



周三【養生篇】

走進芳草地



菩提樹

枇杷葉



七葉蓮

新界西 文物行

菩提送暖 芳草鬱蔥

圖文：李甯漢註冊中醫 李翠妍註冊中醫

本年12月14日，博愛醫院與廈村區居民協會合辦「博愛慈善文物行」，為「博愛緊急援助金」籌募經費，同時讓參與捐助的善心人士透過有益身心的步行活動，貫徹一善心的精神，為促進社會福祉出一分力。沿途經過廈村鄧氏宗祠及靈渡寺等古蹟，讓慈善步行再增添一份傳承文化的氣息。抵達終點站後，大會準備了豐富的盆菜宴招待所有完成慈善步行的善心人士。

博愛醫院每年均會舉辦慈善步行籌款活動，為社會上處於危急狀況而需要迫切經濟支援的人士提供協助。在「博愛慈善文物行」的開步禮上，博愛醫院董事局何榮添主席指出，今年的慈善步行，除了籌募經費，並讓參加者以健康的方式作出善舉之餘，也為大家策劃半天的古蹟文化之旅，使忙碌的都市人認識新界西的古物歷史。

是次活動在香港國際少林文化中心一片寬闊的廣場上以豐盛的盆菜宴作結束。步行籌委會聯席主席譚姜美珠在閉幕禮上感謝合辦團體廈村區居民協會鄧坤盛主席，及各村委、警區、食環署、消防處以及其他團體的協助及支持，使活動得以順利進行。席間亦邀得多位影視紅星，包括金像獎影后MH暨博愛慈善大使羅蘭，及黃韻材、梁淑莊、李文標到場支持及表演，令整個活動錦上添花。

完成行程後，一眾善心人士在青山綠水的懷抱中享用盆菜，品嚐傳統圍村風味。冬日裡，熱騰騰的盆菜使人倍感溫暖，然而善心人士樂於助人，出錢又出力的精神，那顆無私捐助的熱心，相比於餐桌上的爐火更為熾烈呢。

沿途草藥一覽

菩提樹 (Ficus religiosa)

桑科常綠喬木。葉濃密，樹冠廣大，幼葉淡紅色，葉互生，薄革質，三角狀寬卵形，葉尖呈長尾狀芒尖，葉基淺寬心形或截形，邊全緣，葉柄長。肉質隱頭花序托扁球形。藥用樹皮、乳汁、花。味苦，性寒，有清熱止痛，固齒的作用，能解熱，發汗，鎮痙。用於牙痛及牙齦炎，可以乳汁漱口。佛教徒常以此樹為神聖的象徵，在寺院旁多有栽種。

枇杷葉 (Eriobotrya japonica)

薔薇科常綠小喬木。莖多分枝，嫩莖密被繡色絨毛，老莖樹皮黑褐色。葉互生，革質，葉濃密，聚生於小枝頂端，葉片披針形、倒披針形，倒卵形或矩狀橢圓形，葉尖急尖或漸尖，葉基楔形。圓錐花序多數密生，芳香色白。藥用葉。味苦，性微寒，能清肺止咳，降逆止嘔，適用於肺熱咳嗽、氣喘，胃熱嘔吐、口渴、瘧疾等。臨床上一道常用的方劑「枇杷清肺飲」，就以枇杷葉配伍其他清宣肺熱的藥材，改善面部痤瘡。

七葉蓮 (Schefflera arboricola)

五加科灌木至小喬木。莖直立，粗壯，多分枝。嫩莖光滑無毛，綠色，老莖綠色至暗褐色，多葉痕。葉互生，掌狀複葉，小葉通常7片，葉片矩狀橢圓形或倒卵狀矩形，葉尖鈍，厚革質。多數傘形花序合組成大型圓錐花序，花多，淡綠色。核果多，橙色。藥用根或莖葉。味辛、微苦，性溫，能祛風止痛，活血消腫，主治風濕關節痛，頭痛，牙痛，胃痛，腰痛，痛經等。

盆菜歷史悠久，起源自宋代，當時香港新界居民把最好的食材放在盆中，殷勤招待落難到香港的宋帝昺君臣。盆菜宴後來演變為在歲時祭祀、大節日乃至婚嫁慶典禮儀時招待客人的圍村餽。

圓圓的大盆內，美食一層又一層的疊放，有「盆滿鉢滿」、「豐衣足食」之意。滿滿一盆菜餚足有9至12層之多，可供10人食用，非常適合喜慶場合。從前村民就地取材，用料多為蘿蔔、芋頭、豆皮、豬皮及豬肉；而有錢人家則會加入花枝、雞肉、蝦等當時較為昂貴的食材。時至今日，吃盆菜已成為一種時尚潮流，口味千變萬化，新加入包括山珍海味、鮑魚海參等高價材料，也有蠔豉、髮菜等代表好彩頭的食材。

盆菜宴空前盛況



博愛慈善文物行起步禮



歷史古蹟文化行

鄧氏宗祠

元朗廈村的鄧氏宗祠又名友恭堂，興建於乾隆年間，在道光十七年（1837年）和光緒九年（1883年）曾進行大規模修葺，故祠內的文物至今仍保存完好。祠內莊嚴肅穆，懸有多塊功名牌匾，展示鄧族祖先在清朝取得的顯赫功名。鄧氏宗祠是廈村鄧族重要的祭祀和節慶活動場所，每年春秋二祭，或其他宗族傳統習俗，如點燈等，仍會在宗祠內舉行。

宗祠左側的禮賓樓，原為鄧族招待客人留宿的地方，至1950年代用作友恭學校的教師宿舍；宗祠後面的友恭學校，是為當地孩童提供教育而興建，1952年成為政府資助學校後再加以擴建而成為今天的模樣。鄧氏宗祠及其附近的建築群在百多年來見證了廈村鄧族人的歷史、宗族活動和傳統教育情況，於2007年12月7日被列為法定古蹟。

靈渡寺

靈渡寺位於香港元朗廈村西面，相傳建於東晉末年，至今已有1500多年歷史，可能是香港最早的寺廟。靈渡寺在宋、明、清、民國時經歷過多次的復修，與位於屯門和元朗的懷德寺及凌雲寺合稱為香港三大古刹，同為本土弘揚佛法的其中一處發源地。

根據《寶安縣誌》記載，南北朝時有一位高僧懷渡禪師曾在此留居，加上這裡風景秀美清幽，是理想的佛門淨土，之後附近的鄉民便世世代代到此虔誠禮佛，祈願風調雨順，國泰民安。

今日到訪靈渡寺，寺外不遠處種植了一棵菩提樹。佛陀釋迦牟尼就是在菩提樹下悟道，成就正覺。菩提樹也因而有「聖樹」的別號。



靈渡寺



鄧氏宗祠

當日行程

開步禮以元朗劇院為起點，繞過公園北路、青山公路（屏山段），再沿洪元路、洪志路前往廈村鄧氏宗祠（友恭堂），當日大會在這裡準備了直接開往終點站——香港國際少林文化中心的穿梭巴士，為體力不繼的善心人士提供另一貼心選擇。參加者亦可繼續步行，經由靈渡古道抵達終點站。全程約9公里，緩步行約3小時。

當日走畢全程，參加者在香港國際少林文化中心寬闊的廣場上品嘗一頓豐富的盆菜宴，席上亦有多位影視紅星作精彩表演，場面非常熱鬧。宴會完結後，大會安排了穿梭巴士接載參加者往返天水圍鐵路車站，完成半天的慈善之旅。（平日自行前去，可乘搭的士。）

茴香：祛寒止痛 理氣和胃

茴香是做「餡兒」的好材料，不論包包子、餃子還是包餛飩，都好吃，香氣濃郁。

除嫩苗能做餡兒外，茴香乾燥的果實細小如稻穀，又被稱作小茴香或谷茴香，是烹煮肉類時常用的調味料，在製作滷雞、滷鴨、醬牛肉、燒羊肉等滷味、醬味食品中更是必用之品。

小茴香除作調味料外，還可入藥，主要是為了祛寒止痛、理氣和胃。對寒濕、氣滯引起的子宮虛寒、腰背冷痛、肚腹脹滿、大便溏稀及疝氣等有很好的療效，臨床多與肉桂

、沉香、烏藥等溫中、理氣藥物合用。治療婦女因食涼受風、冒雨涉水及氣滯等原因造成的痛經，可在月經前3天用小茴香15克研末沖服，連服3日，能起到溫經祛寒、行氣止痛的作用。

小茴香又能理氣和胃，如遇胃寒嘔吐、食慾不振、胃脘脹痛者，可與乾薑、木香等配伍使用。慢性胃炎、胃及十二指腸潰瘍的病人表現出胃脘冷痛、喜溫、畏寒肢冷等症狀的，可用小茴香100克、生薑200克同搗，再炒黃研末，於每日早晚用小米湯送藥10克治療。

把小茴香炒熟，裝入布袋中溫熨胃脘或小腹，對上述胃痛或寒凝引起的腹痛及痛經都有良好的止痛效果。現代醫學研究表明，

小茴香治療胃腸道病症的機理在於其細胞內含有豐富的茴香油，該物質能刺激胃腸道蠕動，可幫助排除氣體、減輕疼痛，故臨床多作為安全高效的消脹藥使用。茴香油中的茴香腦成分還有抗菌功效，可幫助殺滅胃腸道中的有害菌，促進炎症及潰瘍的痊癒。

藥物中被稱作茴香的，還有木蘭科八角茴香樹的果實，也就是調味料中的大料（八角），入藥稱大茴香。此物與小茴香的藥用功能相似，但氣味偏於渾厚，不如小茴香辛辣香烈，理氣、散寒的作用也相對遜色多了。

茴香《本草圖經》

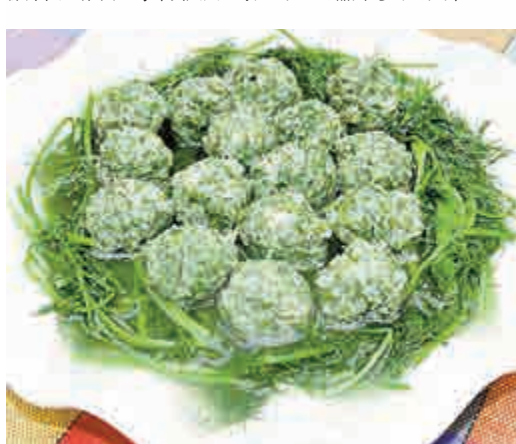
別名茴香菜、小茴香。
小茴香的種實（種籽）是調味品，其莖葉部分即茴香菜。大、小茴香均是常用調味料，能除肉中臭氣，使之重新添香，故曰「茴香」。
茴香性辛、甘溫；入腎、膀胱、胃經。具有健胃，行氣的功效。適用於胃寒痛、小腹冷痛、痛經、疝痛等症。
《開寶本草》：「主膀胱、腎間冷氣及胃腸氣，調中止痛，嘔吐。」
《傷寒論要》：「暖丹田。」



茴香苗



小茴香（茴香籽）



《隨息居飲食譜》：「殺蟲辟穢，制魚肉腥臊冷滯諸毒。」
藥用內服：煎湯，1-3錢；或入丸、散。外用：研末調敷或炒熱溫熨。
茴香主要成分是茴香油，能刺激胃腸神經血管，促進消化液分泌，增加胃腸蠕動，有健胃，行氣的功效，有助於緩解痙攣、減輕疼痛。茴香烯能促進骨髓細胞成熟並釋放入外周血液，有明顯的升高白細胞的作用，主要是升高中性粒細胞，可用於白細胞減少症。
食用：香料每次3-5克，茴香菜每次60-80克。陰虛火旺者不宜食用，多食會傷目、長痣。茴香菜作餡應先用開水焯過。

文：吳英

食譜製作及圖片：文基