

# 百般武藝 集一參

自古以來，人參便充滿傳奇色彩，據說它能令人長生不老、延年益壽，又會化成小精靈現身於山嶺間，採參者不得不各施計謀才能把它掘出。今天科學家經過不斷研究，不但肯定人參的補身療效，而且發現更多的藥用價值，包括預防癌症、心臟病、糖尿病及幫助抗輻射等，簡直是神乎奇技。



## 功效遍及全身

古代中國人素來「識貨」，很久以前便認識人參的好處，但西方卻要遲至約18世紀才對人參另眼相看。據中國醫書記載，人參有固本培元、大補元氣、補肺、養血生津的功效，令體魄強健、百病全消，自然長命百歲。近年前蘇聯、日本以至西方等地以科學方法不斷分析研究人參，發現不但能增強免疫力，還可振奮中樞神經、防癌、治療高血壓、血管硬化、糖尿病、貧血、肝病、胃炎、性機能障礙、慢性腎炎、反覆感冒、經痛、癲癇、脾臟炎、以至記憶衰退、厭食等。

人參之所以有這麼多療效，因為它蘊含非常豐富的營養素。它含大量氨基酸、維他命A、E、B1、B2、B12、多種微量元素、酶等，每種營養素本身已對健康有很大作用，例如微量元素可以增強免疫能力，修復破損的組織、清除游離基而達抗氧化作用，氨基酸則可促進生長。近年研究發現，人參皂苷Rb1及Rg1，據說可增強記憶力，對改善老年痴呆症有幫助。



## 人參防輻射

不過人參最寶貴之處，是它含皂苷類達30種，一支人參的功效多寡，便是決定於它含多少皂苷。皂苷有調節神經、血管、內分泌、新陳代謝等作用，科學家發現它能預防及改善因輻射及化學治療而產生的問題，因而可配合放射性治療使用，有助改善噁心、嘔吐、食慾不振等副作用。

另外人參亦被研究用來協助治療癌症，因為它所含人參皂苷，能強化免疫系統，提高巨噬細胞的吞噬能力，同時日本學者亦從人參中提取一種蛋白質合成促進因子，能有效促進正常細胞分裂，合成DNA及蛋白質等物質，卻又不會同時助長癌細胞合成，對增強正常細胞功能、打擊癌細胞非常重要。

## 人參防治都市病

除癌症外，它能降低血液黏度，改善冠狀動脈血流、保護心肌；亦有助促進胰島素分泌，緩和糖尿病。另外它對中樞神經同時具刺激和鬆弛作用，失眠時可以用來改善睡眠和情緒。



## 新世紀食用方法

人參功效多得令人嘖嘖稱奇，食用方法當然也不甘後人，一樣多不勝數。最能迎合香港文化中快捷方便這特色的，當然是即沖即飲的人參粉、人參藥液，或可含在口中服食的人參片。另外也可把人參液加入薑及蜜糖拌成參蜜。

不少韓式食肆均有人參雞湯供應，滋補惹味；另外人參蟲草燉鴨等也是常見的人參補湯。假如嫌這些食法乏味陳舊，也不妨動動腦筋，考驗自己的創作力及烹調功夫，炮製高麗參炆白鰻、人參餃子、人參薏米粥、人參沙律、人參糯米雞等。

### 人參餃子

將瘦肉剁碎，加入曾用水蒸2小時的高麗參幼粒及調味料，拌勻後製成餡料，以現成餃子皮包成餃子，放湯滾至浮面即成。

### 人參薏米粥

山藥、薏米各2兩搗成粗粒，百合、鮮人參各5錢切成粒狀，加水適量熬成粥，再加入柿霜8錢調勻即成。適合體形消瘦、手心發熱、頭昏眼花的朋友食用。

### 人參馬蹄湯

鮮人參3條，去皮馬蹄3個。以適量的水煮成清湯，加少量鹽調味。性質平和，適合春季飲用。



## 眾裏尋參千百度

人參、高麗參、黨參、花旗參、生曬參……提起參，總有一大堆名稱，令人眼花繚亂。

其實人參是參類的統稱，種類可多至200多種，根據產地、品種、加工程序等各有不同的名稱，好像按產地而言，可分韓國高麗參、美國的西洋參（又稱花旗參）、中國的吉林參、長白山人參及日本的東洋參等。

若以加工程序來分，又可分為白參、紅參、糖參、鮮人參等。白參是經生曬或薰蒸後曬乾，例如生曬參、白乾參、野生白人參等，紅參是經煮後再烘乾製成，例如韓國紅參、吉林紅參等；糖參顧名思義就是以糖水浸製再經乾燥而成。

揀選人參，除了要照顧錢包外，也要考慮自己所需，因不同品種的人參成份效用也不同，例如紅參偏溫熱，適合陽氣不足、體質虛寒的人士；生曬參卻對陰液不足而虛火盛有效用。另外有些白參是削去外皮後曬乾而成，由於人參皂苷多存於參皮，因此功效也大減。✔