

冬天愛心精選 補腎強身話栗子

□ 本刊記者

「看我的愛心頭槌！」栗頭老師一記愛心頭槌，把頑皮學生撞得滿天星斗，栗頭之名從此由天神村一傳千里。

香港街頭看不見栗頭老師的影踪，炒栗子的香氣卻處處可聞。

栗子除了香口甘甜外，本身亦含豐富蛋白質、碳水化合物、維他命等豐富營養素，有補腎益氣作用，最適合經常手軟腳軟、大便稀爛等人士食用，就連它那豬似的外殼也具清熱止血的功效。

冬 天街頭孖寶，一是燴番薯，一是炒栗子。炒栗子是中國特色小吃，在街角放上一個巨型大鑊，利用鐵錘兜兜炒炒，熱力透過糖砂把栗香迫出，味覺未滿足前，視覺和嗅覺

早已充分享受。日本、韓國也有炒栗子，但嚴格來說，他們只是把栗子放進滾洞中「滾」而非炒，滾出來的栗子顆顆整齊精緻、色澤明亮，賣相比香港的炒栗子好，但甘香程度略遜，想追求味

覺刺激，還是選擇硬橋硬馬炒出來的較好。

栗子除了糖砂炒吃外，最常用來製栗子炆雞、栗子瘦肉湯等；以栗子製的甜品也多，栗子麵包、栗子撻、栗子蛋糕等差不

多在每間餅店均可見到，不過若論對栗子甜品的熱愛程度，則非日本人莫屬了。無論日式糕點饅頭弄得多麼精緻華麗，它們的餡料都不出豆沙或栗蓉。日本有一種名為「羊羹」的甜點，完全與羊肉無關，而是以栗粉製成，味道也挺甜美好吃。

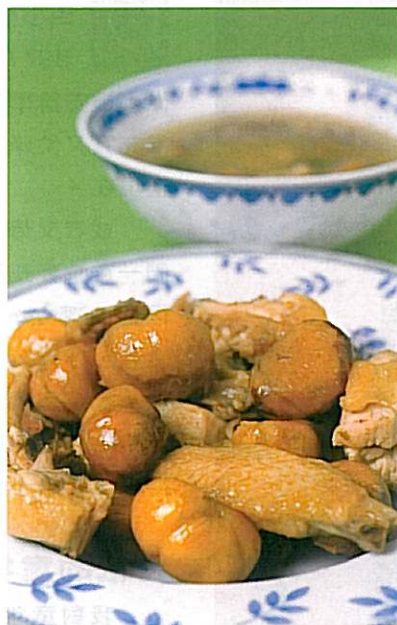
栗肉改善腰腳酸軟

栗子在古代是主糧之一，因為它含豐富澱粉質，有飽肚充飢作用，而且它亦含豐富蛋白質、脂肪、維他命B1、B2、磷、鐵、鈣等，營養比米飯還要高。

栗子在中國醫書上也有一定的評價，它性質甘溫，有補腎益氣、養胃健脾的作用，尤其是補腎方面，據載可治因腎虛而導致腰腳無力或痠痛、小便頻頻等問題，經常手軟腳軟者不妨考慮。中國醫學認為腎主管人的精氣，無獨有偶，歐洲中世紀亦視栗子為催情劑；不過按藥理及成分分析，則似乎催情作用不大，大概是由於栗子能令人強壯，所以古代才有此傳說。

良鄉在何方？

炒栗子的經常以「良鄉栗子」為招牌，良鄉其實位於河北，當地盛產的栗子以香甜見稱，因此很多小販均以良鄉栗子為號召，當然，香港售賣的栗子是否來自良鄉，實令人懷疑。除了良鄉栗子外，還有皮栗、楔栗、錐栗、石栗等不同品種。



栗子對慢性氣管炎亦有療效，尤其是針對中醫學上所說因脾、腎虛寒而引起的咳嗽及痰喘。此外栗子可舒緩腹瀉，幫助小腸吸收營養，無論小孩子或成人都適用。

栗子雖然有強身健腎脾的作用，但終究澱粉質含量太高，不宜食用太多，否則會吃滯，引致胃腸脹悶。順帶一提，炒栗子雖然惹味，但炒後熱量甚高，而且較燥熱，本身已有咳嗽多痰或怕肥朋友應少吃。想有以上療效，亦不宜選用經炒過的栗子。

刺猬硬殼止血益胃

栗子除了肉身有療效外，它的殼、葉根等也同樣可以入藥。栗子殼在中藥上的名稱是「風栗殼」，不是指一般看到的栗子外殼，而是原本再外面一層遍佈刺的硬殼，形如刺猬，卻能健胃驅風，例如胃氣上逆、反胃等，均有療效。據聞栗子殼有止血及收斂作用，大便出血或經常流鼻血，以栗子殼煎水食用，可幫助

栗子愛心之選 治習慣性腹瀉

以栗子煲成糖水，或栗子豬肉煲湯，均可舒緩長期習慣性腹瀉，幫助大便回復結實。另外將栗子煮熟後，加入2兩石榴皮炭及3兩山楂炭（可在藥材店購買），混成糊狀，加少許糖，分多次開水沖飲，亦同具功效。

補腎氣不足

栗子適量，加杜仲4錢煲湯飲用，可治腎部虛弱、四肢無力。栗子煲豬肉湯亦具相近功效。

暖氣、胃氣上逆

糙米煲粥後，加入栗殼煲滾，能驅除胃風，改善飯後暖氣的問題。

清熱氣

栗殼、夏枯草、白千層各適量，煲水加片糖飲用，能清熱氣，舒緩喉嚨痛。另外栗殼煲豬肉湯，亦具清痰作用。

減少出血情況。

栗子殼亦可用於經常口渴、痰多、喉嚨痛、氣喘等問題上，冬天頻頻打邊爐而引致熱氣的朋友最適合不過。不過栗子殼能夠解參，假如服用人參者，不宜飲用。

愛心，可以有方法表達，在寒冬中弄一些營養豐富的栗子給喜歡的人吃，同樣可以表達自己的愛心