



# 中醫教你妙用芫荽

## 消食開胃 止痛解毒



### 芫荽食譜推薦

芫荽不但有藥用功效，而且還很有營養，包括豐富的維生素A、C和胡蘿蔔素，對人體健康甚有裨益。因此，今期建議幾款簡單易做的芫荽食譜，供各位讀者參考：

#### 芫荽鮮蝦豆腐湯

芫荽的特殊香味可增強海鮮的鮮味，在不少海鮮料理中等起到重要的提鮮作用。這個芫荽鮮蝦豆腐湯做法簡單，又可體現這種獨特的鮮味，做法如下：



#### 材料（以一人分量計算）：

豆腐：約300克，切塊  
鮮蝦：100克  
芫荽：適量  
薑：約20克，切片  
清雞湯：500毫升  
鹽：適量  
米酒：1湯匙  
胡椒粉：少許

#### 烹調方法：

1. 豆腐洗淨切成小塊，鮮蝦去殼去腸洗淨備用。
2. 將薑切成薄片，芫荽切段備用。
3. 鍋中加入清雞湯、薑片和米酒，煮沸後放入豆腐，用中火煮約5分鐘。
4. 放入鮮蝦，加入少許鹽和胡椒粉調味，繼續用中火煮約2分鐘。
5. 加入香菜，繼續煮約1分鐘即可。

烹調過程中需要注意以下幾點：1) 豆腐和鮮蝦都是易碎的食材，所以在烹調時要輕手慢慢地加入，避免過度攪拌造成破碎。2) 芫荽的加入時間不能太早，否則會影響湯的清香味道，一般在煮好豆腐和鮮蝦後再加入即可。3) 米酒可以增加湯的香味，但如果不喜歡酒味，可以省略不加。

芫荽，又稱香菜、胡荽，是一種常見的蔬菜和調味料，這種綠色植物不僅風味獨特，而且具有多種藥用價值。在明朝李時珍的《本草綱目》也記載了關於芫荽的一些藥用功效：「胡荽，辛溫香竄，內通心脾，外達四肢。能辟一切不正之氣，故痘瘡出不爽快者，能發之。」說明芫荽具有透疹的功效。而《醫林纂要》則記載芫荽能「升散陰氣，辟邪氣，發汗，托疹」，可見芫荽在外感疾病也有一定作用。

◆文：香港中醫學會監事長 余韻律註冊中醫師  
圖：余韻律、資料圖片

芫荽具有多種中藥功效，主要包括發表透疹、消食開胃及止痛解毒，詳細解說如下。

- 一、發表透疹：芫荽具有辛溫的性質，能夠幫助身體驅散風寒，對抗感冒、麻疹等外感病症。尤其當痘疹透發不暢時更能托疹外出，加快痊癒。
- 二、消食開胃：芫荽能夠促進消化、增進食慾。除了可對付因食積而引致的脘腹脹滿外，對改善脾胃功能、促進消化吸收等也有良好療效。
- 三、止痛解毒：芫荽全草含維生素C、正癸醛、壬醛和芳樟醇等。其地上部分含芫荽異香豆精，二氫芫荽異香豆精，芫荽異香豆酮A、B；葉子含香柑內酯、歐前胡內酯、傘形花內酯、花椒毒酚，和東莨菪素等。這些有效成分使得芫荽對頭痛、牙痛、脫肛、丹毒、瘡腫初起等也有一定作用。



◆余韻律中醫師



◆芫荽對外感疾病有一定作用

#### 芫荽茉莉花熱飲

芫荽和茉莉花茶都有清新香氣，並且具有不同層次的味道。芫荽帶有微辣的口感，茉莉花茶則有淡淡的花香味，兩者加在一起可以呈現出獨特的口感和香氣。不僅口感獨特，而且在視覺上也非常美觀。茶飲中綠色的芫荽葉和金黃色的茉莉花茶形成了鮮明的對比，這種配搭展現了奢華的視覺品味，非常適合在重要場合與親友享用。

以下是芫荽茉莉花熱飲的食譜，供讀者參考。

材料：  
鮮芫荽：1把  
茉莉花茶包：2個  
開水：適量  
糖（如有需要）：適量

#### 製作方法：

1. 先將芫荽洗淨，摘下葉子備用。
2. 用茶壺沖泡2個茉莉花茶包備用。
3. 用開水稀釋剛才泡好的茉莉花茶，直至呈金黃色。
4. 同時加入鮮芫荽葉，讓它浮在花茶表面，令芫荽的香氣緩緩釋出，但切勿浸泡。如有需要，可加入糖以調節口味。



#### 芫荽蜜柚冰沙

夏日炎炎，一杯冰凍特飲確實令人心身舒暢。近年的芫荽風潮也推動了特飲的創新，這款芫荽蜜柚冰沙可說是一絕，做法如下：

材料：  
新鮮芫荽：1把  
新鮮柚子：1個  
蜂蜜：2湯匙  
冰塊：適量  
水：適量

#### 製作方法：

1. 將芫荽洗淨後切碎，柚子去皮去籽切成小塊，分別放入攪拌器中製成芫荽汁和柚子汁。
2. 將蜂蜜逐漸加入柚子汁混和，並取少量試味，直至甜味符合個人口味為止。
3. 緩慢地加入芫荽汁，直至風味符合個人口味為止。
4. 取適量冰塊，加入攪拌機碎成冰沙。
5. 將冰沙和已調好的柚子汁均勻攪拌，倒入杯中，最後在表面放置一條芫荽葉以完善外觀，即可飲用。

溫馨提示：夏日凍飲通常只求一時之快，以感受冰爽的喜悅為目的，即使凍飲風味尤佳，但亦不宜過度飲用，以免損傷脾胃，造成不適症狀。



### 食得健康

◆文、圖：兩文

## 北寄貝御結新品 夏日消暑新滋味

每逢夏日都是屬於海洋的季節，今年華御結就在汪洋大海中為大家搜羅鮮甜海產，炮製清爽鮮味的全新產品——「御結」北寄貝鮭魚沙律，新御結選用了被譽為「貝中之王」的優質北寄貝，其肉質厚實甘甜、肥美鮮嫩，配合脆嫩多汁的鮭魚及粒粒飽滿香脆的魚子，再加上特製沙律醬調味，味道酸酸甜甜，非常開胃，是炎夏日中的消暑新滋味。加上，今年迎來品牌12周年，為答謝客人的支持，品牌同步派發豐富周年優惠券，

於7月5日或之前，無論選購御結、湯品或果汁都可享總值12元的相應折扣。

除了全新「御結」北寄貝鮭魚沙律外，6月餐單中亦有不少各具特色的新品推介，當中更有經典口味的變奏版本，為客人送上更多元化的豐富和食選擇。例如，「玄米御結」蜆肉醬油煮（生薑風味），以淡醬油與白糖淺炊鮮甜的蜆肉，再加上適量生薑調味；蜆肉不會過分收縮，保持粒粒飽滿口感，並選用



◆「御結」北寄貝鮭魚沙律及「玄米御結」蜆肉醬油煮

宮城縣「金之息吹」玄米，其口感粒粒分明、甘香彈牙。而「珍寶御結」香辛豚肉（青唐辛子風味）則由經典「御結」香辛雞腿肉（青唐

辛子風味）變奏而成，豬肉比雞肉更具濃香鮮味，適合成為珍寶御結餡料，其青唐辛子的用量經精心調整，香辣與惹味同時兼備。

## 飲得又煮得 以純椰青水入饌

台上流行的「What I Eat in a Day」分享為主題，為大家送上既健康又可口的美食靈感。純椰青水除了作為消暑解渴的飲料之外，其獨有的清甜香味亦能添加至各式佳餚，為大家的日常三餐提供健康滋味！

品牌的100%純椰水蘊含豐富電解質，零膽固醇及零脂肪，無添加糖及人造色素，是健康人士喜愛的消暑解渴飲料。它採用泰國出產的鮮嫩椰青，以先進技術存取椰青水，保存了100%原味之餘，亦確保了當中的營養價值得以保存。它含5大電解質元素，包括鈉、鎂、鉀、磷，能夠被人體百分百吸收，促進身體代謝，滋潤皮膚，隨時都可以享受到的天然健康原味。

由今年開始，它亦將突破飲品框架，與多名專業廚師及網紅合作，聯手研發多款以純椰青水入饌的小食菜

式，並於今年內，根據不同的季節及節日，陸續向大家提供更多椰青水與各式食材組成的新穎配搭，為一家之「煮」、學生、辦公一族，甚至素食人士帶來一日三餐的健康美味。例如，早上沖一杯椰青香蕉燕麥，為自己提供熱量同時有助營養吸收；午飯時間吃一碗椰青湯雞肉烏冬，脂肪含量低而且飽足感滿滿；晚餐則以椰青香茅煮大蜆加添鮮味；最後，以滋潤養顏的椰青水燉雪耳為一天畫上句號。

為了讓大家可以親身體驗這100%純椰青水的健康滋味，品牌特意製作了多款以椰青水入饌的食譜，並上載於品牌的官方網站、Instagram及Facebook平台，無論你是廚藝高手或入廚新丁，都可隨時以營養可口的純椰青水配搭各式食材，煮出繽紛菜餚，為一日三餐炮製驚喜！

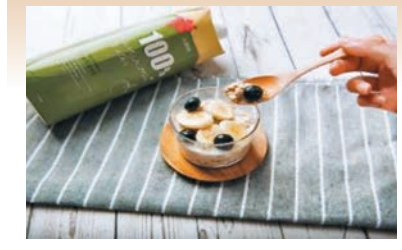


#### 椰青咖啡湯力

材料：  
MEKO100%純椰青水 500ml  
濃縮咖啡 - 1 shot  
湯力水 - 8ml

#### 做法：

1. 將湯力水及冰塊加至七成滿；
2. 再倒入椰青水及濃縮咖啡即可。



◆椰青香蕉燕麥

時下崇尚健康飲食，如何吃得健康同時又能享受美食，一直是健美人士的一大課題。由泰國原裝進口的Meko美果100%純椰水便以最近社交平



◆Meko 椰青香茅煮大蜆

### 資訊

## 「蘋果果膠減肥法」熱爆台灣

天氣愈來愈熱，大家準備好「Fit Body」迎夏日未？未Ready的話，就要加把勁展開瘦身大作戰！近年風靡健身圈的「168間歇性斷食法」不是人人適合，而且實行期間若飲食不當或「失控暴吃」，效果更易反彈復肥。不妨效法台灣綜藝天王吳宗憲的「蘋果果膠減肥法」，他真人實測東森推出的「紅藜果膠plus」，一星期能減12磅，「腫」年大叔變帥氣原理是「紅藜果膠plus」每包只有67千卡（Kcal）的熱量，一碗300克白飯（390千卡），食一包熱量不足4分1碗白飯，卻有豐富營養價值。

其獨有配方組合——蘋果果膠+紅藜麥+益生菌更可隨意搭配不同美食，幫助控制食量之餘每餐不用戒口也能達至減肥、排毒降脂，健康地Keep Fit的功效。加上，每包的豐富的蘋果肉粒，又有香濃可口的青蘋果味道，沖調後像一杯可口的果汁，簡單健康又美味，高纖兼飽肚適合三餐飲用。此法更可配合其他斷食法一同進行，加倍提升纖體效果。吳宗憲最後做埋東森「紅藜果膠plus」的代言人。

吳宗憲因為每天的工作排得密麻麻，經常一整天都吃不到一餐，食無定時令他容易發胖，甚至影響消化及排便。他聽從營養師建議，以果膠為代餐，果膠能夠快速提供飽足感，令抑制食慾效果持續4至6小時，能達到燃脂效果，健康地管理體重和腸道健康。所以，他在YouTube及活動上分享自己的蘋果果膠減肥心得，甚至教大家如何配合三天斷食法，突破減肥博頭，一眾粉絲亦爭相體驗此減肥新法，而香港粉絲可在各屈臣氏分店找到。

◆文：寧寧



◆吳宗憲在YouTube及活動上分享自己的蘋果果膠減肥心得