



好趁冬天吃菠菜

菠菜有個很美麗的外號——「紅嘴綠鸚哥」，因為青綠色的葉，根部則帶紅色，青中帶紅，煞是好看。菠菜的葉子柔嫩且含很多水分，莖部則中空柔脆，不但可以煮來吃，還可以榨成新鮮有益的菠菜汁，或與其他蔬果汁混合。

清熱止燥

古時，菠菜從尼泊爾（古稱尼婆羅）傳入，因此又叫菠薐菜，原產地據說是古波斯。早在唐代，菠菜的食療效用已於《食療本草》中記載，指菠菜性涼味甘、無毒，有養血、止血、斂陽、潤燥的功用，有助腸胃積熱、口乾煩躁及夜盲；假如流鼻血、大便出血、便秘等，都可吃菠菜來解熱通腸。

根據一般中式食療的食譜，多以菠菜來煮湯飲用，例如金苓菠菜湯，多喝有助清熱解毒。害

踏進冬季，又是大家圍在爐邊大吃火鍋的時候。肥牛、肉丸固然惹味，但也勿忘多吃蔬菜，以保持營養均衡。在云云蔬菜中，菠菜肯定是火鍋的大熱之選，因為它易熟又好吃，最適合用來「滾一滾」。

怕藥味的人，可煲菠菜粥，只需將菠菜一切細，加點鹽調味，便成有益止燥兼美味的菠菜粥了，有時在街外多吃了燥熱的食物，吃些清淡的菠菜粥也挺不錯。

補血健體保視力

菠菜含有極豐富的維他命及礦物質，包括蛋白質、碳水化合物、維他命A、B、C、D、E、K、胡蘿蔔素、鈣、磷、鐵、鉀、酶等，還含有高達91.8%的水份。

由於菠菜含鐵量高，因此被認為具補血及治療貧血的作用。尤其女性，很容易因缺鐵而出現疲倦，甚至出現缺鐵性貧血，多吃菠菜有助補充鐵質、增加體力。此外，孕婦在懷孕期間也宜攝取菠菜，除對母親具補血效用外，綠葉蔬菜也有助胎兒發育。

胡蘿蔔素能預防眼疾，尤其老人常患的白內障，幫助維持正常視力及上皮細胞的健康。胡蘿蔔素能在體內轉化成維他命A，有助增強抵抗力，促進新陳代謝。此外，胡蘿蔔素亦一直被視為具防癌功效，尤其β胡蘿蔔素，有助減低癌症及心臟病。

菠菜所含的酶，有促進胃液和胰液分泌的作用，有助消化、滑腸及通便，是便秘人士的恩物。菠菜也有預防及改善糖尿病的作用。

美容防皺紋

愛美是女性的天性，想保持青春美麗，可試用菠菜汁作外敷之用。菠菜的提取物有促進培養細胞增值之用，而含有的維他命E更可抗氧化、抗衰老，保持青春活力。據說中國的民間藥方，常愛把菠菜搗爛成汁，每周洗臉數次，有清潔毛孔、減少皺紋及色素斑等功效，還可使皮膚光潔亮澤。

菠菜汁不但可內服，也可外用。用棉花球蘸些菠菜汁，塗在眼角、額頭、嘴角至臉頰等易生皺紋的位置，早晚各一次，約5分鐘後，以清水沖洗，成為天然的美容品，若以同樣方法再塗上番石榴汁，更有收緊肌膚作用，趕走皺紋。

不過，也非人人適合吃菠菜，因菠菜含較多草酸，過量的草酸會腐蝕胃腸黏膜，影響腎臟功能。此外，草酸也會與腸道中食物的鋅、鈣等礦物質結合，使礦物質排出體外，因而流失礦物質。患有腎炎和腎結石的病人應避免吃菠菜，因不可再吸收大量草酸，所以除菠菜外，芹菜、茼蒿及莧菜等也不宜多吃。✓

菠菜豆腐相剋論

相信很多人都知道菠菜和豆腐誓不兩立，為甚麼？原來一切都是草酸在作怪。豆腐含的鈣質，會與菠菜的草酸結合成草酸鈣，影響人體健康。若兩者必需同煮的話，宜先將菠菜飛水，去除當中的草酸，避免兩者有機可乘；不過最安全的還是不要將豆腐和菠菜兩者拉在一起。



冬天街頭仔寶，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，利用鐵鏟兜兜炒炒，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，還是硬橋硬馬炒出來的較好。



補腎強身話栗子



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，飽肚充飢，亦含豐富蛋白質、脂肪、維他命B1、B2、磷、鐵、鈣等，營養比米飯要高。

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；不過按藥理及成份分析，似乎催情作用不大，大概是栗子能令人強壯，才有此傳說。

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。

栗子殼止血益胃

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，對胃氣上逆、反胃等均有療效。據聞栗子殼還可止血，如大便出血或經常流鼻血，以栗子殼煎水食用，可幫助減少出血情況。

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。✔

良鄉在何方？

炒栗子的經常以「良鄉栗子」為招牌，良鄉位於河北，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令人存疑。除了良鄉栗子外，還有皮栗、楔栗、錐栗、石栗等不同品種。

栗子功效

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。



原文摘自第31期《生命力》