

夏日「菠蘿」入饌

清熱解暑 生津止渴

上星期大暑過後，天氣炎熱，一般來說，吃水果是其中一個消暑的方法，水果不單清熱、解暑，部分更有安神、補血等功效。而菠蘿芳香濃郁，味道甜美，由於其維生素C含量豐富，有助美肌，並促進新陳代謝，有效地去除疲勞。在這個炎炎夏日，試以「菠蘿」入饌，配以不同食材，如牛蒡、牛柳、苦瓜、鰻魚等，製作四款消暑菜式，達至清熱解暑、生津止渴等養生之效。

文、圖：小松本太太

菠蘿果肉清甜，大家在吃菠蘿時，常把菠蘿芯扔掉，因為菠蘿芯較硬口感不好，實際上，菠蘿芯的纖維含量要遠遠多於菠蘿表層的肉質，且粗纖維多，更利於促進胃腸蠕動，增進身體的新陳代謝，其內裡含有大量的纖維，能改善便秘。如果人們覺得口感較硬，可以把菠蘿芯拿來炒菜，化油膩，增食慾，還增加膳食纖維的攝入。

而且，菠蘿中所含糖、鹽類和酶有利尿作用，適當食用對腎炎、高血壓病患者有益。菠蘿含有的「菠蘿蛋白酶」，一種跟胃液類似的酵素，能分解蛋白質，可以溶解人體組織內的纖維蛋白和血凝塊，因此具有改善局部的血液循環，消除炎症和水腫的功能。

加上，菠蘿裡含有的蛋白質，在人體裡分解後，可以促進消化的同時，也可以幫助我們把吃了太油膩的食物裡的油給清除到體外，從而達到排油的效果。另外，菠蘿對於健康養生有着極大的作用。然而，菠蘿雖然可口，但是也會引致個別對菠蘿過敏的人群不適，可能造成血壓升高、頭痛等不良反應，必須注意。



以菠蘿配多款食材。



以菠蘿為主食材的夏日消暑菜。



將菠蘿切成四種不同的形狀，方便入饌使用。

菠蘿炒牛蒡絲

材料：
牛蒡 200克
菠蘿 100克
油 1湯匙
日本醬油 2湯匙
糖 適量

製法：

1. 用錫紙擦去牛蒡的泥後，沖水洗淨；
2. 以刀將牛蒡削成約2至3厘米薄片，浸水備用；
3. 菠蘿去皮、取肉，切粗條備用；
4. 燒熱鑊，下油，將牛蒡炒軟；
5. 將日本醬油贊入鑊中，炒至醬油被吸收後，加入菠蘿，下糖炒勻即成。



菠蘿芯苦瓜湯

材料：
菠蘿芯 200克
苦瓜 100克
豆卜 8-10粒
雞肉 50克
水 4杯
味噌 4湯匙

製法：

1. 菠蘿芯切5厘米x3厘米x0.5厘米件，備用；
2. 苦瓜切0.5厘米件，去籽，備用；
3. 雞肉切片備用；
4. 水注入鍋內燒沸，加入菠蘿芯、苦瓜及豆卜，用中至大火煮約8分鐘至湯汁呈現奶白色及所有食材熟軟；
5. 將雞肉片加入鍋內，快速地用筷子將雞肉拌開，肉色轉白後馬上熄火；
6. 加入味噌調味即成。



菠蘿牛柳粒

材料：
牛柳 200克
油 1湯匙
味醂 1湯匙
七味粉 1/4茶匙
菠蘿 200克
日本醬油 2湯匙
糖 適量

製法：

1. 牛柳切3厘米丁粒備用；
2. 菠蘿去皮、取肉，切3厘米丁粒備用；
3. 日本醬油、味醂拌勻備用；
4. 燒熱鑊，下油，將牛柳粒倒入鑊內煎封以鎖住肉汁；
5. 調味倒入鑊中，以中火將牛柳粒煮至喜好的肉熟度；
6. 將糖加入鑊內，轉大火將汁液煮至濃縮，加入菠蘿、熄火拌勻；
7. 取出盛盆，灑上七味粉即成。



菠蘿鰻魚炒飯

材料：
鰻魚 150克
秋葵 2隻
雞蛋 1隻
醬油 2湯匙
菠蘿 100克
白飯 2碗
油 1湯匙
山椒粉 隨意

製法：

1. 鰻魚切作1厘米丁粒，備用；
2. 將秋葵放在砧板上撒鹽適量，揉搓，再以清水洗淨，橫切成星狀備用；
3. 菠蘿去皮、取肉，切丁粒備用；
4. 燒熱鑊，下油，將米飯倒入鑊內以中火拌炒；
5. 加入切碎之鰻魚丁粒及切妥秋葵；
6. 贊醬油入鑊，米飯、鰻魚及秋葵拌炒，藉醬油所產生之水蒸氣使米飯及材料鬆軟軟熟；
7. 雞蛋拌勻成蛋液，注入鑊內與米飯、鰻魚及秋葵拌炒；
8. 炒至蛋液凝固後灑上山椒粉（隨意）；
9. 加入菠蘿丁粒，快速炒勻，熄火取出即成。



健康資訊

文：雨文

《香港中醫藥發展史》啟動 推動傳統中醫藥走向世界



《香港中醫藥發展史》啟動儀式

在浩如煙海的中醫藥歷史文獻中，《香港中醫藥發展史》將掀開歷史性的一頁。香港中醫藥發展史籌備委員會聯同香港史學會就《香港中醫藥發展史》的文獻搜集及合作編寫，達成了最終的協議。香港中醫藥發展史籌備委員會早前舉行了啟動儀式暨發佈會，中醫藥界逾300位同業出席，共同見證香港中醫藥發展的重要里程碑。

這本《香港中醫藥發展史》將客觀地表述香港從1840年開始，至2020年中醫藥發展的歷史進程。當天，嘉賓於會上分享香港中醫藥界於逾175年以來，如何促進、發展和規管香港中醫藥，將中醫藥循序漸進地納入香港的醫療體系，還談及如何推動香港中醫藥發展的方向及策略，推動傳統中醫藥走向世界。

另外，李國光教授於啟動儀式上捐贈珍貴書籍《中醫藥年鑑1957》予香港中文大學圖書館。

港中文大學圖書館，與早前創院院長江潤祥教授捐贈的《莊兆祥中醫藥藏書》一同保存於中大圖書館。《中醫藥年鑑1957》於1957年出版並記載香港於1957年以前的中醫藥歷史發展，非常珍貴。



李國光教授(中)捐贈珍貴書籍《中醫藥年鑑1957》予香港中文大學圖書館。

養生攻略

香港註冊中醫師 楊沃林

生熟薏米功效不同

總廚的點心大師傅四哥，精心研究煲靚湯，時常將作品送予我們品嚐。昨晚四哥改良腐竹薏米白果雞蛋糖水，一大鍋被我們一下喝光了。

薏苡仁，又名薏米，是很常見的一種藥食同源的食物。大多數都知道薏苡仁煲赤小豆祛濕，但是很多人卻用錯了！薏米煲粥最早是中國國醫大師朱良春公開他吃了幾十年的藥膳早餐，就是薏米小紅豆等材料組成。後來北京名醫武國忠又提出薏米小紅豆煲水祛濕，流傳甚廣。

薏苡仁祛濕功能的確是強大，但是不適當的食用反而會加重人體內的濕氣。

據《中國藥典》記載，薏苡仁性味甘、淡、涼。歸脾、胃、肺經。功能健脾滲濕，除痹止瀉，清熱排膿。可用於治療水腫腳氣，小便不利，濕痺拘攣，脾虛泄瀉，肺癰，腸癰，扁平疣等疾病。

薏苡仁性味偏於寒涼，寒涼之品易傷陽氣。脾胃位居中焦，為後天之本，氣血生化之源，其依靠自身陽氣的運化推動，將水穀精微源源不斷地運送至身體各部位。

過食生冷、感受寒邪、寒邪直中脾胃，均可損傷脾胃陽氣，使其失去正常的運化功能，水液和飲食就不能正常的被消化吸收，停留在體內而導致濕邪的生成。

生薏苡仁性涼滑利，故孕婦及津枯便秘者忌用；滑精、小便多者不宜食用。生薏苡仁

性偏寒涼，不適宜脾胃虛弱的人食用，脾胃虛弱的人要祛除體內的濕邪應該食用炒薏苡仁(熟薏米)。

相對生薏苡仁來說，炒薏苡仁經過高溫翻炒，涼性受到削減，所以其性味和藥效會更溫和，祛濕健脾而又不傷脾胃之陽氣，既促進了脾胃的運化功能，又能使體內滯留的水濕排出體外。

炒薏苡仁的炮製方法流傳已久，南北朝劉宋時代有糯米炒和鹽湯煮的方法，這兩種方法出自《雷公炮製藥性賦》，宋代有「微炒黃」和糯米炒等法，「微炒黃」炒法出自《太平聖惠方》並一直沿用至今，而糯米炒則是出自《太平惠民和劑局方》，明代又有鹽炒的方法，到了清代又增加了土炒、薑汁拌炒和拌水蒸透等炮製方法。

現代我們日常生活中常用炒黃的薏苡仁食用。將洗淨的薏苡仁，置炒鍋內，用文火加熱，炒至表面微黃色，略鼓起，取出晾涼即可。

薏苡仁的作用與功效：
薏米因含有多種維生素和礦物質，有促進新陳代謝和減少胃腸負擔的作用。經常食用薏米食品對慢性腸炎、消化不良等症也有效果。薏米能增強腎功能，並有清熱利尿作用，因此對浮腫病人也有療效。
經現代藥理研究證明，薏米有防癌的作用，其抗癌的有效成分中包括硒元素，能有



薏米

資料圖片

效抑制癌細胞的增殖，可用於胃癌、子宮頸癌的輔助治療。

薏米中含有一定的維生素E，是一種美容食品，常食可以保持人體皮膚光澤細膩，並且它對於由病毒感染引導起的贅疣有一定的治療作用。

薏米中含有豐富的維生素B，對防治腳氣病十分有益。

推薦一款薏米糖水：
薏米、淮山、蓮子、紅棗各40克，百合、沙參、芡實、玉竹各20克。一起煮湯，加糖，連湯帶渣服食，是夏季熱天的清涼補品。這有健脾止瀉，滋陰潤肺，除煩安神作用，適用於肺虛咳嗽，慢性腹瀉，體虛多汗，夜間口乾失眠，夢多等症。