

日本柚子入饌 清香酸味助消化

日本柚子，日文(ユズ, yuzu)，是中國古代一種被稱為「櫛」(同「柚」，見《列子》)的柑橘類，這種柚子曾經是很重要的柑橘品種。其獨特的清香和酸味，對於消除疲勞和促進消化分泌有很大的幫助，更有一定的美白祛斑的作用；柚皮含有柚皮甙和蘆丁等黃酮類物質，這具有抗氧化活性，可以降低血液的黏稠度，預防心腦血管疾病。日本柚子作為調味品入饌之外，用它來泡澡，更有養生效果。今期，就以它來入饌，製作三款養生菜及甜品，以供大家參考。

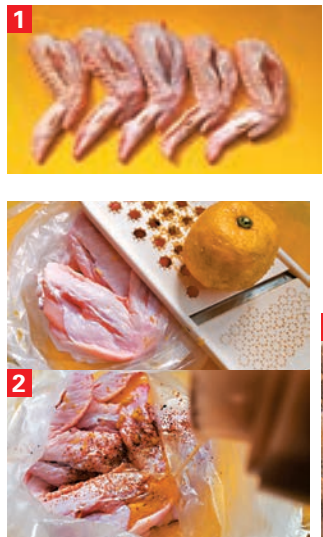
日本柚子在奈良時代經朝鮮半島傳入日本，最初是作藥用的，後來和在我國唐宋的情況類似，它在日本也成了食品 and 調味品。但與中國不同的是，日本人對日本柚子的喜愛延續至今。在歷史演進中，日本柚子在中國和日本各經歷了不同的柑橘品種雜交作品種改良，各地的柚子形狀與風味未必完全相同，但就物種而言，是一致的。南宋的《事類合璧》中提到「其皮可以熏衣，可以皂(調)鮮，可以和酒釀，可以為醬齏，可以蜜煎，可以糖製為丁，可以蜜製為膏。嗅之則香，食之則美，誠佳果也」，各種記載都說明了它自古以來已作為調味品入饌。

日本柚子具有豐富的營養價值，有各種蛋白質、有機酸、維生素以及鈣、磷、鎂等人體必需的元素。它還含有非常豐富的維他命C和柚子酸，每100克柚子中富含150毫克的維他命C含量是檸檬和橙的3倍。眾所周知，維他命C對一般感冒引起的不適有舒緩的效果。這就是柑橘類被普遍認為有效預防一般感冒的原因，同時日本柚子含的橙皮甙，有保護和強化毛細血管的作用。

柚子炸雞翼

- 材料：
- 雞中翼 5隻
 - 日本柚子 2個
 - 七味粉 1/2茶匙
 - 橄欖油 2湯匙
 - 薄力小麥粉 2湯匙
 - 粟粉 1湯匙
 - 鹽 適量
 - 油 適量(炸雞翼用)

- 製法：
1. 將雞中翼洗淨，吸乾水分，用剪刀從兩骨間插入刺開中段；
 2. 將雞中翼放食物保鮮袋內，用磨蓉板磨出日本柚子黃色外皮，加入七味粉、橄欖油及榨出柚子汁，拌勻醃約45分鐘；
 3. 將薄力小麥粉倒入與雞中翼拌勻，再加入粟粉與雞中翼拌勻；
 4. 燒熱油至180°C，將雞中翼放入油內炸至熟透，撈起瀝乾；
 5. 裝盆、灑鹽、榨上柚子汁拌食。



柚子甘酒蛋糕

- 材料：
- 日本柚子 1個
 - 雞蛋 1隻
 - 熱香餅粉 200克
 - 甘酒 180毫升

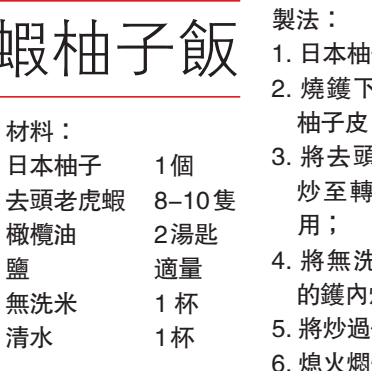
- 製法：
1. 用磨蓉板磨出日本柚子黃色外皮，置入電飯煲內底；
 2. 將剩下的日本柚子取出果肉切碎備用；
 3. 甘酒與雞蛋拌勻；
 4. 將切碎柚子果肉加入(3)內；
 5. 將(4)加入熱香餅粉內拌勻成粉漿；
 6. 將(5)倒進電飯煲內，按煮飯鍵；
 7. 電飯煲顯示飯熟即可掀蓋取出蛋糕。
- **不用電飯煲的話，此食譜可以用易潔平底鑊，用最小的火烘約25分鐘至粉漿凝固即成。



老虎蝦柚子飯

- 材料：
- 日本柚子 1個
 - 去頭老虎蝦 8-10隻
 - 橄欖油 2湯匙
 - 鹽 適量
 - 無洗米 1杯
 - 清水 1杯

- 製法：
1. 日本柚子皮切條備用；
 2. 燒鑊下橄欖油略炒日本柚子皮；
 3. 將去頭老虎蝦放入鑊內炒至轉為紅色後盛起備用；
 4. 將無洗米加入剛才炒蝦的鑊內炒勻，注入清水，加入2片柚子皮，煮沸後加蓋轉弱火煮約8分鐘；
 5. 將炒過備用的去頭老虎蝦鋪在飯面加蓋以弱火燜7分鐘；
 6. 熄火燜燜2分鐘即成。



香港註冊中醫師 楊沃林

清朝御醫的按摩術

最近，好友經營的按摩養生館的生意大幅下滑，他擬引進泰式按摩來招攬客人。我勸他不要做泰式按摩，因為泰式按摩早已經沒有新鮮感，到處都有。

中國的按摩起源很早，按摩的形式也很多，我提議好友將按摩養生館升級，用清朝御醫的按摩術來作主打，中國人就應該發揮中國按摩之長。

在原始社會，古人在生產勞動時或與野獸搏鬥中，必定有一些外傷發生。出現疼痛，他們自然地用手去撫摸，揉搓逐步收到效果；當人體的某一部位受到損傷出血時，人們便本能地用手按壓以止血；當損傷使局部部位隆起時，人們又本能地通過撫摩、揉動使隆起變小或消失，從而緩解了腫痛。另外人們發現，用石片等刮擦某些部位能緩解一些特定的病痛，人類本能地重複應用一些能夠祛病的撫摸按揉手法，以及石片的刮擦或敲打。在長期的認識實踐過程中，按摩逐漸從無意識的偶然動作演變成為人們自由運用的系統治療方法。

運用手或工具，在人體經絡穴位上施壓刺激，從而促進血液循環，打通經絡穴位，調整神經功能，達到治病的目的。這就是按摩療法。

按摩是中國最古老的醫療方法。按摩，又稱推拿，古稱按跷(指按摩矯捷，舒暢筋骨)、案机(案，通按；机，通玩。案机，即按摩)等。

長沙馬王堆出土的大批帛書和竹木簡上就記載了大量推拿、導引、吐納等內容，這些出土的醫書反映了春秋戰國或者更早時期，推拿療法就被廣泛地應用於臨床治療。

魏、晉、隋、唐時期，設有按摩科，又相應建立了按摩醫政。隋代還設有按摩博士的官職。

宋、金、元時期，按摩療法得到了進一步的發展。不僅其治療範圍擴大了，而且還將按摩用於婦科催產。

明代，太醫院將按摩列為醫政十三科之一。

到了清代，皇室認為按摩「有傷大雅」，規定御醫不能觸碰皇上龍體，認為以手接觸按摩並非「奉君之道」，但由於按摩療效顯著，朝廷也無法將按摩禁止。因此衍生出御醫用「振挺」(一種特製的木棒)等工具來按摩，手不觸碰被按摩者的肌膚。

清朝乾隆四年(1739年)，御醫吳謙得到皇帝的諭旨，要求「該修醫書，以正醫學」，也就是要讓當時的醫學者有一個規範而又正確的教材。吳謙主編了《醫宗金鑑》這部中醫臨床叢書。

我學習《醫宗金鑑》時，發現御醫用「振挺」(特製的一種木棒)來按摩，幾年前我就設計了一些按摩木棒來為病人按摩，使用的效果不錯。

《醫宗金鑑》記載：跌撲損傷，雖用手法調治，恐未盡得其宜，以致有治如未治之苦，則未可云醫理之周詳也。蓋因身體上下、正側之象，製器以正之，用輔手法之所不逮，以冀分者復合，歛者復正，高者就其平，陷者升其位，則危症可轉於安，重傷可就於輕。再施以藥餌之功，更示以調養之善，則正骨之道全矣。」、「蓋受傷之處，氣血凝結，疼痛腫硬，用振挺微微振擊其上下四旁，使氣血流通，得以四散，則疼痛漸減，腫硬漸消也。」

食得健康

文：兩文

全新綠·饋行動 健康素食新時代

自今年2月開始，灶神集團開始投入社會工作，與膳心連基金合作，參與社會公益活動，於旗下餐廳定期舉辦社會共融活動，與社會各界人士分享對珍惜食物和健康生活的願景，並秉持以高質素食材和頂級工藝款待的原則，將集團對高質素均衡飲食的熱誠和喜愛傳揚社會。加上，自11月開始，集團開始推行綠·饋行動，推出風格各異的素食菜單，開展可持續發展的工作之餘，更將收益的一部分投放捐贈至不同慈善機構，希望將收穫到的支持，回饋社會。



藏醫藥浴法申遺成功 讓世人關注藏醫藥

剛在非洲毛里求斯首都路易港召開的聯合國教科文組織保護非物質文化遺產政府間委員會會議決定，將「藏醫藥浴法——中國藏族有關生命健康和疾病防治的知識與實踐」列入《人類非物質文化遺產代表作名錄》。西藏自治區藏醫院院長白瑪央珍說：「申遺成功讓世界上更多人關注藏醫藥，接受藏醫藥，全人類將共享索瓦日巴文明成果。」

藏醫藥是世界四大傳統醫學之一，藏語稱「索瓦日巴」，「索瓦」意為調養，「日巴」為知識體系。平均海拔達4000米的青藏高原地處遼闊、氣候惡劣，數千年來，藏族人民隨着對宇宙、生命、人體、疾病認識的不斷發展，積累了豐富的治療經驗，創造了獨特的醫學體系。

藏醫藥浴法，是藏醫藥傳統外治療法之一，採用小葉杜鵑、刺柏等藥材，製成「五味甘露散」，病人浸泡於溫熱藥液中，通過熱能作用，內病外治，祛病強身，療效經數千年實踐驗證，深受各民族民眾認同。

道法自然

青藏高原蘊藏着豐富的溫泉地熱資源，數千年前，藏族先民就知道用溫泉

沐浴能治療疾病。正在西藏自治區藏醫院風濕病防治研究羊八井基地工作的專家次朗說，沐浴祛病的風俗，在西藏演變為「沐浴節」。「沐浴節」一般在每年的藏曆七、八月間，為期一周。彼時夜幕降臨，「嘎瑪日吉」星(澄水星)升起，西藏的城市、鄉村，大大小小的河流、溪水邊人影綽綽，人們用清冽的河水沐浴，強身健體、祛除病患，並寄託美好的願望。

「藏族群眾用溫泉、河水沐浴祛病，是藏藥浴的自然方法。」西藏藏醫學院教授、碩士生導師央嘎說，《四部醫典》中把藏藥浴分為天然礦泉浴和人工藥水浴兩類。如今，各地藏醫院開展的藏藥浴有水浴、蒸浴、敷浴三種人工操作方法。

央嘎認為，人工藥浴方法和藥物均取自自然，是天然礦泉浴和沐浴文化的延續，體現了生活在青藏高原上的藏族先民道法自然、天人合一的理念。

藏醫藥以望、觸、問三法診斷疾病，通過飲食、行為、藥物、外治四大療法實現生理平衡，達到身心健康，在藏藥浴治療病患中得到充分體現。

牧民塔吉的家在高寒缺氧的藏北，放牧的草原海拔超過4800米，夏天溫度最



高時也不到20攝氏度。「一年四季裹着厚厚的藏袍還覺得冷。」她說。久而久之，塔吉在34歲那年得上了一種「怪病」：一遇到雨雪天氣，就會從雙腿疼到全身。

西藏自治區藏醫院文化教育處處長才多說，自治區決定派專家團隊駐村為患者提供免費藏藥浴治療，通過醫療健康扶貧助困。

西藏大部分地方海拔高、天寒地凍，農牧民群眾長期在這樣的氣候裡生活，稍不注意保暖就會得風濕性關節炎。西藏自治區藏醫院藥浴中心主任卓瑪說，藏藥浴在西藏產生並傳承至今，與這一獨特環境密不可分。「藏藥浴對風濕類疾病、神經性疼痛、痛風、皮膚病、婦科疾病等數十種病症有顯著療效。藏藥浴副作用小，內病外治，與當今流行的「綠色療法」契合。」卓瑪說，藏藥浴逐漸成為一種都市保健風尚，現在甚至有外國人也選擇藏藥浴治療。

藏醫藥浴法 網上圖片



山南市藏醫院長期致力於藏藥浴的應用、研究、傳承、保護和推廣工作。外治科副主任明珠把自己從醫多年的經驗傳授給6名徒弟。山南藏醫院院長扎西仁說：「我們將一如既往地保護好、傳承好藏藥浴。」

目前，中國培養藏醫藥人才的各類院校有20家。西藏藏醫學院附屬醫院院長多傑仁青說，西藏藏醫學院是唯一由國家單獨設置的藏醫藥高等學府，現有在校生1600多人。

藏醫藥這一古老傳統醫學文化已經被英國、瑞士等國家認可，還有很多國家也正在研究將藏醫藥列入傳統和補充醫學範疇，作為醫學藥品系統的組成部分。「藏醫藥已經扎根於藏文化和藏族群眾的生活中，成為中華民族優秀傳統文化寶庫中的璀璨明珠。」白瑪央珍表示，國際社會對藏醫藥的認可度也越來越高，藏醫藥正在走向世界。

文：新華社