

「海味之冠」鮑魚

性平味甘 養血益胃

鮑魚是中國傳統的名貴食材，其肉質細嫩、鮮味濃郁，位列八大「海珍」之一，素稱「海味之冠」，是極為珍貴的海產品，在國際市場上歷來享有盛名。不僅如此，鮑魚營養豐富，具有極高的藥用價值，《本草綱目》中記載，鮑魚性平，味甘，鹹，可明目補虛、清熱滋陰、養血益胃、補肝腎，故有「明目魚」之稱。今期，趁新年前，以鮑魚入饌，製作三款養生菜。

文、圖：小松本太太

鮑魚的營養價值極為豐富，含有二十多種氨基酸，每百克鮮鮑魚肉含蛋白質23.4克，脂肪3.4克，鮑魚高蛋白，低脂肪，無機鹽鈣32毫克，鐵3.0毫克，還有相當量的碘、鋅、磷和維生素A、D、B1等氨基酸種類齊全，並含有豐富的維生素E和微量元素。

同時，鮑魚肉中如EPA、DHA、牛磺酸以及超氧化物歧化酶等生理活性物質的含量也較為豐富。中醫認為，鮑魚具有滋陰補腎功效，是一種補而不燥的海產，正如《食療本草》記載，鮑魚「入肝通竅，入腸滌垢，不傷元氣。壯陽、生百脈。」《黃帝內經》亦記載，以鮑魚汁治血枯。

而且，鮑魚肉中能提取一種被稱作鮑靈素的生物活性物質，實驗表明，它能夠提高免疫力，有保護機體免疫系統的作用。鮑魚能雙向性調節血壓，原因是鮑魚能「養陰、平肝、固腎」，可調整腎上腺分泌。因此，鮑魚亦有調經、潤燥利腸之效，可治月經不調、大便秘結等疾患。



■ 總材料



■ 以鮑魚為主食材的養生菜

鮑魚養生湯

材料：	養生湯料：
鮮鮑魚 2隻	淮山 10克
排骨 250克	杞子 10粒
雞殼 1副	蓮子 10克
水 4杯/8杯	百合 10克
	沙蔘 10克
	果皮 1/8角



- 製法：
1. 鮮鮑魚用鹽揉搓，然後沖洗乾淨；
 2. 將茶匙插入鮮鮑魚殼與肉之間取出鮮鮑魚肉，內臟棄掉；
 3. 排骨及雞殼放入鍋內，注入4杯冷水，大火加熱至沸騰，排骨及雞殼肉色轉白(水會變得混濁，並浮出泡沫，正常現象)；
 4. 將排骨及雞殼取出，清洗乾淨，瀝乾備用，水棄掉；
 5. 水8杯注入乾淨的鍋內燒沸；
 6. 將鮮鮑魚肉、備用排骨及雞殼放入燒沸的水內；
 7. 水再沸騰時加入養生湯料，蓋上鍋蓋，轉中小火煮3小時，下鹽調味，即成。



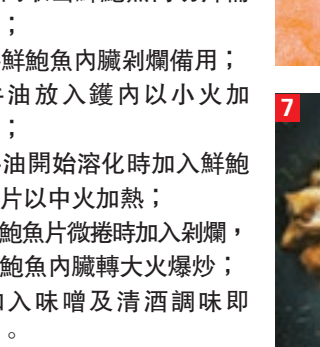
蒸鮮鮑魚

- | 材料： | 製法： |
|---------|-------------------------------------|
| 鮮鮑魚 4隻 | 1. 鮮鮑魚用鹽揉搓，然後沖洗乾淨； |
| 薑 4片 | 2. 用刀在鮮鮑魚肉上切刻成網狀； |
| 蔥段 10厘米 | 3. 薑片切幼絲備用； |
| 油 2湯匙 | 4. 蔥段用叉扒成蔥絲備用； |
| 醬油 1湯匙 | 5. 蒸籠注水，加熱至冒出蒸汽； |
| | 6. 薑絲置在鮮鮑魚肉上，放入蒸籠，蓋上蒸籠蓋蒸8分鐘； |
| | 7. 取出置上蔥絲； |
| | 8. 油注入鑊中加熱至冒煙，淋在置上蔥絲的蒸妥鮮鮑魚上，灑上醬油即成。 |



味噌清酒炒鮮鮑魚片

- | 材料： | 製法： |
|--------|-----------------------------|
| 鮮鮑魚 3隻 | 1. 鮮鮑魚用鹽揉搓，然後沖洗乾淨； |
| 牛油 20克 | 2. 將茶匙插入鮮鮑魚殼與肉之間取出鮮鮑魚肉切片備用； |
| 味噌 1茶匙 | 3. 將鮮鮑魚肉內臟剝爛備用； |
| 清酒 2湯匙 | 4. 牛油放入鑊內以小火加熱； |
| | 5. 牛油開始溶化時加入鮮鮑魚片以中火加熱； |
| | 6. 鮮鮑魚片微捲時加入剝爛，鮮鮑魚肉內臟轉大火爆炒； |
| | 7. 加入味噌及清酒調味即成。 |



香港註冊中醫師 楊沃林

一泡安康

我在2014年寫了《一泡安康》這本書，詳細講述泡腳的好處。書中記載：清代著名養生家、文學家曹庭棟，他博覽群書，精通經、史、詞、章，他一生的著作多被收入《四庫全書》。曹庭棟75歲時寫了《老老恒言》這本書。

《老老恒言》說：《內經》曰：「陰脈集於足下，而聚於足心」。謂經脈之行，三陰皆起於足。所以盛夏即穿厚襪，亦非熱不可耐，此其驗也。故兩足四時宜暖。

「養樹需護根，養身要護腳」，腳是人體的「第二心臟」。中醫學認為，腳底是各經絡起止的匯聚處，分佈着60多個穴位和與人體內臟、器官相連接的反射區，分別對應於人體五臟六腑。泡腳有舒經活絡，改善血液循環的作用。

泡腳祛濕寒養身體，在中國已有數千年歷史，《黃帝內經》記載：「入秋後，寒氣升，泡腳驅寒，消百病。」

宋代大文豪蘇東坡曰：「熱浴足法，比之服藥，其效百倍」；清代大儒曾國藩更是視「讀書」、「早起」和「足浴保健」為其人生的三大得意之舉。

中藥足浴是藥力加熱力的效應，使血管擴張、血流加速；改善局部血液循環，從而減輕心臟的負擔，對心律、血壓有明顯的調節作用，有效地改善心臟的功能。

中藥含有生物鹼、多糖、黃酮、萜類、酚類、甙類、氨基酸、植物激素和揮發油等有效成分，通過熱水浸泡令這些成分釋放出來。

在泡腳水中加入中藥材，與溫水相輔相成，能讓泡腳功效發揮最大。

藥浴通過熱水的作用，令皮膚溫度升高、毛細血管擴張，促進血液及淋巴液的循環，透過皮膚黏膜、汗腺、毛囊、角質層、細胞及其間隙等轉運而使藥物透皮吸收。

很多人都認為糖尿病患者不能泡腳，我則持不同意見。的確，糖尿病患者腳部的神經感覺比較遲鈍。曾經有糖尿病患者用高熱水腳泡後，雙腳死壞。但是根據我多年的經驗，糖尿病患者泡腳有治療糖尿病的功效。糖尿病患者用38℃至40℃水溫的藥水腳泡，效果非常好（部分人四肢末梢感覺能力差，應先試水溫，防止發生燙傷）。

一般人用40℃至50℃是比較合適的溫度。水溫過低當然不行。最好的狀態是：熱而不燙。水溫過高會使血液急速流向下肢，反而容易引起心、腦、腎等重要器官供血不足，出現頭暈、胸悶等問題。特別是氣血兩虛之人，雖然泡腳可以活血補血，但是如果水溫過高，反而會在短時間造成身體不適。世界上最長壽的教授、中國營養學的主要奠基人之一、中國生物化學開拓者之一、南京大學生命科學院鄭集教授活了111歲。鄭教授在108歲時（2007年10月1日）完成了《鑒證長壽一百歲教授的養生經》著作。他在書中說自己每天晚上九點前熱水腳泡後上床睡覺。

水的導熱性大於空氣24倍，通過熱藥水的傳導，身軀得到熱療，從而提升身體的陽氣，益壽延年。



食得健康

文：兩文

「初嚐新米」日本新米祭

2019年將至，不妨以剛收成的新米慶祝新的一年。一田超市(沙田/元朗)由即日起至明年1月7日舉行一田×JA全農「初嚐新米」日本新米祭，齊集日本最高評價A新米、人氣拌飯配料及健康美肌製食品，同時展場更設有精米機，即買即磨新鮮米。

元旦特設熱線 分享紓緩良方

假如你計劃以豐盛大餐及狂歡派對來迎接新的一年，戶送已預先為你作好安排。很多人會因於聖誕及新年派對開懷大嚼而出現不少後遺症，例如肚脹飽滯或宿醉頭痛，戶送為了協助他們消除這些後遺症，將於後天(2019年1月1日)元旦當日特設「節日後遺症熱線」於正午12時至下午2時接聽來電，由接線專員分享實用貼士，讓你緩解因狂歡派對而引起的疲憊不適，提供紓緩良方。如分享除夕期間有趣故事的首十位來電者，更可獲贈價值港幣500元的戶送現金賞，即時用作點選有助紓緩節日後遺症的滋味美食，以健康有營的醒神美食開展新的一年。

醫訊

中醫治療肝硬化

文：香港仲景堂中醫綜合診療中心主任中醫師 郭岳峰

張先生今年50歲，自幼年即患乙型肝炎，病情遷延多年，肝功能有時正常，有時不正常，此前一直看西醫，給予抗病毒、保肝及營養支持治療。自去年年底開始出現腹脹腹水、納差，大便頻瀉，下肢浮腫。經醫院檢查證實張先生目前已出現肝硬化。

肝硬化是一種常見的慢性肝病，它是由一種或多種原因(病毒感染、藥物損傷、寄生蟲、酗酒等)引起的肝臟損害，肝臟呈進行性、彌漫性、纖維性的病變。肝硬化的治療與護理已成為多數患者關注的問題。肝硬化是一種古老的疾病，在中醫屬於「癥積」、「鼓脹」等範疇。

肝硬化的隱匿性比較強，在早期症狀不明顯，後期則出現一系列不同程度的門脈脈高壓和肝功能障礙，直到出現上消化道出血、繼發感染、脾功能亢進、腹水、肝性腦病和肝癌變等併發症死

亡。很多患者都是在不知不覺中發展成為了肝硬化，等到有明顯症狀出現的時候，往往已經發展到了肝硬化的晚期，從而失去了早期治療、甚至是治癒的機會。所以說肝硬化的早期診斷和治療就顯得尤其關鍵，治療肝硬化的思路是控制病情發展，減輕症狀，減少病人痛苦，調節免疫，修復肝細胞；清除乙肝病毒；全面護護肝細胞。

早期肝硬化的治療：根據中醫辨證結果的不同，適當選用疏肝健脾、活血消癥之法，方用複肝丸合逍遙散及異功散加減；或清肝利膽，祛濕表熱之法，方用龍膽瀉肝湯合茵陳蒿湯；或溫補脾胃，益氣化痰法，方用複肝丸合右歸丸及當歸補血湯加減。

晚期肝硬化腹水的治療：當採用健脾益氣，化痰通絡，活血利水之法，方用隔下逐瘀湯合胃苓湯加減；肝腎陰虛者，當滋補肝腎之陰，育陰利水，可選

用一貫煎合豬苓湯加減。另外在扶助正氣的基础上，適當瀉下逐水，可用分水丹或牽牛子驅逐水飲。

根據張先生的病情，目前尚處於代償期，中醫辨證屬於肝鬱脾虛，氣滯水停之證。除西醫方面需要進行抗病毒治療以外，中醫方面主要以疏肝健脾，活血消癥，行氣利水之法治之。以複肝丸合

逍遙散及參苓白朮散加減，水煎服，每日一劑，分2次溫服，另配合鱉甲煎丸，6g/次，2次/日，與煎劑同服。經過3個月的治療，患者的腹脹腹水及下肢浮腫均得以消除，食慾增加，大便轉為正常，精神及睡眠均有改善；肝功能各項指標正常。

肝硬化在治療的同時，護理也至關重要：

一、生活護理

1. 指導合理飲食：高熱量、高蛋白、高纖維素、適量脂肪，少粗纖維的易消化飲食。
2. 注意休息與活動：適當休息，不要太勞累，適量的運動。
3. 病情觀察：觀察有無發熱，嘔血，皮膚黏膜出血點，淤血，以及有無精神神經症狀等等。
4. 心理護理：注意和肝硬化病人溝通，注意他們的心理變化。
5. 腹水病人的護理：採取平臥位；遵醫囑限制鈉、水攝入；改善低蛋白血症，靜滴人血白蛋白；定期測量腹圍和重量；注意皮膚護理。