聖誕吃「薯仔」有益

健脾和胃益氣調

馬鈴薯,俗稱薯仔,屬茄科多年生草本植物,塊莖可供食用,是全球第四大重要的糧 食作物,僅次於小麥、稻穀和玉米。馬鈴薯又稱地蛋、土豆、洋山芋等, 與小麥、稻 縠、玉米、高粱並列為世界五大作物。中醫認為馬鈴薯「性平味甘無毒,養生功效能 健脾和胃,益氣調中,緩急止痛,通利大便,對脾胃虛弱、消化不良、腸胃不和、脘 腹作痛、大便不暢的患者效果顯著。」今天是平安夜,明天就是聖誕節了,今期就以 馬鈴薯這種健康食材,為大家炮製出三道具節日感及養生功效的美食,並祝各位讀者 節日愉快! ■文、圖:小松本太太

天吃0.25公斤的新鮮馬鈴薯,就能產生100 腹感,所以馬鈴薯十分耐餓,加上馬鈴薯 沒有異常味道,所以完全可作為主食。

馬鈴薯也是所有糧食作物中維生素含量 潤,以利通便。 最全的,其含量相當於胡蘿蔔的2倍、大白 菜的3倍、番茄的4倍,B族維生素更是蘋 的黏液蛋白,能促進消化道、呼吸道以及 果的4倍,特別是馬鈴薯中含有禾穀類糧食 所沒有的胡蘿蔔素和維生素C,其所含的維 生素C是蘋果的10倍,且耐加熱。

多千卡的熱量,足夠一個人一晝夜消耗所 與免疫機能有關的酵素,有提高免疫力功 需要的維生素。而且,食用後有很好的飽效。馬鈴薯豐富的膳食纖維,促進腸壁的 蠕動,幫助消化,防止大便乾燥。它可以 潤滑腸道,刺激排便,保持腸內糞便濕

馬鈴薯能供給人體大量有特殊保護作用 關節腔、漿膜腔的潤滑,預防心血管和系 統的脂肪沉積,保持血管的彈性,有利於 預防動脈粥樣硬化的發生對糖尿病有輔助 現代研究證明,馬鈴薯對調解消化不良 治療作用。它有降低血糖,促進糖分分 有特效,是胃病和心臟病患者的良藥及優 解,使過剩糖分轉化為熱量,延緩腸道對



葡萄糖的消化吸收,從而使血糖降低。馬 鈴薯含有大量的鉀元素,鉀元素能使毛細 管擴張,血黏度降低使血壓更易控制,能 軟化和保護血管,改善微循環,更有降低 人體中血脂和膽固醇的作用。

香腸薯餅拼炸雞中翼

400克 4條 1/2個 適量 2湯匙 1隻 薄力小麥粉 1/2杯 1/2杯

材料:

雞中翼

小香腸

胡椒粉

橄欖油

麵包糠

製法:

成枝狀;

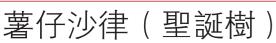
炸油

雞蛋

檸檬

薯仔





材料: 薯仔 600克 紅蘿蔔 150克 青瓜 150克 火腿 100克 車厘茄 100克 毛茄 適量 日式拌飯素 適量 適量 胡椒粉 適量

日式沙律醬 3湯匙 製法:

- 1. 薯仔及紅蘿蔔洗淨、去皮,縱切作4 小件; 2. 燒沸水一鍋,將切妥的薯仔及紅蘿蔔
- 放入焓約15分鐘至軟熟;
- 3. 青瓜用刨菜板刨成薄片;
- . 將青瓜薄片放入小碗,灑鹽 5. 用手揉搓青瓜薄片至汁液溢出,保留
- 汁液備用; 6. 火腿切丁粒;



- 8. 瀝乾烚至軟熟的薯仔放入大碗內,加 入步驟(5)保留的汁液及胡椒粉拌匀; 9. 將火腿丁粒加入與薯仔搗碎拌匀成薯
- 10. 紅蘿蔔丁粒及日式沙律醬加入大碗 内與薯蓉拌匀成薯仔沙律;
- 薯仔沙律感到大碟上,蓋上 鮮紙,掐出三角形柱狀; 12. 掀起保鮮紙,以步驟(4)的青瓜薄片
- 貼在三角形柱狀薯仔沙律作造型; 7. 取出烚至軟熟的紅蘿蔔,瀝乾切成丁 13 灑上日式拌飯素,置上車厘茄,橫
 - 切1厘米毛茄放在頂端作裝飾即成。

10

小心身邊毒植物(四)

繼上期介紹有毒植物後,今期延續最後四種,以供大家參考。





十六・牽牛花(喇叭花)

性強。

+ ∘

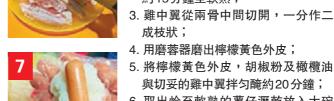
有毒部位: 全草有小毒,種子毒

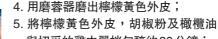
中毒症狀:出現嘔吐、腹瀉與便血

外,重者可能損及腦

神經、舌下神經,造

成說話困難,甚至死





約15分鐘至軟熟;

與切妥的雞中翼拌匀醃約20分鐘; 6. 取出烚至軟熟的薯仔瀝乾放入大碗

1. 薯仔洗淨、去皮,縱切作4小件;

- 内搗碎拌匀成薯蓉,分作4小份; 7. 將 1 小份薯蓉放保鮮紙上,置小香腸 1條,掐緊包妥成薯餅型;
- 8. 雞蛋拌匀成蛋液; 9. 依次將薯餅沾上 1. 薄力小麥粉 > 2.
- 蛋液 > 3. 麵包糠 備用;
- 10. 剩下的蛋液、麵包糠投入醃妥的雞

- 中翼內拌匀;(用保鮮袋輔助更 便捷)
- 2. 燒沸水一鍋,將切妥的薯仔放入烚 11. 炸油注入鍋內,加熱至約160度; 12. 將薯餅放入鍋內炸至金黃色取出, 瀝乾油分;
 - 13. 把油溫提升至約170度;
 - 14. 將雞中翼放入鍋內炸至金黃色取 出,瀝乾油分;
 - 15. 把雞中翼及薯餅組合裝盤上碟即



薯仔Pizza

製法:

- 1. 薯仔洗淨、去皮,用 刨菜板刨成粗絲;
- 2. 將1湯匙碎芝士與薯仔 絲拌匀;
- 3. 將拌匀的碎芝士與薯 仔絲放入易潔平底鑊內 以中火煎至兩面微黃成 薯仔 pizza 餅底;
- 4. 取出薯仔pizza餅底置 在焗盤上;
- 5. 將茄膏均匀塗在薯仔pizza餅底,灑上粟米粒及撕碎的蟹柳棒;
- 6. 將剩下的碎芝士置上;
- 7. 把薯仔pizza放入多士焗爐烤約10分鐘至芝士溶化即成。



香港註冊中醫師

某內地與香港物流公司老闆吳先生,因工作忙 當歸生薑羊肉湯可以暖宮散寒。 無暇飲水,突然聲音嘶啞,不能開聲説話。我為 其診症,診斷他為久勞傷肺。叫他用生薑煮可 樂,他喝了兩次已經能開聲説話了。

薑煮可樂可以治風寒感冒 。熱可樂有治療感冒 的功效,受涼感冒用薑煮可樂喝,治療風寒感冒 很有效。有咳嗽、濃痰、口渴症狀的感冒屬於風 熱感冒,這種情況就不適合和薑煮可樂了。

將可樂放入鍋中,加入生薑絲煮沸,再轉小火 煮10分鐘左右即可。多放一些薑,效果更顯著。 日前與總廚的鍾境初大廚説到清洗豬肚的麻 煩,鍾大廚教我用一罐可樂浸泡豬肚,一會兒豬

肚立即乾淨,簡單方便。

天氣開始變冷,與好友們到總廚吃晚飯,鍾大 做法:將羊肉洗淨,切成小塊,生薑切成薄片, 廚推薦我們吃羊腩煲,冬令進補,羊肉最合時。 總廚的羊腩煲的烹調水準非常高,色、香、味 全。我曾在上環某大集團的海鮮酒家吃過羊腩 煲,羊腩切得很大塊,肉質被炆煮到柴而無味。

東漢醫聖張仲景所著的《傷寒雜病論》就記載 了「羊肉湯」:「寒疝腹中痛,及脅痛裡急者, 當歸生薑羊肉湯主之」;「產後腹中疞痛,當歸

生薑羊肉湯主之,並治腹中寒疝,虚勞不足」。 《藥性歌括》中記載羊肉味甘,專補虛羸,開 胃補腎。

秋冬季節經常喝羊肉湯,有溫中暖下之效。食 用羊肉可以起到進補和防寒的雙重效果。尤其是



十三・夾竹桃

有毒部位:樹液及種子。

中毒症狀:口腔和胃部黏膜受到刺激,出現噁心、嘔 吐、腹部抽筋、暈眩、昏睡、脈搏微弱、 心律不整、瞳孔放大、屙血、痙攣、失去 知覺繼而死亡。



十四・海芋(姑婆芋)

有毒部位:全株之汁液及塊莖。

中毒症狀:春夏時由葉間抽出白色的肉穗花序,外面 有黃綠色的佛燄苞遮蓋,花序上漸漸結 紅色漿果。莖和葉內的汁液有毒,不可 弄進眼中,誤食易引起口部、喉部及胃 部灼痛。

十五・酢漿草

有毒部位: 莖和葉含草酸。

中毒症狀:食下酢漿草之後,草酸將奪取體內 的鈣質,引致死亡。草酸排出體 外時為尖銳的結晶體,嚴重損害 腎臟而死亡。初時噁心及反應遲 鈍,通常一二日後發生腸胃炎, 有嘔吐及血痢,頭痛和嗜睡加

劇,但嚴重的中毒才會出現昏迷或痙攣的情況。



大家要注意,如有幸遇上,只可 近觀欣賞,若不幸誤觸或誤吃,必 須立刻入院! (完)

文:香港中醫學會副理事長、香港 本草醫藥學會副會長

鍾愛瑩 博士

150克

21條

碎芝士 3湯匙

2湯匙

幣柳棒

茄膏

很多重病病人,包括長期月經量大的婦人,都

極容易貧血。醫聖的「羊肉湯」,由於其使用大 量的羊肉與當歸,這二者都是最好的補血食品, 又有生薑來幫助消化,再加上長時間的炆煮。非 常容易消化吸收,此方在經方中的補血力量無出 其右,是中醫藥歷史上最強的補血食品,男女都 可以服用,沒有貧血也可以服用作為保健使用。

冬天喝上一碗當歸生薑羊肉湯,必然立刻出汗 而將皮表所受到的風寒,瞬間排除,所以是最好

的預防感冒的中醫藥保健食品。 材料:當歸45克,生薑75克,羊肉250克,黃

酒、調料適量

當歸洗淨,一齊放在鍋裡,加水後先用大 火煮開,再用微火煨兩小時左右即可。服 用前加鹽調味,吃肉喝湯。可根據自己的 實際情況,每隔一段時間吃一次。

需要注意的是,當歸生薑羊肉湯的功效和味道 與用料的比例關係密切。按醫聖原方的用量,當 歸45克,生薑75克,羊肉240克,這樣做出來的 肉湯效果明顯,用於治療寒性疝氣、女性痛經、 宫寒、腹痛怕冷、血虚乳少最為適宜,但因其藥 味太濃,不易被一般人接受,更難以用作藥膳長 期食用。

因此,作為虛寒體質調理的藥膳,用當歸20 痛經、小肚子涼、月經不調等宮寒重的女士們。 克,生薑75克,羊肉250克比較合適。