

蓮子味甘性平

養心安神 補脾益腎

蓮子，是營養豐富的養生食材，其味甘、性平，有養心安神、補脾益腎、固精瀉腸、健腦益智、消除疲勞等功效，特別適合用於因脾虛而引起的慢性腹瀉，對消化器虛弱的腹部不適、食慾不振及因壓力而感到不安的情緒，都有舒緩的作用。今期，就為大家以蓮子來烹調三款養生菜式，包羅豆腐、雞及養生湯。

◆文、攝：小松本太太

蓮子澱粉質豐富，所以有像玉米一樣的軟糯口感，蓮子的主要營養成分含維生素B1、鈣及鉀，在維他命B1其中，能引導腦神經系統的運作，可以提升肌肉黏膜的狀態，達至美肌效果，有助於分解糖質幫助消除疲勞。而鈣被認為是構成骨骼的重要成分。它也存在於血液和肌肉中，具有促進肌肉功能和穩定精神的效果；鉀則有將體內多餘的鹽分排出體外的作用。體內水分調節變得良好，可以期待預防和改善高血壓和腫脹的效果。

最值得留意的，是蓮子的補腎固精功效，因為中醫所說的「腎」包括泌尿系、生殖系、激素系、免疫系、水分代謝、骨代謝，足腰、耳、頭髮等器官，有說兒童腎虛則發育不全，成人腎虛就提早衰老，所以說蓮子的益腎功效有助養生。雖然食用蓮子養生有益，但如有大便乾燥及便秘時，最好不要吃。



◆蓮子焦糖雞

◆蓮子

◆蓮子養生湯

◆蓮子茶碗豆腐

蓮子茶碗豆腐

材料：蓮子10粒、花麩2粒、昆布10厘米、木棉豆腐180克、山藥100克、白醬油1湯匙、片栗粉2+1/2湯匙

製法：

- 蓮子、花麩分別浸軟瀝乾備用；
- 昆布加水1/2杯浸約20分鐘至軟身後取出剪碎，保留浸昆布的水備用；
- 將木棉豆腐放入隔篩內，在隔篩下置一大碗，用膠刮將隔篩內的豆腐壓入大碗內成為豆腐蓉備用；
- 山藥洗淨、去皮、用磨蓉板磨成山藥蓉後與豆腐蓉拌勻，加入切碎備用的昆布、浸軟蓮子及2湯匙片栗粉拌勻後均分入小碗內，置上花麩成為茶碗豆腐胚；
- 大鍋內放入蒸架注水6杯、蓋上鍋蓋燒至沸騰；
- 將茶碗豆腐胚放入已經冒出蒸氣的大鍋內蒸8-10分鐘至熟透取出；
- 浸昆布的水加入白醬油及1/2湯匙片栗粉拌勻後注入小鍋，內以中小火加熱成薄芡汁後淋在蒸妥的茶碗豆腐上即成。（其間注意拌勻避免焦糊）



蓮子焦糖雞

材料：蓮子30克、蓮藕100克、紅棗15克、雞小籠400克、三溫糖2湯匙、醬油2湯匙、味醂2湯匙、油1茶匙

製法：

- 蓮子用水沖洗後吸乾水分，蓮藕洗淨、去皮切條，紅棗去核備用；
- 雞小籠洗淨吸乾水分備用；
- 將三溫糖均勻地灑在易潔鑊上，以中火加熱至糖溶化成焦糖後，加入雞小籠及蓮子拌炒至裹上焦糖後加入蓮藕及紅棗，注入醬油及味醂炒勻；
- 注水2杯入鑊內，燒至沸騰後蓋上鍋蓋，轉中小火煮約30分鐘至所有食材熟軟，灑上油拌勻即成。



蓮子養生湯

材料：蓮子40克、百合20克、沙蔘6克、雪耳15克、瘦肉250克

製法：

- 蓮子、百合及沙蔘用水沖洗後瀝乾備用；
- 瘦肉放入鍋內、注入冷水、加熱至沸騰及肉色轉白，取出肉色已經轉白的瘦肉，清洗乾淨備用；
- 雪耳放入沸水中浸軟後去梗撕成小瓣備用；
- 取另一鍋、注水1.8公升、燒至沸騰後加入瘦肉、蓮子、百合及沙蔘，大火燒至沸騰後蓋上鍋蓋，轉小火煲90分鐘，加入備用雪耳，繼續以小火煲20分鐘，熄火，下鹽調味即成。



◆香港註冊中醫師 楊沃天

養胃八珍糕

最近，胃不好，自製八珍糕調理，八珍糕原來叫八仙糕，首載於明代御醫陳實功所撰的《外科正宗》：「治癰疽脾胃虛弱，精神短少，飲食無味，食不作飢，及平常無病、久病但脾虛食少、嘔洩者並妙。」

陳實功對八仙糕的作用描述是：「但遇知覺飢時，隨用數條甚便，服至百日，輕身耐老，壯助元陽，培養脾胃，妙難盡述。」

意思是說一個人服用八仙糕一段時間以後，他就會感到神清氣爽、元氣大增，其中絕妙之處難以盡述，按照我的親身經歷來看，的確是無一字虛假。

這麼好的方子當然也有不少人識貨，清朝御醫就將改良過的八珍糕獻給乾隆。由清宮脈案及《用藥底簿》獲悉，乾隆自50多歲始，藥膳中就經常有八珍糕，如果沒有了，就親自朱批配方讓太監們趕快去做，用以養脾去膩，攝養延年，足見長壽皇帝對其的珍愛。

乾隆四十四年乾隆親下御旨：「叫你們做『八珍糕』，所用之物：人參二錢、茯苓二兩、山藥二兩、扁豆二兩、薏米二兩（炒）、芡米二兩、建蓮二兩（肉）、粳米四兩、糯米四兩，共為極細加白糖八兩，合勻，蒸糕。具係藥房碾磨，碾得麵時，總管肖雲鵬、張順、太監胡世傑、藥房總管首領田福、堂官陳世珩看蒸糕。蒸得時涼涼了，每日隨着熬茶時送，記此。」

乾隆吃了好，慈禧也有同樣體會。慈禧素來貪圖享受，吃多了山珍海味，膏粱厚膩，致使脾胃過早受傷，至光緒六年，屢見「飲食運化不利，



◆八珍糕 網上圖片

大便微溏而黏」，太醫李德立主擬八珍糕進服，結果也是很讓「慈禧」滿意。

光緒六年九月十三日，李德立擬：八珍糕：茯苓、蓮子（去心）、芡實、扁豆、薏苡仁、藕粉各二兩，白朮、山藥各五兩。共研極細麵，加白糖，分兩酌量，兌之為糕。——張京春《走進清宮學養生》

到了現代，養生者更是把八珍糕奉為「千年養生第一糕」，其實，綜合分析下八珍糕的配方，它選用的多為藥食同源之品，而當它們組合在一起，則成為了調養脾胃的強大力量。

人參是補中益氣的良藥，常常用於治療脾肺虛弱、氣短心悸、食少便溏、虛喘咳嗽、內熱消渴等症。

白朮是中醫常用之品，它具有健脾益氣、燥濕利水的功能。

在八珍糕裏面，白朮和人參協同作戰，共同滋補脾胃，它們是這個方子裏面補中益氣的核心力量。

茯苓是祛濕的藥物，具有補脾的作用。薏苡仁有健脾利水、利濕除痹、清熱排膿的功效。

茯苓祛濕，藥性是向上走的；薏苡仁祛濕，藥性是向下走的。這兩味藥一上一下，一升一降，一起用力，就會使人體內的圓運轉起來。

蓮子肉具有清心醒脾、安神明目、補中養神作用；芡實具有固腎澀精、補脾止洩的作用；山藥有健脾補肺、固腎益精的作用。白扁豆具有補脾和中、化濕消暑的作用。



李浩然醫師分享外遊防疫準備

近日，因早前政府宣布回港實施「0+3」後，很多港人都已籌備準備外遊，加上10月11日開始，港人遊日不再需要檢疫及隔離，很多朋友已準備出發旅遊。不過，坊間卻討論着，寧願在香港先行感染過新冠肺炎，也不想旅遊時感染而令旅程告吹。但是，不論是已經康復，還是尚未感染，當外遊時必須作出十分的準備。在西藥尚未有預防或減低症狀藥物情況下，市面上已有國家中藥管理局及世界衛生組織推薦的可有效預防或不幸受感染時能有效降低症狀、不適感的中成藥。現在，就由註冊中醫師李浩然醫師以問答形式，跟大家分享中成藥當中的成分。

問：新冠成因？

答：疫邪侵犯肺衛，肺氣宣發肅降失常，導致咽痛咳嗽；肺的衛外功能失常，會引起發燒、發冷等症狀。

問：感染新冠有什麼病徵？

答：急性時出現咳嗽、咽痛、發燒、流鼻涕、痰多；急性期過後會出現疲倦、頭暈、氣喘、精神不集中、記憶力變差、手脚麻痺等症狀。

問：市面上有兩種特別中藥成分，虎杖及敗醬草，是什麼？

答：虎杖和敗醬草能舒緩中時咳嗽、咽喉腫痛、濃痰發熱等症，同時有活血化痰消腫的功效。

問：虎杖及敗醬草主要功效是什麼？

答：虎杖，清熱解毒、活血祛瘀、止咳化痰；敗醬草，清熱解毒、消腫排膿、祛瘀止痛。

問：什麼人適合服用？相對蓮花清瘟及藿香正氣片等有何分別？

答：蓮花清瘟膠囊清熱清咽功效較強，發熱咽喉腫痛嚴重較適合，但就不建議長期服食；藿香正氣散能散風寒、祛濕濁，能針對中



◆註冊中醫師 李浩然

招時因濕邪停滯導致的腸胃不適；疏風解毒膠囊有疏風、清熱、解毒、利咽的功效，亦有疏肝解鬱、活血止痛的功效。

問：虎杖及敗醬草可以配合食療嗎？

答：由於這兩隻藥苦味為主，多用於入藥並作治療用途，較少用作食療或湯水中，但與其他湯水和食物就沒有衝突。

問：大人及小朋友適合服用嗎？什麼人不適合？

答：一般人都可以服食，只要症狀體質符合其治療目標就可以，小朋友要因應指示的分量食用，孕婦和薑豆症不適合。

問：最佳服用時間是幾時？如果康復後還可以繼續服用嗎？

答：剛出現症狀可以服用，不一定要等確診後才服用；轉陰性後仍有一些熱痰、熱性咳嗽、肌肉疼痛也可服食。

問：此類中藥，可以服用多長時間？

答：沒有指定時間，主要視乎身體情況與病情變化，感冒時中醫一般認為應「中病即止」，意思是症狀消退後停藥。

問：旅遊途中，不幸確診，應該如何處理？

答：視乎不同地方的情況和制度，一般是通報和隔離，並選擇合適的醫療方案。

問：萬一確診應該停服？

答：服用與否主要視乎症狀，不會因確診停服，如症狀合適也可繼續食用。

問：外地未必有中醫，如睇西醫，西藥（處理症狀類及抗病毒藥）和虎杖、敗醬草可以同時服用嗎？

答：如有需要，西藥與中成藥或中藥材須相隔三小時才食用。

健康資訊

◆文：雨文

全方位身心正念之旅

由即日起，太古地產太古坊於 ArtisTree 舉辦「+UP! Better Living Pop-ups」，為太古坊社區及公眾提供全方位身心正念之旅，把身心靈健康的概念輕鬆融入日常生活中，為大眾舒緩日常壓力及為身體充電，重新喚起活力，讓大家好好裝備自己。當中，著名頌鉢藝術家及舞台設計師曾文通將多用途藝術和表演活動場地 ArtisTree 打造成一個靜心體驗館，結合視覺藝術、頌鉢聲頻和靜心，帶來多重感官的「頌鉢聲音之旅」。



◆頌鉢聲音之旅

在10月29日，參加者可透過沉浸式多重感官體驗，練習呼吸以放鬆心神，及後在頌鉢導引下，達到修心和調節平衡之效，感受突破傳統室內冥想的洗滌心靈之旅。

同時，現場設有「+UP! Better Living Pop-ups x kapok 期間限定生活店」，以「自療」為主題集合多款生活時尚、健康、可持續產品，並夥拍太古坊租戶合辦的「鍛鍊身心新體驗」鍛鍊課程及兩項企業慈善競賽等，藉此推動可持續的工作模式。



◆以「自療」為主題的期間限定生活店

一個擁抱 · 療癒生命



◆當小白遇上 Mr. Men Little Miss，一場治癒心靈的詩意旅程。

日前，於海港城·美術館舉行了「Mr. Men Little Miss x LITTLE WHITE · 謝謝你找到了我 Time for a LITTLE hug」個人作品展，展出一系列共逾20幅有趣又療癒的畫作，透過 Steven 筆下原創角色小白 (LITTLE WHITE) 與 Mr. Men Little Miss 一眾經典角色的溫暖相遇、相知和相擁，讓觀眾感同身受接納自己的不完美，學習在不同際遇中自我治癒，保持正向的心，擁抱美好生命。今次展覽除了涵蓋「謝謝你找到了我」系列繪本作品，更有不少以「擁抱」為創作核心的畫作首次面世。在構思階

段，Steven 有感世界各地的人近年情緒波瀾不斷，因此希望透過筆下角小白去陪伴大家走過人生高低起伏。觀眾也能在小白與 Mr. Men Little Miss 一眾角色的相遇相擁中察看到自身的影子，一切全賴隱藏於畫作中的細節巧思與深刻寓意。

而且，展覽現場還設置了50厘米高的小白立體雕塑，並布置了巨型壁畫供拍照留念，喜愛巨型藝術品帶來震撼感的觀眾不容錯過！大會亦會特別為基層家庭及弱勢社群舉辦「Whatever smiles：謝謝你找到了我」粉彩畫工作坊，在專業的導師指導下，讓他們創作屬於自己獨一無二的療癒作品。展覽期間，位於商場3樓的 Cupping Room 還加入小白的療癒世界，提供限定版 Mr. Men Little Miss x LITTLE WHITE 的特色飲品和曲奇，為大家的生活帶來一點甜蜜。