清晨爽利

主持: 錢佩卿 侯偉新

播出時間: 逢星期一至五早上 5:00 — 6:30

香港電台一、五台 聯播

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

中醫養生金句防癌飲食篇

防癌抗癌可有法?食療材料供選擇 (11) (22/05/2018)

大豆製品十分多，樣樣都食妥唔妥 ? (2)

上一篇介紹了豆油、大豆芽、豆腐、豆腐花和豆漿，本篇續談其他大豆類製品。

腐乳 / 南乳

由豆腐醃製而成，一般在香港常見的有幾種，以酒糟製者為糟腐乳(即白腐乳)，加辣椒後成辣腐乳，以紅曲製者為紅腐乳(即南乳)。其實中國各地製造腐乳的配料各有不同，大致上包括大茴香、丁香、圓桂、甘草、橘皮、砂仁、豆蔻、桂花、花枝、辣椒、甜醬、糟鹵、鹽鹵、紅糟等，由於配料和製法不同，不同地方的腐乳各有風味。廣東人多愛以白腐乳佐膳，單用之可「送」粥，「送」飯；或用來做菜如椒絲腐乳通菜，腐乳生菜等，又或者用之做配料，如食羊腩煲時用腐乳伴食，格外好味。南乳最常用於煮齋，如南乳齋煲。此外，南乳吊燒雞、南乳花生等食品也容易惹人流涎。

腐乳製作過程中經過霉菌的發酵，所含的蛋白質更易被消化，並且加強分解了大豆中妨礙礦物質吸收的“植酸”(Phytic acid)，使鋅、鐵、錳、銅等礦物質的吸收率提高，且合成一定量的維生素 B_{12} 可預防大細胞性貧血。不過近年有體研究的數據顯示，攝取高植酸的食物有助提高骨質密度，減少骨質流失，預防骨質疏鬆。這種分歧有待更多的研究數據和臨床觀察去澄清。

腐乳味甘性平，有養胃調中的功效。適用於病後胃口欠佳、小兒食積、厭食，有助醒脾開胃，加強胃氣，令消化功能提早恢復。《本草綱目拾遺》云：「以豆腐醃過，以酒糟或醬製者，味甘、性平。養胃調中。」

不過腐乳和南乳均為醃製食物，含鹽份及嘌呤量較高，而且其中的蛋白質氧化後含硫的化合物增加，對高血壓、心腦血管、痛風、腎病、潰瘍病有不利的影響，所以要注意只能適量而不能多吃，而且製作過程中均經過霉變，雖然大豆中硝酸鹽含量很少，不如醃菜般含量高，但仍有可能是某些癌症(如鼻咽癌、胃癌等)發生的不利因素之一，更不宜多吃。

腐竹 (豆腐皮)

是豆腐漿煮沸後漿面所凝結之薄膜，其味甘、淡、性平，有清肺熱、消痰止咳、養胃和斂汗的作用。腐竹含豐富蛋白質(約為 47%)，對滋補身體很有幫助。腐竹的食法千變萬化，可用之包裹食物製成鮮竹卷、腐皮卷等，又可製作枝竹羊腩煲或與瓜菜一起放湯，製造素菜食品更少不了腐竹如扎蹄等，亦可用來煲白果腐竹雞蛋糖水和烹製其他美食。藥用方面，

《回生集》介紹了一條治自汗小方，用一塊腐竹，以熱黑豆漿煮之同食，可天天服用。另有一條出自《劉羽儀經驗方》治冷嗽(寒咳)的小方，用乾腐竹燒灰存性為末，以熱陳酒調服，連吃四、五十張。

醬油 (豉油)

醬油是由醬演變而來，醬可分為麵醬和豆醬兩大類。麵醬由小麥麵和大麥麵製成,而豆醬則由大豆、黑豆等經發酵而成，豆醬經再加工便成為醬油，又稱豉油。醬油味鹹性寒，有除熱解毒的作用。它是調味佳品,《隨息居飲食譜》云:「調和物味，葷素皆宜。」醬油甚有營養價值，豆醬中的營養成份亦是其主要成份。孫中山先生在《建國大綱》的「飲食為證」篇中，指出醬油的價值與西方的牛肉汁無異。現節錄原文如下：

「在美國紐約一城，中國菜館多至數百家。凡美國城市，幾無一無中國菜館者。美人之嗜中國味者，舉國若狂。遂致令土人之操同業者，大生妒忌，於是造出謠言，謂中國人所用

之醬油，涵（含）有毒質，傷害衛生，致“的睞他市政廳”有議禁止華人用醬油之事。後經醫學衛生家嚴為化驗，所得結果，則醬油不獨不涵（含）毒質，且多涵（含）肉精，其質與牛肉汁無異，不但無礙乎衛生，且大有益於身體，於是禁令乃止。」

醬油雖然美味，但與某些食物同樣會在唾液中轉變為可能有致癌作用的亞硝酸鹽，另外鹽份亦高，所以亦不宜多吃。
中國早在三千多年前的周朝，就已經有製醬的記載。相傳古代皇帝御用的調味料中，就包括了醬油，但最初是由鮮肉醃製。由於十分美味，漸漸流傳至民間，而民間則用較便宜的大豆做材料，亦製造出與鮮肉醃製的醬油相似的味道，後來其製法廣為流傳各地，包括日本、韓國及東南亞等國家。

三絲腐皮卷 (4 人量)

材料：**腐皮** 6 塊、**紅蘿蔔**半個、**白蘿蔔**半個、**沙葛**(可用馬碲或新鮮淮山代替)半個。

製法：將材料洗淨，紅蘿蔔、白蘿蔔及沙葛削皮切絲，用少許油略炒，加少許五香粉及鹽攪勻，腐皮切塊，放入餡料卷好，隔水蒸 20 分鐘即成，食時隨意沾豉油或黑醋，喜食肉者可加豬肉或雞肉。

功效：腐皮為大豆製品，大豆性平味甘，能健脾利濕，通便解毒；紅蘿蔔性平味甘，能健脾消食，補肝明目，下氣止咳，清熱解毒；白蘿蔔性涼味辛甘，能清熱化痰，益胃消食，下氣寬中，涼血，利尿通淋；沙葛性涼味甘，能止渴除煩，通便，解酒。**此食品具健脾消食，止渴除煩功效**。

內關穴 (手厥陰心包經)

定位：在**前臂掌側，腕橫紋正中直上二寸，兩筋之間**。

方法：以拇指指腹按壓內關穴一至二分鐘，每天二至三次。

功效：**清心除煩，和胃降逆止嘔**。

主治：心痛、心悸、胸悶、胃痛、嘔吐、失眠、眩暈、偏頭痛、上肢痹痛。

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。