



醫師博學談

撰文：崔紹漢博士 香港浸會大學中醫學博士（香港註冊中醫師）

健脾補血紅蘿蔔



春天食之頗合拍



■紅蘿蔔健脾消食並補血，適合脾胃虛弱甚至貧血的人士食用。

本篇文章介紹一味健脾的食物供大家在春天作為調補之用，並且一年四季均宜食用，不單限於春天。這食物就是紅蘿蔔了。

紅蘿蔔又稱胡蘿蔔，或金筍，是一味老幼咸宜的食材。其味甘，性平，歸脾、肝、肺經，有健脾、補血、明目、消食等功效。由於能健脾消食並補血，故適合脾胃虛弱、食積不化致食欲不振、營養不良，甚至貧血的人士（尤其是小兒）食用；它入肝經而有明目的作用，適合肝虛目暗，眼乾及患夜盲症人士食用。

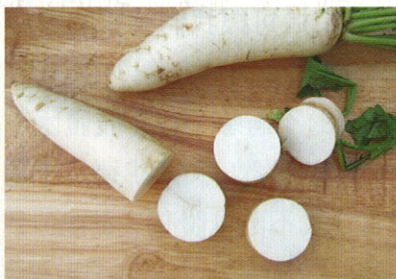
含多種維他命

事實上，紅蘿蔔含多種維他命B，適量維他命A及多量β-胡蘿蔔素，後者進入人體後會轉變為維他命A。維他命A為人體生長、暗視覺、上皮細胞及其他細胞的生長因數。缺乏維他命A會引起視盲及皮膚乾燥、粗糙痕癢、頭屑過多，頭皮痕癢的情況，食紅蘿蔔可能有緩解作用。紅蘿蔔還適用於肺熱咳嗽、百日咳、肺結核咳血、小兒麻疹、癌症等情況。《飲食須知》云：「味甘辛，性微溫，有宜無損，宜食。」

有一點不可不知，紅蘿蔔雖然有益，但不宜過量食用。因為β-胡蘿蔔素及維他命A是脂溶性，進食太多後會貯存於人體的脂肪組織內，令皮膚出現黃染的顏色（carotenosis），尤其是手掌、腳掌等處，一般不會有大礙，停食紅蘿蔔三數星期便可自行消退。

青蘿蔔清熱解毒

不過，過量的維他命A是有毒性的，一次過進食太多會引起急性中毒，特別是肝臟損傷，如果長期進食過量則會引起慢性中毒。曾經有報導說，一些北極的探險者，在進食了含大量維他命A的北極熊肝或海豹肝後幾小時，出現嗜睡、煩躁、頭痛、嘔吐和失眠等現象。慢性中毒的症狀包括頭髮粗脆易脫、部分眉毛脫落，口唇裂開，皮膚乾燥粗糙等，並有劇烈頭痛、顱內壓升高、骨質增生、骨折及關節疼痛（尤其是兒童），貧血、腹瀉，甚至肝脾腫大等。不過大部分症狀會在停止進食維他命A補充劑後緩解。



■白蘿蔔有清熱生津，開胃健脾，順氣化痰的功效。

廣府及香港人喜歡用來煲湯的另一種蘿蔔是青蘿蔔，尤其是青紅蘿蔔湯，可以煲豬骨、瘦肉及蜜棗等，十分美味。青蘿蔔其實是中國蘿蔔中的青皮蘿蔔，它的性味和紅蘿蔔不同，其味辛性涼，有清熱解毒，利尿消腫的功效，並且有助消脂、降血壓、抗腫瘤等，是上佳的食物。

青蘿蔔含多量鈣質，一小碗內有鈣元素200 mg左右，對中老年人補充鈣質有較大幫助。青蘿蔔與性平或微溫的紅蘿蔔相配，涼性稍減，而且一清一補，是頗為理想的配搭。如果因天氣乾燥或多食辛熱食物致咽喉乾痛，亦可以單用青蘿蔔煲湯，以清熱潤喉。

另外還有一種大家十分熟悉的白蘿蔔（又名萊菔），其性味功效與前兩者又有分別，有機會再為大家介紹。

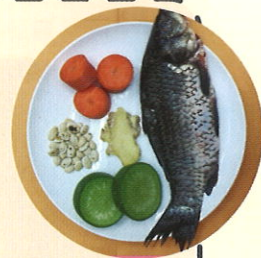
種子香氣似茴香

紅蘿蔔之所以又名胡蘿蔔，皆因它並非原產於中國，而是源自中亞洲地區，約現今的阿富汗等地，已經有兩千多年的栽種歷史。早期人們種植紅蘿蔔，是喜歡它的葉和種子的香氣，有點似芫荽或茴香。在元末時經西域伊朗等地傳入中國。明朝李時珍的《本草綱目》記載云：「元時始自胡地來，氣味微似蘿蔔，故名。」紅蘿蔔雖形狀和味道像中國蘿蔔，但兩者無種屬關係，加上從胡地傳入，故名胡蘿蔔。

湯水推介

青紅蘿蔔鯽魚湯（2-3人量）

材料：青蘿蔔300克、紅蘿蔔300克、炒扁豆60克、鯽魚1尾（約500克）、生薑3片



製法：將青蘿蔔及紅蘿蔔洗淨後切塊，鯽魚去鱗、鰓及內臟洗淨瀝乾略煎，把所有材料放入鍋內，加水適量煲約2小時，調味飲用，每週2-3次

功效：青蘿蔔性涼味甘辛，能清熱、消積、祛痰、利尿、止瀉；紅蘿蔔性平味甘，能健脾消積、明目、下氣定喘；扁豆性微溫味甘，能健脾化濕，炒用健脾止瀉；鯽魚性平味甘，能健脾利濕；生薑性微溫味辛，能發汗解表、溫中止嘔、解毒。本方有健脾、消積、化濕的功效

三陰交穴（足太陰脾經）

定位：在小腿內側，在足內踝尖直上3寸，脛骨內側緣後方

方法：以拇指指腹按壓三陰交穴1-2分鐘，每天2-3次

功效：健脾益氣，調補肝腎

