

社區推健康飲食訊息

中西食療 萬歲宴

有營養美味

養生專題

圖文：蔡淑芬



▲左起：梁笑詠、謝俊仁醫生、陳佐



（左）和註冊營養師劉碧珊合作設計「萬歲宴」

健康與美味，向來被認為難以兼得。不過，在本地社區推廣的健康飲食專題活動中，通過中、西醫和營養師的指導，加上區內食肆和大廚的共同協作，符合中、西食療和營養要求的健康美食，受到市民的歡迎……

「健康飲食在觀塘」計劃自2007年推出，愈來愈得到區內各大食肆和市民的支持，今年這個主題活動更增添了新的健康元素——四季食療，邀請中文大學中醫學院的醫師參與設計，推出合時美味的中醫食療。

首次加入中醫食療元素

觀塘健康城市督導委員會主席謝俊仁醫生和委員會工作小組主席梁笑詠區議員，是「健康飲食在觀塘」的積極推行者。謝醫生表示，活動推行年多，區內市民對日常飲食的健康意識得到提升，在選擇食物時亦開始習慣以「健康」作為其中一項重要選擇因素。而梁議員則反映，透過區議會與區內食肆負責人的良好關係，將健康意識帶入酒樓食肆，就連廚師們也受到影響，將過去「重手」調味和「重油」的炮製手法有所改良。健康飲食意識和習

慣的逐漸形成，長遠來說，造福市民。

月前，觀塘健康城市督導委員會得到觀塘區議會贊助，聯同衛生署、香港中文大學中醫學院、觀塘民政事務署、基督教聯合那打素社區服務協同合辦了「萬歲宴」，免費招待社區長者，品嚐由中醫師和營養師合作設計的健康美食。

中文大學中醫學院的趙利博士，為「萬歲宴」設計適合長者於秋季品嚐且具食療功效的菜式，如其中一味「八仙賀萬歲」是用八種新鮮素料燴煮，包括鮮腐竹、銀杏、鮮百合、珍珠筍、鮮雞菌、鮮淮山和娃娃菜，「八仙」俱為白色食材，符合中醫的五行理論：秋季屬金；金入五臟屬肺；入五色則屬白（色），說明秋季防燥邪應注意潤肺，屬金的白色食物多有潤肺作用——如百合、淮山、銀杏等皆為潤肺亦能滋腎佳物。

多菜少肉少油鹽是原則

基督教聯合那打素社區服務經理（社區營養部）兼註冊營養師劉碧珊則提倡少油、少鹽、少糖免味精的調味；並主張菜式以灼熟、快炒為主的健康飲食原則。一道「游龍戲彩鳳」是以去皮雞片與蝦球



翠玉鮑魚柳



游龍戲彩鳳



荷香蟲草花蒸大紅魷

荷香蟲草花蒸大紅魷

蟲草花實為人工培植蟲草（有稱為北蟲草），只有草而沒有蟲體。人工蟲草的藥理分析顯示，其營養與療效，不亞於野生冬蟲夏草。廚師們稱人工蟲草為蟲草花，除用作燉湯外，亦可蒸魚、蒸肉。嘉華大酒樓的主廚以大紅魷一條，裹以鮮荷葉，鋪上蟲草花蔥花蒸熟，荷香、蟲草香融入魚身，清香鮮美，中醫師謂，蟲草具滋肺、補腎、護肝、防衰老、降血壓、提高免疫力的功效；而營養師則指出，調味的熟油和鼓油另上（不全部淋在魚身上），逐少添味避免過量，更加健康。



八仙賀萬歲



鳳鳥匯壁合

「萬歲宴」有一道合時藥材靚燉湯：天弓合壁匯鳳凰，即天麻川芎燉烏雞。

天麻味辛，性平。有熄風、祛痰、止癢的作用，特別適用於老人家虛風內動、風痰上擾所致的眩暈、四肢麻木和抽筋（抽搐）等症。

川芎則屬活血化瘀藥，味辛、性溫。有行氣活血、搜風、開鬱等作用。

為「萬歲宴」作中醫食療顧問和設計菜式的中文大學中醫學院趙利醫師表示，這個燉湯特別適合長者品嚐。她說，老人多虛（五臟虧虛），風動、血行不佳，燉湯以烏雞作主料能補五臟；川芎天麻作配料，有祛風活血之功。

（註：感冒者不宜服用）



川芎



泔水芹飄香

菜心炒炒，雞肉去皮入味，蝦球漂水後入味放雪櫃內冰凍可達爽口效果，不必添加化學醃料，而且雞肉與蝦球先灼後炒就可以減少用油。

至於翠玉鮑魚柳，選材以類似牛肉味的鮑魚肉，從熱量（較低）和營養價值（不遜牛肉）來說，皆為符合健康的選擇。

「萬歲宴」和健康飲食的大力支持者，嘉華大酒樓的負責人陳佐更言，街坊健康是酒家之福，因為顧客是永遠的。他直言，廚師最初炮製健康菜式也不習慣，但習慣是培養出來的。「萬歲宴」的大廚也說，健康菜式盡量不作泡油（走油）處理，因而在用油量比普通菜式少一半以上。

謝俊仁醫生期望，通過「健康飲食在觀塘」宣揚健康飲食的訊息，讓市民體會健康飲食對身體的重要和好處，同時也希望區內更多食肆參與，繼而向其他社區推廣，提升整個社會對健康飲食的關注和重視。

泔水芹飄香 是廣府名菜泔水五秀的變奏，這味精選素食以芹菜、雲耳、紅蘿蔔、甜豆、馬蹄片和藕片炒合，用料均為清新香爽之物，從中醫食療角度看，具清熱、健脾、潤燥、和血的功效；西方營養學則認為含豐富維生素及纖維，有補益和助排毒的好處。

禪心

平常生活中，我們會因為別人的一句話而影響情緒嗎？會因為別人的一個臉色而不自在嗎？會因為一個處理與內心的想法相左時而記恨嗎？或者是久遠前的一個情境在心中久久不能釋懷嗎？相信每個人多少都有過以上的經驗，對於生活中所產生的這些問題，其實只要我們能具有禪心，一切的假象，將隨著當下的流逝而結束。

什麼是禪心？有了禪心生活中又會有什麼不同？以藝術家身份出家的弘一大師，有一次，好友夏丏尊前去探望，吃飯時，飯桌上只見他夾鹹菜拌飯，夏丏尊不忍心的開口說：「這鹹菜太鹹了，配點別的菜吧！」

弘一大師卻回答說：「還好，鹹有鹹的味道。」

吃過飯後，只見弘一大師手端着開水喝，夏丏尊又忍不住的說：「怎麼不泡個茶來喝，這開水太淡了。」弘一大師又笑着回答：「開水雖淡，但淡有淡的味道啊。」

又有一次，他們外出，清晨夏丏尊看到弘一大師拿着一條破毛巾在溪邊洗臉，於是靠到他的身邊說：「這毛巾太破了，換條新的吧！」

想不到弘一大師卻說：「這還好用呢。」夏丏尊沒辦法，只好對他他說：「昨晚臭蟲爬來爬去一定睡得不好吧！」

「還好，只有幾隻而已。」

類似這樣的生活，平常人多數會產生怨言或感覺不自在，但弘一大師因為有禪心，所以在衣食住行中，無論遇到任何事情，都會化成正面思考，也就能夠隨遇而安、隨緣自在。

因此，如果我們能培養禪心面對外境，講話就能幽默、風趣，讓尷尬的場面得到化解。當一個人具有禪心時，講話的內容就能夠具有慈悲，聽者能夠聽後得到歡喜受用；另外，講話要有禪心，聽話亦然，有些人閒來無事，專門喜歡聽小道消息、人的隱私，甚至聽後到處傳播，類似這些既無義於己，又間接傷害於人，因此如果我們能有善聽的能力，就能讓謠言止於智者。

至於每天要應付的工作繁忙瑣碎，如果我們具有禪心面對這些工作，自然能夠從容應對，因為當我們有了禪心，對人就能包容，對境就能轉境，凡事能以平等、感恩的心態去面對，對己更能自我要求、自我檢討。

有了禪心，面對難堪的語言、不愉快的往事，甚至尷尬的情況、難看的臉色……，都會因為你的禪心讓狀況得到化解，甚至轉這些難堪的狀況成幽默、灑脫、自在。

（作者為佛光山內地與港澳地區總住持）



身心自在

逢周三刊出

藥花詩賞

詩文：党毅博士

圖攝：陳虎彪博士

逢周三刊出

木槿花

木槿 *Hibiscus syriacus* L. 為錦葵科木槿屬落葉灌木，英文名為 *Rosa of Sharon*。木槿屬物種主要分布在熱帶和亞熱帶地區。目前我國各地均有栽培。

木槿開花時花多色艷，有白色、紅色、淡紫色等，非常美麗。是作花籬的極佳植物，適宜布置道路兩旁、公園、庭院等處。花期7-10月。因為木槿花開放在悲秋之際，容易令人觸景生情，引起傷感，特別是木槿花朝開暮落的特點，更容易使人增添憐惜之情。然而，從小到大，我卻從來沒有產生過任何類似的感覺。相反，我更加敬佩她雖值秋季，但仍然競放異彩，雖只開一日，卻也要綻出生命神奇的精神。木槿花在帶給人們美的享受的同時，也用她短暫的一生彰顯了生命的價值。

木槿的可貴之處不只如此，她還是保護環境的忠實衛士。科學家們發現，木槿對二氧化硫、氮氣等有害氣體具有很強的抗性，同時又有滯塵的功能。此外，她還是一種食藥兩用的天然保健食品。

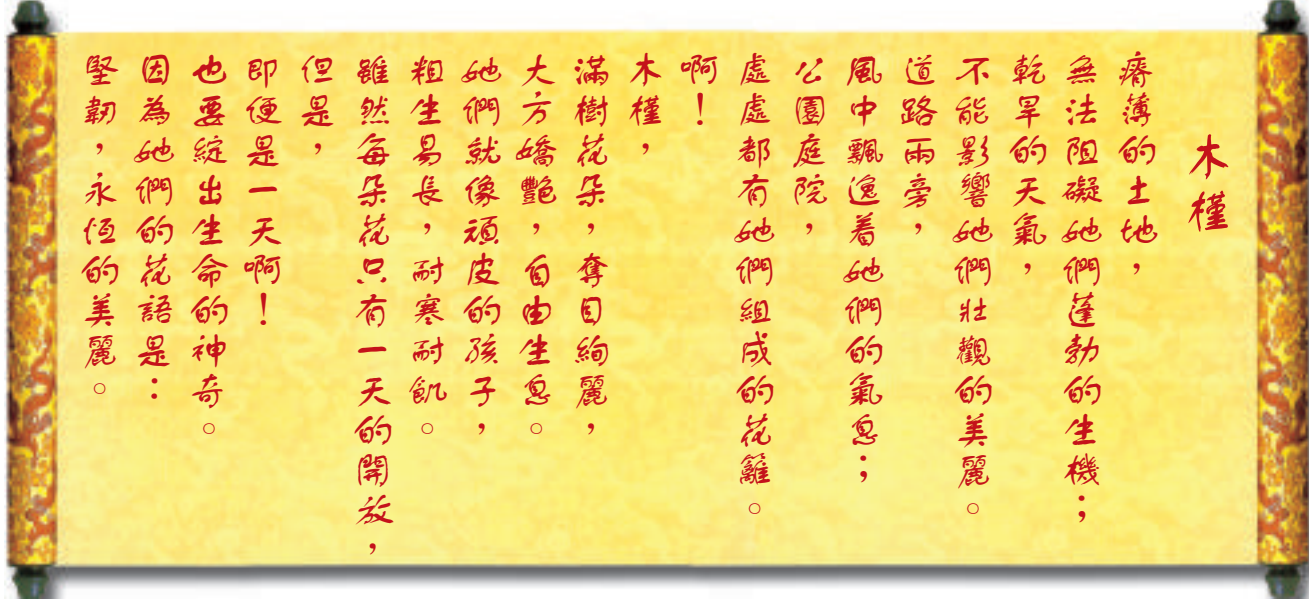
清熱解毒 全身是寶

中醫認為，木槿花味甘性涼，具有清熱涼血，解毒消腫，排毒養顏等功效。適用於痢疾、痔瘡出血、腹瀉、白帶、瘡癤腫痛、燙傷等病症。根皮和莖皮可清熱利濕，殺蟲止癢。適用於痢疾、脫肛、陰囊濕疹、腳癬等。果實稱「朝天子」

，可清肺化痰，解毒止痛。適用於痰喘咳嗽、神經性頭痛、黃水瘡等病症。

吃木槿花早在「詩經」中就有記載。福建汀州人用木槿花和稀麵、蔥花，油煎，鬆脆可口，俗稱「麵花」。木槿花蕾，食之口感清脆。還可涼拌、炒製、作湯，其質地脆嫩，細滑可口，味道清香。比較有名的如：木槿砂仁豆腐湯、木槿花鯽魚湯、酥炸木槿花、木槿花粥、木槿薑茶、木槿冰糖飲等。當然，最簡單的辦法莫過於用開水沖泡，代茶飲用。

木槿是幸運的，因為，她給予了人類很多、很多的愛，也得到了人類很多、很多的愛。



木槿

木槿，
滿樹花朵，
大方嬌艷，
她們就像頑皮的_子，
粗生易長，
雖然每朵_花只有一天的_開放，
但是，
即便是一天_啊！
也要綻出_{生命}的_神奇。
因為她們的_花語是：
堅韌，
永恆的_美麗。

保健新知

秋冬交替時節天氣日漸寒冷，是類風濕性關節炎逞兇的時節。而除去受寒之外，有關專家認為，飲食不當也會加重類風濕性關節炎的病情。解放軍醫院免疫科醫生吳春葉接受內地傳媒訪問說，類風濕性關節炎好發於手、腕、足等小關節，反覆發作，呈對稱分布。早期有關節紅腫熱痛和功能障礙，晚期關節可出現不同程度的僵硬畸形，並伴有骨和骨骼肌的萎縮。除關節病變外，還可表現為發熱、疲乏無力、心包炎、皮下結節、胸膜炎、動脈炎、周圍神經病變等。該病好發於中老年人，但現在患病人群有年輕化的趨勢。

吳春葉說，在日常生活中，類風濕性關節炎患者除了要避免受寒氣侵擾外，還要注意不同食物對類風濕性關節炎有不同作用，有些食物能明顯地加重症狀，如：高脂肪類食物對關節有較強的刺激作用，故患者不宜多吃，如牛羊肉、奶製品等；海產類食品因其中含有尿酸，被人體吸收後，能在關節中形成尿酸鹽結晶，使關節症狀加重，因此類風濕性關節炎患者不宜多吃海產品。

有些食物則益於緩解關節炎症狀，如蔬菜、水果可以滿足人體對維生素、微量元素和纖維素的需求，同時具有改善新陳代謝的功能，可起到清熱解毒、消腫止痛作用，從而有助於緩解關節炎症狀。譬如山藥、扁豆、豆腐、芹菜、苦瓜、絲瓜和香菇、黑木耳等食物，均有助於緩解局部的紅腫熱痛等症狀。

暖胃滋補石頭鍋飯DIY

冬日氣息漸濃，熱燙暖胃的煲仔飯大受歡迎。美心MX推出嶄新口味的「韓式煲仔飯」——「Rock n 撈」石頭鍋飯，食客可親自動手撈飯調味自己做，品嚐DIY「石頭鍋飯」的樂趣。

韓餐常用的石頭鍋導熱、保溫力強，用來炮製鍋飯、湯水或盛載燜製的菜式，除了能夠保持食物熱燙，又可自我控制食物的生熟程度，既原始又科學。

冬日推出的Rock n撈石頭鍋飯，更提供滋補美味的主食料，如鯪魚+海鮮，孜然（一種新疆香料藥材，有暖胃助消化的功效）羊肉、蒜香牛肉、炭燒雞肉和醬燒豚肉，滋補暖胃。

健康美食站

