



馬蹄肉餅是常見的廣東菜式，用來「送飯」最好不過。

馬蹄原名荸薺，廣東人稱之為馬蹄，上海人稱作地果，其他名稱還包括地栗、尾梨、通天草、烏芋等。馬蹄味甜性寒，去皮前黑黑的，削皮後卻粉白得令人欲啖。吃法多樣，生吃、入藥，做點心、糖水皆可。

# 清潤降火



## 馬蹄

**古**時馬蹄是一種救荒食品。它生於水田沼地，喜歡在溫多濕的環境生長。舊時水患成災，稻米失收，馬蹄卻見水即生，飢民採摘食用，可解一時之糧荒。馬蹄含高澱粉質，故能充飢。明代散曲即有「每當水患絕五穀，爾獨結實何累累」之句，頌讚馬蹄解飢民之荒。

今日無須馬蹄解飢救荒，但作為點心、零食卻又是上佳之物。馬蹄清熱生津，既爽口亦營養豐富，成份除澱粉質和水外，亦含高蛋白質，尚有鈣、磷、鉀、鋅、鐵、維他命A、B1、B2、C及胡蘿蔔素等。

### 清熱下火降血壓

馬蹄的藥效則是開胃消滯，除胸中實熱。《本草綱目》記載它「消渴痺熱、溫水益氣」。因馬蹄性涼，故有清熱咳、消喉痛、舌痛之效，亦能解大便燥結。服法方便，以生馬蹄汁榨飲，或切片生吃，便可潤肺、清熱、明目；亦可配以竹蔗汁、雪梨汁混合飲用。

由於高血壓在中醫上多屬肝陽火盛，以馬蹄榨汁，或配以海蜇煲水飲，有調降血壓功效。然而因其性寒，虛寒咳嗽、血虛及孕婦均不宜。另外馬蹄亦可解酒。酒醉後啖幾粒馬蹄，頭腦較快回復清醒。

民間亦多驗方。古時小兒患口瘡，會將馬蹄烘乾研成粉末，搽於其上即可治。外搽亦可治風火赤眼，做法：去皮洗淨後搗爛，用乾淨紗布包起絞汁，加少許鹽，以之洗眼，可消眼赤。另外亦可治濕熱黃疸、小便不利。馬蹄數粒，去皮洗淨，煮之成湯，代替茶水作日常飲用便見功效。



除此之外，馬蹄所含天然抗生素荸薺英，對金黃葡萄球菌、大腸桿菌、綠膿桿菌等均有抑制作用。

### 炒菜煮糖水皆宜

馬蹄入餚菜式繁多，廣東人經常將馬蹄切粒與土魷（乾魷魚）蒸肉餅，食其爽口，加上土魷的煙韌，使之口感豐富。馬蹄有多樣菜式，因其性夠兼容，簡單者如切片炒各式肉片；素菜則可混木耳、金針、芹菜炒之，又或可加入藕片，是葷素皆宜之物。北方宴會尚有「掛霜地栗」這道名菜，做法簡單：

馬蹄去皮洗淨，用沸水輕焯，瀝乾後用熱油稍炸備用；調好糖醋汁，至稠如膠狀，淋上備好的馬蹄即成。夾起的每一粒馬蹄，糖醋汁欲斷還斷，其形若掛霜之狀，故稱「掛霜地栗」。

做湯、做糖水也常用馬蹄。廣東人有馬蹄露，又或有更簡單的馬蹄糖水。十數粒馬蹄去皮切片或果粒，洗淨，大火燒開，置入黃糖煮至糖溶即可，對痔瘡下血甚有效。至於馬蹄茅根水，港式涼茶舖常見，自製亦容易不過，以馬蹄、茅根、甘草分別洗淨切片同放鍋中，加水，中火煮約半小時，除渣加紅糖煮溶便可飲用，對肺熱咳痰多甚有療效，且能通大便，治小便短赤。

馬蹄營養豐富，生熟吃、入餚入藥皆宜，但要注意的是它長於泥沼中，很多薑片蟲寄生皮外，生吃時必須削皮洗淨，最好以熱水浸數分鐘才吃。✔

### 馬蹄營養成份 (每100克)

水份	68克
碳水化合物 (主要為澱粉質)	21.8克
脂肪	0.1克
粗纖維	0.5克
鈣	5毫克
磷	68毫克
鉀	449毫克
鐵	5毫克

另有微量胡蘿蔔素、維他命A、B1、B2、C等。



### 紅蘿蔔馬蹄煲豬脷湯

**用料：**豬脷一條，瑤柱二兩（或隨量），紅蘿蔔十兩（約兩個），馬蹄半斤，生薏米一兩，紅棗十枚。

**做法：**豬脷用沸水燙後刮淨，並去除附着的脂肪。紅蘿蔔去皮洗淨，切成大三角塊，馬蹄去皮、去蒂，洗淨拍裂，瑤柱、薏米、紅棗洗淨，紅棗去核。用十二碗水煮沸，放入所有材料，大火煲滾後，以中火再煲20分鐘，改用文火再煲個半鐘，加鹽隨量。

**功效：**清熱、利水、滋潤臟腑。豬脷含蛋白質及多種消化酶、氨基酸、鈣、磷、鐵，能補氣血。瑤柱滋陰潤燥、散結消腫。紅蘿蔔養陰補氣、明目養肝。馬蹄清肺、解血毒。薏米利尿，助排毒、祛濕、潤腸。本湯是春夏的下火、補氣、排毒、去濕良方。