



■ 野生白花膠公，是香港水域特產，藥效不錯，是富貴人家的至愛，一斤廿隻的，約1萬至1萬5千元一斤。

輕鬆浸發花膠 自製滋補養顏花膠菜

新春期間，不少人都會以花膠來做新春菜，女士更會為養顏愛吃花膠，一想起「浸發花膠」的工序就怕怕，職業女性寧可出外吃飯，飲個甚麼花膠燉湯或花膠糖水，爭取補一補。然而，食肆給你吃甚麼品種的花膠，妳又可了解？其實，食肆最多使用來自越南、印尼的赤魚膠，這些赤魚膠價錢便宜，藥效較低，三四百元一斤，可作粗用，很多食肆用赤魚膠作菜餚或糖水。既然想補身，何不自己動手，吃適合自己的花膠？其實「浸發花膠」的工序並不難，所謂最煩只是第一步驟，其他步驟舉手之勞而已。

文：方芳

浸發花膠可蒸可焗

花膠做菜或燉湯之前，是必須先經「浸發」程序的。為了方便起見，可以一次過「浸發」多隻花膠，放入冰格備用。「浸發花膠」方法有二：

第一種：焗

1. 鍋子及鍋蓋洗淨，不能有油漬，（花膠若沾油，會易溶解及穿破）。煮滾一鍋水，花膠放入大滾水中，視乎花膠之大細厚薄，若大隻的可滾30分鐘左右熄火，若細隻的花膠，放入馬上熄火。花膠浸焗至涼凍，用清水洗淨多次，才連水放入雪櫃；翌日再換上清水，重複上述程序，如是者浸焗3至5天。當然花膠有厚有薄，有大亦有小，以手感的柔軟度合適為準。
2. 完成浸發花膠程序，按每次食用的分量用膠袋分好，放入冰格備用。
3. 當每次煮食花膠前，從冰格取出已浸發的花膠，先用薑蔥及白酒出水幾分鐘去掉腥味。

第二種：蒸

1. 鍋子及鍋蓋洗淨，不能有油漬。乾身花膠不用洗，置放在乾淨瓦碟子（不能有油）中，薑蔥花膠上，蔥墊在花膠下（注意花膠不能疊放，怕黏在一起）。
2. 盛有花膠的碟子置滾水鍋中，小件頭的蒸9至10分鐘，若中件頭花膠，要蒸

20分鐘左右，大件頭的更要蒸40至60分鐘，視乎大小而定。

3. 將完全涼凍之花膠沖洗，放入盛有清水的器皿中（不可有油漬），再放入雪櫃，每天換清水一次，約3至5天，完成浸發花膠程序。
4. 按每次食用分量，用膠袋分好，放入冰格備用。



■ 嫩花膠

■ 巴西膠

花膠公較「見食」

花膠公與母的煮法有不同，公比較耐火，可用作煲湯之用，不易溶於水中，飲湯時亦可吃到啖啖花膠，當然亦可以炆法做菜；但一般的花膠是母肚，不耐火，如煲湯時間較長，花膠會溶於水中，花膠母如要作湯羹只能後下，在湯羹差不多煮好時，才將發好的花膠放入湯內，煲一小時至一個半小時。其實，花膠母最好以炆的方式處理，這樣較「見食」。

「黃魚膠」「紫膠」食得過

如果不是送禮，只是自用的話，可以經濟一點買個頭較小的花膠，一斤20多隻，一樣有藥效。上述來自南太平洋的「紫膠仔」，市面上並不多見，是近期才開發的最新品種，魚種雖叫作「紫膠」，

但又不屬名貴鱈魚。這種紫膠仔的魚鰾較小，產量頗多，藥效不錯，食用價值適合普羅大眾，由於新品種剛剛採取，有待進一步開發。另外來自南美水域鹹淡水的「黃魚膠」和「紫膠」（細綁成紮故稱紫膠），一斤20多隻的由九百元至千二三元不等，質量和功效都不錯。

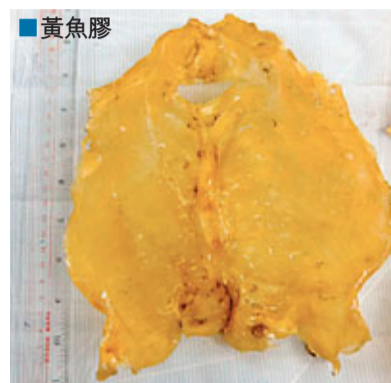
天然「白花膠」藥效好

我們香港水域的特產「白花膠」（白花鱈魚），藥用價值很高，也是名貴品種之一，高質素的天然野生「白花膠」，也要四五萬元一斤，一斤20多隻的小件頭，約二萬多元一斤。可惜近年野生「白花膠」買少見少，今天市面上所見較多的，是千多二元一斤的「白花膠」，只是在湛江、珠海、印尼一帶人工養殖，隨着科學養殖技術的進步，與天然相比，價錢相差很遠，療效也略為遜色。

內容選自：《精挑細選南北貨》



■ 養殖白花膠比野生的經濟得多



■ 黃魚膠



■ 浸發後的花膠

養顏鮮奶燉花膠

材料：三份水，三份奶，花膠不用太多，發好的花膠切1至2片（大約像麻將牌般大小），紅棗2至3粒去核，加幾粒蓮子，果皮一小片（去瓤）。

做法：全部材料放入燉三小時，若加瘦肉燉四小時。

注意：鮮奶不能用高鈣脫脂奶，一定是全脂奶。由於是專為養顏之用，建議用好一點的花膠。若分兩、三次吃，可放入雪櫃，不要太久，因奶類易變，最好一、兩天內吃完。

花膠番薯糖水

材料：膠又可煲糖水，花膠1至2隻（約6兩重），發好切細片，蓮子半斤、紅棗15粒（去核）、陳皮1角（去瓤）、薄薑4至5片，全部煲個多小時。

做法：取花膠1至2隻（約6兩重），發好切成細片，黃心番薯1至3個、紅棗10粒（去核）、蓮子適量、陳皮1角（去瓤）、薑4至5片，煲個多小時。煲糖水是多人享用，經濟實惠，可以用赤魚膠的。

冬季湯水潤肌膚

冬季乾燥，皮膚缺水，今期為大家介紹四款湯水，助你在冬日亦有滋潤肌膚。

白蘿蔔牛尾湯

原料：牛尾700g、白蘿蔔400g、鹽、料酒。

做法：

1. 牛尾剝成段，用清水泡至少6小時，中途記得換3-4次水。
2. 泡好的牛尾沖洗乾淨，放鍋內倒入少許料酒燒開繼續煮5分鐘；瀝去水用溫水沖洗乾淨。
3. 沖洗好的牛尾倒入湯鍋，加入沒過牛尾的開水（多點兒也無妨）；燒開後轉小火燉3小時。
4. 3小時後倒入切成。

四神湯

原料：豬腸半副、豬肚半副、薏仁40g、山藥25g、茯苓15g、芡實15g、蓮子25克、鹽、米酒各適量。

做法：

1. 將豬腸和豬肚去除多餘油脂，翻面用鹽抓洗乾淨，汆燙去腥，切段備用。
2. 將處理好的豬腸、豬肚加水適量煮開後，加入藥材，先用大火煮滾，再用小火煮至豬腸及豬肚熟透。
3. 加鹽、酒調味即可。

蜜瓜螺頭雞湯

原料：蜜瓜250g、新鮮海螺肉250g、老母雞500g、生薑一小片。

做法：

1. 先將水燒開，薑片、螺肉、雞塊放入，大火燒半小時，然後中火兩小時。
2. 然後將切成小塊的蜜瓜放入，再中火半小時即可，此時的湯水約為最初水量的一半到五分之一。
3. 最後根據口味放鹽。

白玉瑤柱湯

原料：白蘿蔔1根、乾貝8個、雞骨架2個、鹽1小匙、香菇粉半小匙。

做法：

1. 白蘿蔔削去外皮，以挖器挖成小丸狀備用；乾貝以清水浸泡2小時，再入蒸鍋蒸軟，撕絲備用。
2. 雞骨架燙去血水，洗淨後放入鍋中加淹過食材的水量，煮約30分鐘後將雞骨挑除。
3. 將做法1放入雞湯中煮20分鐘，入乾貝絲及調料繼續煮10分鐘即可熄火。



百草匯

車前子

車前子屬多年生草本，連花莖高達50厘米，具鬚根，葉片卵形或橢圓形，花莖數個，花淡綠色，每花有宿存苞片1枚，三角形。味甘淡，性微寒。

車前草又名車輪草、廣西人叫豬肚菜、灰盆草，廣東人叫田灌草，雲南人叫蛤蟆草，福建人叫飯匙草，青海人叫豬耳草，上海人叫牛甜菜，江蘇人叫打官司草，東北人叫車輪草。為車前科多年生草本。生長在山野、路旁、花園、菜園以及池塘、河邊等地。

車前草是利水滲濕中藥，主治：小便不利、淋濁帶下、水腫脹滿、暑濕瀉痢、目赤障翳、痰熱咳嗽。

主治功能：

清熱利尿；滲濕止瀉；明目；祛痰。治小便不利；淋濁帶下；水腫脹滿；暑濕瀉痢；目赤障翳；痰熱咳嗽。

車前子的作用：

1. 利尿作用
2. 對關節囊的作用

車前子的臨床應用：

1. 治療慢性氣管炎
2. 治療急、慢性細菌性病疾
3. 治療小兒單純性消化不良
4. 治療高血壓病
5. 用於轉正胎位
6. 治療顫下頰擾亂症

車前子常用配方：

1. 車前子治小便不通：車前子草一斤，水三升，煎取一升半，分三服（《肘後方》）；生車前草搗取自然汁半盅，入蜜一匙調下。（《攝生眾妙方》）
2. 治尿血：車前草、地骨皮、旱蓮草各三錢，湯燉服。（《閩東本草》）
3. 治感冒：車前草、陳皮各適量，水煎服。（內蒙古《中草藥新醫療法資料選編》）
4. 治目赤腫痛：車前草自然汁，調朴硝末，臥時塗眼胞上，次早洗去。（《聖濟總錄》）
5. 治驚風：鮮車前根、野菊花根各二錢五分。水煎服。（《湖南藥物誌》）



醫訊

冬季進補小心冒痘 多吃蔬果

民眾常吃藥膳寒冬進補，但對青春痘患者而言，症狀會更加嚴重，醫師建議，最好多吃蔬菜水果，少吃刺激性食物才能避免。

嘉義長庚醫院中醫科主任吳清源表示，民眾於冬天常吃藥膳進補，如薑母鴨、羊肉爐，對氣虛寒涼體質的人有很好溫補功效。但就青春痘患者而言，其體質多屬熱性體質，常會造成青春痘更加嚴重，不可不慎。

吳清源建議最好多吃蔬菜水果，少吃脂肪、燒烤和辛辣等刺激性食物，還要保持大便通暢，避免便秘，這樣才能避免青春痘更加嚴重。

吳清源指出，失眠、熬夜、壓力大、生活作息不正常

時，青春痘容易反覆發作，建議利用秋冬時晝短夜長特性，晚上要早早休息，睡眠時間充足，這樣才能讓肌膚得到充足的休養。

此外，部分30歲至40歲的女性在月經前後容易長青春痘，如伴有月經不調者，更要在月經前一周，開始服中藥調整體質，這樣才不會讓青春痘周而復始的禍害肌膚。

吳清源說，秋冬季節也是治療青春痘的黃金時節，因秋冬氣候乾燥，皮膚油脂分泌減少，可用中藥來調理全身機能，再加上合適的皮膚護理，內外合治，標本兼治，這樣才能達到最佳治療效果。

文：中央社

中醫茶飲腹部按摩 解膩助消化

年節吃喝，睡動少，很多人消化不良又腹部發胖，中醫師說，不妨準備山楂、陳皮等中藥消脂解膩，配合按摩助消化抑制食慾。

御絨中醫診所院長廖婉絨提供「窈窕消脂茶」，將決明子3錢、山楂2錢、陳皮2錢用過濾袋裝好，放進茶壺中，第1泡用少量的熱水沖洗藥材後倒掉；第2泡用800c.c.的熱水，悶泡10到15分鐘即可，可回沖直到沒有味道為止。

台北醫學大學附設醫院傳統醫學科內科主任林恭儀提供「消積食茶飲」，用山楂片、玫瑰花、伏苓各10克，用800到1000c.c.的熱水沖煮，如果覺得口感偏酸，或給兒童飲用時，可以外加烏梅10克，增加口感。

圍爐年菜不免大魚大肉，兩名中醫師指出，山楂、陳皮可去油解膩、決明子潤腸通便，玫瑰有助舒解腹脹，男女皆適宜，適用腹部肥胖、消化不良者，可以當成茶水來喝。

廖婉絨也推薦腹部按摩，第一步先雙手交疊，以肚臍為中心，順時鐘方向由內圍往外圍繞3圈，重複5次按摩；第二步是以肚臍為中心，雙手指張開，指腹用力以放射狀方向由內往外推，重複推壓5次。

另外，她說，三餐飯前，或非正餐時間有飢餓感時，按壓耳珠前方的「飢點」，持續3到5分鐘，可刺激大腦下視丘的飽食中樞，減少食慾。

文：中央社

海峽兩岸首家「中華內鏡科技城」基地面世

海峽兩岸創建的首家「中華內鏡科技城」基地——國家衛生部肝膽腸外科研究中心張家界臨床醫學中心已通過驗收並授牌。

張陽德、黃松雄等專家日前在張家界市中醫醫院出席了「衛生部肝膽腸外科研究中心張家界臨床醫學中心專家驗收會」。經過嚴格的現場驗收，張陽德宣布：經衛生部肝膽腸外科研究中心決定，台灣海峽兩岸醫事交流協會會長黃松雄擔任該中心名譽主席，張家界市中醫醫院

院長曾文勝擔任該中心主任，副院長龍星儒、孟永紅、伍慶國擔任該中心副主任。專家組還與湖南省衛生廳廳長張健商討了「湖南醫學研發中心（湖南健康產業集團）」延伸基地的建設事宜。投資300億元人民幣的湖南醫學研發中心，實施「一園多基地」模式，已在長沙選地6500畝，並將在邵陽、湘西等地延伸建設中醫藥材種植基地和現代臨床醫學中心基地。

文：中新社