

深秋桂花入饌 味辛溫舒肝氣

「葉密千層綠，花開萬點黃」形容的是桂花，有香味的花很多，但中國人最常用來吃的是桂花，以桂花入饌，不但芳香四溢，而且還能養生，在深秋季節做菜時加入一小撮桂花最為適宜。由於新鮮桂花中含有單寧，味道苦澀，而且缺乏香味，所以要經過處理後才能食用，建議大家直接購買乾桂花或桂花糖來烹調。今期便以兩款加入桂花的上海名菜——桂花蓮藕及酒釀丸子為藍本，為大家創作出三款桂花養生菜。

文、圖：小松本太太

桂花，味辛溫，有散寒破結，化痰止咳之效，可用於治療牙痛、咳嗽痰多，除此之外，桂花還有很多藥用和食用功效。新鮮桂花經過處理後能做成糕點、釀成美酒，乾桂花還能用來泡茶養顏，桂花不僅能添香，還有暖胃健胃調養肝血的作用，氣郁、血寒都容易導致血瘀，而桂花既舒肝氣，又散寒氣，有通瘀的作用。

而且，桂花能幫助消化，特別是對肝氣影響脾胃的情況有效。桂花用於肺津不足，慢性咳嗽、喘症之人，有輔助稀釋痰液、平喘的功效，用於陰津虧損證之人，可緩解頭暈、腰痛、畏寒、

大便溏、小便清長、脈沉細等症，對腹痛、拉肚子、腸鳴下瀉等都有有一定的幫助，桂花可以舒緩虛寒性的胃痛，有時候吃點涼東西，胃感到寒涼，甚至疼痛，可以泡上一杯暖暖的桂花茶，趁着溫熱的時候喝下去，會感覺舒服很多。

同時，桂花更是女性的好伴侶，它可以幫助女性預防面部色斑，美容養顏、滋養肝血，還能調理月經及相關的腹痛等症狀。所以，俗話說，十月桂花飄香，桂花作為中國傳統十大花卉之一，最引人注意的就是它的香氣，在深秋季節，桂花更是最棒的養生食用花。



■總食材



■以桂花入饌的三款養生菜

桂花蒸珍菌

材料：
舞茸 80克 白本菇 50克
鮮冬菇 3隻 桂花(乾) 1/2茶匙
意大利陳醋 1湯匙 鹽 適量
橄欖油 1湯匙

製法：
1. 舞茸、白本菇及鮮冬菇去梗，排放入微波爐蒸籠內層；
2. 桂花(乾)放入微波爐蒸籠外層內，注入沸水2湯匙；
3. 將盛有舞茸、白本菇及鮮冬菇微波爐蒸籠內層放入外層內，蓋上蒸籠蓋；
4. 微波爐調至600W，加熱3分鐘，取出拌勻後再加熱30秒，取出盛碟上；
5. 意大利陳醋、橄欖油及鹽拌勻成醬汁即成。



桂花甘酒燴雞

材料：
雞肉 500克
蓮藕 100克
鹽麪 50克
桂花糖 1茶匙
桂花(乾) 1茶匙
薄力小麥粉 3湯匙
炸油 250毫升
甘酒 100毫升



製法：
1. 雞肉洗淨，吸乾水分，切件，加入鹽麪及桂花糖醃約30分鐘；
2. 蓮藕1/2磨蓉、1/2切薄片備用；
3. 醃妥的雞肉沾上薄力小麥粉備用；
4. 燒熱炸油至180℃，將沾妥薄力小麥粉雞肉炸至表面微黃取出；
5. 蓮藕蓉、桂花(乾)拌勻成蓮藕桂花醬備用；
6. 蓮藕薄片、炸至表面微黃雞肉放入鑊內；
7. 注入甘酒及蓮藕桂花醬大火加熱至沸騰，轉中火燴煮8至10分鐘至雞肉熟透即成。



桂花南瓜豆沙筒

材料：
南瓜 50克 豆沙 80克
白玉粉 50克 水 適量
桂花糖 1茶匙 雪糕筒 2個
桂花(乾) 1/2茶匙

製法：
1. 南瓜蒸熟、搗成南瓜蓉；
2. 白玉粉、南瓜蓉、桂花糖及水拌勻揉搓成粉糰；
3. 將粉糰分成小份揉成桂花南瓜小丸狀；
4. 燒沸水將南瓜桂花小丸焗約5分鐘至熟，取出放入冰水中降溫，瀝乾備用；
5. 豆沙與桂花(乾)拌勻成豆沙桂花醬備用；
6. 將豆沙桂花醬拌入南瓜桂花小丸注入雪糕筒即成。



上熱下寒是病症

養生之道要求人體要「寒頭暖足」，但現代人多是「熱頭寒足」(上熱下寒)。其主要表現是熱證與寒證並存：常年上火，總是口腔潰瘍、舌瘡、慢性咽喉炎、失眠，同時又表現出很多體寒症狀，如舌體胖大、大魚際發青、下肢冰涼等。

中醫認為，上熱下寒其實有更確切的表述方式：「真寒假熱」，或「陽不歸位」。

《黃帝內經》裡說：「今夫熱病者，皆傷寒之類也……人之傷於寒也，則為病熱」。體內寒邪過盛，就會把陽氣排斥在外，體寒是上火的根源！

有些人上火之後，首先想到的就是用敗火藥，卻常常陷入越吃越嚴重的怪圈，這種情況八九不離十都是上熱下寒。因為上熱下寒是體寒所致，而敗火藥屬寒涼之物，服用它們只會讓你寒上加寒、虛上加虛，越治火越大！

中醫認為上火有實火、虛火之分。實火：從來不上火，但吃了一些東西後，突然上火了，多半是實火；

虛火：經常出現口腔潰瘍、舌瘡、青春痘、失眠之類的上熱症狀，喝了涼茶之後會好一點，但不喝的時候又不行了，並且反覆發作。

火的屬性不同，治法自然也不同。實火用瀉法，主要是清熱、降火，要服用敗火藥，虛火用補法，主要是補陽、滋陰。

人體的最佳狀態是陰在上陽在下，你顛倒了，就會上熱下寒。中醫認為，心主火，位居人體的上部，好比天上的太陽；腎主水，位居人體的下部，好比地上的河流。水火不濟，體內氣血陰陽就無法循環正常，陰陽就顛倒了。

清末著名傷寒學家鄭欽安在《醫理真傳》中指出：陽氣過衰，陰氣過盛，而陰中一線之元陽，勢必隨陰氣而上行，便有牙疼、腮腫、耳腫、喉痛之症，粗工不識，鮮不以為陰虛火旺也。陽氣過於虛弱，陰寒之邪就會過剩，就會逐漸沉降，積聚於下，造成「下寒」；同時，腎臟之中的元陽(命門之火)不能鼓動腎水上升，心火得不到腎水滋養，就會「上熱」。

心陰不足與心火偏亢往往是同時存在的。火性炎上，心火偏亢，就會「上熱」；同時，心火失於下降，就無法溫煦腎水，就會「下寒」。

在身體的圓運動中，火要下降，水要升騰，必須有一個力量來推動，這個力量就是中氣，它是氣機升降的關鍵。

中氣由脾胃所生，脾胃虛弱，就會中氣不足，繼而脾氣不升、胃氣不降，腎水無法借助脾氣的升發，向上升騰以濟心火，人就會因心火亢盛而出現紅腫熱痛、心煩躁躁等問題；同時，心火無法借助胃氣的下降，向下沉降以溫腎水，人就會因腎陽不足而畏寒、痛經、腹瀉、下肢寒涼等。

火往上走，寒往下沉，中焦不通，就會「上焦火，下焦寒」。最常見的就是濕阻中焦，堵塞道路，導致心火不降、腎水不升，自然水火也就無法既濟了。對於上熱下寒引起的虛火來說，需要把它引到去下焦，「引火下行」。

用溫熱水泡腳，泡完之後，再搓腳底的湧泉穴，既能滋養腎水，又能補陽。



健康資訊

文：雨文

香港中醫學會慶30周年 重視中醫教育團結同業



早前，香港中醫學會在佐敦龍堡國際舉行該會成立30周年、第14屆理事就職典禮，並同時舉行與廣州中醫藥大學、浙江中醫藥大學合辦的碩士、博士課程，全國第一批中醫流派的6家在該會設立二級工作站等：學會緊密團結中醫同業，積極爭取業界權益，促進了中醫藥界大團結。食物及衛生局局長陳肇始教授和中醫藥發展委員會中醫藥小組委員會馮政主席與各界友好、中醫藥界人士、學會創會註冊人趙少萍、朱正、黃雅各、徐麥琪和鄧德意醫師、國醫大師周岱翰教授、中醫藥界眾多社團首長以及會員逾400人濟濟一堂，同申慶賀。汪慧敏教授、歐卓榮、李振輝醫師分別擔任該會新一屆會長、理事長及監事長。

汪會長發言時指出，香港中醫學會成立於1989年，建會宗旨包括發展中醫藥、服務市民，團結同業三大任務。三十年來，學會特別重視中醫教育，先後成立會立中醫學院和教育研究基金會，每年培養了逾千名註冊中醫師，學會每年舉辦多個高質量專業進修課程和大型國際學術高峰論壇，在業界影響巨大。

加上，學會和廣州中醫藥大學、浙江中醫藥大學、福建中醫藥大學合辦碩士、博士課程，全國第一批中醫流派的6家在該會設立二級工作站等：學會緊密團結中醫同業，積極爭取業界權益，促進了中醫藥界大團結。食物及衛生局局長陳肇始教授和中醫藥發展委員會中醫藥小組委員會馮政主席也分別致辭，感謝學會30年來為中醫藥事業和市民健康所作的努力，並祝賀學會會務蒸蒸日上，為香港中醫藥發展繼續做出更大貢獻。

其後，由汪慧敏會長、歐卓榮理事長及李振輝監事長主持本會第十四屆就職典禮；理監事們穿着統一的會服，在陳肇始局長監誓下宣誓就職。緊接着廣州中醫藥大學國際學院陳二員副院長主持2019年研究生開學禮，她帶領學生誦讀：「厚德博學 精誠濟世 求本遠志 岐黃大道杏林毓秀 朝夕競風流 桃李芬芳 大醫精誠 我們鑄輝煌」體現中醫藥大學校訓的誓言，充分展現香港年輕中醫藥身熱愛的中醫藥事業的決心。

香港中醫學會經過多年的努力，現有會員近二千人，學會會員和理監事不少是本港大學培養的中醫新生代，具年輕魄力，學會秉承「學術為先」，以創新思維開拓未來，為香港中醫藥界及廣大市民的健康事業作出更大的貢獻。



■汪慧敏會長致辭

食得健康

文：雨文

秋冬滋補養生蛇宴 補氣活血強身禦寒

「秋風起，三蛇肥」，漸入深秋是品嚐蛇宴的最佳季節，坊間認為蛇肉具補氣活血及強身禦寒等功效，故此每逢秋冬也深受歡迎，成為季節經典菜式。蛇羹又被譽為民間補品，能在秋冬中驅寒暖肚。今年，東海於銅鑼灣店呈獻滋補養生蛇宴，以新鮮蛇肉炮製出鮮味蛇羹，配上其他時令美饈，讓你在宴聚親朋的同時也能滋補養顏。

例如，花膠五蛇羹，嚴選優質蛇肉熬成蛇湯，再摻入切成極幼的肉絲、冬菇及木耳等材

料炮製而成，令口感更豐富。大廚亦特別加入蘊含豐富營養價值的花膠作材料，達到滋補養生之效。而百花炸蛇丸，炸蛇丸是一門懷舊的手工粵菜，用上新鮮蛇肉，原粒油炸至金黃色，啖啖肉之餘又香脆彈牙。但因烹調工序比較複雜，漸漸失傳，也成為蛇宴中罕有的美饈。

同時，七彩炒蛇絲，除了將蛇肉切成幼絲外，亦加入了西芹、甘筍及冬筍絲，使整碟炒蛇絲口感清新，味道更平衡之餘，兼具色彩繽紛令人胃口大開。至於古法黑草羊腩煲，黑草羊身上長有一層厚厚的皮，經過長時間燉煮後有香滑的膠質，肉瘦味濃，入口煙韌彈牙，加上羊肉備有驅寒作用，讓你入秋後能補虛強體。

■百花炸蛇丸



■東海秋冬滋補養生蛇宴

紛令人胃口大開。至於古法黑草羊腩煲，黑草羊身上長有一層厚厚的皮，經過長時間燉煮後有香滑的膠質，肉瘦味濃，入口煙韌彈牙，加上羊肉備有驅寒作用，讓你入秋後能補虛強體。