

社區推健康飲食訊息

養生專題

圖文·蔡淑芬

中西食療

萬歲宴

有營味美



▲左起：梁美詠、謝俊仁醫生、陳佐

「健歲宴」
（左一）和註冊營養師趙利
（左二）及中醫博士劉碧珊合作設計

荷香蟲草花蒸大紅鮋



荷香蟲草花蒸大紅鮋

蟲草花實為人工培植蟲草（有稱北蟲草），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。嘉華大酒店的主廚以大紅鮋一條，裏以鮮荷葉，鋪上蟲草花葱花蒸熟，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，調味的熟油和豉油另上（不全部淋在魚身上），逐少添味避免過量，更加健康。

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，我更加欽佩她雖值秋季，但仍然競放異彩，雖只開一日，卻也要絶出生命神奇的精神。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、氯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、瘡瘍癰腫、燙傷等病症。根皮和莖皮可清熱利濕，殺蟲止癩。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、葱花，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，其實地脆嫩，細滑可口，味道清香。比較有名的如：木槿砂仁豆腐湯、木槿花鯛魚湯、酥炸木槿花、木槿花粥、木槿薑茶、木槿茶飲等。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。

堅韌，永恆的美麗。
因為她們的花語是：
便是一天啊！
雖然每朵花只有一天的開放，
但她們就像頑皮的孩子，
粗生易長，耐寒耐飢。
大約，她們就這樣，
滿樹花朵，奪目絢麗，
大方豔麗，自由生息。
他們組成的花籬，
風中飄逸着她們的氣息；
道路兩旁，乾旱的天氣，
無法阻礙她們蓬勃的生機；
公園庭院，處處都有她們組成的花籬。



天弓合璧匯烏鳳

「萬歲宴」有一道合時藥材
靚湯：天弓合璧匯烏鳳，即天
麻川芎燉烏雞。

天麻味辛，性平。有熄風
、祛痰、止癇的作用，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」中以醫食
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
湯特別適合長者品嘗。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）

心合炒，
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。

至於翠玉鴨鳥柳
，選材以類似牛肉味
的鴨肉，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。

泮水芹飄香 是廣府名菜泮塘五秀的
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？
平 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，其實只要我們具有禪心，一切的假象，將隨着當下的流逝而結束。

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，只見弘一大師手上端着開水喝，夏丏尊忍不住的說：「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，只好對着他說：「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，講話就能夠幽默、風趣，讓尷尬的場
面得到化解。當一個人具有禪心時，講
話的內容能夠具有慈悲，聽者能夠聽
到得到歡喜受用；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，甚至聽到到
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，對境就能轉壞，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



保健新知

飲食不當加重類風濕性關節炎

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
爲，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，呈星形分布。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
Lob」石頭鍋飯，食客可親自動手撈飯調味自己做，品
嘗DIY「石頭鍋飯」的樂趣。

韓菜常用的石頭鍋導熱、保溫力強，用來炮製鍋
飯、湯水或盛載燙製的菜式，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，如鰻魚+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。

