



德利芋煎肉餅

材 料

德利芋 100 克、碎豬肉 300 克、冬菇 5 克、蝦米 5 克、糖 1 茶匙、醬油 2 茶匙、片栗粉 1 湯匙、油 1 湯匙、白胡椒粉隨意

製 法

1. 將蝦米、冬菇浸軟，備用；
2. 取錫紙一段、扭成錫紙球，用水沖洗德利芋，以錫紙球洗刷德利芋外皮去掉泥垢，洗淨後削皮備用；
3. 以蔬菜板將 1/2 德利芋磨成蓉，剩下 1/2 德利芋切成小丁粒，備用；
4. 將已浸軟的蝦米及冬菇

切碎，備用；

5. 將碎豬肉放入大碗內，加入德利芋蓉拌勻，然後加入切碎的冬菇及蝦米拌勻後，加入醬油、糖及片栗粉，隨喜好加入白胡椒粉，拌勻成肉餅胚；
6. 將德利芋小丁粒加入肉餅胚內拌勻，備用；
7. 取玉子燒鑊、下油、將備用肉餅胚放入鑊，將肉壓均向後，以中火煎至周邊成形微焦，取出，反面放回鑊內煎，繼續中火煎至中心溫度超過 75 度熟透即成。



五行是宇宙流動的生態(上)

中醫給人的印象是抽象，難以直接理解其原由。由於古時候，除口耳相傳，未有紙張的發明，竹簡的書寫記錄是很困難的，於是利用一字多義的應用，形成了惜字如金的效果去表達複雜的內容，當然會形成各家各說的不同理解。

正如生活中我就試過，與一位時常與父母衝突的門生交談，問到他昨天與父母溝通時如何，有否有不快？他說，他母親在聆聽的過程中，一直整手指！我說：「那不是災難的嗎？她直接無視？」

原來他的母親一直整手指的真實情況是：她一直豎起拇指，一直給讚的手勢！不就是同一原理，陽不入陰、心腎不交、脾不統血的表述，很容易令人理解錯誤的嗎？

其實，中醫的基理也可以運用邏輯，簡易直接地具體表述，呈現其優秀的全面觀、整體生態觀及宇宙觀。

以下是禪悟身心解結學協會，用數理邏輯的表述：

五行是宇宙流動的生態系統，是動態的，而我們的人體何嘗不是呢？生命之源是能量，是火，即太陽賦予我們的能量，又稱陽氣。在我們人體的代表就是心臟，大地不能沒有熱能，熱能消滅，大地冰冷，寸草不生，河流凝結，正如我們的血液，會變得黏稠、流動減慢，不健康的代謝垃圾會堆積、發黴發臭，甚至變成一個污穢不堪的沼澤，這種生態環境造就細胞變異發惡，發炎的機制不能有效地回復生態環境，最終變成癌症。

生命之始是水，除孕育一切有情正向的生態，即滋陰，也是整個生態系統的自我修復機制。太陽心臟的熱能，能將水分氣化成雲，上升至天。而肺臟將氣的動態及精華注入雲層水蒸氣之中，形成雨水，人體最寶貴的陰液，能滋養五臟六腑。首先調和及滋養心臟，讓心臟能調御溫度，正如天氣酷熱的時候雨水能為大地降溫，否則太乾旱，生命也難以存活。當陰柔之氣不能調御至強至剛的陽氣，那就是火為患。火太盛，炎上就口乾，津液不足影響食物消化、頭痛、失眠、生毒瘡等。

接着陰陽又會影響五行的生態系統，首先就是後天生命之本，就是脾胃的消化系統，整個消化系統的推動是極需要火及水的能量進行運化食物成氣血的必要條件。胃有胃酸，膽有膽汁，胰臟有胰島素，消化系統的健康狀態，必然配合陰液（癸水）生特定的生命（乙木）。酸性的分解液，即胃酸（乙木再生丁火）在胃部（戊土）將食物進行初步的分解，如火鍋裏的熱水，先將食物煮熟。然後再給食物工場脾臟（己土）進一步加工運化成血氣。

故當我們沒有節制地飲冰水，吃生冷食物，必然加重脾胃的負擔，不斷地加大對消化液胃酸的需求，太多胃酸、胃酸倒流、胃酸不足，食物皆難以進行分解，猶如鍋內太少水，用猛火乾燒鍋爐，就會出現胃潰瘍，潰瘍之症。

而脾胃運化功能不佳，就不能給予腎臟進行叉電，而腎臟就是我們先天之本，是父母父精母血給予我們原裝的電池。

要知道，生命的周期階段主要分四個階段：根、苗、花、果，也正代表我們的幼少階段、成長階段、獨立階段及最後的延伸階段。延伸的階段即生兒育女的使命，當一棵果樹的根部受到釘子錘下的威脅，果樹就會將身體全部的精華推到水果中，於是特別甜、特別多汁，希望吸引大自然的生物吃下並排出種子為它們傳宗接代。

人體腎藏精，其理一樣。
(待續)

新一年 增強體力



德利芋，是一種營養豐富的根莖類食物，不僅美味，還具有多種養生功效。它含有構成身體組織的重要蛋白質，以及維持身體機能所需的維生素 A、B1、B2、B3、B6、C 等。在礦物質方面，德利芋富含鉀、鈣、鎂、磷，能幫助調節生理機能，同時膳食纖維也有助於促進腸道健康。因此，適量食用德利芋，不僅能補充營養，更能增進健康。趁着新年伊始，就以德利芋為大家烹調三道養生料理以增強體力。

● 文、攝：小松本太太

德利芋中的消化酶有助於促進新陳代謝，其豐富的營養成分能滋養身體、增強體力，並幫助恢復疲勞。它富含膳食纖維與抗性澱粉，不僅能促進腸道蠕動，還有助於腸道益生菌的生長；同時能減緩血糖上升，幫助穩定血糖水平，並降低膽固醇，從而減少罹患心臟病的風險。此外，德利芋獨特的黏質成分，能協助肝臟解毒，放鬆緊張的肌肉，並有效緩解胃脹與消化不良。

營養豐富德利芋



德利芋滷豬腸

材 料

德利芋 200 克、洗淨豬腸 400 克

調 味

昆布茶 10 克、調和赤味噌 80 克、清酒 50 毫升、味醂 50 毫升

製 法

1. 取錫紙一段、扭成錫紙球，用水沖洗德利芋，以錫紙球洗刷德利芋外皮去掉泥垢，洗淨後削皮，切成大件滾刀塊備用；
2. 洗淨豬腸放入鑊內、注入清水至蓋過豬腸，加熱至沸騰及水面呈現浮末，取出豬腸清洗乾淨備用；
3. 將清洗乾淨的豬腸放入無水無油的鑊內，中至大火加熱烘乾至水分完全蒸發，取出備用；
4. 鍋內注水 800 毫升，燒至沸騰後加入調味拌勻成煮汁；
5. 將烘乾備用的豬腸及德利芋放入煮汁內，大火加熱至沸騰，轉中小火燜燒約 45 分鐘即成。



德利芋雞肉飯

材 料

德利芋 100 克、珍珠米 250 克、舞茸 100 克、雞脾肉 200 克

醃 料

糖 1 茶匙、醬油 1 湯匙、片栗粉 1 湯匙、油 1 湯匙

製 法

1. 將珍珠米洗淨，瀝乾備用；
2. 雞脾肉加入醃料拌勻、靜置約 10 分鐘；
3. 取錫紙一段、扭成錫紙球，用水沖洗德利芋，以錫紙球洗刷德利芋外皮去掉泥垢，洗淨後削皮，切成約 2 厘米丁粒備用；
4. 舞茸撕成小瓣，備用；
5. 將瀝乾珍珠米放入電飯煲內，加入舞茸拌勻，將醃妥雞脾肉放在珍珠米上，米注入清水 250 毫升，蓋上煲蓋，啟動煮飯程序；
6. 飯熟後拌均勻，即成。



梁冬陽醫生

踏入新一年，先祝大家身體健康。一年四季都要時刻注重健康，尤其是女性的健康。其中乳癌與骨質疏鬆是女性更需關注的問題，而乳癌更是香港女性最常見的癌症。僅在 2022 年，香港便有 5,182 名女性確診乳癌，平均每十四位女性中，就有一位在一生中可能患上此病。早前，香港乳癌基金會於山頂舉行「Pink Walk」，向市民大眾宣傳這項重要訊息，提醒大家提高警覺，及早預防。

婦女健康·乳癌篇(一)

在過去的三十年，我們去不同的社區宣傳婦女健康，特別是防治乳癌的重要性，現在愈來愈受到市民的注意，不過仍然有些人還未接受，因為：

1. 對疼痛的恐懼，40 歲以上做乳房 X 光造影需要壓迫乳房，過程可能帶來不適或疼痛而卻步。現在的 3D 技術比以前 2D 舒服，沒有那麼痛，而且更加清楚並減少重照的機會。
2. 害怕被診斷出問題，採取寧可不知而拒絕篩查的鴛鴦政策。

3. 認為沒有家族史又無症狀不會得乳癌無需檢查。事實上我們篩查出的乳癌病人很多屬於早期，完全沒有不適，也沒有家族史，越早發現醫好的機會越大，等出現腫塊才發現已經遲了一步。

4. 擔心有輻射危害身體。其實照 2D 和 3D 乳房 X 光造影的輻射差不多，等於香港飛倫敦四次暴露在空氣中的輻射量。一般認為，篩檢的益處遠大於風險。

事實上，好的乳癌篩查計劃，拍片的 X 光技師和解讀 X 光片的醫生是要經過特別訓練，減少假陽性和假陰性的結果。

假陽性，篩檢結果異常，進一步檢查超音波、

抽組織切片證實不是癌症可能造成不必要的心理壓力和焦慮，增加醫療成本。

假陰性，有癌症，但篩檢結果卻顯示正常，延誤診斷與治療。乳房組織緻密的女性，X 光影像上癌症病灶可能被正常組織遮蔽，難以辨識。

診斷發現異常的跟進和講解，亦是非常重要的，可以讓病人減少不必要的擔心和憂慮，給予適切的跟進和治療。

所以，一個好的乳癌篩查計劃，必須要有經驗和好的團隊共同配合，相信經過大家的努力能夠及早發現乳癌，提高治癒率，對減低病人的痛苦是有非常積極的作用。