



周三【養生篇】

# 秋涼柿熟：甘寒養肺潤腸祛燥

秋涼柿熟。中國傳統醫學認為，柿子味甘、澀，性寒，歸肺經。《本草綱目》中記載「柿乃脾、肺、血分之果也。其味甘而氣平，性澀而能收，故有健脾澀腸，治嗽止血之功。」同時，柿蒂，柿霜，柿葉均可入藥。



## 柿葉茶

柿樹全身都是寶。柿子和柿葉、柿蒂、柿霜均可入藥，用於治療多種疾病，柿果味甜，營養豐富，即可生食，又可加工成柿餅、柿乾、柿醋、柿酒。柿葉可以加工製作成柿葉保健茶。在我國民間，早就有食用鮮嫩柿葉的習俗，柿葉治病在我國古代醫藥書籍《本草衍義》、《本草再新》、《滇南本草》等書中早有記載。

示，餐後飲用含多糖45毫克的飲料（含柿葉茶5克的柿葉茶水一杯），14天後糖尿病人血糖水平明顯下降。

柿葉含有與普通茶葉（綠茶、紅茶）相類似的單寧物質，初水後清香撲鼻，柿葉茶為無毒的利尿劑，經常飲用能增強機體的新陳代謝，利小便、通大便、淨化血液，使肌體組織細胞復甦，柿葉茶中含有蘆丁、膽鹼、黃酮甙等，蘆丁、膽鹼有軟化血管，防止動脈硬化的作用，黃酮甙能降低血壓增加冠狀脈血流量。

柿葉中的維生素C含量極為豐富，每100g乾葉中高達2135mg，較茶葉、辣椒及水果中的柑桔、檸檬、橙、獼猴桃等高出數十倍甚至百倍以上。對預防和治療感冒有特效。營養學家認為：人對維生素C每日生理需要量為70mg，只要飲用10克柿葉茶就可以滿足人體對維生素C的需要量。

柿葉茶中的多糖是調節人體胰島素，促進人體血糖代謝平衡正常化的功能因子，是輔助治療糖尿病的功效成分，資料顯

### ▼柿葉壽司乃日本傳統食物



話梅乳鴿

## 溫馨芥末話梅乳鴿

秋高氣爽胃口大開，每出遊尋找美味，不忙偷師學藝，特別是品嘗到健康美味的菜式，回家照板煮碗，以饗親朋讀者。

友人約聚「西環碼頭」，鬧市當中竟可貼住海邊，聽浪觀海輕談淺酌。品嘗全港第一個「法國Hello Kitty葡萄酒」——半乾型波爾多氣泡酒，佐以特別搭配的套餐：脆炸煙肉牛乳酪、黑松露醬蝦多士、日本芥末炒芥蘭和話梅乳鴿，後兩味正是今天向讀者推介的健康美食。

辛辣芳香的日本芥末炒芥蘭，每個家庭都可以做到，廚師巧妙的配搭令

這道炒茶有溫中散寒、利膈開胃的食療功效。中醫認為芥末有通利九竅、健胃消食的作用。筆者更以這味菜配搭大蟹而食，當能溫肺胃散寒濕；而且芥末還有解魚蟹之毒的功效。

話梅乳鴿則有生津止痢（梅子功效）、補腎健脾（鴿肉）的食療益處，老少咸宜。話梅的酸能斂肺生津，最合此際由熱轉涼、燥氣漸來作補益食療。

圖文：麥麗人

大廚健康美食

柿果味甘澀、性寒、無毒；入肺、脾、胃、大腸經；有清熱去燥、潤肺化痰、軟堅、止渴生津、健脾、治痢、止血等功能，可以緩解大便乾結、痔瘡疼痛或出血、乾咳、喉痛、高血壓等症。所以，柿子是慢性支氣管炎、高血壓、動脈硬化、內外痔瘡患者的天然保健食品。用柿子葉煎服或沖開水當茶飲，也有促進機體新陳代謝、降低血壓、增加冠狀動脈血流量及鎮咳化痰的作用。

柿子營養價值很高，含有豐富的蔗糖、葡萄糖、果糖、蛋白質、胡蘿蔔素、維生素C、瓜氨酸、磷、鈣、鐵、鎂。所含維生素和糖比一般水果高1~2倍左右，假如一個人一天吃一個柿子，所攝取的維生素C，基本上就能滿足一天需要量的一半。

另外，柿子富含果膠，它是一種水溶性的膳食纖維，有良好的潤腸通便作用，對於糾正便秘，保持腸道正常菌叢生長等有很好的作用。

柿餅則具有澀腸、潤肺、止血、和胃等功效，為民間食療常用食、藥兩用之材料。

### 柿子柿餅食療驗方

- 青柿子1000克，蜂蜜適量。將柿子洗淨，去柄，切碎搗爛，以潔淨紗布絞取汁液，放入鍋內，以文火

熬至稠黏時，加入2份蜂蜜，再煎到稠黏如蜜時停火，每次一湯匙，每日2次，沸水沖服，主治胃陰不足，煩渴口乾；肺熱陰，咳嗽痰多。

- 柿餅2-3枚去蒂切小塊，大米100克，同煮粥，用冰糖或白糖調味食用。有健脾潤肺，澀腸止血作用，適用於久病後血虛，痔瘡下血等出血症。有胃寒病的老人忌食。
- 柿餅2個，放飯上蒸熟食，治寒瀉、水瀉。
- 柿餅3枚（去蒂），清水和冰糖適量，蒸至柿餅綿軟後食用，治高血壓、慢性支氣管炎乾咳、咽痛。
- 柿餅1枚，去皮生薑4克，先將柿餅橫切成兩半，生薑切碎夾在柿餅內，以文火焙熟，去薑吃柿餅或用柿餅15克，羅漢果1個，水煎服，每日3次，治小兒百日咳。

柿子不與含高蛋白質的蟹、魚、蝦等食品一起吃。中醫學中，螃蟹與柿子都屬寒性食物，故而不能同食。從現代醫學的角度來看，含高蛋白質的蟹、魚、蝦在鞣酸的作用下，很易凝固成塊，即胃柿石。柿子不與紅薯、菠菜同食。貧血患者應少吃為好。糖尿病人勿食，因柿子含10.8%的糖類，吃後很易被吸收，使血糖升高。患有慢性胃炎、排空延緩、消化不良等胃動力功能低下者，胃切除術後，不宜食柿子。

### 柿餅煲雞湯有補肝腎潤肺益氣的食療功效

鄉村風味用當造甘甜的柿子熬煮雞湯，味道清香。烹飪的祕訣是不加鹽或味素等任何調味料，食材就只有甜柿及走地鮮雞兩種，一隻大約3、4斤重的雞，配上約7到8顆甜柿（可以依比例增減），將每個甜柿切成4件，記得不要削皮，也不能切太薄。先將柿子煮半小時，煮熟的柿子就浮起來，這時再把剝好的雞塊放入鍋中一起熬煮，到雞肉熟透，而且甜柿入味為止。



## 柿餅雞湯

柿餅有潤肺平喘作用，尤其對小兒氣喘更有補益作用。  
材料：柿餅3個 鮮雞腿兩隻 黃芪15克 枸杞15克 紅棗5粒  
做法：1、將所有藥材跟雞腿清洗乾淨。  
2、將所有材料放入鍋中，加水適量，以大火煮開，再轉小火煮30分鐘，加入鹽調味即可。  
連吃3-5天後，以後每1-2周保養一次即可。  
此外，還可加參鬚同煲，為氣虛患者加強補益功效。

## 現磨大米漸成新健康飲食方式

俗話說：「民以食為天，食以米為先」。大米作為我們日常主食，其品質和營養價值直接影響著我們的身體健康。而近幾年，問題大米的新聞報道屢見不鮮，給我們的健康帶來很大的安全隱患。

很多人不知道如果倉儲不當，會造成大米發黴變質，變成含有強致腐物質的黃粒米。

大米變黃是因為大米在儲存過程中由於自身水分含量高，在酶的作用下產生熱，致使黴菌繁殖，出現黴變現象並呈現出黃色。黴菌中包含真菌產生的黃麴黴素，它是烏青黴、桔青黴、黃綠黴的有產代謝物的統稱，這些就是致腐物質。致腐大米的食用後果非常嚴重，中毒症狀表現為發燒、腹痛、嘔吐、食慾減退等，是誘發肝癌的主要危險因素之一。醫學專家指出，食用「致腐大米」雖然其一次性的毒性沒有這麼大，但長期食用無疑將會致腐。因為黃麴黴毒素

是目前發現的最強的生物致腐物，實驗表明，其致腐所需時間最短短僅為24周。

### 天天吃「新」米

隨著現代技術的發展和對食物口感上的追求，人們普遍食用精白米。稻穀去殼後的大米，由皮層、糊粉層、胚芽和胚乳四部分組成，叫糙米。將糙米再進行碾磨除糠，就成了精白米，就是我們平時看到的「大米」。

其實，大米中60%-70%的維生素、礦物質和大量必需氨基酸都聚積在外層組織中，而我們平時吃的大米雖然潔白細膩，營養價值已經在加工過程中有所損失，主要是碳水化合物和部分蛋白質，它的營養價值比糙米要低得多了。現代營養學研究發現，糙米中米糠和胚芽部分含有豐富的維生素B和維生素E和各種微量元素，能提高人體免疫功能，同時有利於預防心血管病和貧血症，預防便秘和腸癌，能降低膽固醇，減少心臟病發作和中風的幾率。糙米還是特別適合糖尿病患者和肥胖者食用。

但是糙米口感不好，天天吃糙米會讓絕大部分人接受不了。這也是當初為何人們會「拋棄」糙米，食用精米的主要原因。那消費者如何能吃得健康營養

養又提高口感享受呢？

中國糧食行業協會大米分會副秘書長、中國糧油學會食品分會副會長謝健教授告訴記者，「建議大家盡量挑選真空包裝、容量不大的大米，特別是深圳的消費者，因為大米在高溫高濕的環境下可能不到一個月就會變質，所以盡量吃多少買多少。如果有低溫儲藏的糙米，那是更好的選擇，因為在低溫的倉儲環境下，大米中的微生物滋生要少很多」。

謝教授還傳授了一些食用方法，可以將一部分糙米混入白米中一起蒸煮。或者利用家用糙米機自己在家裡加工，根據口感的不同需求，去掉米糠的一部分，保留一部分，將糙米磨成「五分米」、「七分米」來蒸煮吃。這樣既保留了大米的營養成分，又在口感上得到了提高，還能保證吃的米是現磨出來的，沒有經過二次加工，在健康和新鮮度上都得到了保證。留下的米糠還可以拿來泡茶、敷面膜等等，非常有營養。

因此大家在選購大米的時候，盡量採購當年的新米。在條件允許的情況下，盡量購買真空包裝的大米或低溫儲藏的糙米。可以讓糙米店的服務人員或者超市的工作人員加工成大米帶回家，或者可以用家用糙米機自己磨。家用糙米機使用起來也很方便，將糙米放入機器，啟動按鈕，幾分鐘時間就能將米磨好，自己現磨吃最新鮮。而作為專業糧食並且主賣冷藏糙米的專賣店，近年來也一直積極宣導健康大米的飲食方式。

深圳分社 井欽園



### 日本芥末炒芥蘭



### 保健新知

## 吃豬油椰子油不利心血管

劣油風暴後，有台灣民眾轉而自製豬油或買椰子油食用。營養師認為，這兩種油脂含有過多飽和脂肪酸，吃太多反而增加心血管病風險。

台灣營養師蔡玲貞向中央社記者表示，現代人吃肉多、熱量多又動得少情況，再鼓勵多使用動物油脂，必然對身體的健康是相當不利。

蔡玲貞說，在日常飲食中，大部分動物油脂（如豬、牛、羊油等）具有較多飽和脂肪酸，是造成血膽固醇增高最強的因子，致血清中低密度脂蛋白膽固醇（LDL-C）上升。

她說，植物油則普遍含有較多單元及多元不飽和脂肪酸，但可油、椰子油、棕櫚油等例外，如同動物油脂含有相當高的飽和脂肪酸，含量幾乎是動物油的2倍多，與高油脂肉類及富含反式脂肪酸的瑪琪琳、氫化的烤酥油、烘焙點心等，同樣都為升高血膽固醇的食物，將增加心血管疾病發生風險。

另外，奶精為椰子油製成的，也建議

盡量減少使用。

根據科學研究顯示，每增加1%卡路里的飽和脂肪酸，血液中總膽固醇濃度及低密度脂蛋白膽固醇（即壞的膽固醇）約增加2%。就降低血中膽固醇的效果，減少飲食中飽和脂肪酸的增量是增加等量多元不飽和脂肪酸的2倍。

蔡玲貞表示，壞的膽固醇在代謝過程中它容易滯留而附着在血管壁，致動脈血管壁上逐漸產生斑塊硬化，產生動脈粥狀硬化，使得動脈血管管徑變小。

動脈血管管徑變小，漸漸形成凝血塊或血栓，血栓或血塊過大就會阻塞血流，發生於腦血管則是中風；發生於心臟血管則是心肌梗塞，會造成心臟因缺氧而壞死。嚴重時更會導致心肌梗塞、中風等冠狀動脈和腦血管疾病的發生。

