

報章
Press

頭條日報

刊登日期
Publish Date

2021-04-16

標題
Title

生酮食住 Keep Fit_黑椒烤三文魚

關德國寶產品
Related Product(s)

德國寶



春季易燥熱 喝養生湯水降火

每逢三、四月，天氣潮濕及乍暖還寒，容易出現不適，大家要注意身體健康。正值春季，肝火旺盛，中醫認為春季與肝臟五行相配，體內臟腑積大陰熱，若不及時疏泄，加上飲食失調，就很容易有燥熱不適。



春季最適宜養肝，這不僅能清肝火，還能提高身體免疫力，有預防患病機會。說到春季養生，中醫提醒肝火旺者，日常飲食應以清淡為主，多吃一些疏理肝氣、養肝柔肝的食物進行調理，同時還要注意飲食平衡。

飲食調養體內陰陽平衡

唐代醫家孫思邈說：「春日宜省酸，增甘，以養脾氣」，這是因為春季為肝氣旺之時，肝氣旺會影響到脾，脾以春季易出現脾胃虛弱之症，而多吃酸味食物會使肝陽偏亢，故不適宜在春天這個生發的季節服用，而甜味的



■春天肝火盛

食物入脾，有助於脾氣健運，故可多吃一點；另外辛味的食物，包括薑、蔥、蒜等，有助於散發體內的風寒邪氣，有助於體內的陽氣生發，也是適合多攝取，而一些寒性的食物，如冬瓜、綠豆芽、冰冷飲品則應該要盡量避免，以免阻礙體內陽氣生成。

飲用降火湯水

春天攝取高熱量、油膩的食物，就很容易燥熱不適。大家可以參照以下養生湯水來降火。

雞骨草煲豬橫脷

材料：雞骨草3兩、豬橫脷（豬腩）及瘦肉各4兩、蜜棗2枚、薑3片、水及鹽各適量。

製法

1. 豬橫脷、瘦肉洗乾淨，雞骨草、蜜棗清洗，薑切片。
2. 將所有材料一同放入瓦煲內加適量清水，蓋好大火煲滾後，再用細火煲2小時，調味後，切開豬橫脷，即可飲湯和食用。

效用：雞骨草性味甘、涼，歸肝、腎、膽經，具清熱利濕、治外感風熱、舒肝利膽等功效。豬橫脷性味甘、平，可益肝補脾、養陰。合湯而成具有清熱利濕、益肺補脾功效。



苦瓜黃豆豬骨湯

材料：苦瓜2個、排骨30元、黃豆5元、鹹酸菜5元、薑5片

製法

1. 黃豆洗淨，先用溫水浸1小時，瀝乾備用。
2. 鹹酸菜洗淨，浸水30分鐘，換3次水，瀝乾切件備用。
3. 苦瓜以鹽水洗淨（稍微去除苦味），去瓤，切件備用。
4. 薑去皮切片。
5. 將一煲水煮沸，加入薑片及排骨滾水5分鐘，瀝乾備用。
6. 準備一個大煲，水滾後將所有材料放進煲，再用大火煮滾10分鐘，轉中火煲兩個半小時。

效用：有助清熱和去暗瘡，鹹酸菜，多以芥菜醃製而成，具清涼解毒、消炎降火作用。儘管苦瓜偏寒，不過黃豆和排骨本身較正氣，同時有健脾功效，除了能解苦瓜寒性，亦令湯水不會傷脾胃。

軟件工程師分享 「2個月告別7年尿酸！」

不少人將尿酸發作誤以為一般關節痛，未能對症下藥。軟件工程師Andrew亦一樣，曾以為腳腕腰痛是舊患復發所致，飽受困擾7年，期間抗拒西藥，擔心副作用多；後來得知澳洲茶包「酸立通」，成分天然、無藥性，因而嘗試飲用，結果1年多再無尿酸復發，飲食自由度大大提高，總尿酸值更明顯下降！



澳洲茶包「酸立通」穩居尿酸市場10年，6度輝聯香港最受醫護人員歡迎品牌大獎，嚴選澳洲珍貴貴草及西洋參科研而成，100%天然，不含藥性，絕不傷肝，有效從源頭糾正嘌呤代謝紊亂，恢復體內尿酸平衡，防止急性發作，治標治本。此保健產品通過臨床醫學研究，榮獲澳洲官方TGA功效認證，無副作用，成效更勝西藥18倍*。每日一茶包，尿酸關節不再痛！現「酸立通」單盒\$199(標準價\$483)，優惠期至2021年5月6日。

查詢/電購：2880-0066

銷售點：【藥本健】購物網healthsmart.com.hk/實體店及屈臣氏
*Clinical Report from The Forth Military Medical University Tangu Hospital in 2006

「買」馬奶「送」黑參 補腎·補肺·補血·補膀胱

「馬奶」母馬乳汁、補腎良液，能救腎虛陰陽損，失眠、尿急、骨鬆膝軟、手脚冰冷、早生白髮、精神不振、未老先衰！「黑參液」原係黑參榨汁，補肺，救氣，活血，專補肺虛氣薄、中氣不足、氣血兩虛、體弱多病，凡有虛不受補、腎虛肺弱、大病初癒，年事已高或多番補身不果者，請嘗試食療之最「馬奶黑參培元法」，早上「黑參液」，睡前飲「馬奶」連續40天，脫胎換骨，樂享其成！亞洲食療協會主席、吳贊明先生，信譽推介。

*現凡購買「酸補」食療得獎品牌馬奶粉，即送「真生」韓國品牌，發酵黑參液，數量有限，送完即止，勿失良機。



更多文章



獨家代理/優惠：亞洲食療協會

地址：九龍灣臨興街21號美羅中心二期2101室

抗疫情時間：星期一至日下午3:00-6:00

訂購及送貨熱線：2638 0222或WhatsApp 6376 1078

生酮食住Keep Fit! 黑椒烤三文魚

近年大熱的生酮飲食主張「高脂低碳」，效果顯著而無需節食，深受減肥人士歡迎。如果吃膩白灼雞胸，不妨用一磅完美取代微波爐、蒸爐及烤爐的德國寶嵌入式微蒸烤爐炮製惹味黑椒烤三文魚！革命性將微波、蒸、烤、烘、焙等多功能集於一身，各種模式更可混搭使用，炮製烤三文魚時，可使用烤焗配合微波快速烹調，大幅縮短烹食時間！時尚機身內藏36公升特大容量，可同時烹調多款菜式，吃得健康、省電省時間！

材料：三文魚腩1件、波菜葉適量、車厘茄4粒、橄欖油2茶匙、岩鹽適量、黑椒適量

做法

1. 三文魚腩洗淨，用鹽醃15分鐘；波菜葉洗淨，車厘茄洗淨切半備用
2. 三文魚腩放入德國寶嵌入式微蒸烤爐中，以「烤魚模式（微波+烤焗）」烤13分鐘
3. 將車厘茄和波菜葉作伴碟，灑上岩鹽及岩鹽即成



德國寶嵌入式微蒸烤爐 (SGM-3620)



立即購買