

清晨爽利

播出時間: 星期一至五早上 5:00 — 6:30 香港電台一、五台
聯播

星期六早上 5:00 — 6:30 香港電台第五台播出

環節: 健健康康在清晨

主持: 錢佩卿

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)

中醫養生金句之賀歲節氣養生篇

年關難過年年過，歲首平安歲歲安 (2) (04/02/2020)

大寒剛過，今天是庚子(鼠)年的立春交節日，表示新一年的春天又開始了。記得去年的立春，我們提過立春時節的三個候應，分別為「東風解凍」、「蟄蟲始振」和「魚陟負冰」；三個花信風候分別為迎春花、櫻桃花和望春花；迎春和春牛圖的民俗文化和春天的養生保健之道，包括情緒方面要重在疏肝，飲食宜減酸(酸味收斂，不利陽氣生發)、增辛和甘，穿衣方面應按「春捂」的原則，不忙減衣。

其實立春交節日當天，還有一個民間風俗，名叫「咬春」，又稱「食春菜」。清代的《帝京歲時紀勝》云：「新春日獻辛盤。雖士庶之家，亦必割雞豚、炊面餅，而雜以生菜、青韮菜、羊角葱，衝和合菜皮，兼生食水紅蘿蔔，名曰咬春。」這種吃的文化活動，具有迎接新春的意義。

「咬春」這個習俗有一個傳說故事。話說遠古時的人已經有慶祝立春的活動，但有一年的立春前發生了瘟疫，染病的人都表現得心悸氣短，頭重腳輕，虛浮不定。立春前一天，有一個老人到一條村探人，他發現家家戶戶的人個個都臉如土色，昏睡床上，細問之下知道全村的人都患上了同一個怪病。老人得悉情況後，誠心向蒼天祈禱。他得到上天指示，等到地氣通時，讓患病的人吃幾口蘿蔔，病就痊癒，瘟疫亦得以消除。到翌日(即立春當天)，地上突然有霧氣裊裊升起，老人知道這是地氣通了，便趕忙通知每家每戶快吃蘿蔔，果然病人在咬吃幾口蘿蔔後，病就好了。村民們感激老人的相助，便在每年的立春交節日當天吃幾片鮮蘿蔔，以保平安。從此形成這一習俗，並流傳下來。當然，現今世代怪病叢生，幸好醫學發達，如果有甚麼疫

症(如禽流感、沙士之類)流行，必定要盡快看醫生，查清病因，然後對症下藥，不能單吃幾片蘿蔔，以求奇蹟出現。剛才引述《帝京歲時紀勝》提到的「辛盤」，又稱「春盤」，晉朝時開始出現，當時稱「五辛盤」，記得去年論述立春時在小貼士提過。中醫認為春季陽氣初生，如果對應多食辛味發散的食物，會有助陽氣的生發。現代醫學的理解是提升免疫力，排毒抗病。「春盤」就是用盤子盛着春天新長出來，而且是辛味的幾種蔬菜。古時的人喜歡放蒜苗、薑頭菜、韮菜、油菜苔和香菜這五種辛味的菜，所以又叫「五辛盤」。《吃法決定食法》的作者陳允斌則提議用芹菜、韮菜、香菜、薺菜和蘿蔔纓五種菜。筆者記得去年立春曾提出用西芹、紅蘿蔔、黃椒、白蘿蔔和冬菇做一個五色春卷，喻意「春到人間一卷之」。於此提出做一個「五辛香蝦卷」作為新春小食，取其「咬春」之意。材料和製法等在小貼士欄中交代。

雙金消滯湯 (2 人量)

材料：雞內金 10 克、乾金針菜 30 克、白蘿蔔 1 個、江珧柱 3 粒。

製法：將材料洗淨，雞內金放湯袋包煎，白蘿蔔去皮切塊，江珧柱浸軟掰開，以 6 碗水煎 1 小時後，取出雞內金包，調味即成。

功效：雞內金及白蘿蔔均為消食藥，能消食化痰，運脾理氣，黃花菜(金針菜)有清熱解毒，健胃，解酒毒功效，江珧柱補益肝腎，調中消食；諸品相配**消食健胃，清熱解毒**。

小貼士

之前在講述「五辛盤」時提過會教大家製作一個「五辛香蝦卷」，以應立春節氣。

(1) 五辛香蝦卷 (5 人量)

材料：芹菜 50 克、韮菜 50 克、蔥 2 棵、香菜(芫荽)30 克、白蘿蔔 150 克、蝦 200 克、米紙 20 塊。

製法：將蔬菜洗淨切粒，白蘿蔔削皮後切絲，蝦剝殼去腸切粒，將材料用適量五香粉、生抽及生粉拌勻，在每張米紙放適量餡料捲成卷狀，將包好的蝦卷以水滾後隔水蒸 10 分鐘即成。

功效：芹菜、韮菜、蔥、香菜、白蘿蔔(生)均味辛，芹菜、白蘿蔔性涼(熟後性溫)，其餘材料(包括蝦)性溫，涼熱互相制約，並相應春天肝氣旺盛，食療配合應**減酸增辛**，以應春氣，可用這款食品作為應時小食。

(2) 桑葉除了上述功效外，還可**生髮**。唐孫思邈的《千金方》記載：「治頭髮不長，桑葉、麻葉(潮汕特產，新鮮時可做菜吃)煮泔水沐之，七次，可長數尺。」如此簡單的方法，大家不妨一試。

如欲重溫本集資料，可上香港電台網頁 (www.rthk.hk) 香港電台1,5台或 亞洲抗衰老協會網頁 (aaaaonline.com.hk)重聽。