、片栗粉1湯匙、鹽1/4茶匙、胡椒粉隨意



製法：

- 塔菜洗淨、用剪刀將中心部分剪出，切成4小份備用；
- 芝海老洗淨、瀝乾、去殼（保留殼蝦湯），用剪刀剪開背部，剔除蝦腸，取蝦肉放入攪拌器內，攪碎後加入鹽及片栗粉，拌勻至黏漿狀成為蝦膠，以匙羹將蝦膠勺成蝦丸備用；
- 將蝦膠放入平底鑊內，中大火加熱拌炒至蝦殼轉為紅色及香氣溢出，注入沸水600毫升，大火煮至沸騰後轉中大火熬約5分鐘，隔去蝦殼、濾出蝦湯備用；
- 蝦湯注入淺鍋，大火加熱至約80度，保持溫度避免沸騰；
- 將蝦丸放入80度蝦湯內浸約10分鐘，中火加熱至沸騰，放入塔菜煮至翠綠及熟軟，隨意放入胡椒粉調味即成。



### 滬式炒塔菜

材料：塔菜200克、冬菇4克、乾瑤柱10克、薑片5克、糖1茶匙、醬油1茶匙、紹興酒1茶匙、油2湯匙

製法：

- 冬菇浸軟後切絲、乾瑤柱浸軟、保留浸汁然後撕成絲備用；
- 塔菜洗淨、切段、將菜葉及菜莖分開備用；
- 將冬菇放入沒有水、沒有油的鑊內，以中火烘炒至乾身及香氣溢出，加入乾瑤柱絲烘炒至香港溢後，注油加入薑片爆炒；
- 先將塔菜莖部分放入鑊內與冬菇等材料拌炒，下糖及2湯匙乾瑤柱浸汁炒至均勻後加入塔菜葉，蓋上鑊蓋約1分鐘至菜色轉翠綠及熟軟，掀蓋加入醬油及紹興酒，拌炒均勻即成。



### 塔菜鍋貼

材料：塔菜莖200克、糖1茶匙、蛋1隻、薄力小麥粉2湯匙、芝麻碎1湯匙、芝士粒20克、油1湯匙

製法：

- 塔菜莖切碎放入大碗內灑糖拌勻後靜置約5分鐘後，加入蛋、薄力小麥粉、芝麻碎及芝士粒拌勻成粉漿；
- 燒熱瀝湯平底鑊，下油、將粉漿注入鑊內掃平後煎至兩面金黃後，取出切件即成。



## 醫訊

### 一歲以下小童最高危！RSV呼吸道合胞病毒

問：什麼是RSV呼吸道合胞病毒？

答：呼吸道合胞病毒，是一種單鏈的核糖核酸病毒，呼吸道合胞病毒感染可引致呼吸系統疾病，例如氣管、肺部及中耳炎。

問：RSV活躍是什麼時候？

答：在香港，呼吸道合胞病毒感染全年皆會發生，3月至8月為高峰期。

問：RSV對什麼人風險最大？

答：這種病毒是引致1歲以下嬰兒支氣管炎和肺炎的最普遍原因。早產嬰兒，患有先天性呼吸系統疾病或心臟病的兒童，較高機會出現併發症或嚴重感染。

問：有傳RSV比新冠病毒對小朋友更兇險，為什麼？

答：這種病毒是引致1歲以下嬰兒支氣管炎和肺炎的最普遍原因，然而新冠病毒和RSV病毒，兩種病毒都可能導致嚴重併發症，如氣管炎及肺炎。

問：近年疫情影響下，大眾對個人衛生意識提高，是否RSV會消失？

答：大眾對個人衛生意識提高及佩戴口罩，的確有助減低傳播風險，然而RSV病毒並不會因此而消失，因此家長不能掉以輕心。

問：聽說有家長經常為家居進行清潔及消毒，但小朋友同樣受感染，為什麼？RSV是透過什麼途徑傳染？可依附在什麼位置？

答：這種病毒可通過直接接觸患者的分泌物、飛沫傳播，或通過受污染的手、食具或接觸剛染有患者鼻或喉部分分泌物的物件而間接傳播。即使家居經常進行清潔消毒，然而小朋友及家人仍然會外出，如上學，因此RSV仍有機會透過接觸傳染。

問：RSV有疫苗嗎？

答：現時並沒有疫苗可預防呼吸道合胞病毒感染。

問：家長如何可以預防避免小朋友受到感染？

答：保持良好的個人衛生，經常保持雙手清潔，尤其在觸摸口、鼻或眼之前。當出現呼吸道感染徵候，應戴上外科口罩。保持均衡飲食、恒常運動、充足休息。患者應避免接觸兒童、長者或抵抗力弱的人士。另外，亦應保持良好的環境衛生，經常使用1比99稀釋家用漂白水清潔和消毒常接觸的表面，如傢俬、玩具和共用物件。高峰期減少使用公共遊戲設施。

問：如不幸感染，會有什麼徵候？家長應如何處理？

答：患者會發燒並有其他症狀，例如流鼻涕、咳嗽、頭痛、食慾減退、身體感到痛楚或軟弱無力，及間中會引起中耳炎。年幼兒童較高风险還有支氣管炎，有機會出現氣喘的症狀。這種感染通常在約1至2星期內痊癒，大部分患者病情輕微，可用支援性療法舒緩病況；如出現較嚴重病徵，如氣喘，應立即求診。

問：個案分享

答：曾遇過一些嚴重RSV感染個案，需要深切治療及使用儀器輔助呼吸，所幸是經過治療之後，孩童沒有產生後遺症並順利出院。因此，盡早和適切的治療十分重要。



◆ 兒科專科醫生林嘉儀

## 青木瓜含豐富多酚

# 促進新陳代謝抗衰老

青木瓜是未成熟的水果木瓜，在泰國、越南、菲律賓及日本沖繩都會以此入饌，青木瓜在東南亞國家是頗受歡迎的養生食材，其入口的感覺近似土豆與蘋果，味道清淡，烹調容易。青木瓜含有豐富的多酚、維生素A和維生素C、胡蘿蔔素、異硫氰酸酯和葡萄糖苷酸等抗氧化成分，其所含的多酚是紅葡萄酒的7.5倍，多酚的抗氧化作用，具有抗衰老功效。今期，就以青木瓜為食材烹調幾道養生菜。

◆ 文、攝：小松本太太

其中，葡萄糖苷酸據說有預防疲勞和肥胖的作用，並且可以促進生長激素的分泌，維生素C有助美肌，是膠原蛋白的生成中不可缺少的營養素，木瓜含有一種獨特的木瓜酵素，這種酵素會隨著木瓜轉趨成熟而減少，因此青木瓜的木瓜酵素較成熟的水果木瓜多，木瓜酵素有強化免疫力的功效，亦具有高效的分解蛋白質成分功能，能幫助消化，酵素在人體內的作用正是促進新陳代謝，而且木瓜酵素可以在高溫下仍能發揮出分解蛋白質的功效，所以用青木瓜來配合烹調需要熬煮的肉類時，可以縮短時間，同時還有分解脂肪和糖的作用。



◆ 昆布炒木瓜

◆ 木瓜柚子沙律

◆ 青木瓜燉牛筋腩

### 青木瓜燉牛筋腩



材料：青木瓜200克、牛筋腩500克、日式湯包2個  
調味：糖2湯匙、味醂2湯匙、醬油2湯匙、日本清酒2湯匙



製法：

- 青木瓜洗淨切開去籽，將部分外皮削成斑馬狀後切滾刀塊備用；
- 鍋內注水3杯，加入牛筋腩後，大火加熱到沸騰，牛筋腩血水滲出，表面退生後取出（鍋內的水會變得混濁並且有浮沫，正常現象。）；
- 將表面退生的牛筋腩用清水沖洗乾淨後瀝乾備用；
- 取小鍋注水4杯燒至沸騰、放入日式湯包煮約2分鐘後取出湯包成日式高湯；
- 將調味加入日式高湯內拌勻成為煮汁；
- 把備用牛筋腩及青木瓜放入鍋內、注入煮汁、大火加熱至沸騰後轉小火煮約90分鐘至牛筋腩熟軟即成。



### 昆布炒木瓜

材料：青木瓜100克、鹽昆布3克、油2茶匙、白醬油1茶匙

製法：

- 青木瓜洗淨去皮、切開去籽後，切成約1/2厘米片狀備用；
- 燒熱鑊、下油加入青木瓜及鹽昆布拌炒均勻後注水3湯匙，蓋上鑊蓋燜燒約1分鐘至木瓜熟軟後加入白醬油調味即成。



### 木瓜柚子沙律

材料：青木瓜100克、日本柚子1個、罐頭吞拿魚2湯匙  
調味：糖1/2茶匙、泰式酸醬1/2茶匙、醋1茶匙

製法：

- 調味拌勻備用；
- 青木瓜洗淨去皮、切開去籽後，用刨菜板刨成粗絲放入大碗內備用；
- 削出日本柚子黃色外皮切碎，切開日本柚子榨出汁液，放入大碗內與青木瓜絲拌勻後靜置約10分鐘；
- 加入去掉汁液的罐頭吞拿魚、淋上拌調味即成。