

鳳溪創新小學

中文科學報

01

2024年6月

編者的話

中醫為我國四大國粹之一，凝結着中國先人的智慧，中華兒女無時無刻都在實踐着中醫養生之道。而《紅樓夢》被譽為「中國古代生活百科全書」，記載了不少中醫文化知識。本期學報將帶領同學走進《紅樓夢》的中醫世界，認識偉大的國粹，以及中國人的智慧！

出版團隊

編輯：葉玉玲主任、陳玉瑟主任

顧問：林冠傑榮譽校董*、張惠教授(香港紅樓夢協會會長)、劉麗清校長、初詩佐老師(內地教師專家)

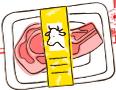
排版及設計：陳凱悅教學助理

*香港中文大學中醫學院及中西醫結合醫學研究所客座副教授及專業顧問

寓養於食——中國傳承千年的養生智慧

「寓養於食」文化源遠流長，中國人皆知「三分治，七分養」、「是藥三分毒」，不藥而醫是上醫之道，因此十分推崇食補——通過飲食達到調理身體、強壯體魄的目的。那我們該怎樣吃，吃甚麼食物才有益健康呢？

肉類能補養五臟，但過量則有害。



五穀能滋補五臟之氣，其中豆類尤其重要。



《黃帝內經·素問》有一段《五膳歌》概述了我國人民的飲食習慣：

五穀宜為養，失豆則不良；
五畜適為益，過則害非淺；
五菜常為充，新鮮綠黃紅；
五果當為助，力求少而數。
氣味合則服，尤當忌偏獨；
飲食貴有節，切記勿使過。

谷果肉菜依氣味調配，可補精氣，切忌偏食或暴飲暴食。

《紅樓夢》中的人物深諳養生之道，現在由故事人物給大家好好普及吧！

資料來源：《黃帝內經》

粥飯為世間第一補人之物

榮國府的兒媳王熙鳳要去寧國府操辦妯娌秦可卿的喪禮，勞累一天只靠這碗「奶子糖粳米粥」來補充營養。原來奶子是對乳品(如牛乳、羊乳)的總稱，味甘、性微寒，可補虛損、養血脈，潤五臟；粳米味甘、性平，能強健身體；特別是濃粥熬出的粥油更有大補之用。明代偉大的醫藥學家李時珍說：「粥油是窮人的人參湯，對體虛之人有益氣、養胃之效。」

奶子糖粳米粥



燕窩粥

女主角林黛玉本身患肺病，在秋天咳得厲害，薛寶釵探病時給她推薦一道燕窩粥。原來燕窩能滋陰、清虛熱，還對痰喘、久咳、肺虛有治療功效，能舒緩林黛玉的病情。現代醫學研究發現燕窩能提高免疫力，促使細胞自我修復，適合大病初癒、被烈日曬傷的人。

鴨子肉粥



元宵夜，眾人賞煙花、看表演，賈母肚子餓，想吃宵夜，王熙鳳奉上鴨子肉粥。可別小看這碗粥，它可是一道古方！鴨肉有涼補作用，適合身子弱的老人家清虛火，還可緩解水腫徵狀。

本項目由中醫藥發展基金資助



資料來源：「《紅樓夢》裏的中醫養生美食」第三集

學多一點：



飲前先喝湯，勝過良藥方



湯是廣東飲食文化中的精髓，當地人就地取材，因時制宜，以食材和藥材煲成湯，達致養生，因此有句俗話：「寧可食無菜，不可飯無湯。」而《紅樓夢》中，湯也是必不可少的食物。

開胃湯 火肉白菜湯



寄居外祖母家的林黛玉有一天因想家而食欲不振。丫鬟紫鵲讓廚房準備一道「火肉白菜湯」。白菜有「百菜之王」的美譽，又開胃又有豐富的維生素 C 和鈣。火肉即是火腿肉，在《本草綱目拾遺》中提到火腿可以益腎、補胃、生津。火肉和白菜結合起來，就很適合胃口不佳的林黛玉。同學們，如果你們胃口不佳時，不妨喝一喝火肉白菜湯。



學多一點：



生津消痘湯 酸梅湯



《紅樓夢》中，男主角賈寶玉被父親打了一頓板子，生病時很想喝酸梅湯，但被丫鬟襲人阻止了。原來賈寶玉當時外承肉刑、內火上攻，體內產生很多酸性物質，刺激得人體感到口渴、身體酸楚，因此想喝酸梅湯止渴消熱。巧的是酸梅湯的主要材料烏梅雖然味酸，但屬鹼性，能中和身體裏的酸性物質，可是烏梅有斂肺止咳的作用，因此不適合寶玉這種受傷、發燒的病人，也不適合便秘患者。

其實，很多青少年臉上冒痘痘，皮膚出油、暗沉和粗糙，都是因為身體呈酸性體質作怪，因此可以吃一些能使體液變得偏鹼性的柑橘、檸檬、葡萄、烏梅等。

資料來源：「《紅樓夢》裏的中醫養生美食」第四集

飯後一壺茶，解膩又消滯

茶起源於中國，並且歷史悠久。《紅樓夢》的作者曹雪芹更是一名茶客，因此這本書出現了不少茶文化。

《本草綱目》表示茶味苦甘，性微寒，有利小便、去痰熱、止渴、令人少睡、有力悅志、下氣清食之用。因此很適合需要利尿解暑、化食消滯、提神醒腦的人士。

六安茶與老君眉茶之爭

《紅樓夢》第四十一回，賈母帶劉姥姥遊大觀園時，行到尼姑住處休憩。妙玉給眾人奉茶時，賈母說她不吃六安茶，妙玉回說泡的是老君眉。六安茶屬不發酵的綠茶類，味苦性涼，不適合剛吃完酒肉又喜甜食的賈母喝。老君眉則屬微發酵的黃茶類，經過多年陳放後茶性較為溫和，名字迎合長壽之意，因此賈母喜歡喝老君眉茶。

劉姥姥喝過老君眉後則表示：「好是好，就是淡了些，要再多熬熬就好。」熬茶比起泡茶，滋味較為濃烈，回甘更強烈，生津便能解渴，更適合在炎日下勞動的劉姥姥。



圖書推介

《漫畫黃帝內經》

此書以漫畫形式，逐一介紹二十四節氣中不同氣候特色及相應的養生保健知識，內容簡潔易懂，繪圖精美生動，讓同學可以輕鬆學習中醫知識。歡迎同學到創新中醫文化館借閱。



《紅樓夢》

此書以白話文書寫，配以精美的圖畫，呈現小說的內容，讓六年級的中文寫作特訓班同學可以輕鬆走進文學經典世界，也歡迎同學到創新中醫文化館借閱。



互動樂園

同學們，閱讀全篇學報後，可掃描二維碼玩問答遊戲，在七月五日的下午三時前，最高分的三十名同學會獲得《紅樓夢》禮品一份。



適合兒童的茶

兒童或少年平時可飲少量綠茶或生熟普洱茶，有助清熱化痰和幫助消化，唯要注意茶湯宜淡不宜濃。

