

曇花可現餐桌上 清肺止咳 涼血安神

常言「曇花一現」，顧名思義曇花開放的時間甚短，一般在夏季晚上才開花，大約晚間7時花瓣開始徐徐展開，約1小時就盛放，素淨芬芳的曇花過1至2小時又慢慢地閉合而凋萎，整個過程僅4個小時左右，被美譽為月下仙子、瓊花、鳳花、金鈎蓮等名字。曇花，仙人掌科，曇花屬，花及嫩莖入藥，性平，味甘，歸心經和肺經，功能為清肺止咳，涼血安神；主治肺熱咳嗽、肺癆咯血、月經崩漏、心悸、失眠等。



◆曇花

◆文：香港中醫學會師承委員會副主席 鍾愛瑩博士
圖：鍾愛瑩博士、資料圖片

曇花是灌木狀肉質植物，高1至2米，主枝直立，圓柱形，莖不規則分枝，莖節葉狀扁平，長15至60厘米，寬約6厘米，綠色，邊緣波狀或缺凹，無刺，中肋粗厚，無葉片。花自莖片邊緣的小窠發出，大形，兩側對稱，白色，乾時黃色；雄蕊細間僅幾小時；花被管裂片長，花被片白色，乾時黃色，雄蕊細長，多數；花柱白色，長於雄蕊，柱頭線狀，16至18裂。漿果長圓形，紅色，具縱棱有汁；分枝呈扁平葉狀，多具2棱。

夏秋季晚間開大型白色花，花漏斗狀，有芳香，原產墨西哥，喜溫暖濕潤和半陰環境，不耐霜凍，忌強光暴曬，宜含腐殖質豐富的沙壤土，冬季

溫度不低於5℃。曇花在半日照的環境下生長最理想，可以用葉和枝進行扦插繁殖，成活率達百分之百，曇花的幼小花蕾成下垂性，綻放前則向上彎起，彎曲約2至3天便綻開。

自種鮮曇花可食用 花瓣切絲與肉同炒

筆者家中種了兩株曇花，由5月中旬開始陸續地開花，由於颶風遜芭侵襲，她們七朵一齊在6月29日就開放了，獨特美麗的花卉，不僅可以供觀賞外，還可以作食用的，可將花瓣切成絲與肉一起炒，甚至可油炸，是一道可口有黏液感的美味佳餚，也可做甜品或者鮮湯，口味極鮮，老少咸宜。



◆鍾愛瑩博士

今次筆者用了自種新鮮的六朵曇花，來介紹幾款食法給大家參考：

一、曇花雞腳湯

淮山有補脾養胃、生津益肺、補腎澀精的功效；蓮子有營養豐富、香美可口，並具清血散瘀、益胃安神的功用；百合可潤肺止咳，清心安神，補中益氣，清熱利尿，清熱解毒，涼血止血，健脾和胃；枸杞可潤肺、清肝，滋腎，益氣，生精，明目，強筋骨等；龍眼肉含有多種營養物質，有補血安神，健腦益智，補養心脾的功效。

- 材料：A：曇花1至2朵，沖洗一下灰塵及摘掉花蕊防有蟲卵，後下時備用。
B：適量淮山、蓮子、百合、杞子、龍眼肉，浸泡10分鐘後洗淨備用。
C：雞腳適量洗淨去甲。

做法：清水落B和C材料，煲1.5小時後加A材料曇花，滾15分鐘加少許食鹽就可以上桌了。



二、曇花炒牛肉

牛肉可提供高質量的蛋白質，含有各種類型的氨基酸，各種氨基酸的比例與人體蛋白質中各種氨基酸的比例基本一致，其中所含的肌氨酸比任何食物都高，同時牛肉的脂肪含量很低，是低脂的亞油酸的來源。

材料：曇花洗淨切絲，大蒜和葱切末及生薑切絲備用；牛肉適量逆紋切片，牛肉絲倒入雞蛋液、米酒、砂糖、醬油1大匙抓醃均勻，醃15分鐘，再加入太白粉抓均勻備用。

做法：熱鍋加油，加入牛肉快炒至半熟後盛出備用；再起熱鍋加油，加入蒜末、薑絲、葱快爆炒然後再加曇花和牛肉快炒；加少許食鹽就可以上桌了。



三、曇花陳皮雙色豆糖水

綠豆有消暑清熱和解毒作用，可防治熱痱、暗瘡、濕疹；紅豆有活血、驅寒、提神、消除疲勞作用。陳皮具有理氣、健胃、化痰、止吐等功效，適合胃部脹滿、消化不良、食慾不振、咳嗽多痰等症狀的人食用。綠豆和紅豆常加臭草，今次我們改用曇花。

材料：曇花洗淨可成朵，綠豆和紅豆各100克，綠豆洗淨用水浸1小時；但紅豆洗淨宜浸一晚（如果想紅豆起沙，先把綠豆和紅豆放在鍋中煮至軟身，盛起再用滾筒壓爛，去豆衣，才繼續煲）。陳皮一個用清水浸泡，片糖1片或用冰糖，可加百合；陳皮洗淨，用清水浸軟備用。



做法：用深鍋放入約1.25公升水煮沸，加綠豆和紅豆，用大火再煮沸後，轉中小火，小心會滾沸。煲至豆起沙，加曇花和適量片糖或冰糖，繼續煮至糖溶解，或雪凍後就可以上桌了。

四、曇花芝麻湯圓

芝麻有補肝腎、益精血、潤腸燥、通乳的功效，可治療身體虛弱、頭暈耳鳴、高血壓、高血脂、咳嗽、頭髮早白、大便燥結、乳少、尿血等症。花生含脂肪、糖類、維生素A、維生素B6、維生素E、維生素K，以及礦物質鈣、磷、鐵等營養成分，含有8種人體所需的氨基酸及不飽和脂肪酸，更含有一般雜糧少有的膽鹼、卵磷脂，可促進人體的新陳代謝，增強記憶力，可益智、抗衰老、延壽。



材料：適量芝麻湯圓或花生湯圓，片糖1片和薑2-3片，可就個人而定。

做法：煮湯圓很簡單，但有一個步驟不要省，糖和薑及湯圓要分開煮，好處是避免被薑片撞破湯圓漏出來；所以先放片糖和薑片入煮滾的水中，再滾10分鐘後備用；清水放進另一個鍋中煮滾後放入湯圓，煮幾分鐘看到湯圓浮起來，變得鼓脹的時候就將曇花放入，2分鐘可以撈起湯圓和曇花放入糖水內，略煮片刻，就可以上桌了。



◆香港註冊中醫師 楊沃天

粳米的妙用

我前一陣為了預防疫情，天天煮陳皮生薑水飲，但時間一長，我的胃受不了，胃酸倒流、呃逆。我吃了一段頗長時間的粥，才將胃養好。

粳米可能大家聽起來很陌生，但它的別名我們就很熟悉了：大米、白米、硬米。《漢語大詞典·米部》曰：「粳，稻之不黏者，今指一種介於秈稻、糯稻之間的晚稻品種，米粒短而粗，米質黏性較強，脹性小。」通俗來講，就是我們日常吃的大米。粳米可「治一切諸虛百損」。

《本草綱目·卷第二十二》載粳米：「甘、苦、平、無毒，益氣，止煩止渴止瀉；溫中，和胃氣，長肌肉；壯筋骨，益腸胃；通血脈，和五臟，好顏色。」李時珍曾對粳米給予了高度評價，書中還言其有「治一切諸虛百損，補中益氣，強筋壯骨，生津，明目，長智」。聽起來不可思議，我們天天吃的大米竟然有那麼多的功效。

藥用的米以一年期陳米為佳，《醫學入門·卷二》專列「陳倉米」一項，認為：「陳倉米鹹酸澀溫，調胃能止洩如奔，寬中下氣除煩渴，更消蠱腫封瘡痕。」可見藥用的粳米很有講究，宜陳粳米，「陳」並不是越久越好，而是以一年期陳米為好。

粳米煮法不同功效也大不同，炒大米可止瀉，唐代醫聖所撰《經效產寶·卷之上》載「治妊娠痢白膿」，粳米應「炒令黃色」，將大米炒熟至米黃色，可起到溫脾止瀉祛濕的作用。

如何炒粳米？

1. 取適量大米，進行簡單沖洗，瀝乾水分，平鋪成一層在盤子上，晾乾。
2. 鍋燒熱倒入先大火翻炒2分鐘，再轉小火翻炒，一定要

不停翻炒，防止炒焦，必要時可以把鍋拿起來輕晃有助於米均勻受熱。

3. 炒至焦黃色關火，散發香味即可，不要着急盛出焦米，利用鍋的餘溫，讓焦米繼續加熱一會兒，放涼後用密封罐盛好。

大人小孩慢性腹瀉可試試焦米粥，取適量焦米放水煮，大約煮半個小時即可，有一股濃濃的炒香味，米湯焦黃色為最好，可以盛出來給寶寶當水喝，粥可以給大人吃，對腸胃也很有好處。

焦米泡茶健脾、減肚子，取約30克焦米沖泡，一定要剛剛燒開的沸水，泡了後最好用保溫杯燜一會兒，喝焦米水，焦米也可以吃掉，堅持食用，有健脾、減肚子的功效。

粳米汁補養作用大，中醫認為，大米熬粥後大部分的營養和精華都在粥水中，最為滋補的部分在於粳米汁，也是我們常說的「粥油」，即是用粳米熬稀飯或做乾飯時，凝聚在鍋面的一層粥油。

粳米汁性味甘平，具有很好的補養作用。《藥性要略大全·卷之四》云：「粳米汁，主心痛，止渴，斷熱毒痢。」《紫竹林單方》中甚至提到粥油可調經助孕，「孕治精清不孕方，用粥油日日取起，加煉過鹽少許，空腹服下，其精自濃」。

粳米雖糙，但有妙用；糙米雖糙，但營養價值卻非常高。這個價值主要體現在皮上，就是我們所說的米糠，李時珍在《本草綱目》中說：「米秕即米糠，味甘、平、無毒，主通腸開胃，下氣，磨積塊，作食能充膚體，可以頤養。」米糠能幫助人通暢腸胃，改善消化不良和便秘的症狀。現代營養學研究還發現，糙米還適合於肥胖及糖尿病人群。

健康資訊

◆文：Health

中醫館進駐校園 同學全方位認識中醫藥

日前，有小學舉行「中華文化體驗日」，為了讓同學們更深刻認識中華文化的精髓，愛秩序灣官立小學崔家祥校長特地找來專注本港中醫藥文化推廣機構「天醫無疆」為三年級的同學舉行一場半天的體驗活動，將學校變身現代中醫館，同學們不單可以親身認識及觸摸各種中藥，對現代中藥百子櫃有了一些了解；更可以體驗最新的中醫科技，來檢測體質與經絡平衡狀況及以「腦波儀」來檢測腦健康與心理狀況，從而令傳統中醫診症的望聞問切有更多佐證的內容。

作為活動的其中一位講者，註冊中醫師李春源博士指出，中醫不但是文化，更是「活」的見證，中醫並非歷史而是現在，經數千年演變，中醫沿用古人智慧醫治理論至今仍每天在用，只不過加入現代科技的診症方法，令中醫與世界接軌，以中西方都明白的語言來述說中華醫學的精妙。最後，同學們更齊認識中藥炮製的技術和生活應用技藝，大家一起動手自製純中藥驅蚊膏，在暑假郊遊時用作驅蚊防蟲之用。



◆同學們對現代中藥百子櫃增加了解。



◆李春源博士為同學詳解腦電波與中醫的關係。



◆同學體驗最新中醫科技。

遙距醫療在葵青 中醫視像義診服務計劃

因疫情關係，近年流行遙距醫療，最近有一站式遙距醫療服務平台，與醫療夥伴康河中醫診所及南葵涌社會服務處合作，推出「遙距醫療在葵青——中醫視像義診服務計劃」，為100位葵青居民提供免費中醫視像診症服務。計劃提供30分鐘遙距視像診症服務、最少兩日基本處方藥物（如中醫有處方）及藥物即日送服服務至指定地址，讓合資格之葵青居民受惠中醫藥診治，包括調理「長新冠」症狀，提升後疫情



◆宣傳車在葵青區向居民推廣中醫遙距醫療服務。

時期的生活質素。近日，DrGo為計劃特別安排流動宣傳車輛，在葵青區向居民推廣中醫遙距醫療服務，並為有興趣人士講解義診計劃及登記DrGo。