

港產稀世芳草： 大東山的珍貴中草藥

圖文：李甯漢註冊中醫、李翠妍註冊中醫

大東山，是草藥愛好者望而神往的地方，它是香港第三大高山，海拔869米，擁有豐富的草藥資源，並孕育了不少在其他地方難得一見品種。這個旅程，將會帶大家漫遊大東山，穿梭於港產的稀世奇珍。

很多人都以遠足為假日消閒活動，結伴欣賞過雲海的壯麗，感受過落霞的柔情。然而，對於擦身而過的草藥卻無暇品味。這趟「尋寶」之旅，由南山林務站開始，但由於很多珍貴草藥都在高處，所以要記住，必須在中午之前到達山頂，再沿黃龍坑道往下走，否則便來不及在入黑前造訪本文介紹的各種珍寶。

香港細辛 (Asarum hongkongense)

的珍貴，在於其為世界上首先於香港發現的新品種。屬馬兜鈴科多年生爬地草本。根有明顯辛辣氣味，葉近革質，呈卵狀心形，葉尖急尖，葉基心形，葉緣稍背捲，具緣毛或細鋸齒，葉面光亮，花單生，繖形，淡黃綠色，花被筒寬卵形。本品以根部入藥，味苦，辛，性溫，有小毒，有散寒，止咳，止痛的作用，常用於風寒咳嗽，痰多稀白，及風濕關節痛。本品的性味功效均稍遜於正細辛 (Asarum sieboldii)，而一般中醫常用的「細辛」多為正細辛。葉不宜入藥。

近年本地中草藥愛好者，又在西貢發現另一種尾花細辛 (Asarum caudigerum)，因其花被有尾伸出，全株有毛，故名。其功用與香港細辛近似。



▲香港細辛乃正牌港產貨



▲重樓

重樓 (Paris polyphylla var. chinensis)

為百合科多年生草本，它的形態獨特，一莖獨上，莖中央輪生七葉，莖上長出一枝花，故又名「七葉一枝花」。其根味苦，性寒，有小毒，具清熱解毒，消腫止痛，涼肝定驚的功能，對於疔瘡癰腫，跌打損傷，驚風抽搐有一定療效。

大東山早晚的氣候變化很大，溫度在日落後驟降，有時可相差十多度。若濃霧繚繞，甚至找不到回家的路！走完一天的旅程，在體力將要耗盡之時更要克服急降的氣溫與不明確的前路，實是一種考驗。在變幻莫測的大世界，掌握在手中的東西可以瞬間消逝，我們渺小得無法預知下一分鐘的轉變；然而，順應天命，安分於大自然冥冥中既定的規律，正是中醫天人合一的中心思想。樂天知命，好好珍惜這一刻，活在當下，不讓自己後悔，人生的旅途也就不枉過。

獨見於大東山的珍貴中草藥：

藍花黃芩、異葉天南星

藍花黃芩與異葉天南星之所以被列為大東山珍寶，原因是它們均未有見生長於大東山以外的其他地方，故此攀上大東而與它們緣慳一面的話，則如入寶山空手回！

藍花黃芩 (Scutellaria formosana)，為唇形科黃芩屬多年生草本，多生於林下陰濕處，莖呈四棱形，具縱條紋，微帶紫色，葉近革質，葉形卵形至卵狀披針形，葉面亮綠，葉背淡紫，頂生總狀花序，花唇形，藍色，對生。藍花黃芩全草味辛，微苦，對於跌打損傷，疔瘡等有散瘀止痛的作用。



▲藍花黃芩

異葉天南星 (Arisaema heterophyllum)

▲異葉天南星



▲作者觀察異葉天南星

的多年生草本，塊莖扁球形，一葉從莖塊抽出，具長葉柄，上生一葉片，由十多枚小葉片組成，呈鳥足形狀排列。本品味苦辛，性溫，有毒性，必須先行炮製才可入藥，能祛風定驚，化痰散結，並有抗腫瘤的作用。常用於半身不遂，面神經麻痺，破傷風，咳嗽痰多稀薄，也有用於治療子宮頸癌。

在大東山以外較少見的草藥：

闊葉獼猴桃、寬苞茅膏菜

寬苞茅膏菜 (Drosera spathulata var. loureirii)

為茅膏菜科茅膏菜屬的一年生草本，由於本品葉片緊貼地面，又有「地氈草」之名。其形態為幼葉向托葉處一次摺疊，托葉膜質，淡紅色，葉柄扁平，自下向上漸擴大，葉片匙形或倒卵形，葉面中部腺毛較短，沿葉緣者較長，聚傘花序花葯狀，色紫紅。本品全草味甘性寒，能清熱解毒，涼血通淋，常用治於感冒，扁桃體炎，或肺熱咳嗽，咯血，小便不利等。



▲寬苞茅膏菜



▲闊葉獼猴桃

闊葉獼猴桃 (Actinidia latifolia)

為獼猴桃科獼猴桃屬的藤本，幼枝及葉柄疏生短柔毛，葉互生，厚紙質，呈寬卵形，葉端常有小尖頭，葉基圓形或微心形，葉背被毛，葉腋長出花序，花細色黃。本品全株味淡，性平，有清熱解毒，消腫止痛的作用，對咽喉腫痛，泄瀉，風濕關節痛等有治療作用，其果味甘酸可食，與市面上的奇異果同屬。

伸出援手

天災人禍，不斷在我們身邊掠過，前兩天海地又發生了七級的大地震，又是震壞了器世間與有情世間的物質與心靈。或許是海地與我們距離比較遙遠，也或許天災人禍的密度太高，因此地震發生至今，報道的媒體或者對他們伸出援手的國家與民間團體，似乎積極度減弱了許多，同樣是人類我們，對周遭能力所及處，可否適時且適當地伸出援手？

傳說南山的佛祖非常靈驗，只要有信虔誠心許願，通常佛祖都會滿期所願。有個信徒知道後，趁著佛祖誕辰紀念日時，頂著豐盛的素齋，一刻也不停的往南山，深怕因為休息而誤了祭拜佛祖的時辰，即使已經身疲力竭也不願休息。

千辛萬苦上山後，信徒來到佛祖座前，虔敬地供上供品，並跪在佛祖面前祈禱：「弟子求取功名已經有十年，卻一直落孫山，靈感的佛祖啊！念在我這度誠的份上，就讓我今年可以金榜題名吧！」

祈願後，他收拾美味的齋飯打算回家，才出寺門，就見到一個乞丐伸向他乞討剛祭拜的食物，這個信徒見到乞丐飢餓的模樣，露出嫌惡的表情，並大力的揮手說：「快走開！看你一身又破又爛的樣子，千萬不要弄髒了我的齋菜，這些供佛的東西，我還要帶回家讓我的妻兒吃平安哩，哪有你的份？」

「求求你就可憐可憐我已經幾天沒有飯吃，就施捨一點東西給我充飢就好，讓我可以度過寒冷的冬天。」乞丐苦苦的哀求。

信徒深怕乞丐來搶，抱緊東西快速下山。

乞丐餓得全身無力，縮緊身子躲在僅有的破毛毯裡。入夜後，寒冷的天裡突然來了一隻長滿膿瘡的狗，一癩癩地縮到乞丐的毛毯中，想從中取點溫暖，但小狗的膿瘡破了，弄髒了乞丐的毛毯，一股惡臭，讓乞丐生氣地踢了一下小狗，並臭罵的說：「這裡沒有你窩身的地方，瞧你一身惡臭，弄髒了我的毛毯。」

可憐的小狗當晚就凍死在廟邊，而乞丐也因沒有食物而餓死，至於那個信徒在半年後的科考仍名落孫山，於是氣沖沖地又上到南山佛祖處抱怨。這次佛祖拿出榜單說：「我為什麼要幫你？」

「就念在我虔誠地扛着供品上山的誠意。」信徒說。

佛祖叫出乞丐的靈魂，乞丐對着信徒說：「我只請你給我一點供過的齋飯你都不肯，連這一點施捨的心都沒有的人，佛祖為什麼要幫你？不過佛祖，你也真沒慈悲心，寧可眼睜睜看我餓死，也不肯賜食物給我？」佛祖對着信徒與乞丐說：「讓你金榜題名，讓你豐衣足食，對我都都是舉手之勞，但你們卻在能力所及處都不願付出，這又有什麼值得我來幫你們？」

我們可曾在能力所及處卻不願意幫人？如果是，何妨伸出我們友誼之手，讓世界因為我們而更美麗。

中醫治療DIY

自製藥枕輔治高血壓

製作方法：川芎150克，菊花30克，桑葉80克。將上藥共研粗末。用棉布縫製約15厘米×15厘米大小的布袋，裝入藥末縫好即可。每晚側臥睡時，置於耳下枕之。

中藥川芎活血散瘀、善治頭痛，菊花、桑葉養肝明目醒腦，長期使用此枕，使藥力中藥氣味滲入體內，有助改善腦部、全身的血液循環。因此有安神、改善頭痛頭暈症狀的功能。



菊花

川芎

身心自在



（逢周三刊出）

正能量餐單大徵召——得獎餐單



用雞胸肉和磨菇炮製的串燒、香煎大蝦佐以日式冷麵、香蕉牛奶雞蛋造成的高熱蕉能包，可為長跑健兒提供充足的能量。



蕉拼飛人

材料：(1人份)
香蕉 1隻 大豆粉 1湯匙 脫脂牛奶 1盒
做法：
1. 香蕉剝皮，切塊。
2. 將所有材料倒入攪拌機攪勻，即可飲用。

神行太堡

材料：(1人份)
牛柳 250克 椰菜 半個
雞蛋 2隻 黑芝麻 少許
白飯 1碗
調味料：
糖 1茶匙 生粉 半茶匙
生抽 半茶匙 麻油 少許
做法：
1. 牛柳洗淨，切絲，加入調味料拌勻。
2. 椰菜切絲，置於沸水煮熟。盛起，隔去水分待用。
3. 燒熱平底鍋，下牛柳炒熟，盛起待用。
4. 燒熱平底鍋，下雞蛋炒至七成熟，熄

吃得有營 備戰馬拉松

每年一度的馬拉松長跑活動又將舉行，運動員的訓練和飲食成了熱門話題，怎樣才能吃得足夠（提供充足能量）、吃得健康（適當份量）？對正在備戰的健兒十分重要。

名廚與營養師向運動健兒教授美食菜式，以使健兒們為2月28日舉行之渣打馬拉松作好準備，發揮最佳表現。

渣打馬拉松2010正能量餐單大徵召活動得獎菜式——米飯加牛肉砌成的「神行太堡」，及以香蕉、豆奶調製的「蕉拼飛人」；加上名廚與營養師設計的「吃得有營備戰渣打馬拉松2010」菜譜，當中包括以雞肉作材料的「開跑串燒」、以大蝦配蕎麥麵烹調而成的「彈彈能量麵」，及以香蕉製成的甜品「高熱蕉能包」。

每份食譜都體現了烹調者對運動健兒的心思，食物不但有營養，烹調方法亦非常容易。如雞肉提供蛋白質來源，可以幫助建立肌肉，也有利排出身體多餘水分；蕎麥麵條容易消化，而碳水化合物則能給身體提供所需能量。至於精心準備的香蕉甜品，更可幫助人體於運動或比賽後補充糖粉質。

名廚紀曉華表示：「很多馬拉松健兒較注重賽前體能訓練。但事實上，適當飲食可發揮關鍵作用，為健兒提供足夠能量，從而令運動員爭取更好成績。」

談及在活動中亮相菜式的營養價值，營養師陳國寶評價：「高能量菜式能夠提高運動員體能訓練的表現，進食容易消化及適量的蔬菜、蛋白質及五穀類的餐單至為重要。」

有興趣了解馬拉松食譜及在家中製作美味又含高能量的菜式，可瀏覽渣打馬拉松網頁 www.hkmarathon.com。



健康美食點