

持家有道 吃得好 所費無幾 也味美

唯靈 健康美食

食譜撰文：唯靈

攝影：蔡淑芬

下次刊出：12月3日



瑤柱蒸水蛋

老少平安

材料：江瑤柱兩顆，雞蛋三隻，薑汁一茶匙，蔥粒一湯匙。
做法：江瑤柱撕去硬粒，放在飯碗加水八分滿，蒸十分鐘，攤涼，撕碎。
另在大碗打雞蛋打勻，逐步加入江瑤柱及水拌透，加入薑汁，轉平底碟，中小火蒸七、八分鐘，防止蛋面起皺或波紋或波浪紋，記得中途掀鍋蓋泄泄熱氣，便可保證光滑如鏡。
水蛋蒸好了，撒下蔥粒，澆些豉油，色、香、味、口感都很不錯。

金融海嘯風高浪急，大家都從奢華夢中驚起，重拾「做人家」的持家之道，在「超市」花幾塊錢便可以買得一盒「鮫魚滑」，大可以作「一魚兩味」：一半加豆腐作「老少平安」，一半煎成魚餅切片炒菜。
材料：鮫魚滑半盒，豆腐一大件，冬菇一隻。
做法：冬菇浸軟、去蒂、切片，與鮫魚滑及豆腐拌勻，放在碟中攤平，蒸七、八分鐘，加熟油、豉油，些少胡椒粉，老幼咸宜，不恐硬骨，故謂「老少平安」。

煎魚餅炒青瓜

材料：鮫魚滑半盒，青瓜一條，蒜茸一茶匙。
做法：鮫魚滑加粟粉一茶匙，清水一茶匙，順向攪至上勁，造成1/2吋厚魚餅煎至兩面金黃，涼後切片。
青瓜開邊、去籽，切厚片。蒜茸起鑊爆透，加魚片、蠔油一湯匙，翻炒幾下，上碟。

持家有道的主婦都懂得買些乾貨儲在家中作家常菜，江瑤柱、蝦米、冬菇、粉絲，……隨時可以備用。這些乾貨的好處除了易於保存，而且隨量取用減省浪費，富有經濟效益。

比方說，江瑤柱雖然三幾百元一斤，但一斤有八九十顆，每顆只不過三幾塊錢而已，一兩顆瑤柱，加兩三隻雞蛋弄一大碟「瑤柱蒸水蛋」，便是足供一家幾口下飯的好菜，所需不過十元出頭，有親友到訪下飯以此奉客也殊不失禮。

粉絲蝦米翠玉瓜

粉絲、蝦米是瓜菜的百搭，煮湯菜絲、節瓜絲、翠玉瓜絲都很可口，要口味更為豐美大可以這個基礎上隨意加香蒜絲、肉絲、吃剩的切雞、燒鴨成絲，便搖身一變成美味雜錦菜了。
材料：蝦米兩湯匙，粉絲一紮，翠玉瓜兩個，薑末兩茶匙，蒜茸一茶匙。
製法：蝦米浸透，粉絲浸軟，翠玉瓜切短度中粗絲。花生油起鑊，爆薑末，隨放蝦米及蒜茸，爆香透後加入翠玉瓜，翻炒至轉色，下浸蝦米水及清水至浸過材料，上蓋中火煮至水半乾，下粉絲再煮兩分鐘。
加鹽一茶匙，蠔油一湯匙調味，不必勾芡，風味更清爽。翠玉瓜以爽口為佳不必煮太久，如用津菜及節瓜則須加水煮至軟滑適口。



食療資料參考：江瑤柱

江瑤柱即乾貝，味甘鹹，性平。有滋陰補腎，和胃調中的食療功效。粵人喜以江瑤柱煮白粥予病者作調理胃口和補益之用。
《中醫飲食營養學》謂：乾貝熟食能補腎陰，益精血。凡久病精

血耗損，五臟虧虛，眩暈頭昏，咽乾口渴，勞嗽咯血，小便不利，脾胃虛弱，食少羸瘦，氣短倦怠，宿食不化等情況，常食乾貝可補益健身。
乾貝亦有降血壓功效：高血壓的患者，可用乾貝，昆布，海藻三味，煲湯飲服，容易見效，海藻味道不太好，所以用乾貝作為調和。

冬菇蝦米有益鮮美

冬菇又叫香蕈、香菇，味甘性平，有益胃氣的食療功效。香蕈中含有降低血脂物質香蕈素，而且含鈣、磷較高。香蕈清香鮮美，能增進食慾，降低血脂，對高血壓患者更為適宜，也可作小兒軟骨病的食品以輔助治療。香蕈多糖有一定的提高免



疫作用和抗癌作用，腫瘤病人食用有益。
蝦米俗稱蝦米，以鮮蝦曬乾（製乾）而成，蛋白質豐富。中醫認為蝦有助陽功效。此物味鮮，入饌能提升食慾。

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。為提倡健康（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。



藥花詩賞

詩文：堯毅博士 圖攝：陳虎彪博士 逢周三刊出

茉莉花



茉莉 Jasminum sambac (Linn.) Aiton 為木犀科攀援狀灌木，英文名為 Jessamine。原產中國西部、印度、阿拉伯一帶，現廣泛種植於亞熱帶地區。大多數品種的花期6-10月，由初夏至晚秋開花不絕。
茉莉花茶是人們熟悉的花茶。花茶是以綠茶為原料，加窰各種香花，成為花郁茶香的芳香茶。窰製茉莉花茶就是將茶坯經過烘乾冷卻，再放入適量的鮮茉莉花，悶存一定時間，利用茶葉的吸附性，充分吸收花的香氣，然後把花篩出，再將茶葉烘乾。篩出的乾茉莉花，香氣已全無，不宜再摻入花茶內。質量好的花茶，是看不到乾花的。有些低級花茶裡面摻有少量的乾花，是為了好看，而不是為了增加香氣。
北方人非常喜歡茉莉花茶，因為北方氣溫低，濕度小，香味容易保持。因此，你可以感覺到北方喝花茶味道特別香濃。還有一個原因，可能是因為北方的秋季節過於漫長，人們更加珍惜春天的氣息。而手捧一杯花茶，似乎可以給人們一種將春天捧在了手上的感覺。茉莉花淡淡的清香，能緩和緊張的情緒，和茶葉搭配，具有增加口感及養顏美容的功效，並富含抗氧化之抗氧化劑成分。茉莉花茶在香港稱為「香片」，作為清腸解膩開胃之用，更是酒樓飲茶時的常用茶。

辟穢和中 理氣解鬱

茉莉花辛、甘，溫。具有理氣解鬱，辟穢和中，滋潤肌膚，養顏美容等功效。並能平定神經，減輕腸胃不適及痛經。茉莉花所含的揮發油性物質，具有行氣止痛，解鬱散結的作用，可緩解胸腹脹痛，下痢裡急後重等病狀，為止痛之食療佳品。茉莉花對多種細菌有抑制作用，內服外用，可治療

目赤，瘡瘍，皮膚潰爛等炎性病。結膜炎、目赤腫痛，迎風流淚可用茉莉花適量，煎水薰洗；或配金銀花9克，菊花6克，煎水服。茉莉花香香偏溫，火熱內盛，燥結便秘者慎食。

茉莉花香味能使人沉靜；提取的精油是香水的主要成分，對改善乾性或敏感性肌膚以及疲勞有幫助。古代婦女不但用它來蒸液作面脂潤膚，且常常放置枕邊，為使香氣時時縈繞左右。

茉莉花雖無艷態驚群，但玫瑰之甜郁、梅花之馨香、蘭花之幽遠、玉蘭之清雅，莫不兼而有之。其「素潔」、「濃郁」、「清芬」、「久遠」的特點，與她的人格「可愛」、「幸福」、「親切」、「友誼」共同組成了和諧的最高境界。好一朵茉莉花！

貧窮與富貴

席捲全球的金融海嘯，讓許多人的身家大幅縮水，投資人對股市的大失所望，連帶的讓經濟陷入不景氣之中，一般人開始計算什麼可以省着用。
長久以來，經濟體系中被急功近利的價值觀所扭曲，很多的投資者沒有正確的投資觀念，反而以投機的心態來看眼前的價值取向。在無止盡的欲念中，換來了另一波的金融問題，在億萬的生活中，一下子可能面對負資產的急遽落差下，回歸到儉樸的生活。提升心靈的富有，才是生命中的真正富足，這種內心的寶藏，不但在擁有或失去外在的財富時，都不會因而而置之。
佛經中記載，有位善生長者，得到了世間稀有的檀檀香木做的盒子，這麼罕有的寶物，他想送給世界上最貧窮的人。這消息一出，許多貧窮的人都來要這個盒子，可是無論來的人有多貧窮，善生長者都說你不是最貧窮的人。漸漸的，大家覺得他不是有心想將這個寶盒布施給人，對善生的微詞也陸續出現，善生只好對大家說：「世間上最貧窮的人不是別人，就是我們的國王波斯匿王。」
這消息很快的傳到了波斯匿王的耳中，波斯匿王很不高興的說：「我是一國之君，我怎麼會是世界上最貧窮的人？你們去把善生找來，我要他向我交代。」
善生來到了皇宮，波斯匿王帶著他到收藏珍寶的倉庫，並問善生長者說：「你知道這是什麼地方嗎？」「這是

收藏寶金的寶庫啊！」
「那個呢？」「那是收藏珍珠的寶庫啊！」
「那個呢？」「那是收藏銀兩的地方呀！」
「既然你看到了我這麼多的金銀珠寶，為什麼你說我是世界上最貧窮的人？」波斯匿王生氣的問。
但在善生長者的認知中，有錢卻不知道做福利人群的工作，就是世間上最貧窮的人，即使他家財萬貫。
什麼是貧窮？什麼是富有？這兩個名詞可以說是相對的，但外在的財富擁有就是真的富有嗎？而一貧如洗的人就是貧窮之人嗎？
在講堂，我每天面對各式各樣的人，富有的、貧窮的都會在這裡出現，但我看到了一個感人的現象，來到這裡的人無論他外在的財富有多少，他們都願意把他所擁有的與人分享，即使這個人沒有多餘的外財，但他卻樂於將自己的能力，或者掃地、或者搬運、或者給人歡喜，他們的內心總是那麼的富有。
世間上如同波斯匿王般的貧窮富人多，不勝枚舉，這種外在財富所累積的東西無法滿足內心的所有，唯有將內心的寶藏開發，則即使面對一波波的金融海嘯，也能避免外在的失去所帶來的波及。

(作者為佛光山內地與港澳地區總持)



身心自在

唯靈

逢周三刊出

四倍高鈣奶

研究指出，香港女性平均每天只攝取到約50%所需鈣質。普遍亞洲女性每天從飲食中攝取的鈣質為350至470毫克，遠低於所建議的每天1,000至1,200毫克的攝取量。因此，大部分女性難以保持骨骼健康，甚至在日後會面對骨骼健康的風險，患上如骨質疏鬆等骨質問題。
有見及此，安怡特別研製含有相等於一般牛奶的4倍鈣質的安怡倍濃，嶄新配方，加倍鈣質，配合其他成分如維他命D、鎂、及鋅，有效被吸收及全面強化骨骼。此全新高鈣配方於香港獨一無二，每小包低脂低卡路里的安怡倍濃均提供570毫克鈣質，方便攜帶，成為現代女性補充鈣質的最佳選擇。



香醇濃酒菜

健康新產品

健康美食站

北角海逸酒店海逸軒將於十一月及十二月呈獻香醇濃酒佳餚，分別以中國酒、洋酒及日本酒入饌：

汾酒，此乃大麵清香型酒，以清澈乾淨、幽雅純正、綿甜味長即色香味三絕著稱於世。師傅先將鹽炒熟，加入鮮蝦一併炒熟，再倒入清香的汾酒，酒香鎖在被炒熱的鹽裡，鮮蝦盡吸汾酒精華，成了回味悠長的雪山汾酒蝦。
香味細膩、口感清、甜、爽、淨而聞名的貴州醇，師傅在蒸製貴州醇蒸紅蟹的過程中，滑溜的蛋白盡吸醇酒精華，而醇酒則提升紅蟹的鮮甜。

日本梅酒煮花蛤——師傅先將肉碎煮香，加入花蛤炒熟後，淋上淡淡清香的梅酒即成。肉碎和花甲同時吸收軟軟回甜的梅酒，花蛤鮮味得以提升的同時，也可以讓梅酒潔淨體內機能。

還有合食客一再回味的太陽醉雞、君度梨片、酒魚魚頭及老舊燻炆鮑魚肉等酒饌。



梅酒煮花蛤

茉莉清香進萬家，
潔白玉樹覺新茶。
寧心悅目佳茗後，
飛雪飄花綻嫩芽。