

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。

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。



總食材



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

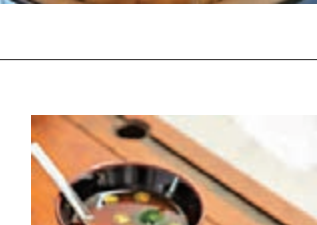
- 製法：
1. 木通果洗淨，沿外皮上直紋切開，去掉果肉，理清果皮內部，切件備用；
 2. 紫椰菜切件備用；
 3. 油揚切件備用；
 4. 油注入鑊內，加入咖喱粉，以小火加熱至香氣溢出；
 5. 將備用木通果及紫椰菜加入鑊內大火爆炒；
 6. 木通果及紫椰菜炒至熟軟時加入油揚、注入白醬油炒勻即成。



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

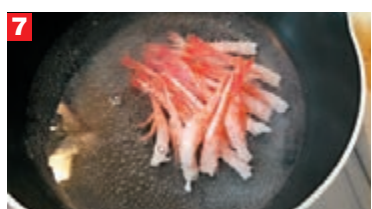
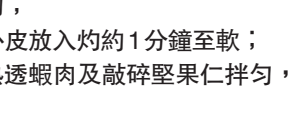
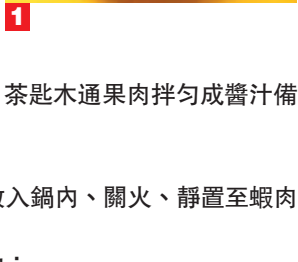
- 製法：
1. 木通果洗淨，沿外皮上直紋切開，保持底部相連，取出果肉，理清果皮內部備用；
 2. 取一隔篩置在烤盤上，將木通果肉放在隔篩上，以飯勺刮壓隔去果籽，取出果肉備用；
 3. 將快熟麥片及免治雞肉與3茶匙木通果肉拌勻成餡料備用；
 4. 在理清的木通果外皮內部塗上味噌湯調料；
 5. 將餡料釀入已塗上味噌湯調料的木通果內；
 6. 用烹調棉布包裹釀餡料的木通果；
 7. 赤味噌醬料與餘下的味噌湯調料及沸水拌勻成煮汁；
 8. 將包妥的木通果放入鍋內，注入煮汁，大火加熱至沸騰，轉中小火，蓋上鍋蓋，煮30分鐘至熟軟即成。



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。



香港註冊中醫師 楊沃林

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？！

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看重健康飲食，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

■蕃茄汁撈麵



■香葉蕃茄汁撈麵



■達人招牌蕃茄汁沾麵



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。

另外，近年茼蒿亦受日本人追捧，老闆發現蕃茄的酸味跟氣味清香的茼蒿十分相配，兩款食材同樣營養豐富，茼蒿更含有豐富的胡蘿蔔素及維生素，故決定將茼蒿添加至蕃茄沾麵之中，製成味道清新怡人的香葉蕃茄汁沾麵，讓喜愛茼蒿



■蕃茄沾麵