

# 夏天宜吃茄子 清熱解暑抗衰老

茄子是為數不多的紫色蔬菜之一，也是餐桌上十分常見的家常蔬菜。紫色或紫黑色以外，也有淡綠色或白色品種，形狀上也有圓形、橢圓、梨形等各種。茄子是一種典型的蔬菜，根據品種的不同，食用方法多樣，葷素皆宜，既可炒、燒、蒸、煮，也可油炸、涼拌、做湯，都能烹調出美味可口的菜餚。

文、圖：小松本太太

茄子的營養價值非常高，在它的紫皮中含有豐富的維生素E可以抗衰老，能保護心血管、抗壞血酸的維生素P的含量更是每10Q克中即含維生素P750毫克，這是許多蔬菜水果望塵莫及的。它更含有大量的蛋白質、脂肪、碳水化合物、維生素，茄子還含磷、鈣、鉀等微量元素和膽鹼、葫蘆巴鹼、水蘇鹼、龍葵鹼等多種生物鹼。常吃茄

子，可使血液中膽固醇水平不致增高，對延緩人體衰老具有積極的意義。

中醫學認為，茄子屬於寒涼性質的食物，所以適宜夏天食用，有助於清熱解暑，對於容易長痱子、生瘡癤的人，尤為適宜。然而，消化不良、容易腹瀉的人，則不宜多食，茄子屬於味偏苦的性质涼，脾胃虛寒和體弱便溏的人不宜多吃茄子。



製作茄子菜式的材料

## 明太子焗茄子

材料：  
圓茄子 100克  
Cheddar芝士 100克  
沙律醬 3湯匙  
明太子 1條  
奶 1/2杯  
橄欖油 適量



製法：  
1. 預熱焗爐至200℃；  
2. 茄子洗淨去蒂，切成薄片；  
3. Cheddar芝士刨碎；  
4. 明太子與沙律醬拌勻成為明太子醬；  
5. 取一長方形焗盤20厘米x12厘米焗盤，塗油於內；  
6. 茄子薄片塗上明太子醬後排入已塗油的焗盤內；  
7. 撒芝士碎在焗盤內茄子上；  
8. 2至3湯匙奶淋在千層麵皮上；  
9. 將已放妥材料的焗盤放入已預熱至200℃焗爐內焗20分鐘後取出即成。



## 薑燒茄子

材料：  
茄子 2隻  
油 適量  
薑絲 1湯匙  
味醂 2湯匙  
日本醬油 1/2湯匙



製法：  
1. 茄子切成一口大的滾刀塊；  
2. 燒熱鑊，注入油適量，以中火加熱；  
3. 放入薑絲以大火拌炒至香味溢出後加入茄子炒勻；  
4. 注入味醂，加蓋，以中火加熱1至2分鐘；  
5. 起鑊前，日本醬油注入鑊內，炒勻即成。



## 味噌茄子豬柳卷

材料：  
茄子 1隻  
薄切豬柳 6-8片  
味噌 適量  
煮汁：  
味噌 1茶匙  
水 1/2杯



製法：  
1. 茄子縱切成長條狀；  
2. 味噌塗在茄子長條上；  
3. 將薄切豬柳捲在已塗上味噌的茄子長條上；  
4. 捲妥的豬柳茄子排在平底鑊內，以中火加熱至豬柳的油份溢出，表面轉金黃色；  
5. 煮汁拌勻注入鑊中，煮至汁液轉濃即成。



## 《世說本草》——溪黃草

中醫藥學院參加了香港花卉展覽已有好幾個年頭，而且先後還取得六次獎項。趙中振教授表示，這花展覽還有一個特點，是以學院的中藥班學生為主，是由他們來做的。他相信這花展覽能讓同學在社會上宣傳普及中醫藥知識的同時，對他們的學生也是一個很好的學習鍛煉機會。

當中如溪黃草，顧名思義它當然是生於溪邊的小草。它流出來的汁液是黃色，所以叫作溪黃草。趙：你很聰明啊！如果把這嫩莖折斷以後，它會流出淡淡的黃色汁液。它的功效，最新研究有治療黃疸型肝炎的作用。

大家有時吃日本菜也會見到紫蘇葉的，趙教授表示，這是紫蘇葉，它的葉背是紫色的。有什麼功效呢？解魚蟹毒，一般我們吃螃蟹，特別是吃生魚片的時候，往往放上一兩片。

另外，又如無花果，它不是沒有花，是有花的，它叫隱頭花序。花藏在哪？就藏在花托裡。大家吃的是什麼？就是它的花托。那麼光棍樹又如何？是否它長得光禿禿，所以才叫光棍樹？趙教授解釋說，其實它是有葉子的，但葉子很小。它的莖很



■溪黃草 趙焜崗 攝

發達，裡面充滿了葉綠素。所以，這兒的植物，不但生得千奇百態，它們的名字也是豐富多彩，這就是中醫藥的文化，孕育到花裡、藥裡，所以說花中有藥，藥中有花。



■陳復生（左）與趙中振教授研究中草藥



文：雨文

## 可嵐好動什麼都吃 懶做 Facial 但重潔膚

在保養身體上，香港歌手可嵐平時都會做運動，以及極注意飲食，因為自己已是媽媽，自己絕對有責任去照顧小朋友，所以照顧小朋友之前，要先照顧好自己的身體。在飲食方面，她都會定時煲一些時令的湯水，譬如最近天氣較為潮濕時，她建議大家可以煲一些祛濕湯，這可令身體不太容易覺得疲累。其實，基本上，如煲一些肉類的湯，在湯內加一些赤小豆、扁豆等，都有祛濕的作用，或者到街市買一些祛濕的湯包。

至於在運動上，她都有定時做一些運動，如打泰拳，以及練習武術，每星期至少有兩天會做這些運動，每次做運動時間不定，大約兩至三小時。因為她個人較為好動，所以如一些較為文靜的女士，她建議可以做一些瑜伽的伸展動作，這不用太大力量，不會操到肌肉又練到柔軟度的同時，對身體的線條大有幫助。

而在皮膚的護理上，可嵐自言她非



常懶惰，很少去做 Facial，因為她經常覺得只要飲食健康，多菜少肉，以及注意面部的清潔，最重要是定時卸妝，皆因空氣中的污染物太多，所以潔面是非常重要的，洗臉後就必須使用爽膚水收細毛孔，再搽精華素及乳液，那麼精華素就會被肌膚吸收得更好。

另外，很多人認為歌手是否需要戒吃熱氣、辣或炸的食物，她自己則覺得是百無禁忌的，因為當人體吃東西時，其實如你沒吃過的東西，反而會有不尋常反應，所以她是什麼都吃。加上，她都注重身形，所以早餐會吃得很豐富，依均衡飲食來吃，會有肉、澱粉質食物、多菜，但晚上她多數不吃米飯等澱粉質食物，主要吃雞肉及菜為主，下午則吃正常的米粉，這也算不錯。有時，或許有可能晚上需要應酬，那麼她那天的白天或下午就會吃少一點，以期做到當天飲食均衡。



■可嵐懶做 Facial，但極重護膚程序。



■可嵐常做運動來保養身體



香港註冊中醫師 楊沃林

## 「薑黃」溫腹暖宮

前幾天與去了德國半年剛回來的 Fina 小姐飲茶，她以前不大信中醫，傷風感冒必定看西醫。她告訴我前兩天感冒，買了薑黃粉回來，用開水沖服，飲了兩次就好了。她說黃金牛奶（牛奶沖薑黃）在德國非常流行。

薑黃，是藥食同源的食物。黃咖喱的主要成分就是薑黃。

中醫認為薑黃可預防和改善多種病症、疾病，功效非常多。例如，鎮痛、改善肝膽疾病、通便、腸胃炎、黃疸、消化不良、腹中氣脹等，還有預防癌、糖尿病和阿茲海默症（老人癡呆）的功能。

薑黃其中一個最重要的藥效就是能破血行氣，能祛瘀活血，消除癥瘕血塊，加速傷口癒合，理順暢通月經。

最近一項研究發現，每日服用一茶匙薑黃能夠降低心臟病發的風險，與每周三次的60分鐘運動有相似的效果。

女人如果腹部不夠暖，就會生「寒」，而「寒」是令身體衰老的重要原因。寒則血凝，寒損耗陽氣，導致氣虛血瘀。很多女人都是「冰美人」，手脚冰冷，腹冷宮寒。

宮寒的女人，觸摸她們的腹部都是冰涼的、溫度都較低，腹部溫度每降低一度，代謝就會減少12%，血液循環就差，血液裡雜質就增加，免疫力減少30%，患肌瘤和不孕症的機率會增加，加速身體衰老。

《漢宮儀》記載：「皇后以花椒塗四壁，取其溫也」。漢成帝非常寵愛皇后趙飛燕，

但趙飛燕卻一直沒有懷孕。經太醫診斷趙飛燕是宮寒不孕（宮寒就是中醫「寒凝胞宮」的通俗說法，也就是子宮寒冷），由於趙飛燕不喜歡服藥，太醫奏請於後宮用花椒煎水塗抹在四面牆壁上，用花椒氣味為趙飛燕溫宮除寒。

女人靠血養，血是通過脾胃消化，將食物轉化吸收而成的。其實「消」和「化」兩者是完全不一樣的，「消」如同冰塊溶解成水，食物通過胃磨成乳糜狀；「化」是將乳糜狀食物轉化成營養物質，這個過程如同水加熱變成氣，整個「化」在小腸中進行，並且靠消化酶才能完成，而消化酶對溫度非常敏感，胃寒腹腔溫度一低，酶就不工作了，食物沒有酶高效率作用，小腸就無法轉化，這就是為什麼很多人經常服用酵素，但是效果卻不好的原因。沒有腹部那點溫度，小腸轉化能力低，食物也無法轉化成營養物質，能量積壓形成體內毒素，黃臉、黑眼圈、色斑、肥胖等問題都會出現。

「十個女人九個寒」，通常都是下腹部溫度較低（體溫都在35度左右）。腹部有很多重要經脈，如脾胃經、肝腎經穿過，任衝督三脈起於腹腔內，腹腔、盆腔內的血液佔人體血液的70%左右。腹溫低，腹部經脈氣血瘀滯不通，血液流速會減慢，毒素清理速度自然變慢，毒素瘀積成為女人身體最大的傷害。可見薑黃有很好的活血溫宮作用。