



◆朱國豪

太史菜蓉羹

很多人都喜吃粵菜，因為它的食材及烹調方法較為清淡，讓人吃出食材原味而取勝，當中太史五蛇羹亦是其中一代表。它是粵菜中的著名蛇宴菜色之一，材料包括蛇肉、雞肉、木耳、冬菇等。此蛇羹相傳由晚清廣東翰林江孔殷所發明；故被稱為「江太史」。因江孔殷曾為廣東道台，是故太史五蛇羹為廣東名菜。

不少人會極為欣賞這道名菜，但亦有很多人不喜歡蛇肉，因此對此敬而

遠之。其實撇除蛇肉外，這道菜用上了不少纖維素豐富的食材。據中國疾病預防控制中心轄下的營養與食品安全所分析，以同等份量計算，雲耳與同為蔬菜的冬瓜，纖維量可多達七十倍。纖維素可刺激腸道蠕動，幫助消化系統正常運作，有通大便的作用。充足的纖維素攝取，更可以降低腸癌病發的機會。可是不同蔬菜所含纖維量相差可以很大。單靠每天進食蔬菜未必能足夠，同時亦需選擇纖維量較多的蔬菜種類，才可保證每天攝



取充足的纖維。

其實，太史菜蓉羹都可以改良，以應長者口味，我們可以用粉絲及南瓜代替蛇肉，以保留原風味兼沒有肉類之素。茹素人士也可放心食用。而且烹煮亦可改良，減少生粉用量，以薄獻為原則，用油量得以大為降低，是名乎其實的營養菜式。



◆鍾民穎

飲食原則

由於身體機能能

能攝取的營養素。

瓜果代蔬菜

衰退，如咀嚼及吸收功能減弱，護老者若要使長者「吃得健康」，活得長壽，必須留意下述營養原則，才可使長者得著均衡營養，健康常在。

少食多餐

由於長者每餐進食量減少，護老者不妨鼓勵他們於正餐之間進食一些小食，如一杯牛奶、一個生果、一碗麥皮或數粒西梅等，惟份量毋須多，宜作輔助性質，以補充長者未

長者可能不喜蔬菜莖部太硬，護老者可將莖部切碎以利長者進食，或以其他瓜果補充，如蕃茄、茄瓜等，或深綠色蔬菜，如菜心、西蘭花等均含抗氧化營養素，鐵質、高纖維素及不同營養食品，以助長者腸胃暢通、預防便秘。

營養搭配均衡

很多長者可能不喜吃肉

而轉以素食為主，為防有「偏食」的惡果，護老者應予長者進食，如牛奶、豆腐、豆奶（含高蛋白質）、深綠色蔬菜、如芥蘭、菜心、菠菜（含鐵質）、橙、柑、奇異果（含維他命C），以補充從肉類中可吸取的營養。

調味料要少

長者之食物宜清淡，勿太甜及太鹹，以圖刺激長者的味覺，因為此會令患有高血壓、糖尿病、心臟病的長者之

病情惡化；取而代之可用薑、蔥、蒜頭等天然調味料，而且應以少油，烹調時間勿太久，以保存食物鮮味。

勿隨性讓長者進食杏仁餅、椰汁、牛油果等小食，因為杏仁餅內裏之豬肉心，極其油膩，椰汁及牛油果含高的飽和脂肪，對長者健康不宜；可改予麥包、麥餅、提子、木瓜、香蕉（含高纖維素）食物，惟勿進食過量，以影響正餐的胃口。

宜遠離醃製食品

醃製食品，如臘腸、臘肉等含脂肪及鹽量高，長者少食為佳；而且此些食品亦較難消化，有礙健康。

老友記們，您們應該也發覺坊間很多商戶都不太樂意甚至拒絕接受毫子來付款。筆者試過在市面買東西時，被店東規定只給兩個毫子，其他較少面額的硬幣一概不接受。到底商戶是否有權拒絕接受「神沙」呢？



◆李家樂

《第二條規定，就面額不少於一元的硬幣而言，所支付的款額不得超過一百元；而面額少於一元的硬幣而言，所支付的款額則不得超過兩元。

例如：乘小巴的車

有權拒絕接受一定面額的硬幣付款，老友記並不會因為用過量硬幣付款而被捕的。

那麼老友記會否因「神沙」而被捕呢？

記們，不用擔心，《硬幣條例》是讓商戶有權拒絕接受一定面額的硬幣付款，老友記並不會因為用過量硬幣付款而被捕的。



◆阿虫

賢智者常說：久合必分。又說：天下無不散之筵席。

近年，李婆婆也遇上了這項「自然定律」，與我攀談間，總難免有遺憾之感。我問起原委，她感慨地說：「與一個相識三十年的老友鬧翻了，已沒有再來往一年多。」原因何在？「她經常說傷害我的話，又愛搬弄是非，我實在忍無可忍！」

我耐心地聽她慢慢道出前因後果……她為人性格爽朗，向來無所不談，以往跟那老友都是天南地北無所不談，其間當然少不免會提出自己對各事物的意見和看法。後來才

發覺這位老友常以「是非做人情」，把她說過關於某些人的意見，轉告給當事人知道。李婆婆氣憤地說：「最激氣是她加鹽加醋，用負面的包裝說出來。聽在那人耳裡，像我在說人家壞話一般。」

她三番四次被老友「出賣」說是非之餘，還常常受到老友以語言暴力對待，例如心情不好，會拿她做出氣袋，出言責罵；以尖酸刻薄的措辭來挖苦她，令她感到不受尊重、自尊心受損等。一次，當那老友又罵起來，李婆婆就狠狠地與她割席、揮袖而去。

言語的傷害

雀仔橋(皇后大道西)



◆鄭寶鴻

公立醫院的「國家醫院」的堤道，名稱源於醫院一帶樹上的雀鳥。1913年，有一公

國家醫院於1950年代改建為「西營盤賽馬會診所」。



• 約1900年的雀仔橋。



• 同一地段的現景。