

副刊

讀者報料



放大 全部圖片(4張)

5

綠色生活: 五仁杏仁好仁養生

小 大

上一頁 下一頁



綠色生活: 五仁杏仁好仁養生
秋天保健食品(二)

【明報專訊】什麼是養生？

簡單而言是保養身體，減少疾病，延年益壽。

生活習慣上，做到作息正常，早睡早起，看似簡單，實行起來卻很有難度。

那.....從飲食靚手吧！適當季節吃適當食物，不僅有健康營養，還可預防疾病。

早前介紹過的芝麻糊，小小芝麻，營養豐富，今次主角為「仁」，同樣是小小的，有不同營養和功效。

當中的五仁粥，愛煲韓劇的人應該不會陌生，它在呈現韓國御膳料理的經典韓劇《大長今》出現過。

另外示範的杏仁糊，是人氣美食blogger肥丁的強烈推介。

現在早晚有寒意，北風一起，容易咳嗽，喝一碗熱騰騰的杏仁粥，潤肺暖身。

古人認為：晨起食粥、推陳致新、利膈養胃、生津液，令人一日清爽。中醫角度，秋季抗燥可多吃五仁，如杏仁、核桃仁、花生、芝麻、松子仁等，煮一個五仁粥，一舉兩得。肥丁之前也煲過養生五仁粥，原因是受韓劇《大長今》影響。

劇中主角長今確有其人，她是韓國宮廷的女御醫，精於廚藝，煮的每道御膳料理也含養生概念。劇集播出後，《大長今》的御膳諮詢師韓福麗更將劇中數十款菜餚輯錄成《大長今養生御膳》一書，當中令肥丁最印象深刻的是五仁粥（劇中稱五子粥）和燕麥煎餅。

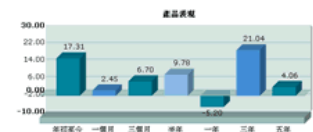
北杏帶小毒 忌吃過量

《大長今》出現的五子粥由白米、松子、核桃、生芝麻、桃仁、杏仁煮成，是長今的競爭對手金英煮給太后吃的。肥丁的現代版五仁粥，食材大同小異，材料之一的桃仁改為葵花籽，一樣健康有益。肥丁示範的第二款糖水是杏仁糊，味道與在糖水店吃到的不同，兩款美食均有杏仁在內，杏仁是抗秋燥食品，有南杏和北杏之分，南杏仁味甘平，又稱甜杏仁；北杏仁味苦，又稱苦杏仁，帶有小毒，不宜吃過量。杏仁能止咳潤肺、降氣清火，而且對心臟、神經系統及腸道健康都有一定幫助。

杏仁糊養陰暖身

說實話，筆者一直對杏仁沒多大好感，小時候在茶餐廳喝過的一杯杏霜，那股濃烈人工的杏仁味深印腦中，糖水店的杏仁糊也不見好得哪裏去，都是香精惹的禍，令筆者自始對杏仁香的食物都不太感興趣，但，

全城積金表現一覽
盡在「明報積金網」



「財富人生·人生財富」系列

尋找明報

文 相

搜尋

熱門標籤

強積金半自由行 長者

生活津貼 林奮強

美國大選

梁憲孫談血液疾

病 十八大透視 田北

俊論酒 港星雙城記

彭志銘廣泛閱讀

尋根問究 朗讀《囚

綠記》 Auntie

Lisa講故事 薄熙

來

陳偉霖 時事通識教室

關永盛：跑贏大

市難 寧買指數ETF

莫言與通識

吳志森 報料平台

1 2 3 4

雙語社評 齊齊聽



香港理工大學轄下的香港專上學院講師，以英語及普通話朗讀明報社評.....

1 2 觀看



風高浪急中的投資策略
由王冠一先生為機構以及個人投資者準備來年的投資策略以至業務發展部署.....

▶ 更多

肥丁煮的杏仁糊卻例外。肥丁煲的杏仁糊，真材實料無添加，除了主角南北杏以外，更加入百合和雪耳等滋潤食材。杏仁香味不濃不淡，食材全部天然健康，是秋季滋潤養生的首選糖水。

北風起，容易咳嗽，肥丁表示，杏仁糊是應付這種天氣的妙品，肥丁：「南北杏潤肺止咳，雪耳補中益氣，麥片增加纖維素，肥丁在原食譜加了百合，養陰潤肺，清心安神。天氣再凍的時候，喝一口熱騰騰的杏仁糊，暖身最好。」

肥丁--追求食物新鮮真味，懂得取食物陰陽之道，深信進食新鮮當造食材是健康來源，經常炮製幸福家常菜、治療心靈甜品、烘焙麵包，一手鑊鏟，一手相機，餐桌變身迷你攝影棚，用攝影記錄美食誕生過程。

肥丁手工坊：www.facebook.com/beanpanda

文 李佩雯

圖 林俊源

編輯 蔡曉彤

fb: www.facebook.com/SundayMingpao

5

綠色生活: 五仁杏仁 好仁養生

◀ 上一篇 下一篇 ▶



相關文章

[顯示全部題目]

綠色生活: 五仁杏仁 好仁養生

五仁粥消滯消熱

拍出色香味

我對這篇文章的觀感

出色	有用	好笑	老套	感動	差勁
無聊	離譜	憤怒	過份	傷感	同情

我要討論 立即回應



明報網站頻道

- 明報網站
- 新聞
- 即時新聞
- 財經
- 教育
- 通識
- JUMP
- 親子
- 易博網
- Video

- OL
- MP Travel
- 健康
- 明報Blog
- 明周Online
- 明報月刊
- 亞洲週刊
- 讀書
- 書店
- 翠明假期

會員專區

- 明報網站會員登記
- 理財會
- MP Travel
- Happy Pa Ma
- 校園記者
- 常見問題
- 下載字庫
- 私隱聲明

服務

- 網上購物
- 優惠券下載
- 課程速遞

廣告查詢

明報集團廣告查詢

明報海外版

- 明報紐約
- 明報多倫多
- 明報溫哥華

關於我們

- 世界華文媒體
- 明報
- 萬華媒體
- 聯絡我們

地址：香港柴灣嘉業街18號明報工業中心A座15樓
電話：(852)25953111 傳真：(852)28983783

明報網站·版權所有·不得轉載 Copyright © 2012 Mingpao.com All rights reserved.



五仁粥消滯消熱



【明報專訊】朝早食粥，易吸收消化，而五仁粥，也助消化，肥丁建議，如果近來「滯滯懷」不妨一試。五仁粥味很清，卻散發淡淡果仁香，各果仁營養不同，但單獨吃進肚則很熱氣，進食小量已感喉嚨乾涸，粥本身屬寒，將五仁攪拌後混在粥裏吃，寒熱調和。肥丁更加選用珍珠米，令粥底更綿滑。

材料

珍珠米
150克

葵花籽
10克

麻油
1茶匙

4至6碗

核桃
20克

海鹽
適量

清水
2500毫升

南杏
10克

松子
15克

白芝麻
15克

蜂蜜
適量

(隨個人喜歡加減)



事前準備

1 核桃用熱水煮30秒，再用水沖洗一會，以去除苦澀味

2 白芝麻、南杏、葵花籽用水浸1小時

3 白芝麻用白鑊（不加油）炒乾

4 葵花籽浸水後外衣脫落，將之隔走



做法：

1 珍珠米洗淨，瀝乾水，一半米加入麻油炒香，呈透明時，與其他白米放入鍋中，加入2000毫升熱水慢火煮成粥



2 將松子及處理過的白芝麻、南杏、葵花籽、核桃，放入攪拌機中，加入500毫升清水，攪拌成漿



3 白米粥煲至軟綿起，加入五仁漿拌勻，煮沸後加入適量海鹽及蜂蜜調味



4至5碗

材料

冰糖
75克

雪耳
20克

水
1500毫升

北杏
10克

白米
20克

百合
10克

麥片
2湯匙

南杏
75克



事前準備

1 南北杏、雪耳、百合和白米分別盛於不同的碗內，洗淨浸過夜（或最少浸1小時）

2 雪耳和百合放入冷水小鍋中煮滾，數分鐘後撈起瀝乾水



3 雪耳切碎，如想吃到啖啖雪耳，可以將部分雪耳切粒盛起待用（雪耳深黃色部分不要）



4 1500毫升水中取30毫升用來攪爛白米成米漿

溫馨提示

- 杏仁糊滾起的速度很快，以防滾瀉
- 乾貨最好氽水，否則易有酸味

做法：

1 南北杏、雪耳、百合、麥片分兩次（兩份清水）放入攪拌機，材料攪拌至滑身，倒進魚袋隔渣



2 杏仁漿連同冰糖放進鍋中加熱，不時攪拌，（如想吃到粒粒雪耳，此時可加進），加入白米漿，持續攪拌直至滾起，熄火



副刊

讀者報料

廣告



放大 全部圖片(1張)

3 拍出色香味 小 大 上一頁 下一頁 f t 文件 郵件

拍出色香味

【明報專訊】美食色香味有了，若照片拍得一團糟，吸引度大打折扣。肥丁不單止煮得一手好A，且拍照了得，看她的部落格，相片水準媲美專業攝影師，網友也請教她用什麼相機和鏡頭。肥丁用的是普通單反相機，50mm定焦鏡頭，她強調，用什麼相機不是重點，以下是她拍攝心得。

「財富人生·人生財富」系列

尋找明報

文 相 搜尋

熱門標籤

- 強積金半自由行 長者生活津貼 林奮強 美國大選 梁憲孫談血液疾病 十八大透視 田北俊論酒 港星雙城記 彭志銘廣泛閱讀 尋根問究 朗讀《囚綠記》 Auntie Lisa講故事 薄熙來 陳偉霖 時事通識教室 關永盛：跑贏大市難 寧買指數ETF 莫言與通識 吳志森 報料平台

製造氣氛

譬如主角是一杯熱飲，先想想畫面想呈現什麼色調和氣氛，加進什麼樣顏色的道具和相關物品，才能突出這杯熱飲。

多看飲食書

有助刺激靈感，多看多拍自然會進步。

採自然光

自然光比打燈更自然，所以我常在窗邊拍攝。

新鮮拍

食物不要放置太久才拍攝，否則有油的，油會凝固，食物會褪色。

3 拍出色香味 上一頁 下一頁



相關文章 [顯示全部題目]

- 綠色生活：五仁杏仁 好仁養生 五仁粥消滯消熱 拍出色香味

我對這篇文章的觀感

投票表：出色 有用 好笑 老套 感動 差勁 無聊 雞譜 憤怒 過份 傷感 同情

按摩穴位保健



都市人工作壓力大，食無定時，常有失眠、腸胃不適等問題，中醫師教你按壓不同穴位，舒緩不適……

升讀醫護課程 途徑與出路 講座 立即報名 主辦機構：明報 協辦機構：東華學院 TUNG WAH COLLEGE