



常言「曇花一現」，顧名思義曇花開放的時間甚短，一般在夏季晚上才開花，由盛放到閉合凋萎，整個過程僅4個小時左右，被美譽為月下仙子、瓊花、鳳花、金鈎蓮等名字。曇花屬仙人掌科，花及嫩莖入藥，性平味甘，歸心經和肺經，功能為清肺止咳，涼血安神；主治肺熱咳嗽、肺癆咯血、月經崩漏、心悸、失眠等。

文/圖：香港中醫學會師承委員會副主席 鍾愛瑩博士

曇花饌放 安神定心

【曇花芝麻湯圓】

芝麻有補肝腎、益精血、潤腸燥、通乳的功效，可治療身體虛弱、頭暈耳鳴、高血壓、高血脂、咳嗽、頭髮早白、大便燥結、乳少、尿血等症。花生含脂肪、糖類、多種維生素以及礦物質鈣、磷、鐵等營養成分，含有8種人體所需的氨基酸及不飽和脂肪酸，更含有一般雜糧少有的膽鹼、卵磷脂，可促進人體的新陳代謝、增強記憶力，可益智、抗衰老、延壽。

材料：曇花；芝麻或花生湯圓；片糖1片；薑2至3片

做法：

1. 糖和薑及湯圓要分開煮，避免被薑片撞破湯圓餡漏出來，所以先放片糖和薑片入煮滾的水中滾10分鐘；
2. 清水放進另一個鍋中煮滾後放入湯圓，煮幾分鐘看到湯圓浮起來及變得鼓脹，就將曇花放入；
3. 約2分鐘後撈起湯圓和曇花，放入糖水內略煮片刻。

【曇花雞腳湯】

淮山有補脾養胃、生津益肺、補腎澀精的功效；蓮子營養豐富、香美可口、並具清血散瘀、益胃安神的功用；百合可潤肺止咳，清心安神，補中益氣，清熱利尿，清熱解毒，涼血止血，健脾和胃；枸杞可潤肺，清肝，滋腎，益氣，生精，明目，強筋骨等；龍眼肉含有多種營養物質，有補血安神，健腦益智，補養心脾的功效。

材料：

- A：曇花1至2朵，沖洗一下灰塵及摘掉花蕊防有蟲卵。
- B：適量淮山、蓮子、百合、杞子、龍眼肉，浸泡10分鐘後洗淨備用。
- C：雞腳適量洗淨去甲。
- 做法：清水落B和C材料，煲1.5小時後加入曇花，滾15分鐘加少許食鹽就可以上桌。

曇花原產墨西哥，是灌木狀肉質植物，高1至2米，主枝直立，圓柱形，莖不規則分枝，莖節葉狀扁平，長15至60厘米，寬約6厘米，綠色，邊緣波狀或缺凹，無刺，中肋粗厚，無葉片。花自莖片邊緣的小窠發出，大形，兩側對稱，白色，乾時黃色。雄蕊細間僅幾小時，花被管比裂片長，花被片白色，乾時黃色，雄蕊細長，多數。花柱白色，長於雄蕊，柱頭線狀，16至18裂。漿果長圓形，紅色，具縱稜有汁。

夏秋季晚間開大型白色花，花漏斗狀，有芳香，喜溫暖濕潤和半陰環境，不耐霜凍，忌強光暴曬，宜含腐殖質豐富的沙壤土，冬季

溫度不低於5℃。曇花在半日照的環境下生長最理想，可以用葉和枝進行扦插繁殖，成活機率達百分之百，曇花的幼小花蕾成下垂性，綻放前則向上彎起，彎曲約2至3天便綻開。

油炸煎炒煲湯皆宜

筆者家種植了兩株曇花，獨特美麗的花卉，不僅可以供觀賞外，還可以作食用，可將花瓣切成絲與肉一起炒，甚至可油炸，是一道可口有黏液感的美味佳餚，也可做甜品或者鮮湯，口味極鮮，老少咸宜。今次使用了自種新鮮的6朵曇花，來介紹幾款食法給大家參考。

綠豆有消暑清熱和解毒作用，可防治熱痧、暗瘡、濕疹；紅豆能活血、驅寒、提神、消除疲勞。陳皮具有理氣、健胃、化痰、止吐等功效，適合胃部脹滿、消化不良、食慾不振、咳嗽多痰等症狀的人食用。綠豆和紅豆常加臭草，今次我們改用曇花。

材料：曇花1至2朵；綠豆和紅豆各100克；陳皮一個；片糖或冰糖適量

做法：

1. 曇花整朵洗淨，綠豆洗淨用水浸1小時；但紅豆洗淨宜浸一晚，如果想起沙，先把綠豆和紅豆放在鍋中煮至軟身，盛起再用滾筒壓爛，去豆衣，繼續煲。
2. 陳皮洗淨，用清水浸軟備用。
3. 用深鍋放入約1.25公升水煮沸，加綠豆和紅豆，用大火再煮沸後，轉中小火。煲至豆脫或起沙，加曇花和適量片糖或冰糖，繼續煮至糖溶解，或雪凍後才進食。

【曇花炒牛肉】

牛肉可提供高質量的蛋白質，含有各種類的氨基酸，各種氨基酸的比例與人體蛋白質中各種氨基酸的比例基本一致，其中所含的肌氨酸比任何食物都高，同時牛肉的脂肪含量很低，是低脂的亞油酸來源。

材料：

曇花1至2朵；牛肉、大蒜、蔥、生薑適量

做法：

1. 曇花洗淨切絲，大蒜和蔥切末及生薑切絲備用；
2. 牛肉適量逆紋切片，牛肉絲倒入雞蛋液、米酒、砂糖、醬油1大匙抓醃均勻，醃15分鐘，再加入太白粉抓均勻備用。
3. 熱鍋加油，加入牛肉快炒至半熟後盛出備用；再起熱鍋加油，加入蒜末、薑絲、蔥爆炒然後再加曇花和牛肉快炒；加少許食鹽調味。

【曇花陳皮雙色豆糖水】



芝麻有補肝腎、益精血、潤腸燥、通乳的功效，可治療身體虛弱、頭暈耳鳴、高血壓、高血脂、咳嗽、頭髮早白、大便燥結、乳少、尿血等症。花生含脂肪、糖類、多種維生素以及礦物質鈣、磷、鐵等營養成分，含有8種人體所需的氨基酸及不飽和脂肪酸，更含有一般雜糧少有的膽鹼、卵磷脂，可促進人體的新陳代謝、增強記憶力，可益智、抗衰老、延壽。

材料：曇花；芝麻或花生湯圓；片糖1片；薑2至3片

做法：

1. 糖和薑及湯圓要分開煮，避免被薑片撞破湯圓餡漏出來，所以先放片糖和薑片入煮滾的水中滾10分鐘；
2. 清水放進另一個鍋中煮滾後放入湯圓，煮幾分鐘看到湯圓浮起來及變得鼓脹，就將曇花放入；
3. 約2分鐘後撈起湯圓和曇花，放入糖水內略煮片刻。

【曇花雞腳湯】

淮山有補脾養胃、生津益肺、補腎澀精的功效；蓮子營養豐富、香美可口、並具清血散瘀、益胃安神的功用；百合可潤肺止咳，清心安神，補中益氣，清熱利尿，清熱解毒，涼血止血，健脾和胃；枸杞可潤肺，清肝，滋腎，益氣，生精，明目，強筋骨等；龍眼肉含有多種營養物質，有補血安神，健腦益智，補養心脾的功效。

材料：

- A：曇花1至2朵，沖洗一下灰塵及摘掉花蕊防有蟲卵。
- B：適量淮山、蓮子、百合、杞子、龍眼肉，浸泡10分鐘後洗淨備用。
- C：雞腳適量洗淨去甲。
- 做法：清水落B和C材料，煲1.5小時後加入曇花，滾15分鐘加少許食鹽就可以上桌。



綠豆有消暑清熱和解毒作用，可防治熱痧、暗瘡、濕疹；紅豆能活血、驅寒、提神、消除疲勞。陳皮具有理氣、健胃、化痰、止吐等功效，適合胃部脹滿、消化不良、食慾不振、咳嗽多痰等症狀的人食用。綠豆和紅豆常加臭草，今次我們改用曇花。

材料：曇花1至2朵；綠豆和紅豆各100克；陳皮一個；片糖或冰糖適量

做法：

1. 曇花整朵洗淨，綠豆洗淨用水浸1小時；但紅豆洗淨宜浸一晚，如果想起沙，先把綠豆和紅豆放在鍋中煮至軟身，盛起再用滾筒壓爛，去豆衣，繼續煲。
2. 陳皮洗淨，用清水浸軟備用。
3. 用深鍋放入約1.25公升水煮沸，加綠豆和紅豆，用大火再煮沸後，轉中小火。煲至豆脫或起沙，加曇花和適量片糖或冰糖，繼續煮至糖溶解，或雪凍後才進食。

【曇花炒牛肉】

牛肉可提供高質量的蛋白質，含有各種類的氨基酸，各種氨基酸的比例與人體蛋白質中各種氨基酸的比例基本一致，其中所含的肌氨酸比任何食物都高，同時牛肉的脂肪含量很低，是低脂的亞油酸來源。

材料：

曇花1至2朵；牛肉、大蒜、蔥、生薑適量

做法：

1. 曇花洗淨切絲，大蒜和蔥切末及生薑切絲備用；
2. 牛肉適量逆紋切片，牛肉絲倒入雞蛋液、米酒、砂糖、醬油1大匙抓醃均勻，醃15分鐘，再加入太白粉抓均勻備用。
3. 熱鍋加油，加入牛肉快炒至半熟後盛出備用；再起熱鍋加油，加入蒜末、薑絲、蔥爆炒然後再加曇花和牛肉快炒；加少許食鹽調味。