黃耳含豐富膳食纖維

滋陰潤肺 清熱生津

黃耳又被稱為「金耳」，是一種價格實惠卻具有令人驚訝的營養價值和功效的養生食材。它屬於銀耳科，肉質厚嫩，口感軟滑，膠質豐盈。黃耳含有豐富的膳食纖維和骨膠原，常被用於小炒、燉湯等料理，並被廣泛應用於素菜烹飪中。從養顏潤膚到生津清熱，從促進肝臟健康到降血脂和膽固醇，黃耳為我們的健康帶來了許多好處。今期為大家準備了三款黃耳菜式，來享受它的滋味和養生功效吧！

◆文、攝：小松本太太

食用黃耳有養顏潤膚功效，黃耳含有豐富的膠質，這對於皮膚的保濕和彈性非常有益。它能滋潤肌膚，減少皺紋的產生，促進肌膚的彈性和光澤，是一種天然的美容食材。

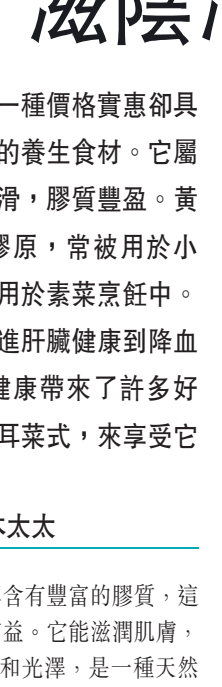
黃耳具有滋陰潤肺、清熱生津的功效。它能夠化痰止咳，治療氣喘，並有助於清除肺部的熱氣。對於口乾舌燥、咳嗽痰多等症狀有一定的緩解作用。

同時，黃耳可以幫助肝臟代謝脂肪，減少脂肪在肝臟中的積聚，對於保護肝臟健康非常有益。而且，它還含有多種氨基酸、多醣和微量元素，這些成分有助於降低血脂和膽固醇水平，促進身體的新陳代謝，對於心血管健康具有積極的影響。

不過，黃耳的處理方法比較特殊，需要浸泡最少六小時，而它的浸發比率相對較高，浸軟之後，剪去硬梗，汆水，然後才能烹調，這樣煮出來的黃耳會更可口同時更易吸收當中的滋潤成分。

3道黃耳菜餚

黃耳拌山藥

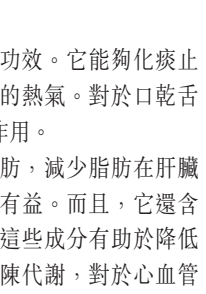


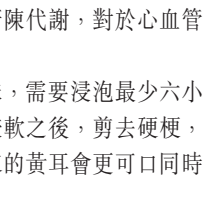
材料：

黃耳3克、山藥100克、鹽昆布2克、白醬油10毫升

製法：

1. 黃耳放入清水內浸泡六小時至軟後，剪去硬梗，放入沸水中汆燙1分鐘後濾出，用冷水沖洗後瀝乾備用；
2. 鹽昆布放入白醬油中注水20毫升拌勻成醬汁；
3. 山藥洗淨、去皮、用叉瓣開成疙瘩狀放入盛器內，加入已汆水瀝乾備用黃耳，淋上醬汁即成。





黃耳養生湯

材料：

黃耳10克、瘦肉100克、雞胸肉300克、雞殼500克、紅棗20克、野米5克、薑片20克、果皮2克、鹽少許

製法：

1. 黃耳放入清水內浸泡六小時至軟後，剪去硬梗，放入沸水中汆燙1分鐘後濾出，用冷水沖洗後瀝乾備用；
2. 紅棗去核備用；
3. 瘦肉、雞胸肉及雞殼放入鍋內、注入冷水、加熱至沸騰及水面呈現浮末，取出所有肉色已經轉白的肉類，去掉雞皮及雞脂，清洗乾淨備用；
4. 大鍋內注水1.8公升、燒至沸騰後加入備用肉類、紅棗、野米、果皮及薑片放入，大火燒至再沸騰後蓋上鍋蓋轉小火煲120分鐘，撈出湯內油分；
5. 將已汆水瀝乾備用黃耳放入大鍋內，轉大火燒至再沸騰後蓋上鍋蓋，轉小火煲20分鐘熄火，下鹽調味即成。

掃碼睇片

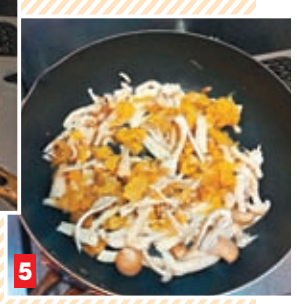
黃耳燴珍菌

材料：

黃耳5克、鴻禧菇50克、舞茸50克、杏鮑菇50克、油揚2片、杞子5克、濃縮鰹魚醬油20毫升、片栗粉5克、油5毫升

製法：

1. 黃耳放入清水內浸泡六小時至軟後，剪去硬梗，放入沸水中汆燙1分鐘後濾出，用冷水沖洗後瀝乾備用；
2. 鴻禧菇、舞茸及杏鮑菇洗淨、切絲備用；
3. 濃縮鰹魚醬油及片栗粉加水40毫升拌勻成調味備用；
4. 油揚用水沖洗、吸乾水分、放入易潔平底鑊內，用中火烘至表面金黃取出、切件盛入碟內備用；
5. 切妥備用的鴻禧菇、舞茸及杏鮑菇放入易潔平底鑊內以中火烘至香氣溢出，加入拌勻調味，大火燒至濃稠後加入杞子及油拌勻成燴汁，取出淋在油揚上即成。



食得健康

與節氣相應 低糖養生中式甜品

中國人會因應氣候變化，為身體保健而享用時令中式甜品，對於注重健康的中國人來說，一碗健康養生的中式甜品是必需的。甜品店「星十五」主打傳統中式甜品，以「星」命名，象徵着星宿的時令，而「十五」則代表每個月的十五日，兩者結合象徵月圓之夜的美好和幸福，希望客人無論身處何地，在品嘗甜品時都能感受到「星十五」所傳遞的團聚幸福感。

「星十五」提供與節氣相應及滋潤養生的中式甜品，當中更摻入養生保健食材，如助明目的杞子、補中益氣的紅棗、預防心血管疾病的杏仁及行氣止痛的陳皮等，利用食材天然甜味再配合國家級廚師黎耀成師傅的獨門配方，製作美味低糖的養生甜品。

黎耀成師傅擁有逾50年中菜經驗，他將多年來的中菜烹飪經驗，再以獨門配方將中式甜品改成低糖又健康，當中招牌特製蓮子合桃露王及最受歡迎的嫩蛋白杏仁茶，黎師傅利用紅棗本身的甜味熬製，用少糖的配方去製作合桃露王，並將合桃炒至金黃香脆並生磨，再加入鮮淮山及其他藥材，讓特製蓮子合桃露王多一份香濃的焦香味，天然的甜味及合適的稀稠度，合桃有補腦及抗衰老功效，是養生甜品的首選！而杏仁茶堅持採用原粒杏仁來研磨，杏仁潤膚駐顏，加上含豐富蛋白質的蛋白，雙重潤澤，女士們要注意了！

另外，踏入秋天，當然不少得滋潤的甜品，椰皇燉鮮奶及新會遠年陳皮紅豆沙也是不錯的選擇，每個椰皇都是人手即場開，品質保證。香滑的燉鮮奶配上濃厚鮮奶味的椰子肉，椰香味十足！此外，新會遠年紅豆沙採用18年或以上的遠年陳皮反覆熬製，逼出陳皮香味，紅豆及西米都十分足料，而且入口軟糯香滑，清甜中帶一股果皮香，紅豆更達到「起沙」的口感，陳皮的愛好者必試！

除了中式甜品外，「星十五」更提供鹹點選擇，融合甜鹹口味的九宮格，巧妙地結合了中式甜品及精美點心，一次滿足你多個願望。這提供多個格格選項，由自肥1人享用的二格格至2人享用的四格格及六格格，當然還有適合打卡的九格格 ，食客可以自行配搭每格的點心及甜品。至於點心方面，不能錯過招牌香脆迷你魚膠春卷及香脆大蝦球。金黃的春卷外脆內軟，內裹着滿滿的魚肉，再配合酸酸的醋，別具風味。而香脆大蝦球，薄薄的炸皮包裹着原隻蝦，大大粒像乒乓球般大，肉質爽口彈牙，沾上酸甜醬汁，入口清新不油膩！

◆文：雨文

◆椰皇燉鮮奶

◆二人六格格

◆賞心九格格

◆特製蓮子合桃露王

醫訊

手足口病

◆陳延珮醫生

開始踏入冬季，冬季流感高峰期即將來襲，在流感來襲前先遇一波手足口病，幼童首當其衝，手足口病每隔一段時間總會出現，兒科專科陳延珮醫生為大家溫故知新，分享手足口病更多資訊及預防方法。

問：手足口病是什麼病？會傳染嗎？傳染性強嗎？

答：手足口病是一種常見於兒童的疾病，通常由腸病毒如柯薩奇病毒和腸病毒71型引起。大部分患者病徵輕微，但也有可能引致嚴重併發症（如病毒性腦膜炎、腦炎及類小兒麻痺症癱瘓等），甚至死亡。在香港，手足口病的高峰期一般為五月至七月，亦有機會於十月至十二月出現較小型的高峰期。

問：為什麼手足口病多數是小童患上？成年人有機會患上嗎？

答：手足口病主要透過接觸患者的鼻或喉嚨分泌物、唾液、穿破的水疱或糞便，或觸摸受污染的物件傳播。任何年齡的人都有機會患上手足口病，但小朋友經常會用手觸摸玩具或周圍環境，亦比較喜歡將手放進口內，所以較容易被傳染。

問：手足口病會有什麼病徵？小童跟成年人病徵相同嗎？

答：大部分患者病徵輕微，並在7至10天內自行痊癒。病發初期通常會出現發燒、食慾不振、疲倦和喉嚨痛。發燒後1至2天，口腔可能會出現疼痛的水疱，這些水疱初時呈細小的紅點，然後會形成潰瘍。潰瘍通常位於舌頭、牙肉以及口腔的兩腮內側。另外，手掌及腳掌，甚至臀部或生殖器亦會出現不痕癢及有時會帶有小水疱的紅疹。

問：手足口病如不妥善處理會引起什麼併發症？最嚴重會有什麼問題？

答：小朋友如果發高燒、疲倦、喉嚨痛，有機會會拒絕進食，從而出現缺水。另外，口腔內的水泡或皮膚上的潰瘍也可以引致繼發性細菌感染。

病毒本身亦有機會導致病毒性腦膜炎、腦炎等併發症。

問：如何治療手足口病？會使用什麼成分藥物？會有副作用嗎？

答：現時並沒有藥物治療手足口病，患者應多喝水和有充足休息，同時亦可用藥物治療症狀，以紓緩發燒和口腔潰瘍引致的痛楚。

問：小童及家長應如何預防中招？

答：現時仍未有疫苗可有效預防手足口病，所以保持良好的個人及環境衞生最為重要，經常保持雙手清潔，尤其在觸摸口、鼻或眼之前和後，進食及處理食物前，接觸水疱後，以及如廁後。

洗手時應以梘液和清水清潔雙手，搓手最少20秒，用水過清並用乾淨毛巾或抹手紙抹乾。由於酒精未能有效殺死一些引起手足口病的病毒（例如腸病毒71型），酒精搓手液並不能完全代替使用梘液和清水潔手。當身體不適時，不應上班或上學及應向醫生求診。

問：患病期間飲食及生活有什麼注意？

答：最重要注意補充水分：奶、清水、果汁等都可以，避免進食太熱的飲品和食物，以免喉嚨痛加劇。

健康資訊

藏藥含藏文化

在香港，都市人最常見的疼痛問題，如跌打扭傷、腰椎勞損等，最近藏紅寧便融合了藏族文化的草藥知識與智慧，推出「藏紅寧外用鎮痛劑」和「藏紅寧藥貼」，助你活血散瘀、舒筋活絡。

其實，藏紅寧是藏族傳統醫學的智慧結晶，當中豐富的草藥知識體現在藏紅寧的草藥選擇上，秉持藏族文化中「以心行氣，以氣運身」的理念，選擇以紅花為主要成分，配合乳香、沒藥、紅花、肉桂、骨碎補、蒼朮及川牛膝等中藥材，並通過傳統製作工藝，有效緩解關節疼痛、頸項肩痛、舊患痠痛等疼痛症狀。

◆文：Health

◆藏紅寧藥貼