

秋冬養生宜吃鴨

性味甘寒 養胃生津

秋冬至，中醫認為養生宜吃鴨，鴨為水禽，鴨子吃的食物多為水生物，故其肉性味甘、寒，入肺胃腎經，有大補虛勞、滋五臟之陰、清虛勞之熱、補血行水、養胃生津、止咳消積、清熱健脾、虛弱浮腫等功效，亦治身體虛弱、病後體虛、營養不良性水腫。或許，大家可能認為鴨肉的烹調較繁複而相對較少以鴨入饌，而且又因為觀念上認為鴨肉帶膻味而卻步，今期就配合三款酒類作醃料，為大家介紹三個適合家庭操作的簡易好味鴨養生食譜。

文、圖：小松本太太

鴨肉蛋白質含量約16%至25%，較畜肉的蛋白質含量高，而鴨肉中的脂肪含量適中，相對豬肉的脂肪含量低，易於消化，鴨肉中的脂肪酸主要是不飽和脂肪酸和低碳飽和脂肪酸，含飽和脂肪酸量明顯比豬肉、羊肉少。有研究表明，鴨肉中的脂肪不同於黃油或豬油，其飽和脂肪酸、單不飽和脂肪酸、多不飽和脂肪酸的比例接近理想值，更有說其化學成分近似橄欖油，有降低膽固醇的作用，對防治心血管病疾病有益，對於擔心攝入太多飽和脂肪酸會形成動脈粥樣硬化的人群來說尤為適宜。

而且，鴨肉是含B族維生素和維生素E比較多的肉類，能有效預防腳氣病、神經炎和多種炎症，更可以抗衰老。與畜肉不同的是鴨肉中鉀含量最高，還含有較高量的鐵、銅、鋅等微量元素，鴨肉中又含有較為豐富的煙酸，它是構成人體內兩種重要輔酶的成分之一，有保護心臟的作用。

所以，鴨肉不但味美營養也很豐富，所以一般人都是可以食用的，尤其是體內有熱、上火的人非常適宜食用鴨肉，同時營養不良、產後病後體虛、盜汗、遺精、咽乾口渴的人以及婦女月經少同樣也都適宜食用鴨肉。但是，因為鴨肉是寒涼性的，所以素體虛寒、胃部冷痛、腹瀉清稀，以及寒性痛經的人則須盡量少食鴨肉。

鴨腿湯

材料：
鴨腿 600克
薑片 100克
陳皮 1克
油 500毫升
水 6杯
鹽 1/4茶匙

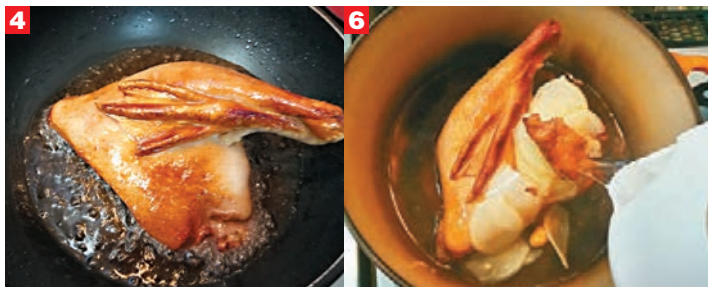


醃料：
陳皮 1克
紹興酒 180毫升
醬油 1湯匙



- 製法：
- 鴨腿洗淨、去掉鴨尾脂肪，加入醃料塗勻，放入冰箱漬醃一晚；
 - 取出已漬醃一晚的鴨腿，棄掉醃料、用水將鴨腿沖洗、吸乾水分備用；
 - 油注入鑊內燒熱至170℃；
 - 將吸乾水分備用的鴨腿放入油鑊內炸至表面金黃取出；
 - 用沸水沖洗去掉經油炸過鴨腿的油分；
 - 將薑片、陳皮及用沸水沖洗過的鴨腿放入鍋內；
 - 水注入放妥材料的鍋內，蓋上鍋蓋，大火燒至沸騰後轉小火燒3小時，下鹽調味即成。

**此食譜是嘗試憑味蕾的記憶，將小時候在香港老式茶樓吃過的鴨腿湯飯的鴨腿湯在家中的廚房拷貝複製。



食得健康

文：雨文

植物奶健康滋味

近年，愈來愈多都市人崇尚Go Green生活，追求健康飲食之餘，也關注環境的可持續發展，於是健康的全素植物奶漸漸變成主流飲品及熱捧的生活品味。向來專注研製和生產以植物為主食品及飲品的維他奶公司，亦緊貼時代步伐，提供多款香醇美味、清新健康的植物奶產品。

早前，品牌首次參與了全港最大型運動健康節IRIS: Your Escape，設立了首個創意植物奶Pop Up Cafe，推廣轉用植物奶於咖啡及特飲上的健康好處，讓市民感受到「健康又不失味覺享受」的新體驗。

其實，植物奶是由植物提煉而成，原材料除了為人熟悉的大豆外，杏仁及燕麥等亦可以提煉得到，由於口感如奶，所以稱為「植物奶」。至於維他奶植物奶系列為何能夠成為Go Green新潮流？主要是因為它們取自原粒非



■ 早前的運動健康節現場

基因改造大豆、優質杏仁及原片燕麥，這令其順滑美味外，還均為零膽固醇、零反式脂肪及零乳糖等。

此外，豆奶及杏仁奶更比全脂奶低約40%卡路里，適合健美一族。在環境可持續發展方面，它在生產過程中較少二氧化碳排放，而且種植植物所需的水也比乳牛養殖少，既可對環境保護出一分力，亦可享受煥然一新的健康滋味。

洋葱啤酒鴨

材料：
鴨 600克
洋葱 300克
油 1湯匙
白醬油 2湯匙
啤酒 250毫升



醃料：
七味粉 1茶匙
啤酒 250毫升



- 製法：
- 鴨洗淨、斬件，去掉鴨頸及尾部脂肪，加入醃料塗勻，放入冰箱漬醃一晚；
 - 取出已漬醃一晚的鴨件，棄掉醃料、用水將鴨件沖洗、吸乾水分備用；
 - 洋葱切件備用；
 - 燒熱鑊、下油，將切妥洋葱放入鑊內，蓋上鑊蓋，大火加熱至洋葱焦香；
 - 將吸乾水分備用的鴨件放入鑊中與焦香洋葱一同爆炒；
 - 啤酒注入鑊內，蓋上鑊蓋，大火燒至沸騰後轉中小火煨燒30至40分鐘，下白醬油調味即成。

清酒柚子烤鴨

材料：
鴨胸肉 300克
清酒 100毫升
清酒 100毫升
八角 1克
濃縮柚子茶 3湯匙



- 製法：
- 鴨胸洗淨、吸乾水分，用叉在鴨皮上扎刺，加入醃料塗勻，放入冰箱漬醃一晚；
 - 取出已漬醃一晚的鴨胸，棄掉醃料、用水將鴨胸沖洗、吸乾水分備用；
 - 清酒及濃縮柚子茶拌勻備用；
 - 將備用鴨胸放入易潔鑊內，表皮朝鑊、鴨肉上置一瓷碟壓實，以中火煎；
 - 鴨皮煎至金黃，油分溢出時，反轉鴨肉略煎；
 - 將已拌勻清酒及濃縮柚子茶注入易潔鑊內煮至沸騰；
 - 將煎過的鴨胸及煮至沸騰的清酒及濃縮柚子茶用錫紙封妥，放入多士焗爐烤15分鐘；
 - 打開錫紙頂端，將鴨皮露出，再放入多士焗爐烤5分鐘至鴨皮微脆；
 - 從錫紙中取出鴨胸，靜置2至3分鐘，切件，將錫紙包內的汁液淋在鴨胸上即成。

**此食譜是嘗試將燒鴨在家中的廚房拷貝複製。



香港註冊中醫師 楊沃材

叩齒吞津養護心臟

冠心病被稱作「人類健康的第一殺手」。世界衛生組織公佈的資料顯示，日本的冠心病死亡率僅為0.041%，全球最低。在55至64歲的男性中，日本人冠心病死亡率還不到美國人的1/10。

中國的心腦血管病發病率，是日本的75倍，而且發病率現在越來越高！

日本人非常注重口腔健康，牙膏消費世界第一。國外研究發現，患齲齒或牙齦炎會使心臟病風險增加2-3倍，牙周炎也會危害心臟健康。口腔中的致病菌會隨着血流傳播至心臟，導致心肌發炎。可見，保護好牙齒也能保護心臟、預防心臟病。

道家的「叩齒吞津」養生方法，對養護心臟有很好的功效。

叩齒，就是指用上下牙有節奏地反覆相互叩擊的一種自我保健法，俗稱「叩天鐘」。清朝尤乘的《壽世青編》說：「齒為筋骨之餘，宜常叩擊，使筋骨活動，心神清爽」。

經常叩齒，不僅能強腎固精，平衡陰陽，疏通局部氣血運行和經絡暢通，保持並增強咬肌和牙齒根基部的整體機能，還能延緩老年性機體萎縮帶來的凹臉癟嘴狀。最為可貴的是，經常叩齒還能十分有效地增強牙周黏膜組織纖維結構的堅韌性，提高牙齒抗齲能力和咀嚼功能，促進口腔、牙床、牙齦和整個牙齒的血液循環，增加唾液的分泌量，改善並及時充盈其中組織營養，增強牙齒的抗病抗菌能力，從而使牙齒變得更加堅固，整齊潔白，豐潤光澤。

民謠「朝暮叩齒三百六，七老八十牙不落」就是這個意思。具體做法是：精神放鬆，口唇微閉；心神合一，默念叩擊；先叩白牙，再叩門牙；輕重交替，節奏有致。終結時，再輔以「赤龍攪海（舌頭在口腔內攪動），漱津勻吞」的吞唾液方法，功效更佳。



■叩齒

民間有「日咽唾液三百口，一生活到九十九」的說法。唾液，即口水，呈半透明液體狀。《辭海》解釋說：「唾液腺分泌的液體和口腔壁上的許多小腺所分泌的黏液，在口腔裡混合在一起成為唾液。」正常成人每天分泌唾液達1-1.5升。

唾液從口腔壁湧出後，經舌根、咽喉，肺轉肝臟，進腎經，貯於丹田，再化津還丹，遂成精氣。起到和脾健胃，濡潤孔竅，潤澤四肢五臟，強腎補元，滑利關節，補益腦髓的作用。

唐代醫學家、藥王孫思邈提倡「早漱津令滿口乃吞之」，乾隆皇帝也總結了「津常咽」的養生秘訣。

唾液具有快速止血，軟化收縮血管，溶解細菌，滅殺微生物，健齒強腎，抗病毒，助消化等功能。

美國學者發現唾液含有能促進神經細胞生長和皮膚表皮細胞生長的「神經生長因子」和「表皮生長因子」。日本食品研究所發現「唾液可以消除從氧氣和食物中產生的對人體十分有害的自由基」。



文：中醫師 郭岳峰

中醫治療腎病綜合症

去年2月接診了一例患腎病綜合症的10歲男孩，他3歲時確診，曾先後發作6次，發作時主要表現為蛋白尿，平時容易感冒，且多於感冒之後蛋白尿加重。他身材較同齡小孩瘦小，面色晦暗，容易疲倦，納可寐安，大便正常，舌質略紅苔薄微黃，脈滑略數。

中醫辯證屬氣陰兩虛，濕熱瘀結，以益氣養陰，清熱祛濕，涼血活血之法治療至2018年7月，精神體力及飲食均有改善，其後間斷服用中藥，隨訪至今，一切正常。

其實，腎病綜合症是一組由多種原因引起，具備大量蛋白尿(>3.5g/24h)、低蛋白血症(白蛋白<30g/L)、高脂血症及不同程度水腫四大特點的臨床綜合症。常見因為原發性腎小球疾病，亦可繼發於系統性紅斑斑瘡、過敏性紫癜、糖尿病、多發性骨髓瘤、霍奇金氏惡性淋巴瘤等。基本病理變化為腎小球濾過膜通透性增高，大量血漿蛋白濾出；病理組織改變有微小病變，膜型腎小球腎炎、膜增生性腎小球腎炎和局灶節段性腎小球硬化等，以微小病變為多見。

病理類型決定其自然病程和預防後，有些可完全恢復，有些則經過長短不等的病程而逐漸惡化。微小病變型預後最好，多見於學齡前兒童，綜合治療有效率可達80%至90%；而成人腎病綜合症以膜型腎小球腎炎、膜增生性腎小球腎炎和局灶節段性腎小球硬化為多見，治療反應不佳。

西醫治療以腎上腺糖皮質激素作為首選藥物，常採用強的松按療程治療；難治性腎病綜合症則加用細胞毒藥物如環磷酰胺(CTX)；無效者還可用環孢素A(Cyclosporin A)。有血液高凝狀態者須結合抗凝治療，一般治療則有高蛋白低鈉飲食、利尿消腫等。

激素治療的副作用除常見的腎源性皮質醇增多症和撤減反跳外，還存在以下問題：①激素依賴；②激素不敏感；③免疫抑制導致的感染。此外，還有如何處理水腫及高凝狀態的問題。

腎病綜合症屬中醫「水腫」8山嶙，中醫認為腎主水，脾主運化，脾腎功能失健，陽氣虛弱，不能溫化水液，水濕潯留，泛溢肌膚而為水腫，是病機關鍵。故脾腎陽虛為本，水飲、濕熱、瘀血阻滯為標，表現為虛實夾雜的病證特點，而病程中感受風邪又常常使病情加重和反覆。

激素治療的副作用很多，可導致多毛、肥胖，糖尿病、高血壓、骨質疏鬆，併發嚴重感染，誘發潰瘍和出血等。治療上應以滋陰補腎，潛陽清熱為主，重在保護腎陰精髓以治本。對於腎病綜合症的治療，要考慮「脾腎陽虛為本」的病機特點，注意溫陽行水，不得純補益疾。激素無效時，用溫陽益氣，補腎健脾，可改善全身狀態，調整免疫，然後重新使用激素，仍能取得療效。激素依賴遵此處理，能夠漸行撤減。頑固性蛋白尿屬精氣不足，不得固攝，以致精微物質丟失，治療除益氣溫陽之外，收澀固澀也是常法。

中藥利尿消腫作用強度雖不及西藥利尿劑，但中藥並非單純利尿，而益氣健脾、溫陽補腎、活血化瘀綜合治療，可以提高血漿白蛋白，增加膠體滲透壓及有效血容量。既切合腎病綜合症水腫產生的機制，又可以避免強利尿劑引起的電解質紊亂。

腎病綜合症時血液多呈高凝狀態，易合併深靜脈血栓，抗凝藥用量不易掌握，易致出血，臨床應用受到限制。活血化瘀中藥可改善微循環，抑制血小板聚集，改善毛細血管通透性，且藥性平和。其中益母草、澤蘭等中藥還有利水消腫作用；同時也可在辯證的基礎上加用蟲類藥如土鱉蟲、地龍、水蛭等，可使頑固病例的尿量增加，尿蛋白減少或消失。