

32萬棵助力中山摘得「中國沉香之鄉」美譽 藍均熾：人工結香「門外漢」三辣招破解

沉香作為中藥史上的瑰寶，在《本草拾遺》、《日華子本草》、《本草綱目》、《名醫別錄》等中醫古籍中均有記載，據不完全統計，這些古籍記載含有沉香成分的方劑795個，配方1168個。一般來說，沉香在治療胃腹脹痛等消化系統不適方面，以及心絞痛、心肌梗塞、胸悶、腎虛以及安神助眠等方面效果明顯。不過，野生天然沉香生成需數十年，甚至上百年時間，且結香率低，因而有「片香萬錢」的說法。作為土生土長的中山人，「門外漢」藍均熾從助力中山摘得「中國沉香之鄉」美譽，到三招破解人工結香核心問題，致力讓沉香走向更多百姓家。

◆文：香港文匯報記者 胡若璋、帥誠 中山報道 攝：胡若璋



◆藍均熾三辣招破解人工結香難題。

中山摘得「中國沉香之鄉」牌匾是在2011年，為了斬獲該美譽，中山上上下下為了申報三件事而努力。首先，講好中山和沉香的歷史淵源故事；其次，要有科技產業支撐；再來，也需要種植面積來打基礎。「那年中山申報的50萬棵沉香樹，背後就有我種植的32萬棵。所以說，我也為中山拿下這個名號貢獻了自己的力量。」種植沉香，沒料想還促成了家鄉城市這一美事，中山市沉香協會副會長、國家林業和草原局沉香產業國家創新聯盟秘書長藍均熾很是欣慰。當下，中山現存野生土沉香主要分布在五桂山及其周邊地區，各鎮也種植有大量人工沉香樹。據中山市自然資源局數據，中山自然分布4萬多棵野生土沉香，其規模佔內地一半有多。加上，人工種植的沉香樹數量，中山目前沉香樹保有量約為600萬棵。

突破人工結香三難題

人工結香有三難題，就是鎖香、定香、零激素結香。其實，在2006年左右，藍均熾對沉香還一無所知，是個十足的「門外漢」。但成長為一個有多項專利，且後續也參與過產業標準制定的「沉香百科」，生性不服輸的他告訴記者，在參加一場沉香產業座談會提問時遭人質疑，讓他下決心奮起直追，最終在人工結香上突破了鎖香、定香、零激素結香等三大核心技術難題。

為了給自己創造研究基礎，藍均熾帶著團隊，開墾種植20多萬株土沉香，前後近6年時間，主要精力集中在採用不同沉香種子，在不同時間、水土條件下以及不同結香操作方法下重複實驗。「一次、十次不行，再來百次、千次或者數千次。」藍均熾談笑過往的汗水和打定主意的毅力。

而且，有意思的是，當研究進行到定香環節時，團隊毫無頭緒，難有進展。後來，是女兒的一句碎碎唸帶給他啟發。藍均熾記得，那是一個冬日晚上的餐桌上，女兒在吃一道蘿蔔燜菜時，她順口問了一句：「為什麼蘿蔔在冬天特別甜？」這平平無奇的一句話，卻當場點醒了藍均熾：沉香產生甜味或

是澱粉轉化所致。未料想，這為他攻克沉香定香難點直接解題。

偏心灌注法結香技術

對於自己創新的人工結香技術，他侃侃而談做科普，偏心灌注法結香技術，就是在沉香屬植物樹幹上鑽至少一個橫向偏心並下斜的孔洞，然後通過孔洞用灌注法將香腺激活劑緩緩注入樹體內，灌注完成後將樹洞封住，待該沉香屬植物生長一段時間以後，割取形成在樹幹木質部的裏、外兩層棕褐色油狀物及黃棕色變色木質部，經乾燥後即為沉香。

「可以說，偏心灌注法極大地提高沉香質量和產量。」藍均熾亦表示，偏心灌注法結香技術不僅能確保香腺激活劑在灌注時不易流出，而且能起到樹心活化作用，除了結香產量能增加30%以上，還有效縮短了沉香的生產周期。產量的提高能讓沉香這一古老名貴中藥材具備產業化基礎，這也意味着，可以大幅降低沉香的市場價格，讓更多市民也能日常享用這原本稀缺的名貴藥材。

沉香熱度下方興未艾

近年，中山沉香產業發展初具規模，形成了包括種植、科研、加工、銷售、文化等業態的產業鏈。與此同時，沉香茶、沉香酒、沉香精油等加工產品正快步走向民眾身邊。有意思的是，疫情以來，沉香主題酒店、沉香國藝館、沉香精油都備受追捧。「沉香熱」，疫下方興未艾。

藍均熾表示，現代藥理研究發現，沉香揮發油可抑制金黃色葡萄球菌和枯草芽孢桿菌，有較好抑菌作用；分離的部分色酮化合物，具有顯著消炎作用；沉香提取物可顯著抑制豬繁殖與呼吸綜合症病毒活性，發揮較好抗病毒作用。因此，藍均熾也推薦周邊親朋老少用沉香油塗抹鼻孔，以保護鼻腔黏膜。「也可用艾香或沉香對室內熏香，每天一次，每次熏30分鐘。」藍均熾期望，這種以芳香化濁辟穢解毒為主，熏藥空氣消毒（煙熏防癆）的預防方法，可以被更多香港市民所熟悉和使用。



◆藍均熾致力讓沉香加工產品為更多市民所用。



◆人工沉香種植林



◆野生沉香有「片香萬錢」的說法。



◆藍均熾帶隊種植的32萬棵沉香樹，助力中山摘得「中國沉香之鄉」美譽。

話你知

沉香是瑞香科沉香，屬植物白木香在受到自然傷害後自我修復過程中形成的一種含有樹脂的木材，是白木香樹應激反應的產物，但是長期以來，白木香野生資源匱乏、生態環境遭到破壞。藍均熾首次對外分享人工沉香真假辨別「三辣招」：沉香結紋沒有橫紋、沉香只有方形，以及摸不出油來，只要從旁滲出來的就可斷定為假。

食得健康

食用黑木耳強化免疫系統（上）

黑木耳是一種木材腐質質菇菌，生長在硬木倒下的樹樁和枯樹上，由於它的形狀與耳朵相似，所以被稱為黑木耳，自古以來就作為食物被納入人們的生活中。在現代飲食中，黑木耳經常出現在中國、韓國及日本的餐桌上，食用黑木耳的養生功效卓越，這兩期為大家介紹三款用黑木耳烹製的菜式，今期先展示「脆皮黑木耳煎餃」的烹調方法。

黑木耳是有效強化免疫系統的食材，它含有豐富的多醣體和植化素，其中的多醣體「B-葡聚糖」在人體內能激活負責免疫功能的巨噬細胞，所以被公認為天然免疫力的強化劑。黑木耳含有鈣、鐵、鋅、鉀、鈉等礦物質，有助預防骨質疏鬆及貧血，而且能降低膽固醇、血糖和血壓，有助改善生活習慣而引致的「三高」，黑木耳的維生素D含量特別豐富，維生素D能促進鈣和磷的吸收，使骨骼和牙齒更堅固，黑木耳富含B族維生素和維生素E，具有抗疲勞及抗衰老的功效，其所含的植物膠原蛋白能滋潤皮膚，具有美肌效果。

◆文、攝：小松本太太



◆黑木耳作個煮

◆名荷大葉拌黑木耳

◆脆皮黑木耳煎餃

最值得注意的是黑木耳所含的食物纖維，食物纖維大致可分為「不溶性」和「水溶性」兩種，黑木耳一物之內就具有不溶性及水溶性兩種食物纖維，水溶性是指可溶於水的食物纖維，它能在腸胃中緩慢移動，從而緩減碳水化合物吸收，抑制血糖急升，並且能促進腸道健康。而不溶性是指難以溶於水的膳食纖維，通過咀嚼使人有飽足的感覺從而防止過度進食，同時具有吸收水分和膨脹的特性，並改善便秘，跟水溶性膳食纖維一樣能促進腸道健康。

脆皮黑木耳煎餃

材料：新鮮黑木耳50克、免治雞肉100克、茼蒿15克、餃子皮12片、鹽1/4茶匙、薄力小麥粉1湯匙、油2湯匙

製法：

1. 新鮮黑木耳洗淨，去掉硬梗，切碎放入大碗內備用；
2. 茼蒿洗淨切碎放入盛有切碎黑木耳的大碗內，加入免治雞肉，下鹽拌勻成餃子餡；
3. 將薄力小麥粉加水2湯匙拌勻成糊水備用；
4. 易潔平底鑊注入油1湯匙，取一片餃子皮，勺上1/12的餃子餡置中，沿餃子皮邊塗上糊水，將上下兩邊的餃子皮互相覆蓋成棒狀後接口朝下，放入已注油的易潔平底鑊中；
5. 全部餃子備妥後，將盛有餃子的易潔平底鑊放上爐，大火燒至鑊內發出喳喳聲時，將剩下的糊水加水1/2杯拌勻注入鑊內，燒至水分沸騰時，蓋上鑊蓋轉中火煮約3分鐘至水分蒸發，揭開鍋蓋，沿鑊邊注入油1湯匙，轉大火煎1分鐘，起鍋，將餃子倒扣到碟上即成。



掃碼睇片

限定平安包 送上平安祝福

下個月9號就是佛誕，平安包是太平清醮的特色食品，包面印上「平安」兩字，寓意平安健康。今年，香港榮華餅家特別推出期間限定的平安包，包點外層雪白鬆軟，蓮蓉內餡芳香嫩滑，甜而不膩。平安包香港製造，獨立包裝，除去包裝隔水蒸熟後，即可食用，方便又衛生。由即日起至5月11日期間，全線分店平安包均有買二送一優惠，在這段日子為大家送上真摯的祝福！

◆文：雨文



◆香港註冊中醫師 楊沃林

早餐是健康的基石

疫情肆虐，很多人的生活習慣都要改變。好友抱怨，吃了幾十年的快餐早餐想吃都難。

西式快餐，如漢堡包、薯條等，吃起來方便還美味，但其熱量和脂肪含量是相當的高，長期把這些食物當主食，不僅會長胖，還容易出現營養不均衡，引起一系列的健康問題。

早餐是一天的開始，是我們一天中最不能馬虎的一餐！根據膳食指南的要求，早餐的熱量應佔一天總能量的30%左右；蛋白質、維生素及礦物質等應該達到推薦的每日膳食營養素供給量的25%。

合理、豐富的早餐能增強體質、補足氣血，使全身各個臟器隨時都能有：充足的供血，這樣才能減少心腦疾病的發生，延年益壽。

一頓早餐，決定一天人體的舒適程度。每天的早餐，是構成人一生的健康基石。

很多中老年人都害怕「三高」，把「粗茶淡飯」當成了日常飲食的鐵律，害怕吃肉，只敢吃素，彷彿這樣才是健康長壽生活的唯一途徑。

然而，真相並非如此，很多中老年人都被「粗茶淡飯」騙了！粗茶淡飯可能惹來一身病。

老年人的合成代謝在下降，但分解代謝在增加。如果飲食搭配不好，純粹過素，就會導致營養不良。

若長期只吃粗茶淡飯，吸收的熱量和營養不足，會導致心肌梗塞、心絞痛、動脈硬化等心血管疾病。

粗茶淡飯不利於營養均衡，會導致體質下降，讓人更容易被疾病侵襲，讓免疫力降低，認知功能退化，使死亡風險大大增加。

如果油脂攝入不足，尤其是必需脂肪酸缺乏，可引起脂溶性維生素A、D、E缺乏，出現乾眼病、骨質疏鬆等。只吃水煮食物，或只吃水果，腸子裏沒一點「油水」，進食量不足的情況下，胃腸運動減慢，粗纖維食物的水分被腸道吸收，腸內容物乾結，更容易導致便秘。

中國人傳統的早餐是豆漿油條，油條外皮酥脆，裏邊軟而有嚼勁，長期把油條當主食，不僅會長胖，還容易出現營養不均衡，引起一系列的健康問題，因為油條是一個「含油大戶」。

一根美味油條的誕生，需要在滾燙的油鍋裏「千鍾百煉」。油條的油，不是浪得虛名。試想一下，吃下一根油條，多少油跟着進了肚子！

簡簡單單的炒米粉、炒麵，經過油鍋爆炒，美味瞬間翻了幾番。當然，含油量也翻倍了。餐廳、酒樓的炒粉炒麵，烹飪時不會少加入食用油。

肉包子和肉餡餃子這一類是長肉的，因為它們的外皮本身就是由麵粉做的，而裏面的肉餡脂肪含量又很高，特別是外面買的包子，肥肉和油都很多，再加上各種調味料混合以後，那熱量可不能小覷。

我從去年開始，每天都吃金銀花酒釀加煎荷包蛋早餐，這個早餐補充氣血，增強免疫力，對防疫抗疫有很大的裨益。

酒釀，又名甜酒、醪糟，是糯米加酒曲釀製而成，糯米是米類食品中最滋補的，經過釀製，糯米的營養成分更易於被人體吸收，是中老年人、孕產婦和身體虛弱者補氣養血的佳品。

我吃的金銀花酒釀早餐是用金銀花與糯米一起發酵，加甘草醱製而成，再用生薑和小塊陳皮，煲適量的清水稀釋，加上煎好的荷包蛋食用，這個早餐的食療功效大。



◆金銀花酒釀