

木通果味苦性涼 疏肝益腎 健脾和胃

木通果是一種營養價值非常高的果品，一般在農曆八月份成熟後裂開，所以又叫八月炸，果形與土豆及香蕉很相似，因此又被稱為「八月瓜」、「土香蕉」，單看外皮紫色又使人誤以為是茄子。木通果味苦、性涼，具有理氣、活血、殺蟲、解毒、利尿、止痛、疏肝益腎、健脾和胃的功效，對於治療肝胃氣痛、消化不良、心煩意亂、腹痛瀉痢、膀胱疝氣、腰痛、脅痛、月經痛等症具有很好的效果。在秋意漸濃之際，正是木通果當造之時，外皮變軟果紋微張開始裂口，就是木通果最佳的食用時刻，當作水果的話，謹記吃果肉吐果籽，因為吃下果籽或許會引致便秘，木通果的外皮可以當作蔬菜入饌，今期就以木通果來為大家做三款養生菜。

木通果產於湖南張家界天子山景區居多，索溪峪、楊家界等山麓谷地、林緣灌木叢中野生資源豐富，木通果在民間有悠久的食用歷史，被視為水果珍品，更有說在中國古代，木通果是上等的皇室貢品，而在日本山形縣白鷹町出產的木通果，則被當地的農家稱為上天賜予的長命果。



總食材

木通果果肉清甜多汁，獨特的芳香，含多種可溶性果糖、碳水化合物、鈣、磷、鐵、鋅、鎂等，是人體所需的微量元素，各種有機酸及多種氨基酸，而這些氨基酸人體無法通過自身合成來獲得，必須從食物攝入，所以食用木通果具有養生的效用。

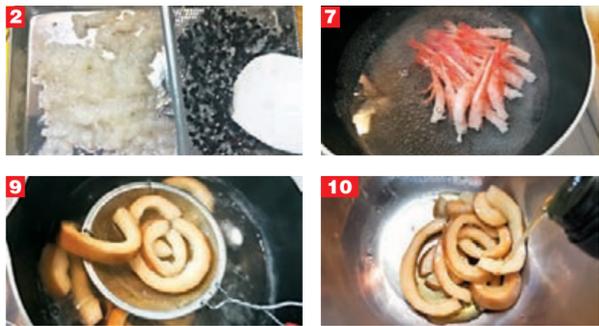
加上，木通果含有的特殊成分「齊墩果酸」具有護肝降酶、促進肝細胞再生、抗炎、強心、利尿等作用，還具有降血糖、降血脂的效果。食用木通果實可以幫助排出體內的毒素，增強免疫力、消除皮膚皺紋、色素、使人面色紅潤生輝、胸腹氣息調暢通達，是養顏美容，老少皆宜的養生果品。

甘蝦木通果溫沙律

材料：
甘蝦 10隻 木通果 1個
堅果仁 10克 檸檬 1/2個
橄欖油 3湯匙 鹽 適量
胡椒粉 適量



製法：
1. 木通果洗淨，沿外皮上直紋切開，取出果肉，理清果皮內部備用；
2. 取一隔篩置在烤盤上，將木通果肉放在隔篩上，以飯勺刮壓隔去果籽，取出果肉備用；
3. 檸檬磨出黃色外皮，果肉榨汁備用；
4. 堅果仁敲碎備用；
5. 將1湯匙橄欖油、檸檬皮、鹽及胡椒粉與1茶匙木通果肉拌勻成醬汁備用；
6. 木通果外皮橫切約1厘米條備用；
7. 水2杯注入小鍋中燒至鍋底冒泡時將甘蝦放入鍋內、關火、靜置至蝦肉熟透；
8. 取出熟透蝦肉放入大碗內，淋上檸檬汁拌勻；
9. 將小鍋內的水再次加熱至沸騰，把木通果外皮放入灼約1分鐘至軟；
10. 取出灼軟木通果外皮，淋上橄欖油，與熟透蝦肉及敲碎堅果仁拌勻，灑上醬汁即成。



油揚炒木通果

材料：
木通果 1個 紫椰菜 100克
油揚 1片 油 2湯匙
咖喱粉 1/2茶匙 白醬油 2湯匙

製法：
1. 木通果洗淨，沿外皮上直紋切開，去掉果肉，理清果皮內部，切件備用；
2. 紫椰菜切件備用；
3. 油揚切件備用；
4. 油注入鑊內，加入咖喱粉，以小火加熱至香氣溢出；
5. 將備用木通果及紫椰菜加入鑊內大火爆炒；
6. 木通果及紫椰菜炒至熟軟時加入油揚、注入白醬油炒勻即成。



木通果釀雞肉

材料：
木通果 4個 免治雞肉 300克
快熟麥片 3湯匙 赤味噌醬料 2湯匙
味噌湯調料 3湯匙 沸水 3杯

製法：
1. 木通果洗淨，沿外皮上直紋切開，保持底部相連，取出果肉，理清果皮內部備用；
2. 取一隔篩置在烤盤上，將木通果肉放在隔篩上，以飯勺刮壓隔去果籽，取出果肉備用；
3. 將快熟麥片及免治雞肉與3茶匙木通果肉拌勻成餡料備用；
4. 在理清的木通果外皮內部塗上味噌湯調料；
5. 將餡料釀入已塗上味噌湯調料的木通果內；
6. 用烹調棉布包裹釀餡料的木通果；
7. 赤味噌醬料與餘下的味噌湯調料及沸水拌勻成煮汁；
8. 將包妥的木通果放入鍋內，注入煮汁，大火加熱至沸騰，轉中小火，蓋上鍋蓋，煮30分鐘至熟軟即成。



吃豬油有益

我與朋友到深圳一家高檔私房菜吃飯，朋友堅持讓我點菜。

我點的菜餚他都認同，我最後點了一客「豬油煲仔飯」，他極力反對，認為膽固醇太高，他甚至質疑我「是什麼中醫師」，豬油你也吃？！



豬油



我在2013年出版的《現代人的營養不良》書中就力陳豬油的好處：豬油被視為「飽和脂肪」，追求健康的現代人士對其退避三舍。其實豬油的不飽和脂肪酸高達60%。豬油含有豐富的不飽和脂肪酸，有利於預防心血管疾病。

豬油「利腸胃，通小便，利血脈，散宿血」。李時珍在《本草綱目》中，收錄了30多個以豬油來做藥的方子，並解釋了豬油的功效：「甘，微寒，無毒，利腸胃，通小便，除五疸水腫，生毛髮；破冷結，散宿血；利血脈，散風熱，潤肺。」

豬油像藥引一樣潤物無聲。最好豬油是板油，豬內臟外面成片成塊的油脂叫「板油」，是豬的三焦油網。能利三焦排廢水。

豬油網內通五臟六腑，外連四肢皮下脂肪，構成一個龐大的水液運輸系統，可以通利人體的三焦水道，幫助水液疏通代謝。

三焦，是衛氣、水汽、津液環流全身上下、內外的通道。

當人體三焦系統運行正常的時候，人體內水液就會循環良好，借助三焦水循環，水汽和津液會去到需要它的地方，體內濁水也會借助三焦系統，排出體外。

唐代藥王孫思邈在《千金方》裡提到小便不通的症狀，也就是三焦氣化或者腎與膀胱的氣化有問題。就可以用：肥豬肉一斤，水二升，煎三沸，飲之立通。其實就是利用豬油來疏通水道。

豬油的食療用法。

- 1、排廢水。虛胖的人體內廢水太多，豬板油剛好能利水通三焦。人體的廢水排除體外，會自然消瘦，身體也輕鬆了，人也就不是胖了。
- 2、像夏天頻發的濕疹，也是因為三焦不通，水濕泛濫。在吃中藥的時候，加上一點豬油作為藥引，療效大大提高。平時多吃豬板油炒菜，也是可以預防的。
- 3、豬油滋養五臟，尤其對脾胃和肺。豬油味甘，可使脾胃強健，有助消化，開胃。
- 4、而且豬油能夠「利腸胃，通小便，利血脈，散宿血」。當大便不通時，用豬油炒菜吃，豬油入大腸經，豬油正好可以「潤滑」腸道，使人排便通暢。所以具有潤腸通便的功能。
- 5、豬油使人皮膚光滑細膩，有彈性，治療脫髮。中醫認為，肺主皮毛，即人體皮膚、毛髮的生長靠肺滋養。豬油能補益肺陰，這就間接促進了皮膚和毛髮。因此豬油固有「悅皮膚，作手膏，不皸裂」之功效。
- 6、乳腺有問題的女性，常吃豬油。豬油能「破冷結、利血脈」，有乳腺增生、結節、纖維瘤時，豬油可以平衡雌激素，破冷結。
- 7、如果肺部發熱，乾咳不止，不但需要清熱，還要補脾。故中醫有「肺虛者補脾」之說。而豬油有很好的補肺止咳的作用，對於乾咳不止有很好的療效。



文：中醫師 郭岳峰

中醫治療術後發熱

發熱是各種手術後常見的一種併發症，術後發熱病因主要有以下幾種：一、術後細菌感染，一般這種感染性發熱體溫較高，但在患者身體情況較差時，可表現為低熱；二、術後綜合症，手術既是一種治療方法，也是一種創傷，都會導致一定程度的創傷性或缺血性組織損傷，造成細胞失活、組織碎片脫落、異物存留、血腫、液體積聚、細菌感染等後果，創傷反應引起代謝旺盛；三、手術後免疫功能低下，如脾切除術後，各種廣譜抗生素、免疫抑制劑等在術後的長期使用；四、藥物熱、反應熱（即輸血、輸液反應熱）等。

手術後低熱，以功能性發熱較為多見，西醫治療主要是抗感染和對症治療，使用抗生素和解熱鎮痛藥。而抗生素對於手術後感染引起的發熱療效較好，但對功能性發熱無效。

如術後發熱屬於中醫「內傷發熱」的範疇，手術過程失血失液，耗傷氣血陰液，正氣受損；血溢脈外，瘀血內阻，氣滯不行；兼之術後常規補液，使用抗生素，損傷脾胃，氣化不行，濕濁內生，鬱而化熱，導致濕熱內蘊。這些都可成為內傷發熱的病因，而虛實夾雜，虛及瘀、濕、熱多因素錯雜，是主要病理因素。

根據以上的病因病機分析，中藥退熱並非「對症處理」，而是各有治本之法，其效果迅速而持久。根據臨床表現出的證候不同，而採用辯證論治的方法，可獲良效。

若為中等程度發熱，下午時升高或最高，食欲差，口苦粘膩，口味異常，腹脹，大便乾或時乾時稀。舌質紅苔黃膩或白膩，脈弦數、弦滑或滑數，如證屬濕熱內蘊，治宜清熱利濕。

術後發熱，常規抗感染治療一週後體溫仍然很高，無其他明顯伴隨症狀。舌邊尖有瘀點瘀斑，或舌質紫暗，或舌下絡脈迂曲，脈細澀。證屬血瘀化熱，治宜活血化瘀清熱，方用血府逐瘀湯。

若術後發熱以低中度熱多見，可有貧血貌，精神萎靡，疲乏、厭食、腹瀉等。舌質淡或淡紅，舌苔薄白膩，脈濡細。證屬氣虛發熱，治宜補中益氣，甘溫除熱，方用補中益氣湯。

若術後低熱多見於老人，發熱持續不退，體溫往往在半夜上升，次日早晨下降至正常，伴口渴、心煩。舌質紅少苔，脈細數。證屬陰虛發熱，治宜養陰透熱，方用青蒿鱉甲湯合清骨散加減。

中醫藥辯證治療術後頑固性發熱，具有較好的療效，不同熱之間在療效雖無顯著性差異，但存在着低熱好於高熱、好於超高熱的趨勢。在發熱早期使用中藥治療效果較好，發熱時間愈長，治療效果相對愈差。另外，中藥對中樞性發熱和感染性發熱在療效上並未見明顯差異。

食得健康

文：雨文

健康沾麵新潮流 和洋風蕃茄沾麵

近年，愈來愈多人注重健康，流行追逐有機飲食生活，來自東京的TOMATOMAN（蕃茄達人）老闆有見及此，便萌生了使用有機蕃茄製成沾麵的念頭。事實上，紅蕃茄營養非常豐富，其中一種紅蕃茄含有的營養素——茄紅素便是類胡蘿蔔素的一種，不但有抗氧化之效，還有助降低低密度膽固醇水平，防止血管老化，預防心血管疾病。

加上，茄紅素亦可防止自由基傷害細胞所引起的身體病變，餐廳老闆將營養豐富的蕃茄入饌，餐廳日本不同年齡層的食客喜愛，尤其受女士歡迎。老闆了解到香港人同樣着重健康飲食，故將蕃茄沾麵帶到香港，讓港人認識健康又美味的有機日本美食。老闆希望帶給香港食客嶄新的沾麵體驗，選址中環歌賦街開設在香港的第一家分店，令更多本地，甚至海外的食客品嚐到辛勁十足、融匯和洋風味的蕃茄沾麵，藉以在香港掀起沾麵新風潮。

專門店主打蕃茄沾麵，以有機意大利蕃茄配合秘製和風湯頭炮製濃郁蕃茄沾湯，湯頭辣度分6級，食客可由微辛至激辛自選辣度，加上滋潤味十足的配料，獨特又清爽的和洋風味，感受有機健康飲食風潮，品嚐獨一無二的和洋風蕃茄沾麵。

■ 蕃茄汁撈麵

■ 香菜蕃茄汁撈麵

■ 達人招牌蕃茄汁沾麵

另外，近年芫荽亦受日本人追捧，老闆發現蕃茄的酸味跟氣味清香的芫荽十分相配，兩款食材同樣營養豐富，芫荽更含有豐富的胡蘿蔔素及維生素，故決定將芫荽添加至蕃茄沾麵之中，製成味道清新怡人的香菜蕃茄汁沾麵，讓喜愛芫荽



蕃茄沾麵