



周三【養生篇】

走進芳草地

下次刊出：三月十九日

細味香江漁村風情

塔門 海岸特色中藥植物

□圖文：李甯漢註冊中醫 李翠妍註冊中醫

塔門是個擺脫了城市煩囂俗氣的離岸島嶼。乘船抵達碼頭，在船隻泊岸的圍欄附近，有鄉民在曬蝦乾及其他海味，沿海邊一帶也有不少酒家，為城市人一流紛亂的都市煙塵，全情投入漁村簡約純樸的氛圍。沿碼頭唯一的小路一直走，經過酒家後不遠處，便來到了天后廟。天后廟約建於明末清初，多年來亦有修葺擴建，故至今仍氣勢巍峨，居高臨下，庇護着塔門；每逢天后誕，漁民都拾級而上，上香供奉，祈求一年風調雨順，闔家平安。

露兜筍

(Pandanus tectorius)

假煙葉

(Solanum verbascifolium)

李甯漢醫師與胡秀英教授在露兜樹叢合照

離開天后廟，可繼續前行，遠觀位於弓背灣附近石灘的名勝風景：呂字疊石。顧名思義，就是兩塊大石上下疊起，酷似一個「呂」字。它不僅是塔門的地標之一，更與塔門的得名有關呢。由於兩塊大石疊起後，高約6米，聳立如塔，而「塔」下有一穿洞，好像一扇門，遂稱「塔門」。這裡還有其他值得欣賞的名勝，如龍頸筋、塔門洞等。

細味塔門漁村風情，一切都簡單、自然。放之於生活，城市人的衣食住行等基本需要早已滿足，苦苦追求華美的身外之物只會徒添煩惱；何不放下執著，欣然接受大自然送給我們的瑰寶？新的一年，祝願各位讀者心靈富足，喜樂平安！

塔門臨海，土壤特別適宜栽種一些耐濕的海邊植物。我們迎着海風，與浪濤聲結伴環島走一圈，看到了一種海岸旁的特色植物：露兜筍。李甯漢醫師隨即憶起某年曾與故人胡秀英教授一同在塔門考察，並在露兜叢留影。今重遊故地，別有一番感受！

露兜筍 (*Pandanus tectorius*) 露兜樹科露兜樹屬多年生有刺灌木，常高約2米。幹多分枝，有氣根。葉長條形，可達1.5米，革質，叢生於枝頂，葉邊及下部中脈有銳刺，花簇生，結頭狀聚花果，外觀有點像菠蘿，因此又有假菠蘿的別稱。藥用根、果及果核，味甘、淡，性涼，能發汗解表，清熱解毒，利尿，其根主治感冒發熱，尿路感染，肝炎，肝硬化等，其果對痢疾、咳嗽有幫助，果核緩解睾丸炎、痔瘡等。

在塔門的一些小村落旁邊，也長有一些富有藥性的植物。

假煙葉 (*Solanum verbascifolium*) 茄科灌木至小喬木，其葉片揉碎後散發出濃烈辛辣似煙葉的味道，故得名。全株被灰白色粉狀毛，葉常互生，大而厚，通常長10-19厘米，全緣或略波狀，葉背蒼白色，密被柔毛，葉柄粗壯，花多白色，複聚傘花序，頂生或腋生，花萼鐘狀，結漿果球形，黃褐色。藥用根、葉，味苦、辛，性微溫，有小毒。能解毒，止痛，並有收斂作用，常用於胃腹痛，跌打骨折損傷等，葉常外用，治療癰腫毒，皮膚潰瘍。本品有毒性，中毒可見口、咽、食道及胃部灼灼感，甚至可引起呼吸衰竭。

望江南 (*Cassia occidentalis*)，豆科決明屬灌木或半灌木，葉互生，雙數羽狀複葉，小葉對生，卵形或卵狀披針形，花序頂生或腋生，花少色黃，莢果條形，扁平，內含種子多數。藥用種子、莖、葉。味甘、苦，性平，有小毒。種子有清肝明目，健胃潤腸的功效，能改善高血壓頭痛，目赤腫痛，及舒緩習慣性便秘；其莖及葉有解毒作用，可以鮮品搗敷蛇蟲咬傷患處。



交通指南

塔門，英文名為草洲 (Grass-Island)

位於赤門海峽吐露港之北，黃石碼頭對開海面的小島。因四面環海，其景點均集中在無敵海景和岩石，景觀一流，空氣清新夠寧靜，吸引到不少青年紮營露宿。附近一帶都是青翠山脈，可遠望蛇蛇尖、高流灣，入夜後在宿營大草地看星空是一大樂事。

由馬料水碼頭乘渡渡一小時航程即可抵達。

從馬料水開出：0830、1500，假期加開1225；

塔門回航：1110、1730，假日加開1345。

平日票價：18元，星期六、星期日及公眾假期：28元。

或可由西貢乘九巴至黃石碼頭，再轉乘每小時一班的街渡前往。票價：9.5元。

塔門海岸旁的呂字疊石



曬蝦乾

塔門碼頭散發着濃烈的漁村風味



望江南

(Cassia occidentalis)

天后廟



天后廟測風神石

天后廟常建於臨海高地，寓意一切風浪都逃不過天后娘娘的法眼。至於塔門的天后廟建在山坡的岩石上，原來更有另一段傳說。

話說明末清初，當時科技仍未發達，漁民出海捕魚，都只能憑經驗，觀察天色氣象和水流變化，可是預測往往未必準確，故漁民不時也會遇上驚險情況。在風和日麗的一天，有一個漁民躺在山坡的一塊岩石上睡覺。忽然，耳邊傳來呼呼作響的風聲。漁民睜開眼睛一看，依然是陽光普照，便伏在石上再睡，誰知，風聲又來了！漁民細心觀察，才發現風聲是從岩石上傳出來的！起初，大家也不以為然；直至兩天後，在沒有先兆的情況下，狂風巨浪襲至！其後每次出海前，如在石上聽到風聲，之後均有風浪。自此，村民認定這是天后娘娘顯靈，於是便在岩石上建造天后廟，祈求天后娘娘庇佑。

更有傳說，天后娘娘的神案與岩石相連，因此伏在案上聽風，仍可測知風暴的來臨。雖然傳說多未盡真確，但漁民敬仰信奉天后娘娘的心意卻毋庸置疑。



辣椒葉

【性味】性味苦；性溫
【功效】驅寒溫胃、除濕健脾、補肝明目，尤其對虛寒性胃痛有很好的功效。
外用鮮品搗敷：消腫殺菌；殺蟲止癢。
辣椒葉不僅含有大量人體所需的微量元素，本身還含高鈣。研究表明，辣椒葉含鈣量是233毫克（以每100克為標準），而「高鈣牛奶」的含鈣量只有118毫克。

圖文：吳英

辣椒葉 驅寒暖胃除濕補肝

冬去春來的寒濕季節，正是辣椒葉上市時候。中醫認為辣椒葉能驅寒暖胃、補肝明目，又可治消化不良、胃腸脹氣，對胃寒胃痛者有散寒止痛作用。

辣椒葉是初春當造時蔬，配杞子和豬潤滾湯，清甜好味，能補肝明目又不寒涼，對老人視力衰退，胃寒消化力弱者都很有幫助。其味甘甜鮮嫩，口感也好。近年辣椒葉作為時興蔬菜，在港粵及東南亞等地頗受歡迎，已成為搶手食療時蔬。

辣椒葉含有豐富的鈣質、胡蘿蔔素，多種維生素和其他營養物質，其味甘甜鮮嫩，口感很好。可單獨做菜，亦可與肉類同炒，還可煮湯。常食辣椒葉能起到驅寒暖胃、補肝明目、減肥美容的作用。另外，適量吃辣椒葉還能促進胃液分泌

，增進食慾，適用於胃弱、消化不良、腸胃脹氣、胃寒痛等。

中國科研人員曾對辣椒葉的營養成分作過測試，研究顯示辣椒葉的營養比辣椒豐富，各種氨基酸、礦物質和維生素的含量較果實更為高。

辣椒葉可炒，像番薯葉，需用比較多的油烹製以消除澀澀的口感，也可在油鹽水裡焯過，上碟淋上生油食用。

常用的吃法有：

1. 涼拌：用開水焯一下，然後在涼水過一下，加入薑末，用鹽、醬油、醋涼拌；

2. 煮湯：鮮辣椒葉150克，雞蛋2個。先用食用油將去殼雞蛋煎黃，加入適量清水，煮沸後一會加入辣椒葉同煮，最後加食鹽調味；（辣椒葉與雞蛋漿炒食也是簡易美味食療。）

3. 煎餅：將麵糊拌上辣椒葉（稍切碎），加少許鹽，用油煎或炸酥即可直接食用。

此外，辣椒葉還可素炒、炒肉絲等。如果將辣椒葉放入雞湯、豬肝湯、魚湯中煮食，吃起來味道鮮香、滑膩，更是別有一番風味。

白焯辣椒葉
金銀蛋浸辣椒葉

辣椒葉滾豬肝杞子湯