



周三【養生篇】

走進芳草地

下次刊出：十月二十二日

沙頭角探索藥草芳蹤

□圖文：李甯漢註冊中醫 李翠妍註冊中醫

自1950年代起，沙頭角被香港政府劃為邊境禁區，出入必須申領有效的許可證，為這個人煙稀少的地域增添一份神秘感。至回歸後，在2012年，在政府保安局有關縮減香港邊境禁區範圍的政策下，沙頭角部分曾為禁區的邊境地方現已開放給香港市民自由進出。我們在一個悠閒的周日上午到來沙頭角的村邊走了一圈，探索這片新土壤的藥草芳蹤。

相傳，清朝時候，一位官員巡視沙頭角大鵬灣一帶，題了兩句詩讚美這裡的風光——「日出沙頭，月懸海角」。沙頭角就因此而得名。

位於香港新界北區和深圳鹽田區的邊界地區，沙頭角總是給人一種偏遠而又不熟悉的感覺。其實，在滿清政府多番簽訂不平等條約、把香港割讓予英國時，沙頭角仍是個熱鬧的墟市。1898年英國以沙頭角為界，在香港開始殖民管治，經過多年的變遷，以及二次世界大戰後，社會演

變更快，鄉郊生活逐漸式微，加上1950年代沙頭角被香港政府列為邊境地區，人們都遷移到相對發展得較完善的大城市生活，沙頭角的人口愈來愈少。

隨着香港回歸，保安局縮減了香港的邊境禁區範圍。現在，部分的沙頭角地區已可自由進出。我們當天乘坐巴士抵達沙頭角，也看到4-5輛旅遊巴士，接載專程遠道而來的遊客往返。當然，這裡仍是關卡重地，有些地方仍是遊人止步的，如要入內，必須得到禁區內居民的擔保，申領禁區紙後方能涉足。我們是第一次到訪沙頭角，當天乘坐78K巴士，還不知道應該在哪兒下車，直至抵達禁區前，有警察上車，提示我們如要繼續前行，就必須出示身份證和有效的許可證（禁區紙）。於是我們便在此下車，在香港最邊緣的地區尋幽探秘。

或者是與繁囂都市保持着一段距離，這裡仍保留着鄉郊風味，村落民房疏密有致，有些居民在屋前栽種了植物，一片平靜安寧。下車後，有一海景茶座，看來是這裡唯一的食肆了，如果在這裡逗留時間較長，可考慮在這兒用餐。要不，在這兒隨心走走，吃點自己準備的乾糧，邊走邊

▲攝於沙頭角的（正）「金銀花」
(L. japonica)

▲香港最常見的「大花忍冬」(L. macrantha)

看，也可偷得浮生半日閒。

沙頭角多年來肩負着邊關警戒的重任，但原來它亦有民風純樸、自然閒逸的一面。走到邊界線前，那裡有高聳的鐵網，亦有指示牌提醒遊人止步。好好珍惜上一代香港人在鐵網內所建立的一切，繼續為香港，我們的家，努力求進。

忍冬科的不同種屬 金銀花與山銀花

在沙頭角村落裡，我們發現到金銀花。近日，這種植物在中國內地掀起了有關藥農利益的風波。

月前，新華網報道了有關國家食品藥品監督管理總局在金銀花和山銀花問題上的討論，並引述國家藥典委員會指出兩者的區別。《中國藥典》記述了兩種金銀花，一為（正）「金銀花」(Lonicera japonica)，而另一種「山銀花」，則有4個種屬，《中國藥典》所記載的包括「華南忍冬」(Lonicera confusa)。

（正）「金銀花」(L. japonica)與「山銀花」（本文所指的為「華南忍冬」(L. confusa)）同屬忍冬科植物，幼枝披白色短毛，葉對生，卵狀矩圓形

，亦披毛；兩者開花時，均花先白色，後轉金黃色，故稱「金銀花」；又因其凌冬不凋，又有「忍冬」的別稱。兩者的區別在於（正）「金銀花」(L. japonica)的苞片較大，呈葉狀，長約2-3cm，而「山銀花」(L. confusa)的苞片較小，呈披針狀，只有約1-2mm；另外，（正）「金銀花」(L. japonica)的氣味也較「山銀花」(L. confusa)為清香。

金銀花的入藥部分，為該植株的乾燥花蕾。

《中國藥典》對兩者的功效記述一致：

【性味與歸經】甘，寒。歸肺、心、胃經。

【功能與主治】清熱解毒，疏散風熱。用於癰腫疔瘡，喉痹，丹毒，熱毒血痢，風熱感冒，溫熱發病。

【用法與用量】6-15g。

然而，以往臨床處方，一般稱「金銀花」，沒有清楚界定藥材的品種，或會引起混淆。註明「川忍冬」或「川銀花」者，可能指（正）「金銀花」(L. japonica)，稱「土銀花」者，可能用「山銀花」(L. confusa)。雖然《中國藥典》記述，兩種金銀花功效一樣，但是據經驗者云，正金銀花功效較佳，清熱解毒兼有養陰作用，而山銀花功專清熱解毒。兩者功效異同，還有待深入研究。不過，既然《中國藥典》所記載

行程規劃

要到香港的邊境範圍走一趟，可於粉嶺鐵路站轉乘78K巴士，又或於上水廣場小巴站乘搭55K綠色小巴，在禁區前「下擔水坑村」站下車，車程約半小時。這裡的路並不難走，但若遊覽沙頭角後，意猶未盡，可沿着沙頭角公路—石涌凹段的路旁一直往南走，經過沙頭角診所，右拐進入鹿頸路繼續行程。視乎最終目的地，路程可以很長，記緊做足準備。

的「金銀花」學名為L. japonica，應以此為正品。當然，山銀花包括L. confusa等多種銀花，亦可入藥。

不過，說到香港最常見的金銀花品種，非「大花忍冬」(L. macrantha)莫屬。大花忍冬的幼枝密披黃褐色長糙毛，葉對生，卵形，與以上兩種形態不一。可是，《中國藥典》中未有記載它的藥效。

本年7月出版的《香港中草藥大全》有完整詳盡的金銀花檢索表，仔細列明五種金銀花的植物形態特徵，可為讀者提供參考。除此以外，新書羅列了超過800種香港常見中草藥的描述，對某些易於混淆的品種更提供精細的鑑別方法，使讀者更容易辨識中草藥的形態，及掌握其藥用功能。

秋茄 清熱潤燥 降壓防癌

天氣逐漸乾燥，加上「秋老虎」的餘威，很多人在這時會出現上火的症狀。民諺中有「立秋吃茄子」的說法，秋天剛收成的茄子被稱為「秋茄」。帶有獨特的清香，口感細嫩，因此風味比普通茄子更勝一籌。茄子不僅是價廉物美的大眾蔬菜，還是食療佳品。

中醫認為，茄子性涼，味甘，有清熱止血、消腫止痛、祛風通絡、寬腸利氣等功能，所以在這個季節吃些茄子能降「火氣」，除秋燥。

茄子除了含有豐富維生素和微量元素外，還富含大量維生素P1，維生素P是黃酮類化合物，維生素P能保持血管壁彈性和生理功能，防止硬化和破裂，有助於防治動脈硬化、高血壓、冠心病和出血性紫癜、咯血、壞血病等。茄子中的皂甘具有降低血液膽固醇的功效，與維生素P協同，可提高微血管的彈性，也有血管利於心血管病的防治。因此，茄子對

動脈硬化症、高血壓、冠心病和壞血病患者都非常有益。此外，國外研究結果表明茄子含有的龍葵鹼成分能抑制消化系統腫瘤增殖，對防治胃癌有一定效果。

市面上常見到的是長茄子和圓茄子，在營養上並沒有太大差別，只是在口感略有不同。長茄子皮中的水分含量更豐富，纖維也較細，所以質地柔軟。而圓茄子皮中水分較少，纖維較粗，口感相對硬些。所以烹飪時，圓茄子多以炒燉為主，而長茄子以涼拌茄為佳。茄子食法衆多，涼拌、燜蒸、燒炒、乾製、鹽漬均可，要選擇健康的吃法。很多人做



茄子時，喜歡用油炸或「過油」燒茄子，雖然美味，但高溫會造成茄子中營養的嚴重損失，其保健作用也就大打折扣了，而且高熱量高油脂的攝入也對身體不利。因此，在茄子的所有吃法中，以清蒸和涼拌最健康。

其中拌茄泥加熱時間最短，只需大火蒸熟即可，因此營養損失最少。其次，拌茄泥用油最少，蒸好茄子搗成泥後，只需稍微淋一些調味汁即可。最後，拌茄泥的吃法營養吸收最完全，因為它不用削皮，而茄子皮中含有大量的生物活性物質。拌茄泥的調味汁最好用橄欖油、芝麻醬、蒜泥和少許鹽。需要注意的是，茄子屬於性涼食物，如果最近腸胃不適，就要少吃些，否則會加重腸胃的負擔。

茄子藥食兼優，內外用皆宜。中醫認為，茄子具有清熱涼血、散瘀消腫、祛暑解毒的功效，所以常用於熱毒癰瘍、皮膚潰瘍、口舌生瘡、乳頭破裂、痔瘡出血、便血、衄血等症，對於容易長痱子、生瘡瘍的人，尤為適宜。

茄子內用驗方：

- 高血壓、內痔下血、便祕：茄子兩隻，洗淨切開，置碗內，加油鹽少許，隔水蒸熟食用，每日1次；
- 黃疸性肝炎：紫茄子300克，粳米100克，煮粥食用，每日1次，連食5日；
- 肺虛久咳、無痰熱咳：白茄子60克，煮後去渣，調蜂蜜適量，早晚各溫服1次；
- 水腫：茄子曬乾研粉，每取1克，以溫開水日服3次；
- 跌打腫痛：茄子焙乾為末，溫酒送服；
- 子宮脫垂：茄子6個，水煎服，每日1劑；
- 婦女白帶過多：白茄子10克，土茯苓30克，水煎服；

茄子外用驗方：

- 無名腫毒：茄子搗爛調醋，外敷，可消炎止痛；
- 乳腺炎、疔瘡、癰腫：茄子燒灰研末，攤上塗凡士林的紗布包敷；
- 乳頭乾裂：霜打茄子焙乾研末，以香油調勻，敷患處；
- 口瘡：茄子燒存性，研末，塗敷患處；
- 凍瘡：茄秧適量，辣椒秧減半，煎汁去渣，然後濃縮成膏，塗敷患處；
- 爛腳丫：紫茄皮局部外敷，每日2次，連用7天。

本草食療

文·吳萸

食譜製作及圖片·文基