

養生

yang sheng

逢周三刊出

辨證施食

養生循環線：

養性門 · 辨證施食 · 中西營養兩面睇 · 中醫素食養生 · 大廚健康美食

心悸藥膳養心10法

□傅文錄 國際藥膳食療學會 顧問

編者按：中華醫藥邀得國際藥膳食療學會合作，於養生版刊出《辨證施食》專題欄目，由本地中醫專家根據臨床治療撰寫對症食療。

國際藥膳食療學會的成員，來自本地大學中醫藥學院的專家、教授，包括本地中醫師和營養師。學會致力提倡和推動藥膳文化的普及。

方法1：

可用紅棗煎水服，或用紅棗煮粥食，或早晚空腹嚼食。
紅棗中含有多量的、為造血不可缺少的營養素——鐵和磷，是一種天然的補血劑。對各種貧血、體弱、產後虛弱、手術之後氣血不足所致的心悸者，最為適宜。



紅棗茶補氣血



蓮芯泡茶飲



洋參茶滋陰清熱補氣

方法2：

每日可用荸薺60-120克，配海蜇50-100克，煮湯分2次飲用。
此法為清代名醫王士雄的「雪羹湯」，有清熱化痰之功，適宜痰火上擾型心悸之人服食。

方法3：

選用新百合50-60克，或乾百合30克，煎水後加入適量冰糖食用。
此法適宜心氣不足型或陰虛火旺型心悸，包括體質虛弱，婦女更年期，以及神經功能症所致的心悸之人服食。

方法4：

先將乾蓮子磨粉，每晚取蓮子粉50克，桂圓肉30克，同梗米50-100克煮成稀粥，然後加入冰糖適量，臨睡前服食1小碗。或用乾蓮肉50克，桂圓肉30克，冰糖少許，一同煎服。
此法適宜心血不足型心悸者食用。

▶百合蓮子桂圓湯適合心血不足型心悸者作食療



「雪羹湯」清熱化痰

方法5：

每日用乾蓮子心1.5克，開水沖泡代茶飲。適宜陰虛火旺型和痰火上擾型心悸者服食。

方法6：

用豬心一枚，切後同薑蔥細鹽適量煮食。因豬心補心，可治心悸怔忡，適宜心血不足，心氣虛弱而心悸者服食。

方法7：

可用人參3克，切片，每天泡茶飲。適宜心氣虛弱，產後病體虛之人人心功能不全而心悸時食用。

▼紅參泡茶飲可改善心氣虛弱



方法8：

單以西洋參片3-5克，泡茶常飲。適宜心氣不足或陰虛火旺之心悸者食用。

方法9：

可選用肉桂10克，炙甘草6克，煎水代茶飲。此法適宜心氣虛弱型心悸者服用。

方法10：

可用桂圓肉泡茶喝，或煮桂圓粥食用。桂圓益心脾、補氣血、安心神的用途，適宜心血不足型心悸之人。

(作者為扶陽文化研究學者、醫家)

清新瓜果美饌

春季三月，氣溫回升，空氣濕度加大。人體也容易被濕邪侵襲，出現疲乏、身重、食慾不振、消化不良、腹瀉便溏等症狀；加上初春也是容易「上火」的季節，飲食宜「清補平淡」。

多進食性平味甘的瓜類，如南瓜、翠肉瓜、節瓜、有健脾祛濕的作用；適量吃些冬瓜、涼瓜等，則有清熱利水的功效。高蛋白的清新食物如海魚、蝦、鮮鮑魚等，皆為「清補」之選。

春降臨，是時候為味蕾帶來清新滋味。千禧新世界香港酒店桃里總廚蘇奇栢精心搜羅多款新鮮瓜果，獻上一系列以瓜果入饌的巧手粵菜。

蘇師傅首推兩道以新鮮南瓜炮製的菜式，為食客的春日瓜果盛宴掀起序幕。

金湯燕液：

原隻鮮鮑魚百花釀翠玉瓜用料上乘，選用鮮甜的原隻南非湯鮑和矜貴燕窩，而翠玉瓜環則釀入蝦膠，加上濃稠適中的南瓜忌廉汁，色香味俱全；

南瓜蘆筍鮮蝦球：

以原個日本南瓜盛載鮮嫩蘆筍及爽滑蝦

球，原汁原味的南瓜汁更將菜式的味道昇華，口味清爽香甜。

金箔金腿斑肉百花碧玉扎：

選用味道較清淡的泰國涼瓜，刨成晶瑩剔透的涼瓜片，包裹着嫩滑的東星斑肉、彈牙蝦膠及甘香的金華火腿片，不但賣相精緻，而且口感亦富層次。

香橙鍋巴斑球：

以香脆的鍋巴配搭嫩滑鮮甜的東星斑肉，再伴以特別調製的君度橙酒醬汁，令整道菜更惹味可口。

其他精選菜式尚有鮮蓮子花膠響螺海皇冬瓜盅、百花蜜子薑波蘿砂鍋走地雞、花膠竹笙燉瑤柱節瓜脯、腿蓉燕液竹笙冬林上素及金瓜提子夏威夷木瓜蟹皇帶子炒蛋白等，款款清新宜人，叫人食指大動。



▲南瓜蘆筍鮮蝦球



▲金湯燕液



▲香橙鍋巴斑球



▲金箔金腿斑肉百花碧玉扎



▲涼拌青邊鮑魚粉皮

青邊鮑魚美食

鮑魚含有豐富的蛋白質，還有較多的鈣、鐵、碘和維生素A等營養元素。中醫認為鮑魚味甘、鹹，性平，具有平肝滋陽，解熱明目，止渴通淋的功效，是一種補而不燥的海產。

《食療本草》記載，鮑魚「入肝通經，入腸滌垢，不傷元氣。壯陽，生百脈」。主治肝熱上逆，頭暈目眩，骨蒸勞熱，青盲內障，高血壓，眼底出血等症。

鮑魚一向深受食客歡迎，喜愛其鮮味十足，由於養殖需時，所以珍貴非常。上海綠楊邨酒家現正推出澳洲青邊鮑魚菜式，以分量十足的兩頭鮑入饌，炮製出多款美味菜式。
廚師張永俊師傅特別挑選來自澳洲的鮑魚，孕育於南澳遼闊的海域，水質清澈冰涼，搜獲的鮑魚肥美肉厚。張師傅巧手炮製紅燒兩頭原隻青邊鮑魚，以雞腳、豬骨、金華火腿跟鮑魚燉兩天，原隻奉上。另一推介紅燒兩頭青邊鮑魚燻肉，將攪好的鮑魚切件，再跟五花腩及鮑魚汁一起烤炊，令鮑魚滿載香味。

清新之選包括紅燒兩頭青邊鮑時蔬，將鮑魚切成薄片，配以時蔬，可中和濃郁的鮮味。

還有涼拌兩頭青邊鮑魚粉皮，以薑、蔥、油及鹽拌入鮑魚炊煮後切薄片，配上晶瑩的粉皮，令傳統的北方小吃變成名貴滋補美食。

▶紅燒原隻青邊鮑魚



大廚健康美食

編寫：蔡淑芬

紅燒青邊鮑魚燻肉