

「蔬菜之皇」洋薊

保心護肝 消渴解酒

洋薊 (Artichoke)，又名朝鮮薊、法國百合，是菊科多年生草本植物，原產於地中海沿岸，主要食用部分為花苞中肥嫩的苞片，是一種名貴、高營養價值的保健蔬菜，在外國被譽為「蔬菜之皇」，是廣為受人喜歡食用的高檔蔬菜，其中洋薊的花蕾中的花苞及花托為食用部位，可新鮮生吃，其味清甘鮮潤，也可作火鍋燙等。其口感類似鮮筍與蘑菇之間，有核桃仁的香味，相當可口。洋薊的花蕾外包的花瓣也可充分加以利用，如可以洋薊瓣煲老火湯。今期，便以這個養生食材「洋薊」來烹調出多款養生菜。

■文、圖：小松本太太

洋薊營養豐富，含有脂肪、蛋白質、維生素A和C、鈣、磷、鐵等身體所需的營養，還有對養生特別有幫助的萊菔素，天門冬醯胺以及黃酮類化合物等。洋薊有助於降低血中的膽固醇和尿酸，具有保肝護肝、解酒等功效。對於高膽固醇、糖尿病、動脈粥樣硬化、慢性肝炎、黃疸病患者而言，食用洋薊也很有益處。

在洋薊所含的營養成分中，以洋薊酸 (Cynarin) 較為人熟知，它是一種桂酸的衍生物，洋薊酸能夠提高肝臟的活力，促進肝臟功能，令肝臟細胞再生增進膽汁的分泌和脂肪的消化，可以調節體內的膽固醇。

而且，常食洋薊有助治療慢性肝炎、消化不良及降低膽固醇等功效，並改善胃腸功能、增加膽汁分泌和緩解便秘、腹瀉、噁心、嘔吐等，亦可刺激膽汁的分泌，有防止動脈硬化、保護心血的功能，有助消渴解酒，明目養顏等。

洋薊紅蘿蔔瘦肉湯

材料：
洋薊 2個 紅蘿蔔 1個
瘦肉 300克 蜜棗 2粒
陳皮 1/3個 水 3杯/8杯
調味：
鹽 適量

製法：
1. 取出洋薊瓣（硬的部分）及莖幹備用；
2. 紅蘿蔔洗淨、去皮切滾刀塊備用；
3. 瘦肉放入鍋內，注入3杯冷水，大火加熱至沸騰，肉色轉白（水會變得混濁，並浮出泡沫，正常現象）；
4. 將瘦肉取出，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. 將備用洋薊瓣及莖幹、紅蘿蔔、蜜棗、陳皮、瘦肉放入燒沸的水內；
7. 水再沸騰時蓋上鍋蓋，轉中小火煮2小時，下鹽調味，即成。

洋薊拌蜆魷魚

材料：
洋薊 1個 蜆魷魚 8隻
味噌 1茶匙 柚子醋 2湯匙

製法：
1. 取出洋薊芯（嫩的部分），將較硬的部分及絨毛去掉；
2. 將洋薊芯切成三角形小件；
3. 燒沸水兩杯，將洋薊芯放入灼煮2分鐘至熟軟取出，立即淋上柚子醋降溫備用；
4. 鍋內保留灼洋薊芯的水，將火調至小火，待水溫下降至約80度（水只在鍋底冒泡）；
5. 將蜆魷魚放在一漏勺上，置入鍋內灼30秒，取出瀝乾；
6. 將蜆魷魚放入降溫備用的洋薊芯內加入味噌拌勻即成。



■以洋薊為主食材的養生菜



■總材料

洋薊的處理方法

1. 準備一盆水，裡面放入1茶匙鹽拌勻備用；
2. 洋薊洗淨，切去莖幹；
3. 從洋薊頂端以「十」字形切開；
4. 將切開洋薊放入備用鹽水內防止氧化變色；
5. 用小刀將洋薊芯（嫩的部分）及瓣（硬的部分）分開備用。



洋薊煙肉奶油通心粉

材料：
洋薊 1個 煙肉 30克
通心粉 60克 水 300毫升
奶油 50毫升 橄欖油 2湯匙
鹽 適量 胡椒粉 適量



製法：
1. 取出洋薊芯（嫩的部分），將較硬的部分及絨毛去掉；
2. 將洋薊芯切成三角形小件；
3. 燒熱鑊，下橄欖油，將切碎煙肉放入鑊內炒香；
4. 將洋薊芯加入鑊內與煙肉爆炒；
5. 將通心粉放入鑊中與炒香的洋薊芯及煙肉拌勻；
6. 水注入鑊內，大火焗煮；
7. 按通心粉包裝上的焗煮時間提前1分鐘熄火；
8. 加入奶油拌勻；
9. 灑上鹽及胡椒粉調味即成。



食得健康

文：雨文

重養生選紅豆陳皮粽

今個星期五就是端午節了，又是吃粽子的日子，由於近年健康飲食大行其道，很多人在追求口腹享受之餘，更注重食材的營養價值，於是吃粽也不例外。

今年，香港榮華全新推出的極品瑤柱海參翅粽皇，選用優質鮑魚、海參及瑤柱，再配上金華火腿絲、鹹蛋黃、雞肉、燒

鴨、豬腩肉、冬菇等的材料，非常珍貴。而奇華餅家的「陳皮豆沙棧水粽」，以金黃煙糊的糯米包裹着綿軟幼滑的紅豆沙，配上醇厚甘香的老陳皮，細嚼後還帶有獨特的回甘滋味，灌注於齒頰間，加上選料健康，紅豆健脾益胃，陳皮生津止渴，相信能成為愛好養生之人的首選。



醫訊

中醫治療多囊腎

「養治結合」消囊護腎

多囊腎，又名Potter綜合症、Perlmann綜合症、先天性腎囊腫瘤病、囊胞腎、雙側腎發育不全綜合症、腎臟良性多房性囊瘤、多囊病等。我國1941年朱憲彝首先報道，本病臨床並不少見。多囊腎有兩種類型，常染色體隱性遺傳型（嬰兒型）多囊腎，發病於嬰兒期，臨床較罕見；常染色體顯性遺傳型（成年型）多囊腎，常於青中年時期被發現，也可在任何年齡發病。

多囊腎是一種遺傳性疾病，是由於患者的正常腎內組織被內含液體的一連串和葡萄一樣的囊腫俗稱水泡所取代，囊壁上皮細胞分泌囊內液，囊內液不斷增多，導致囊腫增大，一般囊腫較小時是沒有什麼症狀的，當許許多多的囊腫逐漸增大後，會出現腰酸、腰痛等不適，出現腎功能的異常，最終發展為尿毒症，臨床上常常伴有肝囊腫或結石的情況。

多囊腎常見的臨床表現有：

- (1) 腰腹部疼痛：為多數病人的首發症狀，呈持續性或陣發性不等，勞累後加重。
- (2) 血尿：常為首發症狀，約半數人出現，為間歇無痛性肉眼血尿。
- (3) 腹部腫物：多在雙側上腹部摸到，腫塊大小不一。
- (4) 可以有高血壓伴頭暈、頭痛。
- (5) 腎功能不全：腎功能檢查明顯異常，尿比重低而固定。
- (6) 約1/4病人有腎絞痛表現及尿頻、尿急等不適。

中醫認為多囊腎是一種本虛標實的慢性疾患，主要與稟賦不足，先天之陰陽造化差異有關，加之太過勞累以致腎氣虧虛，肝失疏洩，脾失健運，痰濕內生，經絡氣血瘀阻不通，痰濁瘀血着於腰部，流注於腎，日久發為痰核、積聚等，故其病本在腎，常波及腹肝、脾等臟，且其腎、肝、脾三臟同病者為多。

本病早期以邪實為主，病久則虛實夾雜，晚期則以正虛邪實為主。先天稟賦不足是本病發生的根本原因，加之後天失調，痰濕、瘀互結於下焦，尤以血瘀為主，結成痞塊，日久腎用失司，腎體勞衰，溺毒難出，濁毒內停而成關格重症。

治療多囊腎的重點在於防止併發症的發生與發展，採用整體觀念和辨證論治，通過針灸及中藥結合的方法，擴張腎臟的血管、增加腎臟的血流灌注、改善囊腫內外的壓力差、抑制囊壁上皮細胞的分泌，逐步梯級導流，讓囊腫內液體排出，達到使囊腫逐步縮小的目的。治療尿尿，防治感染，保護肝、腎功能等均是中醫治療的強項。

中醫在多囊腎治療的過程中，常採用補腎——止痛消；養腎——抑囊液；護腎——消囊腫這種「養治結合」的方式以消囊護腎，延緩病情進展，使患者能得以長期生存。相對而言，中醫治療效果可靠，副作用小，配合西醫治療，可以使患者具有更好的生活質量。

文：中醫師鄧岳峰

養生攻略

香港註冊中醫師 楊沃林

多按湧泉穴打通腎經

腎經的第一大穴在足底，不在腰！人體各器官在足底的定位，就是這些器官在足底的反射區。在反射區出現的生理變化和病理變化的陽性反應物，就是治療疾病的特效治療點。

春秋戰國時期醫聖扁鵲，精通足底治療術，刺激足底救活了死去三天的魏國太子；東漢神醫華佗編著了《華佗秘傳足心道》，從足底治療全身疾病，救人於分秒之中，治病在點撥之間。

腳雖然位於人體最低處，但它是人體的根本。一個人的步調如果輕盈則反映這個人精神很好，如果步調沉重，則反映身體疲憊不堪。一些生活中的小毛病，的確可以從足部來調節，足部反射區是「上病取下，百病治足」的理論依據。

腎經的第一個大穴，就是湧泉穴！

湧泉穴是腎經的井穴，即腎經的源頭，把它養好了，我們的腎氣就源源不斷，身體才會健康！

我們經常推薦大家按摩腿，其實是為了把氣血引到湧泉穴裡去，這叫引血歸源。引血歸源滋養腎氣，使人不容易衰老、身體機能更強、自癒力更強、正氣更強。

很多練金雞獨立、踮起功等，主要目標就是要把氣血引湧泉穴去。但是，好像氣血總不能集中到想要去的地方，這就需要額外地刺激一下它。

有些人用力點按後沒感覺，穴位還被按下一個坑，這就是典型的腎氣虛弱，氣血不足。

把湧泉穴按摩通了，就把整個腎經都給打通了。有人說：「我天天都按摩湧泉穴，非常痛，按了差不多1個月痛也沒有減。」這肯定是氣血在流經腎經的其他穴位時，中途被堵塞住了，而且還堵得比較厲害。

這時，我們要先在腎經上找其他的痛點按，依次把這些堵塞的地方按通了，然後再去按湧泉穴，就會逐漸不痛了。當按到非常有彈性而且又不是很痛，只有一種酸脹感覺的時候，你將會發現身體和整個精神狀態有了一個顯著的變化，這就是引火歸源的巨大好處。

湧泉穴還可理腎氣。比如，灸湧泉調理呃逆（打嗝不止）：如果腎氣不足，氣就不往下走，不能歸源，而往上走就會產生呃逆。可以多灸湧泉，只有把氣弄順了，它才不會往上走，這就是靈活使用湧泉穴的原理所在。

腎連着耳朵，故而湧泉穴可以調理耳鳴、耳聾。因為腎開竅於耳，腎氣不足耳朵就會出現問題。每天搓腳心100次，或艾灸，也是為了引火歸源。

如果鼻出血了，趕緊拿一瓣大蒜，搗碎糊在腳心上。左鼻孔出血糊右腳心，右鼻孔出血糊左腳心，兩側同時出血就一邊糊一個。糊的時間別超過10分鐘，因為時間長了腳底下容易起泡。

湧泉敷貼的方法也能調理腎陽虛引起的其他問題，如風寒感冒、咳嗽等陽虛問題不妨用點生薑來敷貼它。

下午五點左右腎經氣最旺，這時候刺激湧泉穴會事半功倍。



■湧泉穴位置