

清晨爽利

主持: 錢佩卿 錢佩佩

播出時間: 逢星期一至五早上 5:00 — 6:30 香港電台一、五台

環節: 健健康康在清晨

嘉賓主持: 崔紹漢博士 (中大臨床生化博士, 浸會大學中醫學博士)

*此環節逢星期二早上 6:00 新聞後播出

中醫養生金句之賀年篇

蓮子蓮心共蓮藕，祝君健康年年有 (2)

(24/02/2015)

上次談論蓮子和蓮子心，今次談蓮藕。蓮藕為大眾熟悉的食材，其味甘，生藕性寒，熟藕變溫。生藕有清熱涼血，散瘀止血的作用，而熟藕則有健脾開胃，和養血之功。

《本草經疏》說：“藕，生者甘寒，能涼血止血，除熱清胃，故主消散瘀血，吐血，口鼻出血，產後血悶，及止熱渴，煩悶，解酒等。熟者甘溫，能健脾開胃，益血補心，故主補五臟，實下焦，消食，止泄，生肌。”這段描述幾乎已經說盡蓮藕的好處。《本草綱目》亦說：“蓮藕能厚腸胃，固精氣，治女人帶下。”蓮藕含豐富的蛋白質和維生素 C，並有糖、鈣、磷、鐵和多種維生素。此外，蓮藕含有丹寧酸，有收斂止血的作用；而生藕節則含天冬酰胺及鞣質，既能收斂止血，又兼能化瘀，有止血而不留痕的特點，是中醫常用的止血藥。蓮藕亦含有豐富的食物纖維，有助排便舒緩便秘。不過，生藕性偏寒涼，不宜脾胃虛寒之人士食用；有寒性痛經的女士亦忌食。

若將老藕加水磨粉，過濾後再曬乾，便成藕粉，可用滾水沖服，亦有散瘀止血和補血的作用，適合產後、病後、衰老及虛勞等人士食用。

蓮整株植物的各部份均有藥效作用。例如荷葉除了用來製荷葉飯外，還可入藥。荷葉性平，有清暑利濕和止血的作用，亦是減肥的要藥。蓮鬚為蓮花中的雄蕊，有固腎澀精的作用，可治遺精、尿頻及帶下，坊間常說用白蓮鬚清胎毒，在正統的中醫婦科教科書卻未見提及，相信是一種民間智慧，不可盡信。蓮蓬為蓮花的花托，有止血化瘀的功效，可治崩漏、尿血和痔瘡出血等。荷梗是蓮葉和蓮花的柄，性平，有寬胸行氣，和胃安胎的功效。

蓮藕鯽魚湯 (2~3 人量)

材料：蓮藕 300 克、綠豆 60 克、鯽魚一尾、瘦豬肉 300 克。

製法：將材料洗淨，鯽魚刮鱗剖好，洗去血水瀝乾，用少量油煎過放入魚袋，蓮藕切塊，瘦豬肉氽水待用；把所有材料放入鍋內，加水適量煎約 2 小時，調味即可飲用。

功效：蓮藕熟用健脾開胃，止瀉固精；綠豆性寒味甘，清熱解毒，消暑解渴，消腫利水；鯽魚性平味甘，能益氣健脾，利濕，通脈下乳；瘦豬肉性平味甘鹹，能滋陰潤燥，補血。本方有健脾開胃，消腫利水，滋陰潤燥之功效。

