



唯靈

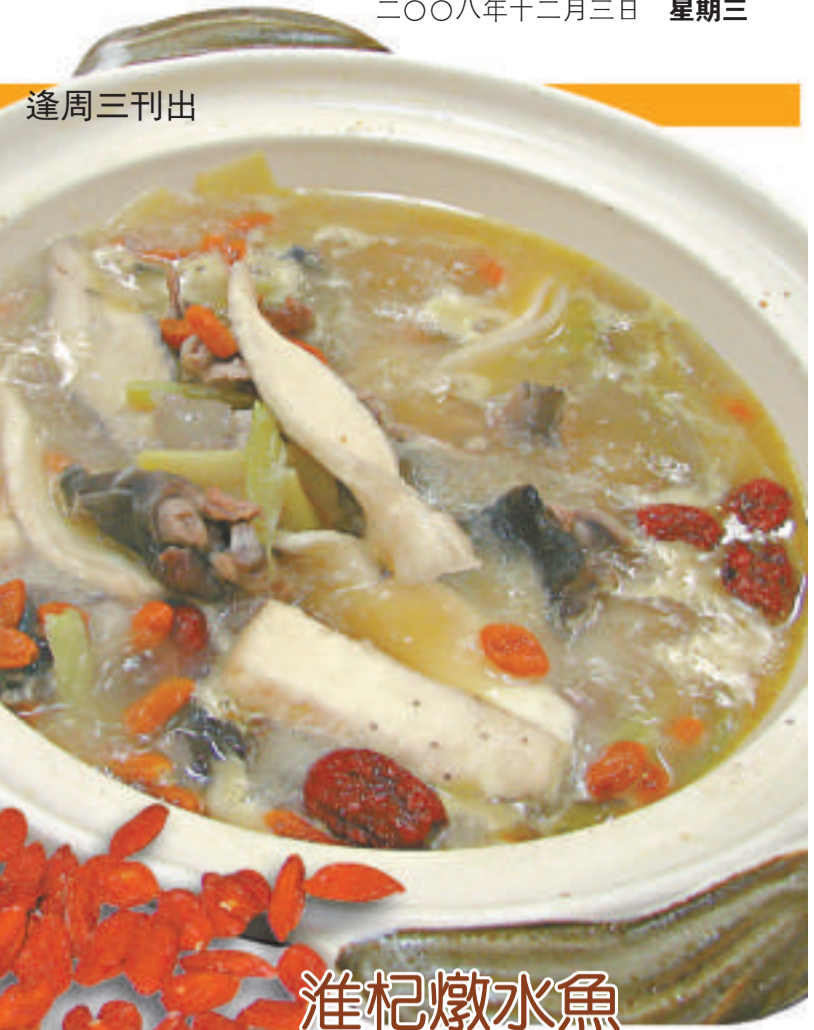
健康美食

食譜撰文：唯靈

攝影：蔡淑芬

下次刊出：1月7日

補虛食療 甲魚兩味 橄欖油菜心 香遠益清



淮杞燉水魚

材料：水魚一隻（約一斤）——斬件，赤肉四兩——切丁，雞腳六隻，淮山十片，杞子兩湯匙，桂圓肉十粒。

製法：水魚、赤肉、雞腳飛水，放入燉盅，加沸水三碗，加淮山燉三小時，再加入杞子與圓肉再燉半小時。

備豉油熟油蘸水魚與雞腳吃。



雙冬紅燒水魚

材料：水魚一隻（約一斤）——斬件。冬筍尖二兩——切斧頭形。花菇六隻——浸透。蒜子二兩——炸至金黃，燒腩四兩——切骨牌件。

製法：水魚飛水後與燒腩、蒜子一同放砂鍋爆香，加清水僅浸過料面，文火燉三十分鐘，加冬筍及花菇再燉十五分鐘，加蠔油一湯匙，紹酒一湯匙調味，原鍋上桌。



橄欖油拌時蔬

健康飲食潮流興起，炒菜已被浸菜、焯菜所取代，而且盡量少油，但口感乾澀，滋味與炒油菜相差十萬八千里！

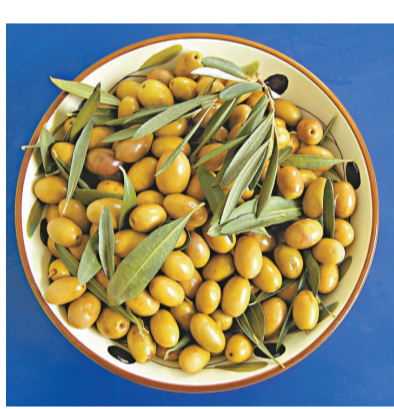
其實用不含飽和脂肪的初榨橄欖油既不會影響健康也不致喪失口福，實是兩全其美之道。

那天西苑湯灼三寸菜上桌之後才加橄欖油，既可可口也教大家吃得放心。

「三寸菜」是取菜心最嫩的菜蔬，除了焯之外也可以炒，不過要反其道而行。

一般炒菜之法是燒熱鍋，落油然後放菜炒。因為橄欖油加熱不宜超過攝氏二百一十度，故應先放菜，減少量水把菜炒熟才加鹽調味，最後下橄欖油立即出鍋上碟。

而今當時得令的時蔬，菜心、本地生菜、菠菜、茼蒿都可用此法，各位不妨一試。



多食橄欖油減心臟病風險

在地中海周圍的國家，如希臘、意大利、西班牙和法國南部，人民的脂肪和膽固醇的平均攝取量與美國的相差無幾，但是他們的心臟病罹患率卻低了很多。

為了查明地中海人患心臟病少發的原因，研究人員開始地中海式的飲食。他們發現，這類食物含有大量的單元不飽和脂肪，而且主要是由橄欖油而來，與含飽和脂肪的美式食物大不相同。

現代醫學普遍認為，單元不飽和脂肪有助降低低密度脂蛋白膽固醇（壞膽固醇），以及提高高密度脂蛋白膽固醇（好膽固醇），能減低患上冠心病之風險。

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。

食療資料參考：水魚滋陰清虛熱

鱉，是產於淡水的一種甲魚，一般稱為團魚、水魚，廣州又名之為腳魚。水魚味甘性平。入肝經。有滋陰、補虛、止瀉的功效。《隨息居食譜》謂：「滋肝腎之陰、清虛勞之熱，主脫肛、崩帶、瘰癧、癰疽。」據分析，水魚的瘦肉、肉裙和軟骨，含有對人體很有補益的動物膠特別多，碘、銅等礦物質以及維他命D的含量亦很高，不但是營養豐富的食品，且可用為補血的食療品。

水魚背殼的甲殼，就是中藥的鱉甲，本草謂鱉甲有治虛勞、理衰損、除骨蒸煩熱、骨節勞熱之效。中醫調理陰虧、虛熱以及肺癆潮熱等症候，每用鱉甲配用於方劑中。無論鮮水魚或鱉甲，都是養陰滋膩之品，如有傷風感冒未清，是不能服食的。否則，傷風感冒很難清理，尤其是傷風兼有咳嗽者，更要留意禁戒。



免於恐懼的生活

上個星期印度孟買又發生了恐怖襲擊，恐怖分子不但射殺了無辜的百姓，也劫持了人質，與政府僵持了一個星期才暫時化解危機；日前黃大仙有個精神病患者從精神病院出來後，擔心再入院時家裡的孩子沒人照顧，索性將孩子殺死自己也結束寶貴的生命；再早前，不法商人為了牟利，在牛奶中加入了三聚青胺，增加奶中的氮含量，結果小朋友喝了毒牛奶，產生的腎結石甚至腎衰竭的問題；除此之外，不法商人為了更多的利益，建築偷工減料，一有天災，就面臨崩塌的危險；面對金融海嘯，打工仔在面對企業虧損的狀況下，也得擔心老闆裁員裁到自己的問題；大環境中，空氣污染、水源污染……

這些生活的環境中，從外在的人際間，到內在的心念間，乃至大自然的環境變化，處處讓我們處於恐懼之中，究竟這個大環境出了什麼問題？

記得小時候，生活環境雖然清貧，但人人活得很自在，上學只需要哥哥姐姐帶着一起前往，真是高高興興的出門，平平安安的回家。小小的年齡，母親交代什麼，也可以一個人擔當購物的責任或完成交辦的工作。曾幾何時？這樣的生活，卻被另一種生活方法所取代，小朋友上下學，父母親必須開車來接送，出門還需要有人陪伴才安全，怕的是一出門，不知會不會有勒索孩子的歹徒出現？會不會有拐騙的問題發生？走在馬路上，橫衝直撞的車輛，一不小心有可能喪生於飛車之下。

便對大環境的影響，如何能夠遠離恐懼？《般若心經》中有一句話：「心無罣礙無罣礙故無有恐怖，遠離顛倒夢想究竟涅槃，三世諸佛，依般若波羅蜜多故得阿諾多羅三藐三菩提。」這裡所指的般若則是智慧的音譯，唯有開發智慧才能辨別邪正真偽，斷除煩惱，具有般若的智慧才能遠離顛倒夢想，才能無有恐怖，因此想要遠離恐怖，則必須強化智慧。

所謂智慧，「智」者從「知」，也就是從世間知識之中汲取，且在汲取知識之下悟出智慧來，有了智慧的開發，才能將知識運用在生活之中，這便是智慧妙用之處。

這個世界上，好人一半、壞人一半，聖賢一半、邪惡一半；因此面對世間的現象，就需要有智慧才能應變，只要自己守好自我的紀律，對事對人都能以慈悲為懷，不造惡事之因，自不會有惡事之果。

另外，觀世音菩薩的另一個名稱為「施無畏菩薩」，菩薩對於性情怯弱的眾生，為了救護他，因此發願，只要有眾生稱念他的名號，菩薩就會聞聲而至，因此，只要我們稱念菩薩的名號，接受了菩薩的無畏施，相信又有何能為我們所懼呢？

（作者為佛光山內地與港澳地區總持）

身心自在



藥花詩賞

詩文：党毅博士 圖攝：陳虎彪博士 逢周三刊出

紫錐菊

東方都有使用草藥防病治病的歷史，甚至也都有草藥專業。然而，我們中國人使用草藥的理論和方法卻是自成體系的。這中間最主要的特徵，是融進了中醫藥的藥性理論，如寒熱溫涼、升降浮沉等。中醫師開處方遵照「君臣佐使」、「七情」等配伍原則，而且是以「複方」的形式，很少只用單味藥（單方）治療疾病；而西方的草藥師或自然療法師有他們自己的思維方式，除了民間流傳的「驗方」之外，現代的草藥專業人員則更相信草藥的功效是來自其「有效成分」。因此，他們常用「單方」的形式治病。

如果將草藥分為西草藥和中草藥的話，那麼，紫錐菊（Echinacea）應該屬於比較典型的西草藥。這是因為世界上最早使用紫錐菊（松果菊）的，應首推印第安人。除了用於各種類型的感染、蛇咬傷、感冒、敗血症、胃痛痛之外，他們還咀嚼紫錐菊的根，吐渣吞汁，用於治療咳嗽和咽喉炎。作為美國最常用的藥用植物，紫錐菊（松果菊）曾連續多年名列世界草藥市場銷售額的第一位。



能治感冒咽喉咳嗽

紫錐菊是原產於北美和加拿大南部的一種菊科松果菊屬植物，該屬植物目前作為藥物開發的主要有3種：紫花松果菊（Echinacea purpurea Moench，即通常所說的紫錐菊），狹葉松果菊（Echinacea angustifolia DC.）和淡紫松果菊（Echinacea pallida Nutt.）。一般來說，鮮花的外形給人的印象往往是嬌美柔弱的，但是，紫錐菊卻是一個例外。首先，它是夏後開花，有一股不與百花爭春，不畏秋涼霜寒的勁頭。特別是那粉紅或紫紅色的花瓣，直硬硬地垂下，顯示出一種大無畏的氣概。還有那高挺的莖和它中央紫褐色的錐果非常大，看起來像生滿尖刺的刺楸。大自然真是太奇妙了，她不但賦予了紫錐菊能幫助人體對抗細菌和病毒的特性，而且，竟然還賦予了它具有抗爭性的外表。

實驗證明，紫錐菊能刺激免疫系統細胞活動，使病毒或細菌死亡或停止它們的活動。故多用於普通的感冒或流感、咽喉炎、尿道感染、扁桃體炎、上呼吸道感染、傷口發炎等。目前，紫錐菊——這枝生在西方的奇異之花，已經在東方開花結果了。

高昂的錐果，
像勇士
藐視着一切感染創傷。
硬垂的花瓣，
像衛士
守護着人類的生命健康。
強烈的色彩，
像鬥士
顯示着不屈不撓的性格。
鋒利的芒錐，
像戰士
整裝待發，奔赴戰場。

保健新知

內地第三軍醫大學新橋醫院內分泌科專家接受傳媒訪問時指出，75歲以上婦女骨質疏鬆症的患病率超過90%。專家開出「運動處方」，幫助中老年人延緩骨質疏鬆症發生。

新橋醫院內分泌科主任徐梓輝博士說，骨質疏鬆是老年人中的常見病和多發病。45歲以上婦女有近三分之一患有不同程度的骨質疏鬆，而75歲以上婦女骨質疏鬆症的患病率高達90%以上。而研究發現，經常參加運動的老人平衡能力特別好，體內骨密度要比不愛運動的同齡老人的骨密度高，且不易跌跌，能有效地預防骨折。

運動能有效延緩骨質疏鬆的發生。他建議中老年人，如果出現腰腿乏力，莫名其妙地骨痛，經檢查診斷患有骨質疏鬆症後，可適當服用一些止痛藥和補鈣藥，而運動鍛煉也是一劑「良方」。每天可運動鍛煉半小時或更長時間，對骨質疏鬆症比較有意義的鍛煉方法是散步、打太極拳、做各種運動操，有條件還可以進行游泳鍛煉。運動鍛煉先是時間短一些，然後慢慢增加鍛煉時間。

此外，吃菜不應挑食，應該吃低鹽、清淡膳食，同時保證營養豐富，比如每天應攝食一瓶牛奶。如果按照上述方法治療兩週後，骨痛、抽筋沒有得到緩解，應到醫院進行進一步的檢查治療。

台灣冬季水果到港促銷

「台灣優質水果冬季特賣會」由現在起至12月8日在香港舉行，今年展銷的台灣優質、健康、安全之冬季生果，有柚柑、柳丁、黑鑽石蓮霧、巨峰葡萄、木瓜、珍珠芭樂、金鑽鳳梨、哈密瓜、葡萄柚、鳳梨釋迦及甜柿等11種品項，這些生果皆為台灣冬季最具代表性之上等果品，具有美顏、養生及營養有益健康的功效。

香港為台灣第2大新鮮水果出口市場，主要出口品項為楊桃、柑桔、芒果及葡萄柚等。這次的特賣會和以往不同的是，台灣彰化縣社頭鄉農會特別帶來「香、甜、脆」的珍珠芭樂來永安百貨（彌敦道店）地庫「台灣食品廣場」，同時舉辦「挑戰你的味蕾——台灣番石榴（芭樂）嘗鮮特賣會」，推銷甜度高、口感佳、果肉像珍珠一樣白暫細緻的珍珠芭樂。

歡迎、其中台灣水果在港很受、蓮霧、芭樂（番石榴）品質極受好評

