

潤肺止咳 清心安神 鮮百合「百事和合」

鮮百合，又叫百合根，別名蒜腦薯，是一種肉質性鱗莖，其形如大蒜，味如山薯，因其鱗莖瓣片緊抱，數十片相摺，狀如白蓮花，故名百合，是一種養生食材，曬乾之後便是中藥常見的保健藥材百合。中醫學認為，百合味甘微苦，性平，入心、肺經，有潤肺止咳、清心安神之功，可用於熱病後餘熱未消、虛煩驚悸、神思恍惚和咯血等症，又或因過食煎炒油炸食物後覺得燥熱時，亦可以食用百合除熱。食用百合並無季節之分，但在食療上則建議選擇新鮮百合為宜，鮮百合食法多樣化，可蒸可炒，亦可煮粥，甚至做成糕點，廣東人常以百合及蓮子煮糖水，喜其有潤肺正氣之功效，新年伊始，為大家介紹三款鮮百合的菜式，有蒸有炒及糖水，祝願大家2021年「百事和合」。

文、圖：小松本太太

由於百合性甘平，故適合大眾食用，鮮百合含有秋水仙鹼等多種生物鹼和蛋白質、脂肪、澱粉質、鈣、磷、鐵及維他命B1、B2、維他命C及胡蘿蔔素等物質，有良好的營養滋補功效。鮮百合是一種良好的美容養顏品，其中含有豐富的維生素及黏液質，對皮膚細胞的新陳代謝有益，經常食用，可使面龐光澤。

鮮百合入心經，具有安心養神的作用，能清心除煩，寧心安神，用於熱病後餘熱未消、神思恍惚、失眠多

夢、心情抑鬱、喜悲傷欲哭等病症，可以促進睡眠質素，舒緩失眠及多夢，體虛乏力，乾咳痰少，身有虛熱，心悸失眠等症，食用鮮百合可有潤肺清心之效，能止咳、開胃、安神，有助增強體質。

而且，鮮百合中含多種生物鹼，能提升血細胞，在體內還能促進和增強單核細胞系統和吞噬功能，增強機體免疫力，提高抗病能力。食用鮮百合有良好的養生效果，唯風寒咳嗽，中寒便滑者，便不宜食用鮮百合了。



補氣藥之最

北耆(北芪)是我們日常生活中常見的中藥材之一，相信香港人對北耆一定不會陌生。北耆是一種滋補藥材，是補中益氣的好東西，可以改善身體氣虛的情況。

北耆的藥用迄今已有2,000多年歷史，歷經千年檢驗，無論是用來治病還是日常保健，都是一味效果卓越的藥物，清朝宮內稱其為「補氣諸藥之最」。

北耆的應用廣泛，其最主要的作用是補虛、益氣固本，利水消腫，又可保護肝臟，排毒排膿，可以有效降低血液黏稠度，擴張血管，減少血栓、降血壓、調節心肌動力，雙向調節血糖等功能。

北耆又稱小人參，它的作用與人參相似，都是補氣的。但人參是大補，作用迅猛。而北耆相對溫和，且比人參固本的作用更強，所以成為較為常用的補氣藥。

北耆的補氣效果非常好，它與西洋參、太子參相比來說，北耆補氣的效果毫不遜色。

但是，感冒發熱的患者不要服用北耆；懷孕期間的女性服用北耆也需要特別注意，因為很有可能導致滑胎，對胎兒和孕婦造成傷害，特別是孕晚期的準媽媽更需要特別注意。

冠心病、腦梗塞、腦缺血、老年性癡呆、慢阻肺都屬於氣虛血瘀的嚴重狀態，也是常見的衰老和導致死亡的原因，但是在治療時，往往只重視了活血化瘀，忽略了補氣的重要性。

氣虛是萬病之源，它會導致支氣管炎、哮喘、萎縮性胃炎、胃下垂、子宮下垂、脫肛、心肌缺血、骨質疏鬆、記憶力減退、渾身無力、臟腑功能低下等。因此，脾氣虛的人應該飲北耆水。

飲用北耆水的好處有很多，其中還包括了治療脾氣虛症。常見的脾氣虛症主要表現為人體精神倦怠、氣短、疲乏等情況。將北耆和黨參、白朮、茯苓等一起煎水服用，能夠有效地治療脾氣虛的情況。

高血壓必喝，很多高血壓患者，特別是老年患者，很容易出現下半身浮腫的情況，喝北耆水能夠起到很好的消除水腫、降低血壓的作用。

糖尿病必喝，一般的糖尿病患者都有浮腫，面色蠟黃的情況，可以喝一些北耆水，如果有出現下至潰瘍的情況，那再加上葛根、赤芍、丹參效果則會更好。

丹參是活血的，北耆是補氣的，所以二者有益氣活血的作用，可以用於氣虛血瘀所致的胸膈心痛，可以用於冠心病患者平時氣短乏力，胸悶心悸，體虛自汗者，有改善冠脈供血的作用。

《本草匯言》稱枸杞子「使氣可充，血可補，陽可生，陰可長」。

有效抗衰老：枸杞有類似人參的「適應原樣」作用，且能抗動脈硬化、降低血糖、促進肝細胞新生等作用，服之有增強體質，延緩衰老之功效。

枸杞一年四季均適合食用，經常飲用可以改善身體體質，對於睡眠質量不佳、難以入睡等睡眠問題均有一定的緩解作用。

枸杞子被稱為「智慧果」，配上北耆不僅能改善大腦記憶力，還能提高學習能力，適合學生及上班族常喝。



百合牛肉球

材料：鮮百合瓣片30克、免治牛肉200克
調味：麵包糠3湯匙、醬油1茶匙、鹽1/2茶匙、胡椒粉適量、片粟粉2湯匙

製法：
1. 預備蒸籠/鍋，大鍋內注入水，加熱至冒出蒸汽；
2. 蒸盤塗1茶匙油備用；
3. 免治牛肉加入調味拌勻成牛肉球胚；
4. 將牛肉球胚分作8小份，揉搓成牛肉球，灑上片粟粉；
5. 鮮百合瓣片裹在牛肉球上，將裹妥牛肉球置入已塗油蒸盤，放入冒出蒸汽的蒸籠/鍋內，大火蒸12分鐘至牛肉球熟透即成。



百合南瓜露

材料：鮮百合瓣片20克、南瓜件200克、提子乾10克、黑糖適量、鹽少許

製法：
1. 南瓜件及提子乾放入小鍋內，注水500毫升，加熱煮至南瓜熟軟；
2. 撈出南瓜，用隔篩將南瓜搗碎成南瓜蓉再投回小鍋內，加入鮮百合瓣片，中火煮2分鐘，下黑糖及鹽調味即成。



百合水晶蝦

材料：鮮百合30克、老虎蝦6隻、片粟粉3湯匙、油1湯匙、牛油10克、醬油1湯匙

製法：
1. 取出鮮百合瓣片備用；
鮮百合的處理方法：
· 用清水及牙刷洗淨鮮百合鱗莖；
· 將瓣片逐一撕出浸於清水中防止變色；
· 用刀將瓣片頂端及底部的深色部分削掉；
· 浸於清水中備用。
2. 老虎蝦洗淨去殼整形備用；
老虎蝦的整形步驟：
· 用剪刀從蝦背插入剪開蝦殼；
· 除去前段蝦殼，保留尾部蝦殼，去掉



蝦腸；
· 在蝦身中間剪一孔，將尾部穿入孔內整形成鳳眼狀。
3. 將片粟粉均勻灑在已整形的老虎蝦上；
4. 燒沸水一鍋，將沾妥片粟粉的老虎蝦放入沸水內，熄火靜置，待至片粟粉在老虎蝦上凝固成透明水晶外層，撈出備用；
5. 燒熱鑊，下油及牛油，加入瀝乾水分的鮮百合瓣片爆炒；
6. 將凝固成透明水晶外層的老虎蝦加入鑊內拌炒；
7. 注入醬油，馬上熄火，拌勻取出即成。



食得健康 自家鮮製芒果甜品

芒果於菲律賓被尊為國果，生產佔全球大約百分之四。呂宋芒果顏色偏淺黃，只有手掌般大，全年供應，尤以四至八月較為優質及圓身，果皮鮮黃，香甜如蜜，肉汁豐富而甜膩。菲律賓另有豬腰芒，果形細小、皮核皆薄、吃起來甜蜜香滑。

始創於1985年，擁有超過三十年經驗的皇冠(呂宋芒)專門店專營全青芒、半青芒、熟芒、鮮芒果件、鮮芒果肉、鮮芒果粒及純鮮芒果醬等，在菲律賓呂宋島擁有自家芒果園，每日新鮮運送到港。果園出產的芒果由樹開花到結果收成需115至120天，每粒小芒果必須經農夫細心包裹及精心挑選，保證芒果質量，及後經工作人員裝箱入櫃出口，確保每天有穩定的芒果供應。

其自設工場挑選AAA優質芒果，有欄包換，從種植芒果至工場包裝，到自家批發零售等一條龍直達客人手中，令顧客以優惠的價錢品嚐優質的芒果，提供各食店所選用的優惠價芒果，全年360日全天候提供熟芒服務。而且，首創芒果禮盒，送禮自用皆宜，精選特大13OZ以上XXL芒果皇(限量)，作為送禮選擇。而且，專門店還提供自家鮮製芒果甜品，如芒果千層蛋糕、芒果窩夫等。



皇冠(呂宋芒)專門店送禮

香港文匯報 WEN WEI PO
現在，皇冠(呂宋芒)專門店特別為香港文匯報讀者送出HK\$120甜品現金券，如有興趣的讀者，請剪下此印花，連同HK\$2郵資的回郵信封，郵寄至香港仔田灣海旁道7號興偉中心3樓副刊養生坊收，封面請註明「皇冠(呂宋芒)專門店送禮」，名額共10位。截止日期：1月10日，先到先得，送完即止。



頭需冷靜 腳要溫暖

入冬以後氣溫下降，晝夜溫差增大，早晚甚為清涼，此時養生，保暖尤為重要。而在中醫養生觀念中，在秋冬保暖，頭和腳要區別對待：「頭需冷靜，腳要溫暖。」

「頭為諸陽之會」，中醫經絡中的「手三陽經」、「足三陽經」，這些陽性的經絡，都交會在頭部。有這些陽經圍繞，人的頭部是全身最不怕冷的地方。按生理學的原理解釋，人類大腦的重量雖然只佔全身重量的2%，但大腦的耗能卻佔全身熱量的20%。消耗能量的過程是會產生熱量的，因此大腦這個「耗能大戶」自然是不怕冷的。

適當的低溫寒冷會刺激頭部的血管神經系統，這樣對於我們保持大腦清醒有很大好處。如果對頭部過於保暖(如開暖氣，久戴帽子)，則會產生眼睛、咽喉紅腫，口瘡、面部瘡癤等上火的症狀；亦會導致頭昏腦脹、精神萎靡、神疲乏力，原因也是因為頭部過熱。

當然，也不能讓頭部過於寒冷，而是要注意適度，比如在氣溫過低時，不要用太冷的水洗頭；長時間戶外行動，要佩戴好帽子，以防冷風直吹導致偏頭疼。

而為什麼「腳要溫暖」呢？這是因為距離心臟最遠，血液回流路線最長，血液供應緩慢，當腿、腳受寒後，整個身體的血液循環都會受影響，而加劇身體上的寒冷。民間有語「寒從腳底生」，說的就是這個意思！

在北方生活過的人可能都有這種經驗，就是在沒有暖氣的地方，晚上睡覺的時候如果腳沒有蓋好的話，就很容易被凍醒，而且總會做一些在冰天雪地裏跋涉的夢。此外，血液有「遇寒則凝」的特性，鬱滯的血液推動起來更會加重心臟的負擔，這也是很多人冬天冠心病發作的的原因。

因此，要盡量保持足部(包括小腿)的暖和，這對愛美的女士尤為重要，只有腳和下肢暖和了，才能驅寒、強身，有助於睡眠。在這個逐漸變冷的季節，除了穿好保暖的鞋襪之外，我們也可以採用按摩、泡腳、艾灸等方法對足部進行保暖，進而刺激足部穴位、促進血液循環、消除疲勞。

中醫認為身體健康的前提就是陰陽平衡，水火相交，因此，在天氣寒冷的季節更應採取「頭冷腳溫」這類能幫助水火相交的養生大法。

文：註冊中醫師 郭歌、郭岳峰