

聖誕吃「薯仔」有益 健脾和胃 益氣調中

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、洋芋等，與小麥、稻穀、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、脫腹作痛、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，本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



馬鈴薯可作為蔬菜製作佳餚，亦可作為主糧。有營養學家做過實驗，每人每天吃0.25公斤的新鮮馬鈴薯，就能產生100多千卡的熱量，足夠一個人一晝夜消耗所需要的維生素。而且，食用後有很好的飽腹感，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族維生素更是蘋果的4倍，特別是馬鈴薯中含有不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。

現代研究證明，馬鈴薯對調解消化不良有特效，是胃病和心臟病患者的良藥及優質保健品。馬鈴薯富有營養，是抗衰老的食物之一。馬鈴薯含有豐富的蛋白質和維生素B群，可以增強體質，銅等礦物質形式與免疫機能有關的酵素，有提高免疫力功效。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，保持腸內糞便濕潤，以利通便。

馬鈴薯能供給人體大量有特殊保護作用的黏液蛋白，能促進消化道、呼吸道以及關節腔、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治療作用。它有降低血糖，促進糖分分解，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。



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

- 材料：
- 薯仔 300克
 - 雞中翼 400克
 - 小香腸 4條
 - 檸檬 1/2個
 - 胡椒粉 適量
 - 橄欖油 2湯匙
 - 雞蛋 1隻
 - 薄力小麥粉 1/2杯
 - 麵包糠 1/2杯
 - 炸油 適量



製法：

- 薯仔洗淨、去皮，縱切作4小件；
- 燒沸水一鍋，將切妥的薯仔放入焗約15分鐘至軟熟；
- 雞中翼從兩骨中間切開，一分作二成枝狀；
- 用磨蓉器磨出檸檬黃色外皮；
- 將檸檬黃色外皮，胡椒粉及橄欖油與切妥的雞中翼拌勻醃約20分鐘；
- 取出焗至軟熟的薯仔瀝乾放入大碗內搗碎拌勻成薯蓉，分作4小份；
- 將1小份薯蓉放保鮮紙上，置小香腸1條，拍緊包妥成薯餅型；
- 雞蛋拌勻成蛋液；
- 依次將薯餅沾上1. 薄力小麥粉 > 2. 蛋液 > 3. 麵包糠 備用；
- 剩下的蛋液、麵包糠投入醃妥的雞中翼內拌勻；（用保鮮袋輔助更便捷）
- 炸油注入鍋內，加熱至約160度；
- 將薯餅放入鍋內炸至金黃色取出，瀝乾油分；
- 把油溫提升至約170度；
- 將雞中翼放入鍋內炸至金黃色取出，瀝乾油分；
- 把雞中翼及薯餅組合裝盤上碟即成。



薯仔沙律（聖誕樹）

- 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
 - 鹽 適量
 - 胡椒粉 適量
 - 日式沙律醬 3湯匙



- 製法：
- 薯仔及紅蘿蔔洗淨、去皮，縱切作4小件；
 - 燒沸水一鍋，將切妥的薯仔及紅蘿蔔放入焗約15分鐘至軟熟；
 - 青瓜用刨菜板刨成薄片；
 - 將青瓜薄片放入小碗，瀝鹽；
 - 用手揉搓青瓜薄片至汁液溢出，保留汁液備用；
 - 火腿切丁粒；
 - 取出焗至軟熟的紅蘿蔔，瀝乾切成丁粒；
 - 瀝乾焗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勻；
 - 將火腿丁粒加入與薯仔搗碎拌勻成薯蓉；
 - 紅蘿蔔丁粒及日式沙律醬加入大碗內與薯蓉拌勻成薯仔沙律；
 - 薯仔沙律盛到大碟上，蓋上一張保鮮紙，拍出三角形柱狀；
 - 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；
 - 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。



薯仔Pizza

製法：

- 薯仔洗淨、去皮，用刨菜板刨成粗絲；
- 將1湯匙碎芝士與薯仔絲拌勻；
- 將拌勻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；
- 取出薯仔pizza餅底置在焗盤上；
- 將茄膏均勻塗在薯仔pizza餅底，灑上粟米粒及撕碎的蟹柳棒；
- 將剩下的碎芝士灑上；
- 把薯仔pizza放入多士焗爐焗約10分鐘至芝士溶化即成。



- 材料：
- 薯仔 150克
 - 粟米粒 適量
 - 蟹柳棒 2條
 - 茄膏 2湯匙
 - 碎芝士 3湯匙



百草匯

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、肩痛、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，外面有黃綠色的佛焰苞遮蓋，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。



十六、牽牛花（喇叭花）

有毒部位：全草有小毒，種子毒性強。

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，甚至死亡。



大家要注意，如有幸遇上，只可近觀欣賞，若不幸誤觸或誤食，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

養生攻略



香港註冊中醫師 楊沃林

羊肉湯補血溫中

某內地與香港物流公司老闆吳先生，因工作忙無暇飲水，突然聲音嘶啞，不能開聲說話。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說話了。

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說到清洗豬肚的麻煩，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。我曾在上海某大集團的海鮮酒家吃過羊腩煲，羊腩切得很大塊，肉質被煮到柴而無味。

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」；「產後腹中疼痛，當歸生薑羊肉湯主之，並治腹中寒疝，虛勞不足」。

《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。尤其是痛經、小肚子涼、月經不調等宮寒寒的女士們。

當歸生薑羊肉湯可以暖宮散寒。

很多重病病人，包括長月經量大的婦人，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，再加上長時間的燉煮。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

做法：將羊肉洗淨，切成小塊，生薑切成薄片，當歸洗淨，一齊放在鍋裡，加水後先用大火煮開，再用微火燉兩小時左右即可。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藥的比例關係密切。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、宮寒、腹痛怕冷、血虛乳少最為適宜，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克，生薑75克，羊肉250克比較合適。