

元宵吃「湯圓」禦春寒 「脾之穀」糯米補中益氣

再過幾天，元宵節就要來了，加上近日春回大地，但是依然乍暖還寒，如在這樣的天氣裡，煮一鍋圓潤白胖的湯圓，暖身又暖心。這些軟糯的湯圓，原來也是一種養生食物。元宵節吃湯圓，除了寓意喜慶，闔家團圓，還有禦春寒、補脾胃、益肺氣之養生功效，製作時所用的糯米為「脾之穀」，主要營養成分是蛋白質、脂肪、糖類和維生素B1、維生素B2、煙酸等多種維生素及鈣、磷、鐵等礦物質元素，糯米還具有補中益氣的藥用功能，對消渴尿多、自汗、便泄很有幫助。由於香港位處於南方，今期就為大家介紹餡料有素有葷的「湯圓」製作方法。

文、圖：小松本太太

正月十五元宵節北方「滾」元宵，南方「包」湯圓，元宵與湯圓的分別在於製作方法，元宵只用素的固體甜餡料，將餡料切成小塊，蘸上水，在盛滿糯米面的筲箕內滾，使其自然沾滿糯米麵滾成圓球。湯圓是將糯米麵和好，像包餃子一樣將餡包入再團圓，餡料有素有葷。

用糯米治小兒頭瘡及肥疳疔。李時珍綜合各家之說，總結了糯米有「暖脾胃，止虛寒泄痢，縮小便，收自汗，發痘瘡」的五大功勞，再加上湯圓中的餡料含各種果仁、肉蛋等食材，更是對身體大有裨益。

因此，元宵節也被稱為「養生節」，元宵吃湯圓也是初春養生的食物，不過需要注意的是，早餐不宜吃湯圓，一次不宜超過100克，患有糖尿病、高血脂、胃和腸道功能較弱的人不宜食用湯圓。大家吃湯圓時，如以蔬菜或高纖維食物配合可以更有效地達到均衡營養了。

在中醫運用中，《本草綱目》用糯米治自汗不止、虛勞不足，《三因方》用糯米治三消渴利，《經驗良方》用糯米治下痢禁口，《攝生方》用糯米治腰痛，《聖惠方》用糯米治胎動不安、時時腹痛，《普濟方》



紅豆拌湯圓

材料：
白玉粉 40克
水 36毫升
罐頭紅豆 100克

- 製法：
1. 大碗中放入白玉粉及水、拌勻後搓成粉團；
2. 將粉團分成直徑約2厘米之小粉團；
3. 燒沸水1鍋，將小粉團倒入，水再沸騰時，加入涼水1小勺，重複此操作2次，小粉團煮至浮起後再煮1分鐘，撈出放冷水中；
4. 罐頭紅豆放入碗中，將瀝乾小粉團置在紅豆上即成。



炸湯圓

材料：
白玉粉 50克
水 45毫升
金槍魚粒零食 10粒
麵粉 1湯匙
炸油 1杯
海苔粉 2湯匙

- 製法：
1. 大碗中放入白玉粉及水、拌勻後搓成粉團；
2. 將粉團分作10小份，取1小份粉團，搓成小窩狀，包入金槍魚粒零食作餡揉成湯圓；
3. 燒沸水1鍋，將湯圓倒入，水再沸騰時，加入涼水1小勺，重複此操作2次，湯圓煮至浮起後再煮1分鐘撈出；
4. 在撈出的湯圓上均勻地灑上麵粉；
5. 燒熱炸油至160度，將沾上麵粉的湯圓放入炸至微黃取出；
6. 灑上海苔粉即成。



鹹湯圓

材料：
白玉粉 60克
水 54毫升
免治豬肉 20克
胡椒鹽 適量
油 1茶匙
蝦米 2湯匙
紹菜 100克
水 2杯
濃湯寶 適量

- 製法：
1. 免治豬肉加入胡椒鹽拌勻成餡料；
2. 蝦米以清水浸軟後瀝乾備用；
3. 紹菜洗淨、切碎；
4. 大碗中放入白玉粉及水、拌勻後搓成粉團；
5. 將粉團分作10小份，取1小份粉團，搓成小窩狀，包入2克免治豬肉餡揉成湯圓；
6. 燒沸水1鍋，將湯圓倒入，水再沸騰時，加入涼水1小勺，重複此操作2次，湯圓煮至浮起後撈出；
7. 燒熱小鍋，下油，加入浸軟蝦米爆香；
8. 將紹菜加入鍋內與蝦米一同爆炒；
9. 紹菜轉軟後，將水注入鍋內，煮至沸騰時加入湯圓再煮1分鐘；
10. 用濃湯寶調至合適口味，即成。



朱古力湯圓

材料：
白玉粉 50克
水 45毫升
麥提莎朱古力 10粒
朱古力粉 適量

- 製法：
1. 大碗中放入白玉粉及水、拌勻後搓成粉團；
2. 將粉團分作10小份，取1小份粉團，搓成小窩狀，包入麥提莎作餡揉成湯圓；
3. 燒沸水1鍋，將湯圓倒入，水再沸騰時，加入涼水1小勺，重複此操作2次，湯圓煮至浮起後再煮1分鐘撈出；
4. 將撈出的湯圓放入朱古力粉內滾成球狀即成。



健肺同樂日下周日舉行 即場免費心肺健康測試

健康資訊

呼吸道疾病在香港很常見，哮喘患者更高達33萬人，慢阻肺是本港第八大殺手，嚴重至中度患者高達14萬名。有見及此，香港胸肺學會、香港胸肺基金會聯同美國胸肺學院(港澳分會)在下星期日(3月4日)於聖新天地舉行「創新療法要『爭』氣 積極治療不放棄」健肺同樂日，邀請影視紅星馬浚偉現身分享他戰勝哮喘之路；北京奧運武術比賽刀棍全能銅牌、2011年世界武術錦標賽金牌得主鄭仲恆道出如何以運動抵禦哮喘，並即場表演長拳。同時，場內亦有兒童合唱團獻唱活潑得意的Music Video，以歌聲傳遞控制哮喘的妙法。



■1分鐘踏台階測心肺功能水平。

為讓公眾快樂樂認肺疾病，及早預防，現場設有多個創意互動攤位遊戲，包括VR虛擬實境投籃機、即製棉花糖、木偶劇場等，贈品豐富，如保健湯包和保温瓶等，觀眾另可與「健肺大使」吉祥物拍照，

即時facebook「呢like」。大朋友可以免費參與健康測試，如肺活量、1分鐘踏台階、手握力、血氧分析及以問卷工具自我評估氣喘程度，看看自己是否有充足「肺氣」。現場更展示哮喘藥物吸入器的發展歷史，以及最新胸肺醫療科技設備，包括治療肺氣腫的「支氣管內窺鏡減容療法」和剛推出治療哮喘的「支氣管熱成形術」等，透過現場肺部模型及影片播放，可以親視醫生將活瓣放進病人的支氣管，以及如何利用小射頻探頭，消滅哮喘病人支氣管內肥厚的平滑肌等。

■文：雨文



香港註冊中醫師 楊沃林

艾灸術業要「專攻」

好友做艾灸，被灼傷了肚腹，打電話向我求救。我前些時候去朋友的養生館體驗大木托盤灸，背上也被灼傷了，起了一個拳頭大的水泡。

衛生署中醫藥事務部曾頒發《有關艾灸產品的管理措施》明文規定：「艾灸屬一種常見的中醫療法，涉及一定的風險，若操作不當，可致暈灸、感染及灼傷；在孕婦腹部及腰部施灸可能引致小產，故必須由合資格的中醫師提供。」、「如有關艾灸產品純粹由艾絨為原料所製成，而有關產品沒有作出任何醫療聲稱功能，則視為艾葉的炮製品，屬附表2中藥材；凡經營附表2中藥材零售或批發業務的人士，須向中藥組領取相關的藥商牌照後，方可經營有關業務。」

艾火的輻射頻率和人體最親近最容易接收，但是艾灸是有很多學問的。有些賣艾貼的人，完全沒有專業知識，對中醫學一竅不通，在微信朋友圈上看了幾段消息，買兩本書看看，就自動成為「專家」，胡亂為別人做「烤肉灸」。

宋代的著名醫學家竇材把自己喻為扁鵲再生，他的醫書《扁鵲心書》中重點倡導的就是扶陽。他認為自古扶陽有三法：第一為灼艾，第二為丹藥，第三為附子。灼艾就是艾灸。

艾灸用的原料是艾草製成的。艾草，又名冰台，產於山的陽面，充分地吸取太陽的精華，是一種純陽植物。艾草含有多種礦物質和抗衰老、抗癌的硒以及大量的藥效成分。有消炎化痰、平喘化痰、鎮靜之功效。艾葉中含有苦艾醇、苦艾酮，具有解熱、止血、鎮痛、興奮中樞神經的作用。

艾灸就是通過煙薰火灼把艾草的藥力通過穴位經絡帶到人體的病痛之處，祛除病邪的方法。艾灸是中醫五大主治療法中，唯一具有物理和藥理綜合療效的學科。艾灸過程中釋放的近紅外線，比遠紅外線的調節作用更強，能將艾煙中的有效成分輸送到臟腑和病灶之處。所以艾灸是古今公認的補充陽氣最有效的方法。

不得顧客一次艾灸用上幾百柱艾貼。某艾貼產品的微信宣傳，示範一次就用上幾十柱，其實使用艾貼過多或時間過長，會損耗陽氣，對疾病的治療效果反而會適得其反！施灸過量容易發生事故，施灸時局部穴位皮膚灼痛，可能是艾灸火力較大，此時應減少灸量。艾灸時感覺疼痛也可能是取穴不準確造成的，此時需要再對穴位準確定位。

艾灸的取穴貴精不貴多，對症對穴效果才會好！日常保健每次艾灸不宜取太多穴位。艾灸上火表現為口乾舌燥，牙齦紅腫，頭暈等，秋冬季節艾灸後更為易於上火。艾灸擅長的是補陽，灸後體內陰陽暫時被打破，內火被激發翻升，即表現為上火的症狀。灸後可以飲用涼茶祛火消熱。艾灸後還要塗抹艾灸精油，滋潤、保護皮膚不被灼傷，同時起到封穴的效果。建議大家到有牌照的正規商店購買艾貼，有政府監管用得放心。逃避政府監管的非法經營者怎會有良心？！