



烏雞可抑癌細胞增長？

上篇曾指出患風寒外感、氣虛外感和陽虛外感的人士，可適量或少量進食雞肉，所說的是一般骨肉色黃白的雞隻，本集談論另一種雞，就是骨黑，甚至骨與肉顏色俱黑的烏骨雞（竹絲雞），又稱烏雞。

烏雞味甘，性平，有補益肝腎，益氣養血，退虛熱和調經的作用，適合體虛氣弱的人士食用，久病後或產後氣血不足，神疲虛弱者尤其適宜；肝腎陰虛而有腰腿痠痛，或有虛熱者亦宜；婦女月經失調，崩漏下血，白帶量多等食之有助改善症狀；脾虛者大便多溏而易泄瀉，食之亦宜。《本草經疏》：「烏骨雞補血益陰，則虛勞羸弱可除，陰回熱去，則津液自生，渴自止矣。益陰，則衝、任、帶三脈俱旺，故除崩中帶下一切虛損諸疾也。」此外，由於烏雞的滋補強身效力強，

臨床經驗顯示癌症患者常食烏雞，有助提升免疫功能以抑制腫瘤細胞的增長，從而控制腫瘤的發展和轉移。

濕熱內盛者不宜

現代藥理研究顯示，烏雞肉含多種人體必需的氨基酸，其含量比普通雞肉還高；烏雞肉還含多種維他命，包括B1、B2、B12、C、E和胡蘿蔔素等，後三者的含量均高於普通雞肉。此外，烏雞肉亦富含多種礦物質和微量元素，如磷、鈣、鐵、鎂、鋅、銅等。

正如普通肉一樣，烏雞滋補力強，所以濕熱內盛的人，患傷風感冒、發熱、咳嗽痰多，或有急性病發作時，如急性腸胃炎，則不應進食。🌿

金針天冬蒸烏雞（2人量）

材料：金針菜30克、天冬15克、無花果1枚、枸杞子10克、烏雞半隻

做法：將材料洗淨，烏雞瀝乾斬小塊，用調味料及黃酒醃15分鐘，天冬及無花果浸軟後切粗絲，把所有材料拌勻，隔水蒸20分鐘。

功效：烏雞性味功效如上述；黃花菜（金針菜）性涼味甘，有清熱解毒，生津止渴，利尿通乳，養血平肝，健胃，解酒毒的功效，還有抗癌作用；天冬性寒味甘苦，能潤肺止咳，養陰生津，有抗癌作用，尤其是乳腺癌；無花果性平味甘，能健脾開胃，潤肺利咽，潤腸通便，消腫解毒；枸杞子性平味甘，能補腎益精，養肝明目。這味小菜有清熱生津，補腎益精，輔助抗腫瘤功效。

關元穴（任脈）

定位：仰臥位，在下腹部，前正中線上，臍下三寸。

方法：以食指及中指指腹按壓關元穴一至二分鐘，每天二至三次。

功效：培補元氣，益腎固本；有強壯作用，能加強免疫功能，為保健要穴。

主治：遺尿、遺精、小便頻數、疝氣、月經不調、帶下、不孕、產後惡露不絕、盆腔炎。

■ 烏雞益氣養血，更可輔助抗腫瘤。