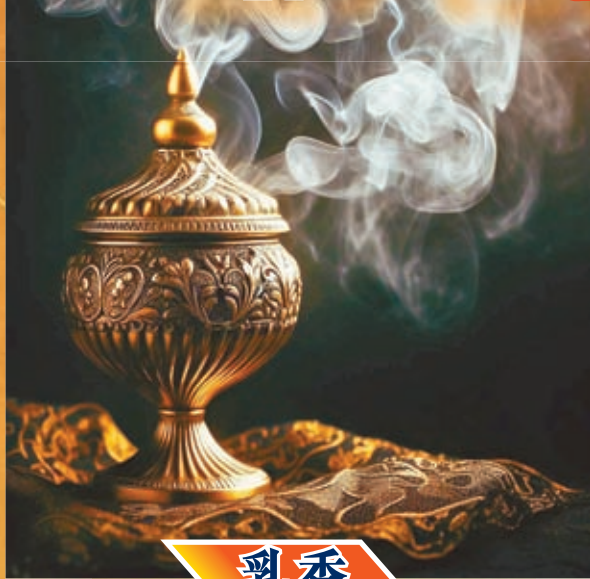


追尋《聖經》記載的中藥

探究乳香·沒藥·黃金的功效

◆燃燒乳香



乳香

味辛苦，性溫，歸心、肝、脾經

乳香是橄欖科植物乳香樹、鮑達乳香樹、野乳香樹等皮部滲出的油膠樹脂，該種樹分布於紅海沿岸至利比亞、蘇丹、土耳其等地，自古以來是珍貴的香料。最早使用乳香的紀錄可以追溯到古埃及時代，它不僅是供奉各種神祇的重要祭品，而且由於有一定防腐作用，亦常用於製作木乃伊。燃燒乳香可產生特殊的香味，具有驅趕蚊子和其飛蟲的效果，從而降低瘧疾的感染率。時至今日，基督教的各類儀式中亦常用到乳香。

乳香作為中藥的使用最早可追溯到南北朝時期，南齊·陶弘景（公元456-536）所著的《名醫別錄》中記載，乳香可「療風水毒腫，去惡氣。療風癩疹癩毒。」明代李時珍的《本草綱目》則認為「乳香香竄，入心經，活血定痛，故為癰疽瘡瘍、心腹痛要藥。」

而作為現代中藥標準規範的《中國藥典》亦有收載乳香，認為其味辛苦，性溫，歸心、肝、脾經，具有活血定痛、消腫生肌的功效，常用於胸膈心痛、胃脘疼痛、痛經閉閉、產後瘀阻、癰疽腹痛、風濕痺痛、筋脈拘攣、跌打損傷、癰腫瘡瘍。

關於乳香的藥用價值，現代科學對它也有不少研究。研究指乳香能促進多核白血球增加，吞噬已凋亡的細胞，以改善新陳代謝，從而起消炎作用。透過動物實驗可發現乳香揮發油有鎮痛作用，而產生鎮痛作用的主要成分為揮發油內的乙酸正辛酯。

聖誕節剛剛過去，街上充滿喜氣洋洋的氣氛，一些商場更早在一個月前已為聖誕節旺季的來臨精心布置，而耶穌在馬槽出生的情景更是最常見的擺設之一。根據《聖經》的記載，耶穌出生時，東方三博士順着伯利恒之星的方向找到了耶穌，在馬槽裏獻上了三份禮物給聖母瑪利亞，分別是黃金、乳香和沒藥。至於為什麼選擇獻上這些禮物，歷來雖然眾說紛紛，但可以確認的是，這三份禮物竟然都是中藥。

文：香港中醫學會副秘書長 王錦超註冊中醫師

圖：王錦超、資料圖片、網上圖片 ◆王錦超註冊中醫師



◆《聖經》記載，耶穌出生時，聖母瑪利亞收到三份禮物。

◆沒藥樹脂



沒藥

味辛苦，性平，歸心、肝、脾經

沒藥和乳香一樣來源於橄欖科植物，不過是沒藥樹及同屬植物樹幹皮部滲出的油膠樹脂。據北宋·蘇頌編撰的《本草圖經》記載：「沒藥，生波斯國，今海南諸國及廣州或有之。木之根、之株，皆如橄欖，葉青而密，歲久者則有膏液流滴在地下，凝結成塊，或大或小，亦類安息香。」

沒藥的中藥功效與乳香近似，根據《中國藥典》，沒藥味辛苦，性平，歸心、肝、脾經。功效為散瘀定痛、消腫生肌，常用於胸膈心痛、胃脘疼痛、痛經、閉經、產後瘀阻、癰疽腹痛、風濕痺痛、跌打損傷、癰腫瘡瘍等。

現代藥理研究發現，沒藥的水浸劑對多種致病真菌有不同程度的抑制作用。動物實驗亦發現，沒藥煎劑注射於狗隻動脈內，可使血流量增加，血管阻力下降，這結果與中藥學對沒藥有「散瘀」功效的描述相互膾合。

《聖經》中提及的很多材料，其實也是中藥，如小麥、無花果等。耶穌曾將自己比喻為「葡萄樹」，信靠他的人是「葡萄枝」。姑勿論葡萄是不是樹（葡萄其實是藤本植物），但「葡萄藤葉」和「葡萄根」就的確是中藥。《本草綱目》記載，飲用葡萄葉的汁液能「利小便，通小腸，消腫滿」，而葡萄根煎湯淋洗則可治腰膝肢腿痛。

今年，這個聖誕除了感受節日氣氛外，順道認識一下中藥，也十分有趣。

◆黃金

金箔鎮心安神，解毒平肝

黃金是相當體面的禮物。在許多文化中，黃金都是權力和財富的象徵，不過原來黃金也是中藥。早在唐代已有使用金箔入藥的紀錄，常用於藥丸的包衣物料。明代陳嘉謨所著的《本草蒙筌》對金箔的功效描述甚為精闢：「除邪殺毒，卻熱驅煩，安魂魄，養精神，堅骨髓，和血脈，禁癲狂疾走，止驚悸風癇，幼科藥作錠丸，必資此以為衣飾」。所以，傳統上認為金箔能鎮心安神、解毒平肝，可用於驚癇、癲狂、心悸、瘡毒等。

◆金箔



黑鮭魚富含維生素A 保護心臟血管健康

黑鮭魚，亦稱為牛眼鮭，是一種營養價值豐富的魚類，牠富含大量的蛋白質和脂肪，並且含有多種對健康有益的維生素和脂肪酸。其富含維生素A，這是一種抗動脈硬化的維生素，攝取足夠的維生素A可以幫助降低動脈硬化的風險，保護心臟和血管的健康。所以，以之入饌有助於改善整體健康並提供多種營養素的補充，今期就為大家以黑鮭魚為主食材，烹調三款養生菜。

◆文、攝：小松本太太

黑鮭魚富含高品質的蛋白質和脂肪，為身體提供重要的營養素。蛋白質是身體組織和細胞的基本組成部分，對於肌肉生長和修復至關重要。而脂肪則是提供能量和維護細胞功能所必需的。黑鮭魚的脂肪含量高，但其中大部分是健康的不飽和脂肪酸，有助於降低心血管疾病風險。維生素D在身體中是重要的角色，尤其是促進鈣的吸收和利用。黑鮭魚是一種天然的維生素D來源，這有助於保持骨骼健康，預防骨質疏鬆症和其他骨骼問題。

黑鮭魚也含有豐富的維生素E，這是一種強效的抗氧化劑。抗氧化劑有助於對抗自由基的損害，保護細胞免受慢性疾病和衰老的影響。維生素E還可以幫助保護心臟健康，降低心血管疾病風險。

同時，牠還含有豐富的DHA和EPA，這些脂肪酸對心血管健康非常有益，減少心臟病發作和中風的風險。攝取足夠的DHA和EPA可以維持正常的血壓水平，並提供對心臟和血管的保護。

鹽麪黑鮭魚

材料：黑鮭魚250克、鹽麪12.5克、油1湯匙

製法：

1. 清水沖洗魚身，將魚肚朝天在魚肚上小孔的位置插入剪刀，剪開魚肚、去掉內臟及剪去魚鰓；
2. 用水將魚內外沖洗乾淨吸乾水分，加入鹽麪塗勻魚身內外，放在烤架上靜置醃漬30分鐘；
3. 用水沖洗乾淨醃妥的黑鮭魚，吸乾水分備用；
4. 燒熱鑊、下油，將黑鮭魚放入煎至焦香即成。



掃碼看片

柚庵漬黑鮭魚

材料：黑鮭魚300克、橙1個、檸檬1個、酢橘1個、柚子皮（隨意）、柑橘醋醬汁40毫升、糖8克、油200毫升

製法：

1. 清水沖洗魚身，將魚肚朝天在魚肚上小孔的位置插入剪刀，剪開魚肚、去掉內臟及剪去魚鰓，洗淨吸乾水分備用；
2. 橙、檸檬、酢橘，洗淨，從中切開，分成兩半，一半切2至3毫米片，另一半榨汁，將橙、檸檬、酢橘及汁放入淺盤內，加入柑橘醋醬汁及糖拌勻成醃漬汁備用；
3. 油注入鑊內，加熱至約170度，將吸乾水分的黑鮭魚放入炸至金黃，取出馬上放入醃漬汁內，靜置5分鐘即成。

◆鹽麪黑鮭魚



◆柚庵漬



蘿蔔煮黑鮭魚

材料：黑鮭魚300克、蘿蔔200克、紅蘿蔔80克、葱20克、薑8克、油1湯匙、蠔油2湯匙、胡椒粉少許

製法：

1. 清水沖洗魚身，將魚肚朝天在魚肚上小孔的位置插入剪刀，剪開魚肚、去掉內臟及剪去魚鰓，洗淨吸乾水分備用；
2. 蘿蔔洗淨去皮切約1厘米厚，5厘米長條備用；
3. 紅蘿蔔去皮切約1/2厘米厚，5厘米長條備用；
4. 薑洗淨切幼絲備用；
5. 葱洗淨去根、切段備用；
6. 淺鍋內下油，加入薑絲及蔥段爆炒出香氣後加入切妥蘿蔔及紅蘿蔔炒勻，加入蠔油及胡椒粉、注水250毫升，大火煮至沸騰；
7. 將洗淨吸乾水分的黑鮭魚放入淺鍋內，蓋上鍋蓋、轉中火煮約5分鐘至蘿蔔熟軟，魚熟透即成。

◆蘿蔔煮黑鮭魚

