

初春感受第一線晨暉

鳳凰山 平凡中見不平凡

□圖文：李甯漢註冊中醫、李翠妍註冊中醫

鳳凰山，海拔934米，是香港的第二高山，也是著名的觀日出熱點，所謂「一年之計在於春」，「一日之計在於晨」，這個春節，不妨考慮到鳳凰山感受初春的第一線晨暉吧！

由東涌鐵路站轉乘昂坪纜車，穿過昂坪市集，沿途可發現一個屬於茶的小森林。沒錯，的確是我們日常喝的茶！

茶不是隨處可見，多為栽種，一般以採於高山的「雲霧茶」為佳。由於高處空氣清新，茶葉不受污染，故為上品。

繼續前行，在心經簡林附近，你會看到一個「鳳凰觀日」的大牌坊，這趟登山旅途便正式開始。沿着石級一直往上走，四周可供歇息的空間並不多，加上石級的落差大，所以這段路又有「天梯」之稱。爬上天梯至接近山頂的一段路，可能是四周已無其他可減慢風速的崖壁，所以風勢強勁，我們只能集中精神體力，扶着鐵鏈往前走，就算你身旁的同伴還有氣力多說一句話，聲波在進入耳朵以前也早已被吹散！不知由什麼時候開始，我們走進了雲霧，艱辛地往前每跨一步的同時，眼鏡也好像被迷霧多鋪一層白紗，看不清前路，頭髮、衣服也沾滿了霧水，髮端甚至滴下水珠來！

排除萬難，我們終於登上了山頂。

雖然登山那天正值迷霧籠罩，再好的風景也無緣欣賞，但在附近，我們發現了很多茂盛的火炭母。火炭母多生於路旁，是很常見的植物，然而，在鳳凰山頂一帶，它們長得更繁盛，或許是得到潔淨的空氣和霧露日以繼夜的眷顧吧。

可別忘了，在天梯上不斷向上爬的同時，兩旁也有不少為你打氣的植物，如野菊花、韓信草等，增添不少樂趣。

沿伯公坳方向下山，風依舊蕭嘯，霧依舊重重，山邊路旁仍可發現不少常見的藥用植物；我們就看到了果實纍纍的朱砂根。

這次旅程，我們安分地從天梯逐級向上爬，至頂峰附近感受到氣象的突變，風勢、濃霧使人迷惘，恰如人生變幻，突如其来的事情有時可讓失去方向，然而，在惡劣的環境中，只要抱着一顆謙卑的心，不逞強、不爭勝，便能像伏地而生的火炭母一樣，具有頑強的抗逆精神，再艱難的環境亦能茁壯成長。正是：

攀登峻峭鳳凰山，冒雨寒風步履艱，帽髮衣巾皆濕透，狂風呼嘯伴歸還。

下次刊出：三月十七日

鳳凰山頂

蒜香脆炸豆腐

健康美食站

冬 健康年菜負擔少
海鮮提味蔬菜為主



健康美味越南素菜

帝苑酒店 Le Soleil 於二月份推出一系列熱量低而營養豐富的健康菜式，由餐廳總廚黃慶秋以不同蔬菜創出富有越式風味的素菜精選。

推介菜式包括蒜香脆炸豆腐、紅洋蔥炒越南龍豆及越式金不換酸子湯、有機雞髀菇椰菜卷、越式雜菌薄餅、越南咖喱增雞卷、焗釀珍寶茄子等，最適合注重健康飲食人士。餐廳又推出全新午市套餐，包括越式拼盆三選一、主菜七選一；套餐包括精選甜品及荷花茶或香濃咖啡。



越南素菜春卷

天正是海鮮肥美和蔬菜物美價廉時刻，兩者互為表裡於菜色間混搭，在吃多了油膩的尾禡和年菜後，以新鮮乾貝提味，蔬菜水果為主，少油少鹽料理方式，更顯清爽順口。

營養師提醒大家，吃年菜時把握健康的飲食原則，多食用蔬菜、適量補充水果，以增加纖維的攝取；尤其慢性病患者更應遵守低油、低鹽、低糖、高纖的原則。

冬天正是各種蔬菜生長最迅速、病蟲害最少、價格便宜的時候，此時不吃更待何時；把握以蔬果為主、海鮮提味的原則，便能掌握年菜吃得經濟又吃得巧的精髓。

例如以新鮮乾貝搭配綠紅黃椒，準備時間不多，色彩豐富，上桌非常討喜。材料準備約6、7個新鮮大乾貝、綠紅黃三色青椒各一個，去皮的荸薺數顆、蔥段、薑片，以及少許 XO 醬、太白粉水。

大乾貝橫剖一切為二，拌以少許的鹽、白胡椒粉、米酒、大白粉、蛋白等醃一會兒；綠、紅、黃三色青椒洗淨去蒂、去籽，切四方塊；荸薺橫切片，與乾貝大小相若。

燒熱鍋，下一大匙冷油，油燒熱後，下青椒拌炒，略加一點鹽調味，炒熟後置放在白磁盤上（用以襯托菜餚的色彩）；再另起一油鍋，加1大匙油，先小火爆香蔥段、薑片，再改中火大火加入鮮乾貝和荸薺片快速拌炒，待乾貝快變色時，立刻加入 XO 醬和勻，略加一點高湯（勿加多）燒一下，加入調好的太白粉水勾薄芡，滴上麻油，即可鋪在青椒上面。

廣東菜色中非常有名的西蘭花炒帶子，也就是綠花菜炒乾貝，若不喜歡青椒味道可以換成綠花菜，不過要先燙過，待綠花菜變色後撈起過冷水，可保持翠綠，同樣再炒過鋪盤底，重點是不論青椒或綠花菜都是具備多種維生素的蔬菜，可多攝取。

另外一道是以乾貝和水果共同入菜，非常爽口。

材料為三顆白肉火龍果、小的鮮乾貝十餘顆、鮮蝦十餘隻、芭樂一個（去籽，果肉切小丁）、果醋、糖。

火龍果縱切一半，挖出果肉，部分切小丁，保留紅皮當成容器；鮮蝦以滾水燙熟後剝殼取蝦仁，鮮乾貝用滾水燙到變色後快速撈起，動作要快。

將蝦仁和乾貝用果醋、糖、少許鹽（酸甜隨人）拌勻，平均將火龍果丁、芭樂丁和蝦仁、乾貝等以火龍果皮裝盛，附上小湯匙即可上桌；簡單易做、清新爽口、紅皮喜氣洋洋，可以當做整桌厚年菜中，扮演清淡調和的角色，剩下的火龍果肉和芭樂等再當成飯後水果，完全不浪。

（資料來源：中央社）



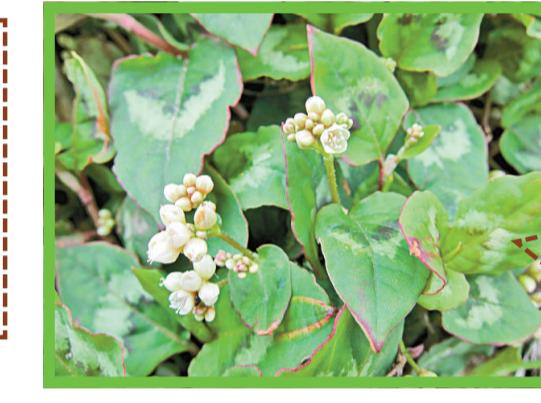
▲鳳凰觀日——本路程的起點



▲天梯末段，這兒是氣象突變的轉捩點！



茶 (*Camellia sinensis*)，是山茶科山茶屬之常綠灌木，其葉薄革質，色深綠，呈橢圓狀被針形至倒卵狀被針形，葉緣具細鋸齒。花白色，聚傘花序腋生，嫩芽或嫩葉經加工後可製成紅茶或綠茶飲用。本品味甘、苦，性涼，除為日常提神解渴之品外，也有清熱利尿，消滯止瀉的功用，對於腸炎、痢疾，消化不良，小便不利，水腫等均有藥效。



朱砂根 (*Ardisia crenata*) 為紫金牛科常綠灌木，匍匐根狀根柔軟，肉質，表面稍帶紅色。葉互生，堅紙質，長橢圓形，急尖或漸尖，波狀鋸齒，兩面有突起腺點，花白色或粉紅色，頂生或腋生，傘形或聚傘花序。果球形，色紅，如黃豆大。根、葉、味苦、辛，性平，有活血祛風，解毒消腫的功效，對上呼吸道感染，咽喉腫痛，扁桃體炎，支氣管炎，風濕性關節炎，腰腿痛等均有治療作用。



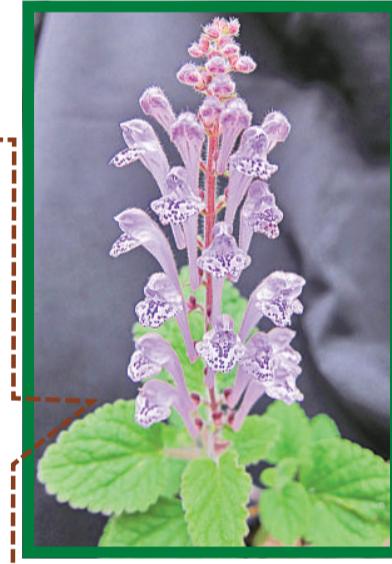
編者按：相傳古代神農氏嘗百草，因而得藥，成為中藥本草之鼻祖。草藥千百年來成為中國民間生活和生命的一部分，被用作治病和養生。今亦有現代神農氏樂於攀山覓藥，在本地一群中醫藥專家的努力推動下，嶺南草藥文化在香港發展蓬勃，行山認藥更成為港人假日的熱門健康節目——《走進芳草地》專欄應運而生，歡迎草藥專家、學者、愛好者一起參與，共建園地。



野菊花 (*Dendranthema indicum*) 為菊科菊屬多年生草本，莖直立或斜長，多分枝，常被白色短柔毛，葉互生，具柄，卵形至長圓狀卵形，羽狀深裂，葉片上被疏柔毛，下面被短柔毛，頭狀花序頂生，舌狀花，淡黃色，管狀花，深黃色。藥用花或全草，味苦、辛，性涼，有清熱解毒，清肝明目之效。主治感冒，流行性感冒，流行性腦炎等，對於疔瘡腫毒，乳癰，高血壓等也有療效。



火炭母 (*Polygonum chinense*) 為蓼科多年生蔓生草本，莖色紅，有節，無毛，葉有短柄，葉互生，葉片橢圓形，托葉鞘膜質，頂端漸尖，基部截形，全緣，葉脈紫紅色，葉面有人字形的紫斑紋。花細小，白色或淡紅，集成圓錐花序。藥用全草，味微酸澀，性涼，具清熱解毒，利濕消滯，涼血止癢，明目退翳的作用，常用治於痢疾，腸炎，消化不良，扁桃體炎，咽喉炎，肝炎，角膜雲翳等。



韓信草 (*Scutellaria indica*) 為唇形科黃芩屬多年生草本，全株被柔毛，莖四方形，基部伏地，上部直立。葉對生，卵形，葉緣密生圓齒，基部圓形至淺心形。花生枝頂，排向一邊，呈對生總狀花序，花冠色紫藍。本品藥用全草，味辛、微苦，性平，具清熱解毒，活血散瘀之效，可用於腸炎、痢疾及跌打損傷等，也可外用以治療毒蛇咬傷，蜂蟻傷等。

祛食積 助消化
山楂 甘筍
白菜湯



春 節吃得太豐盛，腸胃飽滯滯滯，在家滾一

味消滯祛肥膩湯水——山楂甘筍白菜湯，用的都是簡單的食材，隨時買到，製作也很方便。

《本草綱目》載：「山楂消肉積、化飲食」；《傳息居飲食譜》曰：「山楂消食，化痰、通氣。」

名醫朱丹溪名方「保和丸」就以山楂作為主料，取其消食之效。山楂味酸、甘，性溫、入脾、胃、肝經，除消食積功效外，還有散瘀血，利尿和止瀉的作用。

現代藥理研究指山楂還有擴張血管，降低血壓和膽固醇的功用。

山楂味極酸，胃酸過多者、脾胃虛弱、氣虛者少用或慎用。加入甘筍（即紅蘿蔔）和大白菜、蜜棗、瘦肉作湯，清新甜美有中和作用。

紅蘿蔔味甘性平，入肺、脾經，有健脾化滯、潤燥明目的食療功效。紅蘿蔔富含的胡蘿蔔素，在人體內可迅速轉化為維生素A，能保護眼睛和皮膚的健康。

大白菜（北方白菜，即本地圓形津菜）屬十字花科，味甘性平，入胃、肝、腎、膀胱經。有清熱除煩、通利腸胃及利尿功效。

蜜棗能補脾和胃，瘦肉有滋陰、益氣、潤燥的食療功效。數物共用，此湯最合春節肉食和熱氣積滯時飲用。

材料：（二至三人分量）山楂十五克（五錢）、大白菜二百克（約六兩）、紅蘿蔔二百克（約六兩）、瘦肉一百克（約四兩）、蜜棗三粒、薑兩片、鹽適量。

做法：山楂洗淨用清水浸泡煎成濃汁備用；紅蘿蔔去皮、大白菜洗淨切絲或粒、瘦肉切粒或絲用少許

粟粉、鹽、糖、生油拌勻。

煲內置清水（加入山楂汁），放入蜜棗、薑煮沸，再放紅蘿蔔、大白菜煮至將熟，加瘦肉滾出味即

可調味食用。



圖文：彭珍



季節 食療

圖文：彭珍