



MACY-GAZINE

中醫淺談
文：賴玟綺中醫師

註冊中醫師賴玟綺
香港大學中醫藥學全科學士
專長：中醫內科、婦科、皮膚美容科、
痛症，以及針灸治療及理療等
電郵：dr.c.clay@gmail.com



炎炎夏日 解暑去邪



今年天氣特別熱，夏暑是一年中最高溫的季節。中醫的「暑」和風、寒、濕、燥、火同屬外邪之氣，可以導致疾病的發生。

暑邪是一種火熱的邪氣，耗氣傷津，容易使人心煩氣躁、大汗淋漓。暑邪侵犯人體，可表現為高熱、面紅、心煩、口乾等熱盛之象，也就是我們常說的「中暑」。

其次暑邪散泄，可以使毛孔打開汗出過多，傷津耗氣，可出現大汗、口乾欲飲、乏力倦怠等症狀。如果再貪涼喜食寒涼之品，或長期逗留冷氣地方，風寒之邪可能侵襲體表，導致感冒或誘發風濕痹痛、面癱等症。

暑邪還會夾雜濕邪，暑濕內滯最易傷及脾胃，又會出現頭昏困倦、胸悶脘痞、納差嘔惡、小便短赤、大便稀溏的症狀。

針對暑邪，中醫歷來都有消暑去邪的概念，主要為消暑清熱、解表利濕、去暑益氣等法。去暑清熱可選用荷葉、金銀花、扁豆衣煲茶飲用，有清熱解暑、防暑降溫之效。而針對挾濕邪的濕暑，則可在去暑之品中再加茯苓、薏米、赤小豆等利濕之物以解暑同時去濕。

另外，三豆湯也是夏季消暑清熱解毒的簡單湯品，當中的綠豆清熱解毒、紅豆利濕養血、眉豆養胃益津。只需將綠豆、紅豆和眉豆各20克，用水浸泡約半小時，然後瀝乾放入鍋中，加水800毫升，以中火煲滾後轉慢火煮半個小時即可。

因為夏暑高溫容易使人疲勞、煩躁，應注意調節情緒及多補充水份。老人、體弱或高血壓、心肺疾病患者應減少活動。如出現胸悶、氣短等症狀就應及時就醫。



黑豆衣



糯米



泰國綠豆



糯米



眉豆



香港赤小豆



天津紅豆

家嫂「喜」談

HEARTY EXPRESS

每逢市道不景，坊間就會出現一些降了價的名貴藥材。它們不一定是假貨，但很多都把人工種植的產品說成是野生的，成本差很遠，功效亦差很多。

今期家嫂就教大家分辨野生和人工種植的冬蟲夏草、石斛和花旗參。

還有開胃有益的夏日食譜。

雖然今年恒興行將不會參加美食博覽會，但我們仍會推出夏日優惠，大家是否已準備好瘋狂購買優質參茸海味和環球健康食材？

Macy's



恒興行

地址：上環高陞街19號

電話：2548 0153(4線)

營業時間：星期一至星期六上午9時至下午5時30分(星期日及公眾假期休息)

網址：www.hanghing1960.com.hk

Hang Hing Prestige Company Limited

56839960 Hanghing1960 恒興行

三大名貴藥材 | 野生 vs 人工種植

魚分海魚、養魚；雞有走地、籠養；菜可以買普通或有機。
名貴藥材其實也有分野生和人工種植，價錢和功效都可以差很遠。
家嫂現在就教大家分辨三款名貴藥材的野生和栽種品種。



冬蟲夏草

冬蟲夏草這種珍貴的藥材其實是被真菌感染的蝠蛾幼蟲，而該真菌只在海拔3,000呎以上出現。野生的冬蟲夏草有不同產地，例如西藏、青海、四川、湖南等，其中以西藏產的質素最佳。

現時市面上偶然出現的平價蟲草，其實叫凍乾蟲，像養蠶取絲一樣，在溫室內讓蝠蛾產卵，孵化成幼蟲後，以化學飼料餵食至成蟲，再以人工將真菌注射入蟲的消化道裡讓牠們受到感染。

野生冬蟲夏草的肉質結實，色澤深而均勻，而且帶密集而深刻的紋路，以及香濃的菇菌味。而人工種植的蟲草重量較輕，顏色偏淺，紋路疏落，味道怪異，與野生的截然不同。（圖1）

野生的蟲草尾部比較粗，而且顏色是漸變色。人工種植的則較為纖幼，而且只有一個顏色。（圖2）

切開的野生蟲草，橫切面會見到有「V」字。人工種植的則沒有。（圖3）

冬蟲夏草首次收錄於清代吳儀洛的《本草叢新》，書中認為冬蟲夏草性味甘、溫。有補肺益腎、化痰止咳之效。可用之於久咳虛喘、產後虛弱、陽痿陰冷等「虛」的病症。

而據現代藥理研究，冬蟲夏草主要含有冬蟲夏草素、蟲草酸和多醣等成分。冬蟲夏草素能抑制鏈球菌、鼻疽桿菌、炭疽桿菌等生長，對人體的內分泌和神經系統有好的調節作用。而蟲草酸能改善人體的微循環，具有明顯的降血脂和鎮咳化痰的作用。至於蟲草多醣則是免疫調節劑，可增強身體對病毒及寄生蟲的抵抗力。

野生冬蟲夏草生長周期較人工種植的長很多，藥用價值自然要好得多。

1

野生冬蟲夏草

人工種植冬蟲夏草



2

野生冬蟲夏草

人工種植冬蟲夏草



3

野生冬蟲夏草



石斛

石斛屬是蘭科植物，含豐富的多醣體。其藥用歷史悠久，自神農本草經以來，歷代諸家本草皆列為上品藥，《本草綱目拾遺》就指它可以「清胃，除虛熱，生津滋陰，已勞損。以之代茶，開胃健脾。」其中又以鐵皮石斛最為著名。

鐵皮石斛因為不容易栽種，加上蘭科植物有價，誘使大規模的採挖。過度開採令野生石斛越來越少，瀕臨絕種，成為被中國國務院列為重點保護的植物，禁止流通採挖。在「物以罕為貴」的原則下，鐵皮石斛的身價應聲而上，亦吸引到不法商人以人工種植的產品冒充野生品種。

頂級石斛表皮色澤清澈有光澤，膠質好，重身，味道清香。

而人工栽種的石斛叫「水草」，外觀參差，表皮啞色粗糙，膠質少，重量較輕，入口亦帶苦味。（圖4）

石斛是滋陰之寶，和鮑魚一起燉湯，最適合女士飲用。

4

野生石斛

人工栽種石斛



花旗參

花旗參為五加科植物西洋參的乾燥根，屬白參類，主要產於美國和加拿大，其中又以野山美國參品質最高，年期越久品質越好。

花旗參入肺、心、腎經，有補氣養陰、清熱生津的功效。臨床多用於治療氣虛陰虧、虛熱煩倦、內熱消渴、口燥咽乾等，適合煩躁失眠、肝火旺盛、睡眠不足時泡水飲用。

花旗參的價格主要要看花旗參年份、大小、形狀等，野山花旗參因產量少，純天然且參味濃，回甘口感持久，因此價格比人工種植的花旗參高。

野生花旗參多產自北美，表皮呈淡黃色，有光澤，參身皮紋粗糙密集，參頭較細。

栽種的花旗參有來自北美和中國的，參頭偏大，紋路較疏淺，色澤亦較淡。一號泡參、白乾參都是人工種植的花旗參。（圖5）

花旗參含多種微量元素、氨基酸、維他命、人參皂苷等，具補氣、養陰、生津、清火熱、鎮靜、消炎、解暑、抗疲勞、抗衰老、降血脂、增強免疫能力等作用。野生花旗參因為自然成長，生長期長，不經催谷，飽吸大自然的營養，參味濃郁，亦沒種殖的寒涼，適合日常煲水飲用。

若配合石斛、鮑魚和瘦肉煲湯，可改善陰虛情況。如想清虛火，則可以用野生花旗參、石斛加無花果煲水飲用。

5

野生花旗參

人工栽種花旗參



鮑魚脆脆

Abalones with Crispy Rice

材料：				Ingredients:			
南非帶殼鮑魚	4隻	橄欖油	1湯匙	South African abalone	4	Olive oil	1 tbsp
白飯	1碗	麻油	少許	Cooked rice	1 bowl	Sesame oil	Little
松子仁	1湯匙	芫荽碎		Pine nut	1 tbsp	Chopped parsley	
茅乃舍炒玉蔥醬油	2 1/2湯匙	茅乃舍芝麻	1茶匙	Kayanoya spring onion soy sauce	2 1/2 tbsp	Kayanoya sesame	1 tsp
茅乃舍蒜泥柚子醋	1湯匙			Kayanoya raddish yuzu vinegar	1 tbsp		

做法：

1. 白飯放於焗盤中間攤開，放入焗爐以攝氏100度焗約3-4小時至全乾後（必須全乾），取出攤涼。取其中2湯匙以滾油炸脆成脆米。
2. 松子仁以白瘦炒香。
3. 鮑魚去殼去腸，洗淨後蒸6分鐘，切粒，然後拌入炒玉蔥醬油、蒜泥柚子醋、麻油和橄欖油攪勻。
4. 最後撒上芫荽碎、脆米和芝麻拌勻即成。

Directions:

1. Spread the cooked rice in the middle of a baking tin. Baked in 100 degree celsius for 3-4 hours until completely dry. Take out to cool and then take 2 tablespoon dried rice to deep fry until crispy.
2. Fry the pine nuts without oil until fragrant.
3. Pry the abalones from the shells. Remove the viscera. Clean and steam for 6 minutes. Dice and mix well with the soy sauce, vinegar, sesame oil and olive oil.
4. Sprinkle with chopped parsley, crispy rice and sesame. Mix well to serve.

家嫂教路：焗白飯時要不時翻動以焗得均勻。

多出的已焗乾的飯可放入保鮮袋內，存於雪櫃。需用時放熱油內炸香。

鮑魚殼可洗淨存起煲湯，有清肝明目之效。

Tips: When baking the cooked rice, fluff it every now and then so that it is evenly dried.

Unused bake-dried rice can be put in a ziploc bag and stored in the fridge. Just deep fry it in hot oil when you want to crisp it.

The abalone shells can be cleaned and used as an ingredient for Cantonese soup. According to Chinese medicine, they are good for the eyes and liver.

話梅豬肋條

Stewed Iberico Finger Ribs with Dried Salted Plums

材料：				Ingredients:			
西班牙黑毛豬肋條	300克	冰糖	22克	Spanish Iberico finger ribs	300g	Rock sugar	22g
話梅	8粒	炒香白芝麻	少許	Dried salted plums	8 pc	Stir-fried white sesame	A little
薑	3片	台灣有機蔴油	2湯匙	Ginger	3 slices	Taiwanese organic black bean soy sauce	2 tbsp
蔥	2條	鎮江醋	3/4湯匙	Spring onion	2 stalks	Zhenjiang vinegar	3/4 tbsp
香葉	3片	熱水	2 1/2杯	Bay leave	3 pc	Hot water	2 1/2 cup
八角	3粒	花雕酒	少許	Star anise	3 pc	Huadiao wine	A little

做法：

1. 豬肋條洗淨後汆水，瀝乾。
2. 話梅用少許熱水浸5分鐘後瀝乾。
3. 薑洗淨後切段。
4. 鑊內放凍油和冰糖，慢火炒至糖溶並帶咖啡色，下豬肋條炒至帶焦褐色。
5. 放入薑片、蔥段、香葉和八角炒勻，釐酒，下熱水，再加入話梅和所有調味料，大火滾起後轉慢火燉1/2小時。
6. 取出薑、蔥和話梅後，再燉1/2小時。
7. 煮至收汁後撒下芝麻即成。

Directions:

1. Rinse the finger ribs and blanch. Drain.
2. Soak the dried salted plums with a little hot water for 5 minutes. Drain.
3. Rinse the spring onion and cut into long pieces.
4. Stir fry rock sugar with cold oil over low heat until the sugar melts and turns brown. Put in the finger ribs and continue to stir fry until caramelized.
5. Add ginger, spring onion, bay leaves and star anises. Stir well. Add wine, and then hot water. Put in the salted plums and all seasonings. Bring to boil over high heat and then turn to low heat to simmer for 1/2 hour.
6. Take out the ginger, spring onion and salted plums. Continue to simmer for another 1/2 hour.
7. Cook until the sauce is thickened. Sprinkle with white sesame to serve.

家嫂教路：炒冰糖時必須使用慢火以防燒焦。

炒豬肉加水時必須加熱水，不然肉質會變霉。

Tips: Stir fry the rock sugar over low heat or it will burn easily.

When adding water to the pork, remember to add hot water otherwise the meat will lose texture.



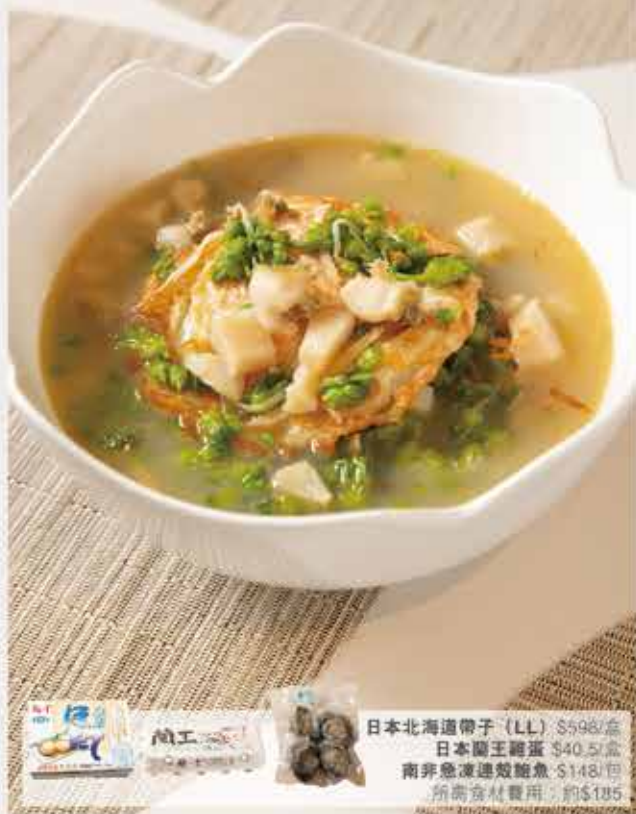
南非急凍帶殼鮑魚 \$148/包
所需食材費用：約\$185



西班牙黑毛豬肋條 \$312/kg
香葉 (10克) \$5/包
大紅八角 (2兩) \$24/包
台灣頂級有機蔴油 \$108/支
所需食材費用：約\$104

夜香花海鮮湯

Tonkin Jasmine and Seafood Soup



材料:		Ingredients:	
夜香花	58克	Tonkin Jasmine	58g
南非帶殼鮑魚	2隻	South African abalone	2 pc
北海道帶子	2隻	Hokkaido scallop	2 pc
雞蛋	4隻	Egg	4 pc
日本茅乃舍鰹魚湯包	2包	Kayanoya bonito dashi pack	2 packs
薑	2片	Ginger	2 slices
胡椒粉	少許	Grounded white pepper	A little
水	4碗	Water	4 bowls

做法:

- 湯包加4碗水煮滾後熄火浸1/2小時備用。
- 鮑魚去殼去腸，洗淨後切粒。帶子去除柱部後洗淨切粒。薑片切絲。
- 雞蛋煎成荷包蛋。
- 爆香薑絲，放入荷包蛋和鰹魚湯煮滾，下鮑魚粒後以中慢火煮10分鐘，加入夜香花再煮3-5分鐘，最後下帶子煮1分鐘即成。食用前可撒些胡椒粉調味。

Directions:

- Bring the dashi packs and 4 bowls of water to boil, turn off the heat and sit for half hour.
- Pry the abalones from the shells. Remove the viscera. Clean and dice. Remove the side muscle of the scallops and dice. Shred the ginger.
- Fry the eggs one by one.
- Stir fry the ginger. Add the eggs and dashi stock and bring to boil. Put in the abalone and cook over medium low heat for 10 minutes. Add the Tonkin Jasmine and continue to cook for 3-5 minutes. Then add the scallops and cook for 1 more minute. Serve with a bit of grounded white pepper.

家傳教路：可隨個人喜好加入海參或花膠。

夜香花行氣活血，對頭痛、去濕有明顯功效。

Tips: You may also add sea cucumber or fish maw to the soup.

Tonkin Jasmine is good for blood circulation and beneficial to headache and water retention.

洛神薑茶

Hibiscus and Ginger Tea



材料:		Ingredients:	
洛神花	6朵	Hibiscus	6g
烏梅	4粒	Smoked plum	4 pc
土耳其無花果乾	1粒	Turkish dried fig	1 pc
薑	1片	Ginger	1 slice
熱水	4碗	Water	4 bowls

做法:

- 烏梅洗淨。土耳其無花果乾洗淨後剪開。
- 所有材料放入煲內，大火滾起後轉小火煲45分鐘即可。

Directions:

- Rinse the smoked plums and dried figs. Halve the figs.
- Bring all ingredients to boil and then simmer over low heat for 45 minutes.

家傳教路：喜歡薑味的可多加薑片

煲好後可用湯匙壓碎烏梅和無花果乾令茶味更濃。

Tips: For those who love ginger, more ginger slices can be added.

When done, use a tablespoon to press against the plums and figs to add flavor to the tea.

洛神茶薑茶 \$65/包
土耳其無花果 \$78/包
所需食材費用：約\$75



恒興行為你準備了 三款精選中秋禮物籃， 中秋送禮，健康又體面。



【中秋禮籃】 HK\$2,880

AA花菇禮盒	450克
台灣阿里山冷萃雪耳(10份/包)	1包
法國有機紅藜麥	1包
台灣頂級有機蔴油	1瓶
台灣頂級有機白蔴油(薄鹽)	1瓶
發菜禮盒	75克
南非唐心鮑魚30-31頭禮盒	225克
一級乾螺頭禮盒	225克
土耳其千子果禮盒	600克
佐多蘋果白蘭地梅酒	1瓶
粉紅色禮籃	1個

【中秋禮籃】 HK\$4,680

糟鹵鮑魚(10頭)	1瓶
日本北海道S元貝	225克
印度野生金筒花膠18頭	450克
西班牙有機果味橄欖油	1瓶
台灣頂級有機白蔴油(薄鹽)	1瓶
台灣阿里山冷萃雪耳(10份/包)	1包
一級乾螺頭禮盒	375克
特級竹筴禮盒	150克
灰色禮籃	1個



【中秋禮籃】 HK\$5,880

金牌南非罐裝鮑魚(10頭)	1罐
南太平洋秀參(17-20支)	600克
日本北海道S元貝	225克
原木脫水秋寒天白花菇禮盒	375克
台灣阿里山冷萃雪耳(10份/包)	1包
摩德納葡萄黑醋(15年)	1瓶
胎菊花果茶(20份/盒)	1盒
一級乾螺頭禮盒	375克
佐多蘋果白蘭地梅酒	1瓶
粉紅色禮籃	1個



除以上3款指定禮物籃外，客人亦可自選其他海味產品組合，每個禮籃另加\$600作包裝費及運輸費。
(如選擇自取則每個禮籃只需加\$500包裝費)