

以「醋」烹調蔬菜添食慾

三伏天開胃增抵抗力

現在，正值一年中氣溫最高又潮濕的三伏天，在悶熱的天氣下，大家普遍食慾下降，中醫建議這時候可以吃一些酸味食品。醋，在我國已有兩千多年的食用歷史，是常見的酸味調味料，用醋來做菜正好開胃又養生了，今期就在配合悶熱的天氣下，為大家準備了7款不同顏色、用醋來醃漬的夏日蔬菜，以增進食慾。

文、圖：小松本太太

在烹調蔬菜時，加醋，可使菜的味道變得鮮美；在吃涼拌菜時，加醋，既能增進食慾，又能幫助消化，可開胃思食；在炒菜時加點醋，可以使菜脆嫩可口，去除腥味，還能減少原料中維生素C的損失，維生素C是一種強大的抗氧化劑，能防止細胞衰老，增強身體的抵抗力。此外，醋酸有抗菌消炎的作用，對腸道疾病、流行性感官和呼吸道疾病有預防作用。

醋中含有十種以上的有機酸和人體所需的

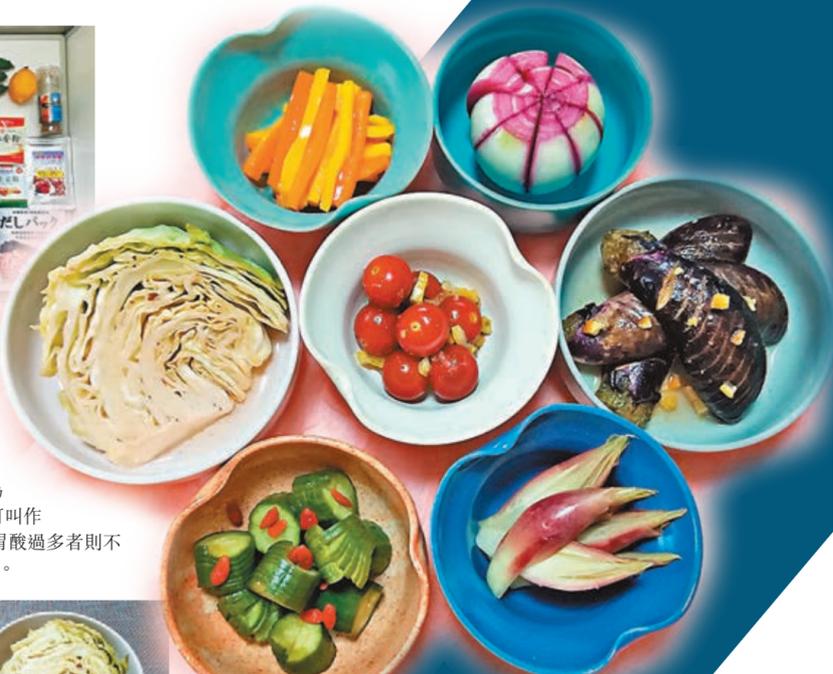
多種氨基酸，它們使有機代謝順暢，有利於清除體內沉積的乳酸，起到消除疲勞的作用。醋中所含的有機酸、甘油和醱類物質可以平衡皮膚的pH值，控制油脂分泌，擴張血管，加快皮膚血液循環，有助於清除沉積物，使皮膚光潤。

食醋有很多種類，製造的主材料，使各種醋味道和香氣不同，使用的時候各有特點，例如山西老陳醋的酸味較濃，而鎮江香醋酸中帶柔、酸而不烈；日本醋味道則相對清淡。今天

的食譜選用了日本的米醋和穀物醋，兩種醋都以穀物釀製，米醋清純柔和，穀物醋清香有勁，米醋和穀物醋的分別在於1公升的醋要以不少於40克的稻米來釀造方可標明為純米醋，低於這個比例的只可叫作穀物醋。然而，如胃潰瘍和胃酸過多者則不宜食醋，否則會導致胃病加重。



以醋為主的食材



以醋來醃漬的七款蔬菜

醋物·和風車厘茄

- 材料：
車厘茄 12粒
檸檬 1/8個
- 調味：
和風上湯素 1/4茶匙
米醋 1/4杯
糖 1/4茶匙
鹽 1/4茶匙



- 製法：
1. 車厘茄洗淨，去蒂，用牙籤在頂端刺孔；
2. 檸檬連皮切碎；
3. 將車厘茄及檸檬碎放入食物保鮮袋內；
4. 調味拌勻後注入食物保鮮袋內；
5. 用手從外揉搓袋內材料，將食物保鮮袋口拴緊打結，醃漬3至4小時即成。



梅酒漬椰菜

- 材料：
椰菜 1/8個
梅子粉 1茶匙
- 調味：
梅酒 1/4杯
米醋 1/4杯
鹽 1/4茶匙



- 製法：
1. 將梅子粉灑在椰菜葉片之間；
2. 把灑妥梅子粉的椰菜放入食物保鮮袋內；
3. 調味拌勻後注入食物保鮮袋內；
4. 用手從外揉搓袋內材料，將食物保鮮袋口拴緊打結，醃漬3至4小時即成。



醋漬名荷

- 材料：
名荷 6個
鹽 1茶匙
米醋 1/2杯



- 製法：
1. 名荷洗淨，從根部縱切2/3，保留頂端相連；
2. 將名荷放在砧板上、灑鹽、然後揉搓；
3. 揉搓後的名荷放入食物保鮮袋內，加入米醋；
4. 用手從外揉搓袋內材料，將食物保鮮袋口拴緊打結，醃漬6至8小時即成。



白葡萄酒醋彩椒

- 材料：
彩椒2隻
- 調味：
白葡萄酒 1/4杯
米醋 1/4杯
香草鹽 1/4茶匙
糖 1/4茶匙



- 製法：
1. 彩椒洗淨、去籽，切成1厘米長條；
2. 把切妥的彩椒放入食物保鮮袋內；
3. 調味拌勻後注入食物保鮮袋內；
4. 用手從外揉搓袋內材料，將食物保鮮袋口拴緊打結，醃漬3至4小時即成。



威士忌杞子醋青瓜

- 材料：
青瓜 3條
杞子 1湯匙
- 調味：
威士忌 1/4杯
米醋 1/4杯
鹽 1/4茶匙



- 製法：
1. 青瓜洗淨、用刀橫切約一吋段；
2. 每段青瓜上橫刻7至8刀，然後從中直刻1刀（注意不要切斷，這叫舞鶴切，可以使青瓜更易入味）；
3. 把切妥的青瓜及杞子放入食物保鮮袋內；
4. 調味拌勻後注入食物保鮮袋內；
5. 用手從外揉搓袋內材料，將食物保鮮袋口拴緊打結，醃漬3至4小時即成。

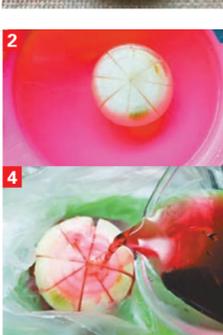


紅酒醋洋蔥

- 材料：
洋蔥 1個
- 調味：
紅酒 1/4杯
鹽 1茶匙
米醋 1/4杯
五香粉 1/4茶匙
糖 1/4茶匙



- 製法：
1. 洋蔥洗淨，撕掉外皮，切去兩端，從頂端刻成「米」字狀（注意不要切斷）；
2. 鹽加水2杯成鹽水，將刻成「米」字狀洋蔥放入鹽水內浸30分鐘；
3. 取出洋蔥瀝乾，放入食物保鮮袋內；
4. 調味拌勻後注入食物保鮮袋內；
5. 用手從外揉搓袋內材料，將食物保鮮袋口拴緊打結，醃漬6至8小時即成。



薑橙醋茄子

- 材料：
茄子 3條
- 調味：
橙果醬 1湯匙
鹽 1茶匙
生薑粉 1/4茶匙
穀物醋 1/2杯



- 製法：
1. 茄子洗淨、縱切，用刀在表皮淺刻；
2. 將茄子放在砧板上、灑鹽、然後揉搓；
3. 揉搓後的茄子放入食物保鮮袋內，加入調味；
4. 用手從外揉搓袋內材料，將食物保鮮袋口拴緊打結，醃漬3至4小時即成。



文：香港仲景堂中醫綜合診療中心主任中醫師 郭岳峰

「民間美女」——蜀葵

有一種花，她沒有牡丹的雍容華貴，也沒有月季的風姿綽約。她更像生在民間的美女，平凡而美麗，質樸又端莊，熱情而又奔放！

她就是蜀葵，我們老家那地方叫她「麻桿花」。這種花花期很長，一整個夏天都在不斷地開花結果，像芝麻一樣，越長越高，能長到一丈多高。這種花大多是紅色的，民間因此叫它「一丈紅」。它的花型長得和木槿有些相似，但是顏色深深淺淺，比木槿更為美麗。很多人為了裝點房屋，會栽上幾株一丈紅，任它花開花落，自由生長，不出幾年就會長成一大片。很多人都知道一丈紅和麻桿花這些俗名，卻不知它真正的學名叫做「蜀葵」。因它的原產地是古時候的蜀地，所以得名蜀葵。對此《花鏡》上有記載：「蜀葵，陽草也……來自西蜀，今皆有之」。從蜀地傳到世界各地，如今隨處可見它的身影，這和它強大的生命力有關。因為它很容易成活，又不挑環



蜀葵花 中央社

境，牆角、石確、沙丘等環境都能生存，再加上它一株能結非常多的種子，發芽率很高，所以農民朋友很喜歡種它。大多數人種植蜀葵都是為了觀賞，紅紅的花朵有一種喜氣洋洋、生機勃勃的感覺，種在房前屋後特別美觀。其實除了作為觀賞植物，蜀葵的花和嫩葉還是一種美味野菜。春天吃嫩葉，夏季吃花朵，據說很美味。現在已經是陽曆6月，蜀葵的葉子差不多也老了，不能吃了！現在主要是吃花朵。它的花朵含有較多的花粉，一般都是摘下後取其花瓣，焯水後涼拌或者炒肉、炒青椒吃，口感清新、滑爽，還有一定的藥用價值。

在我國古代，蜀葵是藥食兩用的花卉，《千金·食治》中有記載：「味甘，微寒滑，無毒。」由此可知當野菜吃是沒問題的。蜀葵全株入藥，入肺、大腸、膀胱三經，具有清熱解毒、止咳、利尿的功效。根可作潤腸藥，用於黏膜炎症，起保護、緩和刺激的作用。全草入藥，有清熱止血、消腫解毒之功，治吐血、血崩等症。用於腸炎，痢疾，尿道感染，小便赤痛，子宮頸炎，白帶。子：利尿通淋。用於尿路結石，小便不利，水腫。花：通利大小便，解毒散結。用於大小便不利。梅核氣，並解河豚毒。花、葉：外用治癰腫瘡癤，燒燙傷。莖皮含纖維可代麻用。因為蜀葵的花朵顏色艷麗，含有較多的花青素，可以把它碾碎了之後擠汁，當着色劑使用。用在麵包、糕點上顏色非常漂亮。

蜀葵，就像鄰家的小妹，生長在民間的美女，隨處可見！



香港註冊中醫師 楊沃林

不要過量吃糉子

老陳胃痛難受，一大早起來找我看病，原因就是端午節吃糉子，導致了老胃病復發。夏季的天氣悶熱潮濕，人為濕熱所困，消化功能本來不好，過多吃糉子很容易引起消化不良（食滯）。糉子主要材料是糯米，黏性高，不容易消化，加上在糉子裡加入肥肉、豆類等配料也是不宜消化的食物，吃了難消化的糉子，容易引起胃脹、胃痛。如果是甜糉子，吃後易產生酸，有胃病的人症狀會明顯加重。

《本草綱目》記載：糯米「脾肺虛寒者宜之。若素有痰熱風病，及脾病不能轉輸，食之最難成積。」另外，糖尿病患者盡量少吃糉子，尤其是肉糉和甜糉，脂肪多，不易消化，要控制好分量，一天以一個為宜。

膽囊炎或胰腺炎患者，也要盡量少吃糉子；有胃及十二指腸潰瘍病史的患者如果過量吃糉子，很有可能造成潰瘍穿孔、出血；即便是脾胃功能強健者，也要少食多餐。糉子的肉、蛋黃、海鮮等，很容易讓糉子成了高脂肪、高蛋白的食品，會有高血壓、高血脂、冠心病的人如果過量食用，會增加血液黏稠度，影響血液循環，易加重心臟負擔和缺血程度，誘發心絞痛和心肌梗塞。平常痰濕較重，整天覺得疲倦、乏力；腹部脹悶、

經常打嗝、胃酸較多的人，最好不要吃糉子。糯米性味甘溫，補中益氣，治消渴澀多，自汗，便洩。能溫補脾胃。

歷代醫家對糯米有這樣的評論：唐代醫家王孫思邈：脾病宜食，益氣止洩。《食性本草》：能行榮衛中血積。解芫青毒。《本草綱目》：暖脾胃，止虛寒洩痢，縮小便，收自汗，發痘瘡。《本草綱目》：治自汗不止：糯米、小麥麩（同炒）。為末，每服三錢，米飲下，或煮豬肉點食。《劉長春經驗方》：治久洩食減：糯米一升。水浸一宿，瀝乾，慢炒熱，磨篩，入懷山藥一兩。每日清晨用半盞，入砂糖二匙，胡椒末少許，以極滾湯調食，大有滋補，久服令人精神，有子。包裹蒸糉的荷葉，有清熱利濕、和胃寧神的作用。包糉子的箬竹葉清熱止血、解毒消腫、治吐血、下血、小便不利、癰腫等功效。吃糉子不要馬上飲冰水或冷飲，以及吃一些冰凍的瓜果，因為容易使糯米凝固，不易消化。吃完肉糉，喝普洱茶可以很快化解口上的油膩和加速糉子中的脂肪分解代謝。



如多吃糉子易引起消化不良。 中央社