

# 客家藥根飲食文化 民間驗方草木療效

早期的客家華人，不少迫於戰禍或生計而離鄉別井，冒險出洋，分佈在全球的客家人共有八千萬人口，而梅州市蕉嶺縣被國際自然醫學會認定為世界第七個「世界長壽鄉」的美譽。能成為長壽鄉是有一定條件的，例如，要有良好的生活習慣、生活在優美的自然環境，最重要是與客家人代代相傳的民間驗方有着密切關係。加上，客家人常年住在山區，對山上的一草一木情有獨鍾，那些草木對人體有藥用療效，也口耳相傳，逐漸形成了獨有的客家藥根飲食文化。

■文：香港中醫學會副理事長鍾愛瑩博士  
圖：鍾愛瑩博士、網上圖片



梅州客家圓屋

由於客家人長期遷徙，早年為了克服生態環境的不足，只有付出更多的努力，勤儉奮鬥才得以生存，對飲食方面主要以吃飽不吃巧為原則，用料不求珍貴，主要以當地所產之蔬菜與肉品調配運用。由於體力勞動大，對於鹽分的需求也相對較多，客家菜也相對較鹹。鹹食主要有鹹菜，以及用米酒糟加鹽醃製



穿上一身客家服飾的鍾愛瑩博士

的酒糟，用芋苗醃製的芋荷和蘿蔔乾等，這些都為家常菜。醃製食物是因為客家人自中原南遷的過程中，為了在行旅中攜帶及保存食物，所發展出各式各樣醃製食物的技術。在眾多山區草木中，筆者發現了艾納香、金櫻子、筋萇根、雞骨草、益母草、夏枯草、菊花、茵陳蒿等都具有一定藥用效用。



廣東省梅州市蕉嶺縣

## 夏枯草與菊花 清肝明目與潤肺

夏枯草性寒味苦辛，有清肝明目、散結解毒的功效，亦可治眼珠疼痛、頭痛眩暈、耳鳴、癩癧、乳癰、疥癩、瘡毒。而菊花性涼味甘苦，布疏風清熱，平肝明目的功效，可治風熱感冒、頭痛眩暈、目赤腫痛、乳腺腫痛。流行性感冒期間，可用夏枯草15

克、菊花10克，用清水浸泡15分鐘後洗淨瀝乾，用10碗清水煲滾轉小火煲45分鐘，加片糖調味即飲用，除清肝明目、潤肺外，更有預防流行性感冒的作用。同時，亦曾有報道指用夏枯草煎成濃汁，每天洗患處可治汗斑白點。然而要注意菊花和夏枯草均性涼，氣虛胃寒、泄瀉者不宜。



菊花



夏枯草

## 二月茵陳五月蒿 茵陳蒿解表化濕

茵陳蒿，客家人叫田耐里，性微寒，味辛、苦，能解表化濕、理氣利水，可治感冒發熱、腹瀉、黃疸、水腫、小兒疳積、皮膚瘙癢。茵陳蒿對夜寐、煙酒過多引起口臭口苦、大便秘結人士很有幫助，可以用茵陳12克、夏枯草15克、蜜棗2粒用清水約5碗煲45分鐘即可飲用。



茵陳蒿

了，急忙問他吃了什麼藥？他說吃了一種綠茵茵的野草。華佗一看是青蒿，便採集了一些，給其他黃癆病人試服，但試了幾次，均無效果。華佗又去問已痊癒的病人吃了是幾月的蒿子，他說三月裡的。華佗醒悟到，春三月陽氣上升，百草發芽，也許三月蒿子有藥力。第二年春天，華佗又採集了許多三月間的青蒿，給黃癆病人服用，果然吃一個好一個，但過了三月青蒿卻沒有了功效了。

茵陳蒿是經嚴冬不死，春則因陳根而再生，故名因陳或茵陳蒿。至夏其苗則變為蒿，故亦稱茵陳蒿。中國民間尚有以米粉作茵陳糕、團的傳統食物。茵陳可作菜，是要採嫩苗吃，老的茵陳可作藥用茵陳蒿，故有「二月茵陳，五月蒿」的說法。

茵陳蒿和青蒿是同一種植物，採摘日子不同和部位，都有不同的叫法和藥效也有不同的。傳說華佗給一位黃癆病人治病，苦無良藥，無法治癒。過了一段時間，華佗發現病人突然好

為換清青蒿的藥性，第三年，華佗又把根、莖、葉進行分類試驗。臨床實踐證明，只有幼嫩的莖葉可以入藥治病，並取名「茵陳」。這就是「華佗三試青蒿草」的傳說。他還編歌供後人借鑒：「三月茵陳四月蒿，傳於後人切記牢。三月茵陳治黃癆，四月青蒿當柴燒。」

## 豬橫脷雞骨草湯

雞骨草性涼味微苦，特別注意的是種子有毒，不能直接入藥，用時必須把豆莢全部摘除乾淨。雞骨草具有清熱解毒，疏肝散瘀的功效，可用於黃疸、脅肋不舒、胃脘脹痛、乳腺炎；治黃疸肝炎、胃痛、乳癰、癩癧、跌打傷瘀血疼痛等。同時，如愛夜寐、吸煙、喝酒，又常吃加工零食者，或經行乳房脹痛、糖尿病人士，若常煮豬橫脷雞骨草湯飲用有一定的幫助。

材料：雞骨草30克、豬橫脷2條、生薑2片、蜜棗3粒。  
煲法：雞骨草以清水洗淨；豬橫脷先切去白色的脂肪部分，然後以少量食油略煎後加上兩大湯碗清水，沸滾60分鐘，再將雞骨草放入，再沸滾60分鐘。加入適量幼鹽調味，即可飲湯或切開豬橫脷吃，但虛寒體弱者慎用。



雞骨草

## 婦女可用艾納香 益母草治痛經

艾納香性溫味辛、苦，採葉及嫩枝曬乾，產婦坐月時鄉間常常使用艾納香（大風草）全株（連根）鮮品60克煮水沐浴，可預防感冒和產後風痛（月內風）等功用，亦是製造冰片、艾片的重要材料之一，具有獨特的芳香氣味，常被應用於香料和化妝品上。



艾納香

益母草又名茺蔚，性微寒味苦辛，能去瘀生新，活血調經，利尿消腫，是歷代醫家用來治療婦科疾病之要藥。現代醫學研究證明，益母草浸膏及煎劑對子宮有強而持久的興奮作用，不但能增強其收縮力，同時能提高其緊緻度和收縮率。

雞蛋2個，加水同煮，雞蛋熟後去殼加紅糖10克再煮3分鐘，去藥渣，吃蛋和飲湯。經前2天開始每天一次，連服5天及持續6個月作一個療程，有治痛經效用。

痛經可用益母草50克、延胡索10克、

## 金櫻子固精秘氣 筋萇根清熱解毒

金櫻子，客家話：糖益（瓶）兒，金櫻子的成熟假果或除去瘦果的成熟花托（金櫻子肉）。果肉性平味酸澀，能固精秘氣，止生津液。治療虛弱，收虛汗，平虛嗽，定虛喘，療怔忡。以金櫻子15克、茨實15克和蓮子15克，放適量米煮成粥作早餐，可長期服用。

株未有長刺前的莖、葉為食用部分，筋萇根味甘淡微苦，有清熱解毒、涼血止痛、消炎消腫、通利小便等功效。而且還可舒緩便血、痔瘡腫痛。筋萇根生用60克，或乾用30克，洗淨根部後用清水1000ml煎30分鐘，或加適量瘦肉同煎，2天1次，重者可天天服用，病癒即止。



金櫻子花



金櫻子



筋萇



筋萇根



星之保養

文：兩文 協力：Benny Wong

## 林子博從不煙酒保健康 只用清水洗臉作護膚



林子博只用清水洗臉，皮膚健康。

林子博近年常打泰拳

香港主持人、主播及演員林子博（Bob）在保養身體上，提出不煙酒最重要，截至現在，他除了不吸煙外，更完全滴酒不沾。對他來說，就算沒有太多湯水或其他護膚品保養，整體來說身體及皮膚都較為健康。

不過，如真的要談皮膚保養方面，他說以前曾用洗臉膏或奶洗臉，但現在則只用清水洗臉，猶記得當年在中學時代，暗瘡的確很厲害，現在看似沒有暗瘡，可能是因為過了青春期，以及現在以清水洗臉，油脂分泌少了。在化妝方面，如沒有工作需要，則盡量少化妝，這樣確是對皮膚較好。如必須化妝，他則會先在上妝前塗一些極潤的護膚品來保護皮膚。

至於在運動上，以前他也有打過網球及高爾夫球，間中亦有游泳，但現在少了，不過就常打泰拳。他記得昔日曾有一段時間，他做運動的確不少，早上會打網球，然後游泳，游泳後再打網球或打高爾夫球，連續幾年都是這樣。而飲食方面，他則少吃辣食物，間中他的太太亦會煲湯水給他喝，以保養身體。



香港註冊中醫師 湯沅天

## 橙核粉末敷頸 一周二次去皺緊緻

很多貌美如花的凍齡美女，都喜歡戴圍巾。各款各式的圍巾把美人臉包圍起來，是單純作衣飾的搭配嗎？其實不盡然！女士們的臉部可以很多方法去嫩膚、緊緻、提升……，但是頸部就沒這麼容易護理了，特別是頸部的皺紋，像冤魂不散，難以驅逐。頸部鬆弛下垂的皮膚，常常會洩露天機，讓費時耗金的美容護理留下瑕疵、花費不菲的醫美整形後的真實年齡暴露無遺。

頸部是人體的重要部位，要在此祛除皺紋，必然投鼠忌器，不能隨便下重手！因為這裡是人體的交通樞紐。

提起交通樞紐，相信大家都不陌生。但要問你人體的樞紐在哪裡，你答得出來嗎？其實，不管是盯着電腦屏幕，還是低頭看手機，你都會用到這個部位，它就是脖子。這個看似簡單的部位，在口腔與胃部、鼻子與肺部、大腦與脊骨，以及大腦與心臟之間，建立起各種至關重要的「生命聯繫」，是人體內最繁忙的「樞紐」。

從人的後腦勺到鎖骨之間，都是脖子的領地。脖子裡有頸椎、淋巴結、氣管、食管、動脈和分佈密集的神經，並非很多人認為的「結構簡單」。人體生存所需要的食物和呼吸的空氣都要通過脖子進入體內。大腦發出的指令，也要通過脖子傳達到肢體。脖子就是頸部和身體的紐帶，一旦切斷，生命將不復存在。

脖子如此重要，卻容易被人們忽視。70%的白領患有不同程度的「辦公病」，其中和脖子相關的就有兩項。另一個就是越來越多的頸椎病。調查發現40歲以下的中青年人佔頸椎病人群的48.1%。

脖子是軀幹部最細的地方，支撐着人體最重要的頭部，更需要引起重視。八成的大腦供血由脖子輸送。心臟向大腦輸送氧氣和血液主要通過4條管道，即一對頸動脈和一對椎動脈。頸動脈為腦組織提供80%以上的供血，人們可以在喉嚨突出部分兩側大約5厘米的地方，觸摸到它的跳動。

脖子上的淋巴是人體第一道防線。病毒、細菌侵犯的首要通道，就是呼吸道和口腔。受到感染的淋巴液回流時，第一站就是脖子，因此，脖子上的淋巴結也是最容易腫大的部位，往後才遷延到腋下和腹股溝。

從中醫角度看，脖子也是全身經絡的貫穿之處。人體的督脈、膀胱經、小腸經、膽經以及三焦經等5條重要經絡，都從後頸及肩部通過。經絡無法通暢，其所主的功能就會受影響。

影響女士樣貌儀容的粉頸玉脖上的皺紋，可以用橙核來消除，將橙汁後的橙核擦出來，洗乾淨，用粉碎機打成粉末，取適量用蛋白調拌成稠膏狀，敷塗頸部30至40分鐘後洗去。不用推、不用按，就能淡化皺紋；緊緻頸部鬆弛的皮膚。一星期做2至3次，效果非常好。