



賀茂茄子以其圓潤飽滿的外形與深紫色光澤的外皮聞名，被譽為「茄子女王」。它不僅美味，亦富含多種營養素，對健康有多重益處。賀茂茄子含有豐富的茄子素，有助預防動脈硬化；其中的茄黃酮苷則有助保護腦細胞，預防因老化引起的記憶喪失與認知退化。本期，我們以這位「茄子女王」為主角，烹調出三道養生佳餚，與大家分享。

● 文、攝：小松本太太

賀茂茄子含豐富茄子素 促進心臟健康 抗氧化延緩衰老

賀茂茄子富含抗氧化物，尤其是茄子皮中的茄尼辛，屬於花青素家族，是一種強效抗氧化劑。其抗氧化能力為維生素E的50倍、維生素C的20倍，能有效清除體內自由基，減少自由基對細胞的損害，有助延緩衰老。茄尼辛亦被譽為「口服的皮膚化妝品」，能減緩皺紋生成，並有效阻止紫外線對皮膚的侵害。

賀茂茄子中的纖維、鉀、維生素D、維生素B6及花青素等營養素，皆有助於促進心臟健康。此外，從賀茂茄子萃取的多酚類物質，如綠原酸，能抑制特定酵素分泌，減少糖分吸收，並促進胰島素分泌，達到降低血糖的效果。賀茂茄子亦含有葉黃素，具強大抗氧化能力，可抑制自由基、緩和發炎反應，減少藍光對眼睛的傷害，有助預防黃斑部病變，而茄子中的茄鹼則具有抗氧化及抑制癌細胞增生的作用。



掃碼睇片

番茄肉醬燴賀茂茄子

材料

賀茂茄子300克、碎豬肉200克、罐頭番茄150克、茄膏1湯匙、橄欖油2湯匙、鹽少許、黑胡椒少許、香草碎少許

製法

1. 將賀茂茄子洗淨，橫切成約1厘米厚片；
2. 在賀茂茄子的切面上灑鹽、靜置約5分鐘；
3. 橄欖油注入平底鑊內，將茄子厚片放入，以中小火煎至兩面焦香熟軟取出；
4. 將茄膏放入平底鑊內，小火加熱至軟化；
5. 將碎豬肉加入平底鑊內，轉大火爆炒；
6. 爆炒至肉色轉白時加入罐頭番茄，煮至沸騰後轉中小火燜燒約5分鐘至豬肉熟透，下鹽及胡椒粉調味，灑上香草碎即成。

昆布漬賀茂茄子

材料

賀茂茄子200克、鹽5克、鹽昆布5克、糖5克、醋100毫升

製法

1. 將賀茂茄子洗淨，縱切成半球狀，放在砧板上，沿茄子蒂下方約1厘米，每隔0.5厘米垂直向茄子底部切開，將半球狀賀茂茄子切成扇狀；
2. 在賀茂茄子的切面上灑鹽，輕輕揉擦後，靜置約10分鐘；
3. 糖與醋拌勻成醃料；
4. 將鹽昆布逐少置入，夾在賀茂茄子的切面內；
5. 把夾妥鹽昆布的半球狀賀茂茄子放入食物保鮮袋內，注入醃料，捏緊保鮮袋，放入冰箱靜置3小時即成。

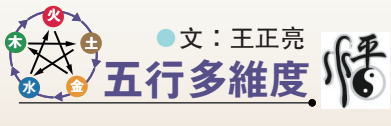
賀茂茄子秋刀魚釜飯

材料

珍珠米1杯、賀茂茄子150克、蒲燒秋刀魚100克、薑片5克

製法

1. 將珍珠米洗淨，瀝乾備用；
2. 將賀茂茄子洗淨，縱切成半球狀，放在砧板上，用刀在賀茂茄子的切面刻上格子狀，備用；
3. 將洗妥的珍珠米、切妥的賀茂茄子、蒲燒秋刀魚及薑片放入電飯煲內，將蒲燒秋刀魚汁液與清水勾兌至200毫升煮米水注入電飯煲內，蓋上煲蓋，啟動煮飯程序；
4. 飯熟後拌均勻即成。



● 文：王正亮

五行多維度

病理與頭部檢測

生命的源頭就是火，從天體學去理解地球所在的位置，就可窺探到原因，地球處於宜居帶，有適中的能量供應生命體，但沒有太陰月亮牽引地球的自轉，即水的力量，生命仍然不能存在，因此生命的開始就是水！

水的分子是H₂O，兩個氫原子及一個氧原子，氧原子即能量基本的元素，不就是源於太陽丙火嗎？而水的形態五行就是癸水，類比每滴水，故水的元神是辛金，辛金生癸水，當癸水有情就能滋養萬物，丙(+)辛(-)陰陽互見自然有情，兩個氫原子，即一個辛金加一個辛金，形成大一點的辛金，所以H₂O的五行組合就是丙辛癸。

色身緣盡，死亡只是能量的遷徙，因此人之所以生病，不是水出事就是火失控，中醫稱陽虛即火出事，陰虛就是水太弱出了事端，用另一種病的表述：就是水與火的資糧分配不均所致，俗稱身體出現貧富懸殊的現象。為什麼你會有頭痛？因為頭部貧窮；為什麼你膝蓋痛？因為你膝蓋窮；為什麼手痛，當然也是因為手的貧窮所致。

因此，脫貧之道在於先修路，先掃除所有通道的障礙，如果能引導多些管道運送身體需要的養分更佳。

而負責分發血液的養分，就是心臟，心臟通過

動脈與靜脈分發我們各器官、各部位所需要的水，亦即是血漿，內含無機鹽、蛋白質、葡萄糖等運輸至各個組織細胞。

所以，整個血養運輸系統出事，出現堵塞，我們自然出現種種痛症及疾病，中醫的用語就是不通則痛，以及不榮則痛的基理。

然而，最常見的堵塞之一，就是筋障與黏連。身體內的血液循環依賴動脈與靜脈，經心臟進行內循環及外循環。

眾所周知，人體的最大器官就是皮膚，五行就是甲木，亦代表頭部，以頭部皮膚與頭骨中間的軟組織，得到血液的養分滋養，頭髮茂密，頭皮會有鬆動及彈性感。否則，頭皮太緊，即處於亞健康狀態。

頭骨以內的血液循環是內循環，而頭骨以外的血液循環就是外循環。當頭皮與頭骨中間，不同位置出現堵塞或黏連，用手揉按會形成酸麻脹痛痛之感覺，該部位的感覺及狀況會經內外血循環，影響頭骨下方對應的腦迴腦皮質層的健康狀態。

故此，將整個頭皮劃分為十個區域，透過按壓與揉按的方式進行檢測，便能獲得豐富的健康資訊。

(待續)



冬陽天地

梁冬陽醫生

口腔潰瘍(疳滋)

有小朋友平時很喜歡吃東西，在吃炸豬扒的時候，被乾的豬扒一角整損了口腔內的黏膜，當時他並不在意。隔一天後，他說口痛，不肯進食，連喝奶都哭，張開口用手電筒一照，原來口裏有兩點白色的口腔潰瘍，廣東話叫「疳滋」。

另一位女士因罹患乳癌，在化療期間身體抵抗力變差，導致口腔念珠菌感染，出現嚴重鵝口瘡。她的舌頭、雙頰內側、喉嚨及扁桃腺均受影響，疼痛難耐，甚至吞口水時都痛得流淚。

口腔潰瘍可能因刷牙或食物刮傷口腔黏膜而引起發炎。若只是出現一兩顆潰瘍，可使用消炎藥膏塗抹於患處，以減少與食物接觸及口腔黏膜之間的摩擦。一般情況下，約一星期左右便會痊癒。

突然壓力增大、休息不足也可能引發口腔潰瘍。有位年輕朋友因為要到外國升學，離開家人很不開心，當他去到當地一下機發現滿口都是疳滋，馬上打電話回來問，本來他應該用漱口水漱口，但因為到達當地時店舖已經關門了，我唯有叫他去附近的餐廳取些乾淨的炒菜用鹽，加水調成鹽水來漱口。幸好一兩天後慢慢好轉，持續了差不多一個星期才完全好。

如果滿口都是疳滋最好找出原因，是否最近感染了手足口病？是否在服用免疫治療藥物或抗癌藥，令身體抵抗力差所致？

口腔如果有念珠菌感染叫鵝口瘡，特點是一塊塊白色的東西在口腔內，如果刮開它基底部分會變紅出血，非常之痛，可見於糖尿病、紅斑狼瘡，或吃類固醇、免疫抑制劑或抗癌藥的病人，需要食抗真菌的藥。

口腔潰瘍或鵝口瘡都要用漱口水或鹽水漱口，保持口腔清潔，不要吃刺激性的、太熱太辣的食物，多補充水分，富含維他命B族的生果蔬菜，可以吃止痛藥或流質的食物減輕痛楚。

如果口腔潰瘍維持一段時間仍不好，就要請醫生檢查，看清楚是不是單純的口腔潰瘍，一定要排除口腔癌症、舌癌，一些特別的過濾性病毒感染或傳染病。有朋友就曾經因為長時間的「疳滋」不好去看醫生，才知道原來患了舌癌，結果要將部分舌切除，幸好早發現已經醫好了。

■ ■ ■ ■ ■ 歡迎反饋。副刊部電郵：feature@wenweipo.com ■ ■ ■ ■ ■