

唯靈 健康美食 食譜撰文：唯靈 攝影：蔡淑芬 下次刊出：十一月五日

軟滑香糯紅芽芋 秋深園蔬好風姿

### 芋頭雞煲

**材料：**紅芽芋仔六個，雞半隻，鮮菇八粒，葱三條（取葱白），薑米、蒜茸各2茶匙。

**製法：**（一）焗熟芋仔，剝皮開邊（如體積大再切細），鮮菇對半切開。

（二）雞斬件，加生抽、粟粉、紹酒，少許糖拌勻，醃十五分鐘。

（三）燒熱砂鍋，下油，爆透薑米、蒜茸及雞塊，下芋仔，加清水一大飯碗，沸後上蓋，轉中小火燉10分鐘，加入「淡花奶」一小碗，適量鹽調味，加葱白即可上桌。

冬天臘味上市時，可加入油鴨腩一隻（斬件）同燉，不落花奶，改用淡蠔油烹亦妙。

### 芋仔炆燒鴨

香港小家庭人口少，弄一道芋仔炆全鴨分量太多，怎是如何可口美饌也吃到厭膩了，故改以燒鴨代之。

**材料：**芋仔八個，燒鴨半隻，花菇六隻，乾葱頭二顆（拍裂，剝成茸）。

**調料：**磨豉一湯匙，蠔油一湯匙，麻醬一湯匙，削片糖一茶匙，紹酒一湯匙。

**製法：**芋仔焗熟剝皮開邊，花菇浸透、開二，燒鴨切去尾部。爆香乾葱頭，傾下醬料，文火爆香，均勻塗抹在燒鴨腔內。落盤先排好芋頭在底，燒鴨在面，隔水蒸一小時，取出，斬件，再排好在芋仔上，加花菇再蒸十五分鐘，倒出原汁，加以粟粉勾芡便妥。

### 甘香芋餅

**材料：**芋仔六個，花菇兩隻（蒸熟切粒），蔥花少量，白醋兩湯匙，半肥瘦叉燒粒三湯匙。

**調味料：**蠔油一湯匙，五香粉一茶匙，粟粉兩湯匙。

**製法：**芋仔焗熟，剝皮，壓爛成茸，與其他材料及調味料拌勻，捏成高爾夫球大小個體再輕壓成約半吋厚餅狀，撲上薄粉，起鑊，少油煎至兩面金黃。落鹽汁，準備上桌。

### 食療資料參考：芋艿和胃治療癰

芋，俗稱芋頭，小的稱為芋艿。芋艿味甘、辛，性平，入脾、胃經。有軟堅散結，化痰和胃的功效。（《中醫飲食營養學》）治腸胃不和、虛勞，用芋艿煮粥食有療效。（《食療粥譜》）。

芋艿性滑，有補益潤燥，活血散結的功效。小芋艿可作蔬菜和甜食食用，糯而可口；芋艿少量食用可化痰和胃，解毒，解酒。芋葉有止渴，斂汗，消腫毒作用。

《名醫別錄》：「主寬腸胃，充肌膚，滑中。」

《滇南本草》：「治中氣不足，久服補肝腎，添精益髓。」

《食物秘方》：「多食困脾，動宿冷滯氣，有風痰忌。」

清代名醫葉天士，曾用芋艿治頸癰核，一時成為名劑。民間亦有利用芋皮消癰核，小孩體質虛弱，或發熱之後，往往頸部發現小核，起用芋皮消癰核，重者成為淋巴腺結核，民間有用芋皮輕輕摩擦患處初屬淋巴腺腫脹，重者成為淋巴腺結核，初起時很容易使小核消散，擦後再將芋皮蓋在核上，皮膚即作劇癢。初起時很容易使小核消散，如核患已有多日，或屢散屢發，除用芋皮摩擦外，再以芋艿昆布煲為糖水，作為內服，也能內消，若患者身體過虛弱，要改用北芪二錢，紅棗十顆，芋頭五六片同煲，作為糖水飲，久而生效。（《陳存仁養生食經》）

編者的話：近年不少醫學研究指出，日常飲食明顯地影響疾病的發生，都市常見病如心臟血管疾病、糖尿病甚至癌症，皆有年輕化的趨勢；專家分析這與人們對飲食的選擇和進食的方式、習慣有密切關係。為提倡健美（既健康又美味）飲食，中華醫藥版邀請食貫中西的美食家唯靈，於每月首個星期三的中華醫藥《養生篇》版面，親自下廚，為讀者推介其家廚健康美食，傳授食以養生的心得。

### 焦點

在華藏玄門前，佛光人陸續出現在成佛大道上，此次國際佛光會會員代表大會的升旗典禮在此舉行。活動前我總是習慣性地先前往會場關心，在會員陸續抵達的同時，工作人員也為即將開始的典禮作最後的準備。在這麼多的人群中，四位練習著舉旗入場的代表一幕吸引了我的目光，我遠遠的觀望着他們威儀具足的步伐，感覺到的是佛光人的朝氣，隔壁的師兄卻說：「你看左後邊的那位師兄，他的腳步與其他人不同，讓隊伍失去了整體的莊嚴性」。

同樣的一個情景，兩人的觀點卻截然不同，原因就出在這位師兄曾在警察隊伍接受過步操訓練，所以對步操所看的角度，就與沒有經過訓練的我看法有所不同。

這就說明，每個人所關注的焦點，與各人的教育背景和自身經歷相關。身份、年齡、教育、文化、種族、職業等的不同，焦點就會不同。如同一個國家元首，其焦點必然是放在政治穩定、經濟富強、社會安和、人民安樂等議題。一個機構的總裁，所關注的焦點是公司管理、業務發展、財務營利與員工福利等。相反的，一個自私自利的庸俗者，焦點一定是放在個人利益上，處處唯利是圖、與人斤斤計較。而一位行惡者，心念的焦點，往往著重於損人利己、謀害他人上。

我們的生命中，無論做什麼事都會有目標，但這些目標中，焦點不同，結果就會有所不同。例如，青少年時如

藥花詩賞 詩文：党毅博士 圖攝：陳虎彪博士 逢周三刊出

### 藥食兩用百合花

百合花泛指百合科百合屬（Lilium）植物的花。英文名Lily。百合屬植物約有100餘種，主要分布在亞洲東部、歐洲、北美洲等北半球溫帶地區。

百合的觀賞品種很多。其花大、單生、簇生或呈總狀花序，花色有白、黃、粉、紅等多種顏色。常見的觀賞百合有麝香百合、香水百合、黃百合、火百合、姬百合等。

藥用百合主要有3種：卷丹 Lilium lancifolium Thunb.、百合 Lilium brownii F.E. Brown var. Viridulum Baker和細葉百合 Lilium pumilum DC.。其地下肉質鱗莖含豐富澱粉質，可作為蔬菜食用，也是中醫飲食療法中常用的食藥兩用中藥。常食百合，可促進皮膚的新陳代謝，使皮膚細嫩而富有彈性，減少皺紋，尤其適用於長期神經衰弱、失眠多夢及更年期婦女之面色無華等病症。

百合花狀如喇叭，花姿端莊淡雅，幽香隱隱，葉片青翠娟秀，姿態亭亭玉立，被人譽為「雲裳仙子」，以純潔、高雅享譽天下。

百合花之所以受到人們這麼多的寵愛和讚揚，還有一個原因是它的鱗莖由近百塊鱗片抱合而成，古人視為「百年好合」、「百事合意」的吉兆。故歷來許多情侶在舉行婚禮時都要用百合來做新娘的捧花。

關於百合花，民間有一個感人的傳說：因為百合花在沒有開花之前，看上去和野草沒有什麼區別，於是其他野草都認為它是一棵草。只有百合花自己知道她是一朵不同於其他野草的花。所以，當百合花開出第一個花蕾的時候，周圍的野草都嘲笑她、孤立她，認為它是草中的異類，不認為它是花。百合花默默地忍受着，卻從不與野草爭辯什麼。

終於，百合花迎來了她生命中最重要的一刻，當它迎風怒放於野草叢中的時候，它證明了自己的存在價值，證明了自己生命的意義。



### 杏仁麥片朱古力蛋糕

奇華餅家推出兩款全新朱古力夾心蛋糕——「雙重朱古力夾心蛋糕」及「杏仁燕麥朱古力夾心蛋糕」，健康又可口。

為了配合都市人對健康飲食的追求，特別加入杏仁片及燕麥片於鬆軟的蛋糕中，杏仁更有調節養顏的功效，而燕麥則含有豐富水溶性纖維，有助降低低密度膽固醇，為蛋糕注入健康元素，配以軟滑的朱古力醬，吃得滋味又健康。

### 黑糖蛋白蛋糕

新鮮全蛋白及黑糖燜製的「黑糖蛋白蛋糕」，不含蛋黃成分，膽固醇含量相對較低，但依然香脆可口且散發著獨有的炭燒香氣。

奇華餅家蛋白蛋糕系列，除原有的「亞麻籽蛋白蛋糕」及「綠茶蛋白蛋糕」兩種口味外，將增添新成員——「黑糖蛋白蛋糕」。黑糖一向被喻為含有豐富營養價值，因其製作過程中保留了多種礦物質及維生素。

### 保健新知 多攝取維生素C 或可降糖尿病風險

英國一項最新研究顯示，日常飲食中多吃富含維生素C的食物可能有助於降低患II型糖尿病的風險。

據路透社近日報道，英國阿登布魯克醫院下屬新陳代謝研究所專家跟蹤調查了21831名40歲至75歲的男性和女性。受訪者在剛開始接受檢查時均身體健康。

經長期跟蹤後發現，與血液中維生素C含量低的受訪者相比，血液中維生素C含量高者患糖尿病的幾率低62%左右。

新陳代謝研究所專家尼塔·G·弗羅希和同事在專業雜誌《內科文獻》上撰文說，水果和蔬菜是人們飲食中主要的維生素C來源，多吃水果和蔬菜可以降低患糖尿病的風險。

### 針對肌膚衰老的「內因」 「粒腺體」修復技術

專家指出肌膚老化三大原因：

- 1、人體內的游離基（Free radicals）具有強烈氧化作用，破壞細胞結構，造成老化。
- 2、空氣與陽光的游離基及紫外光會損壞細胞核內的DNA，形成老化。
- 3、1972年，美國內布拉斯加大學（University of Nebraska）哈曼教授（Professor Denham Harman）進一步發表細胞粒腺體（Mitochondria）亦會產生游離基，隨著生物自然衰老，粒腺體會出現退化，不再能為皮膚提供足夠能量。

雅姿 Creme L/X 專門針對肌膚衰老的「內在原因」——粒腺體（Mitochondria）退化，經多年高科技研究，找到修復粒腺體的技術，重新啟動粒腺體的威力，讓肌膚重新「自行補充」骨膠原及水分，全面抗氧及抗游離基。

身心自在 逢周三刊出