

# 藥膳調理 進補防寒 冬吃「羊肉」補陽氣

俗話說「冬吃羊肉賽人參，春夏秋食亦強身」，「要想長壽，常吃羊肉」，說明羊肉可以強身健體。而且，因其具有進補和防寒雙重功效，最適宜於冬季食用，故被稱為「冬令補品」。元代太醫忽思慧終其一生創作一部《飲膳正要》，書中絕大部分內容是講如何用羊肉補益氣血，指出羊肉在藥膳調理中的重要地位。所以，天氣一冷，大家就會想到吃羊肉，但是一般人都認為烹調羊肉是很花工夫的。加上，羊肉的膻味也是一道自家製作的燒菜壁壘，今期就為大家介紹三道製作容易的羊肉菜式，讓我們一起來看看煮羊肉簡易又好吃的方法，快來動手吧！

■文、圖：小松本太太

**羊**肉味甘，性溫，能補虛溫中、補腎壯陽，治虛勞寒冷、五勞七傷，是一種優良的溫補強壯的食物。它對慢性虛寒性哮喘、腎虧陽痿、腹部冷痛、體虛怕冷、腰膝痠軟、面黃肌瘦、氣血兩虧、病後或產後身體虛弱等一切偏陽虛症均有較好的補益效果，特別適合陽氣不足者經常食用。

羊肉含有很高的蛋白質和豐富的維生素，而脂肪、膽固醇含量較豬肉和牛肉的都少。因人的體溫為37℃，羊肉的脂肪熔點為47℃，所以不易被身體吸收，多吃也不易致肥胖。羊肉的膽固醇含量低，有防治血管硬化及心臟病的作用，適合關注血脂人士和老人食用。羊肉能增加

消化酶，保護胃壁，修復胃黏膜，有幫助脾胃消化的作用。

羊肉是老少咸宜的食材，尤其適宜陽虛體質者及寒冬時食用，由於羊肉具滋補作用，所以吃完羊肉後不宜馬上喝茶，因為羊肉中含有豐富的蛋白質，而茶葉中含有較多的鞣酸，羊肉加上茶，會產生一種叫鞣酸蛋白質的物質，容易引發便秘。

羊肉性溫，遇上發熱、牙痛、口舌生瘡、咳吐黃痰等具有火熱症狀時不宜食用；陰虛燥熱者不宜多食；肝病、高血壓病、急性腸炎或其他感染性疾病不宜食用。坊間傳統認為羊肉不宜與南瓜、西瓜、鯰魚同食，食則容易使人氣滯壅滿而發病。



■羊肉養生菜式



■以羊肉為主的材料



■不同種類的羊肉

## 炆羊腩

材料：  
羊腩 500克  
油 2湯匙  
露絲瑪莉香草 2條  
味醂 2杯  
糖 1湯匙



製法：

1. 羊腩洗淨、吸乾水分備用；
2. 燒熱鍋，下油，將羊腩放入爆炒至肉色轉白；
3. 露絲瑪莉香草用手揉搓後放入鍋中，下糖翻炒；
4. 將味醂注入鍋中煮至沸騰後轉小火炆煮約45分鐘至羊腩熟軟即成。

此食譜之創作靈感源於上海本幫菜的黃酒紅燒羊腩，以味醂取代黃酒並加入露絲瑪莉香草來去掉羊腩的膻味，做法簡易，炆羊腩原來可以這麼容易。



## 威士忌果香羊扒

材料：  
帶骨羊扒 6件  
罐頭蜜柑 1罐  
香料海鹽 適量  
橄欖油 1湯匙

醃料：  
香橙果醬 3湯匙  
威士忌 3湯匙  
橄欖油 3湯匙



製法：

1. 將羊扒邊沿的脂肪切斷；
2. 用叉在羊扒肉上刺小孔；
3. 醃料注入保鮮盒內拌勻；
4. 將脂肪切斷、已刺上小孔的羊扒放入保鮮盒的醃料內醃約30分鐘；（其間可把保鮮盒翻轉以確保羊扒能均勻吸收醃料）
5. 燒熱鑊、下橄欖油；
6. 將羊扒取出（保留醃料）放入煎封兩面後取出排放在焗盤上，灑上香料海鹽；
7. 放入多士焗爐，焗10分鐘至8成熟取出；
8. 保留之醃料放入鑊中煮沸，加入罐頭蜜柑做成醬汁；
9. 將羊扒及醬汁裝盤即成。



## 葱爆羊肉

材料：  
羊肉片 250克  
大葱 2條  
油 2湯匙  
甜麵醬 1湯匙  
蒜蓉香辣醬 1湯匙  
糖 1茶匙  
清酒 2湯匙



製法：

1. 大葱洗乾淨、抹乾，斜切成約0.7厘米厚段；
2. 燒熱鑊，下油，將葱段放入爆炒至微焦；
3. 將羊肉片放入鑊內與葱段一同爆炒；
4. 羊肉片炒至肉色轉白時加入甜麵醬、蒜蓉香辣醬及糖一同翻炒；
5. 贊入清酒把所有材料拌炒均勻即成。



香港註冊中醫師 楊沃林

## 「王道雞」功效大

聽聞深圳有餐廳用秘魯瑪咖、靈芝秘法蒸雞，非常好吃。我來到深圳市福田區僑香路1011號1997文化風情街B區302的「伍壹柒味覺」餐廳，吃到了原創者、餐廳行政總廚張安師傅親自烹調的王道雞。

張大廚用秘魯瑪咖和靈芝打粉醃製、蒸烹雞（雞是米糠飼養的走地雞）。王道雞的雞味十足，瑪咖和靈芝的味道也能吃出來，分量搭配恰到好處。

一直以來，關於肉吃容易導致心血管疾病、三高等信息鋪天蓋地，令民眾對吃肉導致膽固醇升高的十分擔憂。

事實上肉類中的膽固醇對於升高人體膽固醇的作用並不大。人體內的膽固醇有兩個來源，大約70%—80%由肝臟合成，只有很小一部分是來自飲食。

食物中的膽固醇其實是一種脂類，它是我們人體所需要的一種營養物質。它是人體細胞膜的主要成分，也是合成維生素D、膽汁和部分激素的材料。

食物中的膽固醇對血液中的膽固醇的影響並不大，不必過於擔心食物中的膽固醇，更不要認為吃肉就會導致膽固醇高。

一到冬天，有些人即使穿再多衣服，手腳還是冰涼的。中醫認為「心主溫煦」，心陽不足會使血氣運行緩慢，不能溫達四肢末梢。因為心陽不足的人，容易覺得手足冰涼。王道雞是冬季進補的時令養生藥膳。

中醫認為氣是屬陽，血是屬陰。氣的主要作用是溫煦人體，血的主要作用是濡養人體。氣血在人體內是互相滋生和相互依賴的。氣可以生血、推動血液的運行；血作為氣的載體運行全身，並給氣充分的營養。患病的時候，氣血又互相影響，經常會出現氣血雙虛的情況，治療時需要氣血雙補來調理。

王道雞對增強心臟活力有特別的作用，還能行氣血、補益氣血。可以治療手足冰涼，並能起到溫暖全身的作用。

王道雞的配搭：

1. 雞肉有溫中益氣、補精填髓的功效，在民間有「濟世良藥」的美譽，冬季吃雞肉滋補，可以有效抵禦寒冷，提高免疫力。特別適合畏寒怕冷、疲憊乏力、婦女體虛水腫等人群食療。
2. 秘魯瑪咖含有瑪咖酰胺和瑪咖烯這兩種植物活性物質，對平衡人體荷爾蒙分泌有顯著作用。秘魯瑪咖能提供大量熱能，富含高單位營養素，對人體有活血化瘀、滋補強身的功效。
3. 破壁靈芝孢子粉（我建議張大廚將靈芝粉改為靈芝孢子粉），這是靈芝繁殖後代的種子，靈芝孢子粉萃萃了靈芝的精華，其各種有效成分的種類和含量均高於靈芝。靈芝孢子有一層較厚的孢子壁，食用時必須把壁打破，才能充分吸收有效成分。
4. 人參粉（我建議加上人參粉），人參因其「形狀如人，功參天地」而得名。人參是補氣之王，其功效大補元氣，固脫生津，安神。

我為張大廚這道美味可口的食療菜餚取名為「王道雞」，古聖先賢說：「王道無盡功，久服必有益」。經常食用王道雞，對身有莫大的裨益。

## 中醫重視脊骨健康

近日，從臨床所見，寒背（駝背）及脊柱側彎的個案越來越多，必須正視。坐立姿勢不良如長時間低頭看手機、看書、做功課、打字、揸過重的書包或以單膊長時間揸過重的個人物品等等，往往導致患者頭部過度前傾，肩膊向前彎，上背肌肉繃緊，漸漸形成「寒背」；而「脊柱側彎」不單會影響發育和體態，還會造成脊骨移位和錯誤轉動，患者常感腰痠背痛，嚴重的脊柱側彎可能影響懷孕及分娩。

部分病症，例如頭暈、頭痛、偏頭痛、耳鳴、鼻塞、胸悶、心悸、肩麻、臂痛、胃痛、消化不良、腿臂痛等，或與脊骨問題相關。中醫經常處理頸部扭傷、落枕、胸椎關節錯縫、腰痛而引起痠麻痺等不適症狀，診治範圍包括頸、肩、胸、腰、背、骨盆；透過適當的手法矯正脊椎，使受壓迫的脊神經得以鬆解，從而解除病痛。除了整脊正骨，中醫治療還包括按摩、外敷中藥、針灸、拔罐和中藥內服，並以多個療法作綜合治療。

當中整脊正骨治療，是傳統中醫骨傷治療項目，主要是因應需要處理的部位，透過多種手法，對脊椎進行修復，疏通經絡氣血，從而改善骨節錯位，鬆解繃緊黏連的肌肉，恢復筋骨的正常生理狀態。

預防脊骨病變，促進脊骨健康，首要注意坐臥站立的姿勢，勞逸適度，少坐軟座，進行適度的體格鍛煉，並注意職業安全。無論工作、學習，都要注意端坐，並定時走動，活動筋骨，使氣血調暢。若出現不適症狀，宜盡早求診。

文、圖：香港中醫學會藍永豪博士



中醫透過正骨復位等手法改善脊椎的排列，針灸、拔罐亦有助於緩和脊骨問題而引致的痛症。