曇花可現餐桌上
清肺止咳 涼血安神

常言「曇花一現」，顧名思義曇花開放的時間甚短，一般在夏季晚上才開花，大約晚間7時花瓣開始徐徐展開，約1小時就盛放，素淨芬芳的曇花過1至2小時又慢慢地閉合而凋萎，整個過程僅4個小時左右，被美譽為月下仙子、瓊花、鳳花、金鈎蓮等名字。曇花，仙人掌科，曇花屬，花及嫩莖入藥，性平，味甘，歸心經和肺經，功能為清肺止咳，涼血安神；主治肺熱咳嗽、肺癆咯血、月經崩漏、心悸、失眠等。

◆曇花

◆文：香港中醫學會師承委員會副主席 鍾愛瑩博士
圖：鍾愛瑩博士、資料圖片

曇花是灌木狀肉質植物，高1至2米，主枝直立，圓柱形，莖不規則分枝，莖節葉狀扁平，長15至60厘米，寬約6厘米，綠色，邊緣波狀或缺凹，無刺，中肋粗厚，無葉片。花自莖片邊緣的小窠發出，大形，兩側對稱，白色，乾時黃色；雄蕊細間僅幾小時；花被管比裂片長，花被片白色，乾時黃色，雄蕊細長，多數；花柱白色，長於雄蕊，柱頭線狀，16至18裂。漿果長圓形，紅色，具縱棱有汁；分枝呈扁平葉狀，多具2棱。

夏秋季晚間開大型白色花，花漏斗狀，有芳香，原產墨西哥，喜溫暖濕潤和半陰環境，不耐霜凍，忌強光暴曬，宜含腐殖質豐富的沙壤土，冬季溫度不低於5℃。曇花在半日照的環境下生長最理想，可以用葉和枝進行扦插法繁殖，成活幾率達百分之百，曇花的幼小花蕾成下垂性，綻放前則向上彎起，彎曲約2至3天便綻開。

自種鮮曇花可食用 花瓣切絲與肉同炒

筆者家中植了兩株曇花，由5月中開始陸續地開花，由於颱風暹芭侵襲，她們七朵一齊在6月29日就開放了，獨特美麗的花卉，不僅可以供觀賞外，還可以作食用的，可將花瓣切成絲與肉一起炒，甚至可油炸，是一道可口有黏液感的美味佳餚，也可做甜品或者鮮湯，口味極鮮，老少咸宜。

◆鍾愛瑩博士

今次筆者用了自種新鮮的六朵曇花，來介紹幾款食法給大家參考：

一、曇花雞腳湯

淮山有補脾養胃、生津益肺、補腎澀精的功效；蓮子有營養豐富、香美可口、並具清血散瘀、益胃安神的功用；百合可潤肺止咳，清心安神，補中益氣，清熱利尿，清熱解毒，涼血止血，健脾和胃；枸杞可潤肺，清肝，滋腎，益氣，生精，明目，強筋骨等；龍眼肉含有多種營養物質，有補血安神，健腦益智，補養心脾的功效。

材料：A：曇花1至2朵，沖洗一下灰塵及摘掉花蕊防有蟲卵，後下時備用。
B：適量淮山、蓮子、百合、杞子、龍眼肉，浸泡10分鐘後洗淨備用。
C：雞腳適量洗淨去甲。

做法：清水落B和C材料，煲1.5小時後加A材料曇花，滾15分鐘加少許食鹽就可以上桌了。

二、曇花炒牛肉

牛肉可提供高質量的蛋白質，含有各種類的氨基酸，各種氨基酸的比例與人體蛋白質中各種氨基酸的比例基本一致，其中所含的肌氨酸比任何食物都高，同時牛肉的脂肪含量很低，是低脂的亞油酸的來源。

材料：曇花洗淨切絲，大蒜和葱切末及生薑切絲備用；牛肉適量逆紋切片，牛肉絲倒入雞蛋液、米酒、砂糖、醬油1大匙抓醃均勻，醃15分鐘，再加入太白粉抓均勻備用。

做法：熱鍋加油，加入牛肉快炒至半熟後盛出備用；再起熱鍋加油，加入蒜末、薑絲、葱快爆炒然後再加曇花和牛肉快炒；加少許食鹽就可以上桌了。

三、曇花陳皮雙色豆糖水

綠豆有消暑清熱和解毒作用，可防治熱痱、暗瘡、濕疹；紅豆有活血、驅寒、提神、消除疲勞作用。陳皮具有理氣、健胃、化痰、止吐等功效，適合胃部脹滿、消化不良、食慾不振、咳嗽多痰等症狀的人食用。綠豆和紅豆常加臭草，今次我們改用曇花。

材料：曇花洗淨可成朵，綠豆和紅豆各100克，綠豆洗淨用水浸1小時；但紅豆洗淨宜浸一晚（如果想紅豆起沙，先把綠豆和紅豆放在鍋中煮至軟身，盛起再用滾筒壓爛，去豆衣，才繼續煲）。陳皮一個用清水浸泡，片糖1片或用冰糖，可加百合；陳皮洗淨，用清水浸軟備用。

做法：用深鍋放入約1.25公升水煮沸，加綠豆和紅豆，用大火再煮沸後，轉中小火，小心會滾瀉。煲至豆脸或起沙，加曇花和適量片糖或冰糖，繼續煮至糖溶解，或雪凍後就可以上桌了。

四、曇花芝麻湯圓

芝麻有補肝腎、益精血、潤腸燥、通乳的功效，可治療身體虛弱、頭暈耳鳴、高血壓、高血脂、咳嗽、頭髮早白、大便燥結、乳少、尿血等症。花生含脂肪、糖類、維生素A、維生素B6、維生素E、維生素K，以及礦物質鈣、磷、鐵等營養成分，含有8種人體所需的氨基酸及不飽和脂肪酸，更含有一般雜糧少有的膽鹼、卵磷脂，可促進人體的新陳代謝、增強記憶力，可益智、抗衰老、延壽。

材料：適量芝麻湯圓或花生湯圓，片糖1片和薑2~3片，可就個人而定。

做法：煮湯圓很簡單，但有一個步驟不要省，糖和薑及湯圓要分開煮，好處是可避免被薑片撞破湯圓餡漏出來；所以先放片糖和薑片入煮滾的水中，再滾10分鐘後備用；清水放進另一個鍋中煮滾後放入湯圓，煮幾分鐘看到湯圓浮起來，變得鼓脹的時候就將曇花放入，2分鐘可以撈起湯圓和曇花放入糖水內，略煮片刻，就可以上桌了。

養生攻略

◆香港註冊中醫師 楊沃林

粳米的妙用

◆粳米

我前一陣為了預防疫情，天天煮陳皮生薑水飲，但時間一長，我的胃受不了，胃酸倒流、呃逆。我吃了一段頗長時間的粥，才將胃養好。粳米可能大家聽起來很陌生，但它的別名我們就很熟悉了：大米、白米、硬米。《漢語大詞典．米部》曰：「粳，稻之不黏者，今指一種介於秈稻、糯稻之間的晚稻品種，米粒短而粗，米質黏性較強，脹性小。」通俗來講，就是我們日常吃的大米。粳米可「治一切諸虛百損」。

《本草綱目．卷第二十二》載粳米：「甘、苦、平、無毒，益氣，止煩止渴止洩；溫中，和胃氣，長肌肉；壯筋骨，益腸胃；通血脈，和五臟，好顏色。」李時珍曾對粳米給予了高度評價，書中還言其有「治一切諸虛百損，補中益氣，強筋壯骨，生津，明目，長智」。聽起來不可思議，我們天天吃的大米竟然有那麼多的功效。

藥用的米以一年期陳米為佳，《醫學入門．卷二》專列「陳倉米」一項，認為：「陳倉米鹹酸澀溫，調胃能止洩如奔，寬中下氣除煩渴，更消蠱腫封瘡痕。」可見藥用的粳米很有講究，宜陳粳米，「陳」並不是越久越好，而是以一年期陳米為好。

粳米煮法不同功效也大不同，炒大米可止瀉，唐代昝殷所撰《經效產寶．卷之上》載「治妊娠痢白膿」，粳米應「炒令黃色」，將大米炒焦至米黃色，可起到溫脾止瀉祛濕的作用。

如何炒焦米？

1. 取適量大米，進行簡單沖洗，瀝乾水分，平鋪成一層在盤子上，晾乾。
2. 鍋燒熱倒入先大火翻炒2分鐘，再轉小火翻炒，一定要不停翻炒，防止炒焦，必要時可以把鍋拿起來輕晃有助於米均勻受熱。
3. 炒至焦黃色關火，散發香味即可，不要着急盛出焦米，利用鍋的餘溫，讓焦米繼續加熱一會兒，放涼後用密封罐盛好。

大人小孩慢性腹瀉可試試焦米粥，取適量焦米放水煮，大約煮半個小時即可，有一股濃濃的炒香味，米湯焦黃色為最好，可以盛出來給寶寶當水喝，粥可以給大人吃，對腸胃也很有好處。

焦米泡茶健脾、減肚子，取約30克焦米沖泡，一定要剛剛燒開的沸水，泡了後最好用保溫杯燜一會兒，喝焦米水，焦米也可以吃掉，堅持食用，有健脾、減肚子的功效。

粳米汁補養作用大，中醫認為，大米熬粥後大部分的營養和精華都在粥水中，最為滋補的部分在於粳米汁，也是我們常說的「粥油」，即是用粳米熬稀飯或做乾飯時，凝聚在鍋面上的一層粥油。

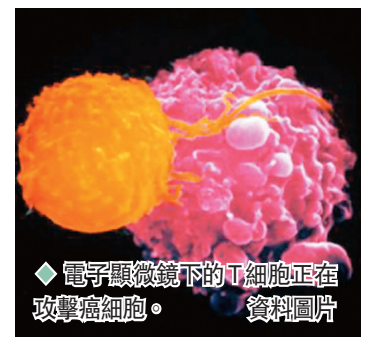
粳米汁性味甘平，具有很好的補養作用。《藥性要略大全．卷之四》云：「粳米汁，主心痛，止渴，斷熱毒痢。」《紫竹林單方》中甚至提到粥油可調經助孕，「孕治精清不孕方，用粥油日日取起，加煉過鹽少許，空腹服下，其精自濃」。

糙米雖糙，但有妙用；糙米雖糙，但營養價值卻非常高。這個價值主要體現在皮上，就是我們所說的米糠，李時珍在《本草綱目》中說：「米秕即米糠，味甘、平、無毒，主通腸開胃，下氣，磨積塊，作食能充滑膚體，可以頤養。」米糠能幫助人通暢胃腸，改善消化不良和便秘的症狀。現代營養學研究還發現，糙米還適合於肥胖及糖尿病人群。

科學講堂 ◆杜子航 教育工作者

轉移腸臟微生物 喚醒身體抗癌症

到了今天，癌症還是令病人受苦甚至喪命的一大病症。隨着醫藥技術的持續發展，現時我們已有多種對付癌症的方法，例如電療、化療、標靶治療和免疫治療。不過，醫藥人員依然在推陳出新，開發更多治療癌症的方法。今次就想和各位分享一個新的療法：利用人體腸臟中的微生物來增強免疫治療的效能。


◆電子顯微鏡下的T細胞正在攻擊癌細胞。 資料圖片

免疫治療抗癌 僅四成人有效

先來說一說免疫治療。有別於其他較傳統、直接攻擊細胞的治療法，免疫治療利用不同的方法來改變病人的免疫系統，以求令身體更有效地對付癌細胞。比如說anti-CTLA4這種抗體，會鼓勵對抗癌細胞的T細胞更快地在病人身體中增加；而anti-PD1則能夠「喚醒」病人身體的免疫系統，好讓它攻擊之前「避開」免疫系統的癌細胞。不過這種療法不是對每個病人都有用，大約只有20%到40%的病人會對免疫療法有反應。有反應的病人也可能面對副作用，例如有病人在療程開始後出現關節炎及嚴重腹瀉。

近年醫藥界也在開發利用腸臟之中的微生物，以改善免疫療法的效能。其實一直以來，我們已發現腸道中的微生物對人體的不同部分有影響，像是肥胖和抑鬱，就有研究發現受這些腸中的微生物影響。一些癌症亦與發炎和傳染病有關聯，顯示癌症與微生物在某程度上有聯繫。例如現在我們已經發現，人體直腸中存在的細菌Bacteroides fragilis，其表面就有一種分子可以增加T細胞的出現，幫助anti-CTLA4發揮效用；人類腸道中經常出現的雙歧桿菌（Bifidobacterium），亦被發現能夠幫助老鼠的免疫細胞對抗癌症，增加牠們對免疫治療出現反應的比率。

使用轉移技術 三分一有改善

有見及此，醫藥研究人員就在嘗試將這個想法應用到人類的免疫治療之上。他們先找出對免疫治療有反應的癌症病人，再將他們腸中存在的微生物轉移到其他沒有反應的病人之中。

◆科學家正研究腸道內的微生物如何可以增強免疫治療的效能。 網上圖片

在以色列和美國之前進行了相關的測試：26個本來對免疫治療沒有反應的病人之中，大概三分之一在轉移腸臟微生物後，開始對免疫治療發生反應。成效可能只算中規中矩，但卻吸引了不少關注。亦有案例發現，病人在轉移腸臟微生物後，免疫療法對付腫瘤的成效更好，而相關的副作用亦得到減少。

在希望能進一步推廣這種腸臟微生物轉移技術的同時，我們也面對一定的難度。首先是腸臟微生物與癌症之間的關聯，我們還需要更深入理解。我們現在已有了一定的理解，但更深入地了解哪種微生物如何幫助身體的機能，將容許我們能更有效地對付不同的疾病。

把腸道微生物從一個人體轉移到另一個的身上，亦需要使用不少儀器；假如腸臟微生物轉移這種技術要在未來普及，我們就要考慮有無充足的機器和人手來應付需求。

面對一些非癌症的疾病（比如腸道感染），腸臟微生物轉移其實已經慢慢變成主流的治療方法之一。希望隨着我們對這種技術認識更多，它將會是我們對抗癌症的另一道「板斧」。