

合掌瓜性涼味甘 祛風解熱 健脾開胃

合掌瓜，是一種葫蘆科佛手瓜屬植物，性涼味甘，歸肺、胃、脾經，具有祛風解熱、健脾開胃的功效，主治風熱犯肺、頭痛、咽乾、咳嗽、脾胃濕熱諸證。合掌瓜口感清脆，瓜形如兩掌合十，有祝福之意，它的食用價值高而且營養豐富，可以搭配膳食來達到養生的功效。加上，其上市期為秋末，更是白色合掌瓜當造期，今期配合時令的食材，為大家做一頓滋潤的合掌瓜養生菜。

文、圖：小松本太太

合掌瓜，又名金瓜、準瓜、安南瓜、壽瓜、窩瓜、洋瓜、佛手瓜、捧瓜、土耳瓜、棚瓜、虎兒瓜等，原產於墨西哥、中美洲和西印度群島，19世紀傳入中國，在中國江南一帶都有種植，是多年生的植物，以雲南、貴州、浙江、福建、廣東及四川最多。常食合掌瓜，對增強人體抵抗疾病的能力有益，每千克鮮瓜中含蛋白質5克、脂肪1克、纖維素3克、碳水化合物7.7克，還含有維生素C220毫克、核黃素0.1毫克，含鈣500毫克、磷320毫克、鐵40毫克。合掌瓜還能調理胃部，達到養胃的效果，中醫認為它具有理氣和中，疏肝止咳的作用，適宜消化不良、胸悶氣脹、嘔吐、肝胃氣痛以及氣管炎咳嗽多痰者食用。而且，合掌瓜含有豐富的蛋白質和鈣，含量是黃瓜的2至3倍，維生素和礦物質含量也顯著高於其他瓜類，並且熱量很低，又是低鈉食品，能夠擴張血管，幫助利尿排鈉，此外還有很好的降血壓作用；非常適合關注血壓的人群來用。合掌瓜對於保護心臟血管是有幫助的，它含有豐富的鋅，鋅能夠起到一個生精保健的作用，據國家營養協會報告，常食含鋅較多的合掌瓜，有助腦部掌管記憶力的細胞運作，加上鋅對兒童智力發育影響較大，有助於提高智力。

作用，適宜消化不良、胸悶氣脹、嘔吐、肝胃氣痛以及氣管炎咳嗽多痰者食用。

而且，合掌瓜含有豐富的蛋白質和鈣，含量是黃瓜的2至3倍，維生素和礦物質含量也顯著高於其他瓜類，並且熱量很低，又是低鈉食品，能夠擴張血管，幫助利尿排鈉，此外還有很好的降血壓作用；非常適合關注血壓的人群來用。合掌瓜對於保護心臟血管是有幫助的，它含有豐富的鋅，鋅能夠起到一個生精保健的作用，據國家營養協會報告，常食含鋅較多的合掌瓜，有助腦部掌管記憶力的細胞運作，加上鋅對兒童智力發育影響較大，有助於提高智力。



合掌瓜煮魚

合掌瓜養生湯

合掌瓜烙

合掌瓜煮魚

材料：合掌瓜150克、鮮魚1條200克、鹽適量、油2湯匙、薑2片、黑胡椒碎適量

製法：

1. 合掌瓜洗淨、去皮切片塊備用；
2. 鮮魚去掉鱗及內臟、洗淨、灑上1/4茶匙鹽抹勻魚身內外、靜置10分鐘；
3. 將靜置10分鐘後的鮮魚沖洗、吸乾水分備用；
4. 燒熱鑊、下油爆香薑片，加入合掌瓜片爆炒，將備用鮮魚置入鑊內，注水150毫升，水沸騰時，蓋上鑊蓋，轉中火煮8分鐘至汁液轉濃，魚熟透，下鹽及黑胡椒碎調味即成。



合掌瓜烙

材料：合掌瓜150克、鹽昆布15克、薄力小麥粉30克、油2湯匙

製法：

1. 合掌瓜洗淨、去皮，用刨瓜菜板刨成粗絲放入大碗內，加入鹽昆布拌勻後靜置；
2. 盛合掌瓜絲及鹽昆布的大碗內，碗底冒出水時，加入薄力小麥粉拌勻成合掌瓜烙胚；
3. 燒熱易潔鑊，下油，將合掌瓜烙胚煎至兩面黃，取出切件即成。



合掌瓜養生湯

材料：合掌瓜300克、排骨280克、蓮子15克、百合10克、紅棗15克、鹽適量

製法：

1. 合掌瓜洗淨、切滾刀塊備用，蓮子、百合用清水沖洗瀝乾備用，紅棗去核備用；
2. 排骨放入鍋內，注入3杯冷水，大火加熱至沸騰，肉色轉白；(水會變得混濁，並浮出泡沫，正常現象。)
3. 將排骨取出，清洗乾淨，瀝乾備用，水棄掉；
4. 水8杯注入乾淨的鍋內燒沸；
5. 將備用合掌瓜、蓮子、百合、紅棗及排骨放入燒沸的水內；
6. 當水再沸騰時蓋上鍋蓋，轉中小火煮2小時，下鹽調味，即成。



香港註冊中醫師 楊沃林

揉印堂推膻中穴

通常我們頭暈、疲憊、頭痛的時候，往往會不由自主地按揉前額，或者用拳頭輕敲敲打，這樣會感覺舒服很多。

別小看這個動作，這無意間的一敲一打，正好刺激了我們身上心腦問題的核心：眉心。而且，打開此處，人們的高血脂、血壓、腦供血等問題迎刃而解！

印堂穴就是中醫經絡穴位印堂穴的駐地，養生者將印堂穴稱為「上丹田」，中醫認為，刺激這個部位，勤加耕耘，就能夠獲取長生延年的「內丹」。

印堂穴很好找，位於面部正面，左右眉間正中央就是印堂穴。

一、刺激印堂有醒腦通竅明目的功效，每天用拇指和食指捏起兩眉間的皮膚稍向上拉100次，就會有到一種脹脹的感覺向兩側發散，那是陽氣在衝擊，之後你就能感覺到腦子特別清醒，眼睛也特別明亮。

二、經常按摩這個印堂穴位，還可以使頭腦反應敏捷，增強記憶力，改善視力減退。

三、此穴對慢性鼻炎引起的鼻塞和與之伴隨而來的頭昏、頭痛、嗅覺功能減退等，也具有明顯的調理和改善作用。

四、打通印堂，腦供血問題就會有改善，對頭痛、頭暈等高血压引起的症狀有很好的效果。

揉按方法：

- 一、右手的中指伸直，其他手指彎曲；將中指的指腹放於中心處，用指腹揉按穴位，用力適度；每天早晚各揉按一次，每次大約2至3分鐘；
- 二、也可採用右手拇指、食指

捏起兩眉間的皮膚稍向上拉的方法，每日早晚各提拉50至100次。

三、按摩印堂還能助眠。

另外，我們經常會用「推心置腹」來形容真心待人，而在對待自己尤其是我們的身體的時候，也要有「推心置腹」的態度。

「推心置腹」的具體操作如下，將雙手交疊，從膻中穴開始一直推到小腹。這個路線剛好是任脈的位置，經常推按能夠防止任脈氣血淤滯，對於提神保健有很好的功效。

如果氣血淤滯就要活血化痰，使其通達，從而維持身體的正常運轉。堅硬的地方要軟化，凝結的地方要疏散，滯留的地方要疏通。

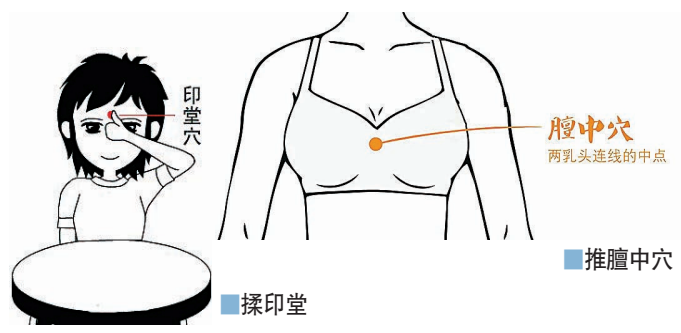
如果任脈氣血淤滯，我們就要「推心置腹」疏通血氣，給任脈一個打通的助力。

膻中穴是人體的匯氣之穴，具有保養精氣、護衛心主的功效，如果膻中穴出現了問題，膻中穴就會出現壓痛感。

膻中穴也是心包經的募穴，心包經之中的氣血在輸送的過程中就會經過膻中穴。膻中穴是心的使者，掌管着人的情緒變化。由此可見，膻中穴行氣暢通是維持人情緒正常的根本。通過揉按、推法刺激膻中穴，促進任脈氣血暢通。

擦法：用拇指或手掌的大魚際在兩乳頭之間由上向下按擦，即可，持續5至10分鐘。

推法：用兩只手的掌面從膻中穴沿胸肋向身體的兩側推至側腰部，重複20次左右。



健康資訊

文：方潤華

冬季話養生

中國廿四節氣是古人根據觀察太陽周年運轉而總結出來的一套氣候變化之規律，以此作為進行耕種及生活的指引，並因應季節不同調整作息時間和飲食內容，注重人與自然的和諧，從而達到天人合一、陰陽平衡，養護臟腑、強身健體的作用。節氣中「立冬」乃意味著秋天逝去，冬天將至，晝短夜長、氣溫下降，天地間萬物活動趨向休止，蟲獸蟄伏準備進入冬眠，人的身體也隨着氣候變化而將「精氣」內藏，以便儲備足夠能量應付天寒地凍的氣候，收藏陽氣待來年春天再勃發生機，故有「春生、夏長、秋收、冬藏」之說，可見冬季養生便是講究一個「藏」字，盡量做到減少能量流失，收納「氣」跟「神」於體內。

為禦寒可進食些高能量的食物以提高身體熱能，或服用補品增加抵抗力，人就不容易患病，民間有「三九補一冬，來年少病痛」的說法，因此，自古以來冬季進補亦已成為華人的一種傳統習俗。常言道：「冬令進補，春天打虎」，意思是冬天進行食補或藥補，攝取的營養物質易於吸收和蘊藏於體內，滿足來年生發需要，到了春暖花開時節人們就能有充沛精力從事各項活動。我國中醫藥發展歷史悠久，積累了大量能改善體質、通暢氣血、協調腸胃等藥膳及膏方為大家進補提供參考。

總的來說，冬季保健和養生應以保暖、藏納為要。東漢名醫張仲景在《傷寒論》提到：「冬傷於寒，春必病溫」，因天氣寒冷對一些平時體質較弱的人來說，容易受外邪、風寒侵襲而引起感冒、傷風、上呼吸道感染等，尤其是老年人和慢性病患者，容易誘發其他病症危及生命。冬季往往是流感爆發高峰期，大家應及早打疫苗預防流感、肺炎等疾病以保健康；今年冬季更是嚴陣以待，作好防範，自年初新型冠狀病毒突襲人類至今，某些國家疫情仍未受控，全球感染人數每日增加，在有效對付病毒的疫苗研發出來以前，唯一自保的方法就是根據專家建議做好各項防疫措施。

所謂「正氣存內，邪不可干」，中醫認為人的體內陽氣旺盛疾病遠離。若想提振陽氣最簡單、便宜的方法便是早睡和多曬太陽，然而繁忙都市人能做到的又有多少呢？此外，冬季也是養腎的好時機，腎乃人的先天之本，精氣所藏，生命之源，腎保養好的人就有活力，且延緩衰老和長壽；冬天溫度低及乾燥，要多穿件衣服、多吃溫熱的食物，如喝點薑茶、熱湯、熱粥等來驅散寒氣，常吃滋潤水果補充水分，新鮮蔬菜幫助排毒，少吃辛辣易上火的食物。

雖然冬季非常適宜進補，但也不能盲目服食各類補品，應以祛寒護陽、兼顧脾胃為原則，膳食忌生冷，以溫性和平性的食物為主利於消化；每個人的體質不同，最好請教中醫師及家庭醫生意見後再決定如何進補，這樣才能做到有的放矢、發揮功效，避免虛不受補、為補而補。當然，想健康長壽不能全靠補藥，更關鍵的是要適當鍛煉、注意飲食，心態配合，方能心想事成。筆者寫了首順口溜供大家參考：「晨早運動運動，緊張變輕鬆；睡眠助休養，從此少病痛。持之以恆、飲食均衡，順天樂觀、平安健康，行善積福、壽而安康」。

食得健康

三七藥膳 滋補健身

三七，又名田七，被譽為「金不換」、「參中之王」、「南國神草」，自古以來被公認具有顯著的「活血化痰、消腫定痛」功效，將有滋補、保健作用，且口感好、無毒副作用的三七與有關中藥、食物相配伍，經過精心烹製而成的既可防病、治病，又是美味佳餚的三七藥膳，歷史悠久，但三七僅分佈於雲南省東南部和廣西西南部的狹小地區，古代森林茂密、人煙稀少、交通閉塞、文化落後，三七藥膳在民間雖早有應用，但文字記載卻不多。

隨着種植面積的擴大，三七也由名貴的「金不換」，成為大眾消費品，三七藥膳在民間的運用愈加廣泛。在三七原產地和主產區的文山，三七藥膳頗受歡迎，依據傳統方劑、「食療」、「食治」、「食補」和中醫理論，將三七與食物相配伍，應用傳統飲食烹調方法和現代科技製成的色、香、味、形俱佳的三七藥膳「寓醫於食」，既將藥物作為食物，又將食物賦予藥用，藥借食力，食助藥威，既有營養價值，更具防病治病、保健強身、延年益壽功效，令食者在心理上頗感享受，在享受中身體得到滋補，疾病得到治療。

例如，三七汽鍋雞有滋補強身、活血補血功



三七鬚根煲雞湯。



三七汽鍋雞

效，是雲南著名風味名餚，一般採用三七主根或鬚根蒸製。三七有活血、止血、強心的作用，常用於冠心病和跌打損傷；而土雞有潤五臟、補虛損的功效，與三七有異曲同工的效果。只要將三七主根或鬚根用清水浸泡洗淨，主根切片，放入清洗乾淨的汽鍋內，放入雞塊，配上鹽、胡椒粉、葱、薑、草果、八角等佐料；將汽鍋置於盛有水的砂鍋上，汽鍋與砂鍋間以紗布密封，以防漏氣，用旺火燉至雞肉熟透，以至骨肉分離。砂鍋中的蒸汽經汽鍋中間的汽嘴逼出雞肉的油質和水分，凝成湯汁，雞肉鮮味較少喪失，原汁原味，雞肉肥嫩鮮香、湯汁鮮甜。

而三七烏雞煲的主要功效是養血、健脾、益胃，中醫認為，烏骨雞性平味甘，能養陰退熱；三七性溫，味甘，微苦，具止血散瘀、消腫定痛之功。西醫則認為，三七烏雞煲含有

豐富的維生素A、維生素B群、維生素C、粗纖維、蛋白質以及鈣、鐵、磷等礦物質。三七烏雞煲做法簡單，用三七6克、烏雞1/2隻，鹽適量，將烏雞洗淨切塊，與三七加適量水，用大火燉煮，待雞塊熟爛後加鹽調味即可。

至於三七蒸雞蛋的主要功效是止血止痛、行氣補血，既可用三七粉，也可用三七花。三七有很好的補血、活血、止血作用，配合有補益滋補作用的雞蛋，有更好的補氣、養血、去瘀、活血效果。只要把雞蛋打入碗中，用筷子打散備用；三七粉用少量溫水化開，倒入打散的蛋液中，再加入總量為雞蛋的1.5至2倍的溫水，放入蒸籠蒸20分鐘左右取出，適量醬油和芝麻油即可。三七蒸雞蛋做法簡易、老少咸宜，但要注意，長時間高溫會影響到三七的功效，蒸雞蛋時要控制時間，不能久蒸。

文、圖：香港文匯報記者 丁樹勇 雲南文山報



三七蒸雞蛋。

辣子雞暗含三七苦涼味。

煎魚也可用三七。

三七入菜，色、香、味、形俱佳。