



唯靈

健康美食

食譜撰文：唯靈

攝影：蔡淑芬

下次刊出：2月4日

補而不燥羊肉湯

寒冬滋養，羊肉最補。羊肉，溫補力強，遠勝牛肉和雞。性味甘溫、入脾、腎經。功能益氣補虛，溫中暖下。治虛勞羸瘦，腰膝痠軟，產後虛冷，腹疼，寒疝，中虛反胃等症。據《名醫別錄》說：「虛勞寒冷，補中益氣，安心止驚。」古名醫李東垣說「羊肉，甘熱，能補血之虛，有形之物也。能補有形肌肉之氣。凡味與羊肉同者。皆可以補之。故曰補可去弱，人參、羊肉之屬是也。人參補氣，羊肉補形也。」

東漢末年醫聖張仲景於《金匱要略》有一味羊肉食療名方：當歸生薑羊肉湯，專治婦人產後血虛；幾千年來亦成為中醫臨床治療血虛頭暈、虛

寒腹痛、血枯經閉、治腰膝羸弱等常用食療方。

羊肉不但補益，而且味美，現代人秋冬吃羊既取滋補功效，又美口腹之欲。美食家唯靈炮製的羊腩煲，所用香料與配料均大有學問，如取竹蔗和馬蹄，以竹蔗、馬蹄之甘寒，中和羊肉的甘溫；檸檬葉青蒜陳皮則有增香之效。

因羊肉厚脾胃，也不太容易消化，倘若脾胃功能不佳，則可多飲湯而少食肉。體質虛寒者，可用當歸生薑燉羊肉湯食之；以淮山杞子桂圓燉羊肉，則有健脾養血的滋補作用，又不至於用生薑當歸之大補；欲取羊肉之溫補而不燥，不妨用竹蔗、白茅根加馬蹄（薑一大片）煲羊肉或羊腩食之，既可溫中益氣，又能生津潤燥，真箇補而不燥。



▲竹蔗茅根馬蹄羊肉湯滋補不燥

▶淮杞桂圓燉羊肉補性中和、健脾胃養肝腎

羊腩煲

材料：羊腩一斤，冬筍二兩，冬菇六隻，枝竹二兩，肉薑二兩、青蒜二兩、馬蹄二兩、竹蔗四兩、陳皮一片、檸檬葉三塊。
調味：磨豉一兩、蠔油一湯匙。

製法：

（一）羊腩原件用清水滾五分鐘，取出斬件，下鑊與肉薑一同爆炒至透香，下油兩湯匙爆炒磨豉，青蒜炒勻，加清水三飯碗。

（二）全部材料轉砂鍋，加冬筍、花菇、竹蔗、馬蹄、陳皮、檸檬葉炆四十五分鐘，取起竹蔗及檸檬葉，加蠔油調味便大功告成。

欖角磨豉鯪魚腩

鯪魚味美但多細刺，故順德人多量材而用，起出多刺的脊肉剝爛打魚青作鯪魚球、鯪魚餅。只有大骨而無細刺的鯪魚腩加欖角、磨豉蒸豆腐，是老幼咸宜的可飯可酒家常美味。

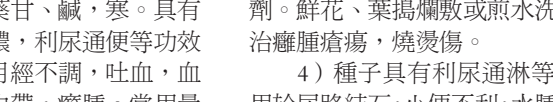
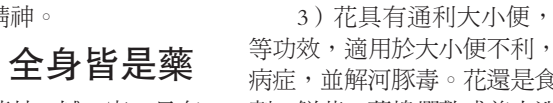
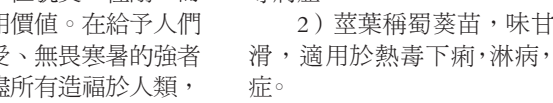
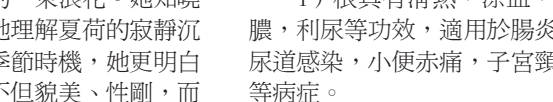
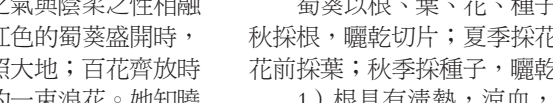
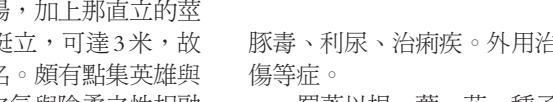
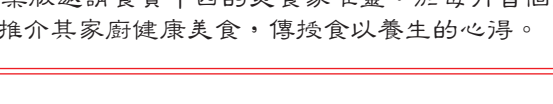
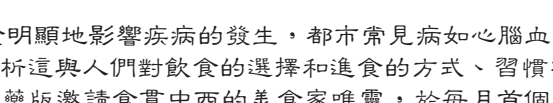
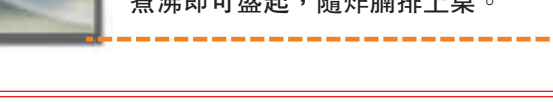
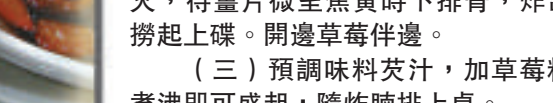
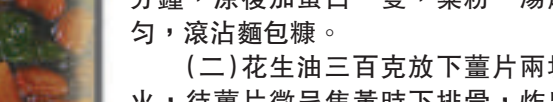
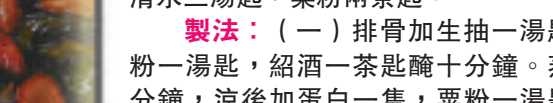
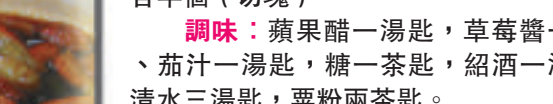
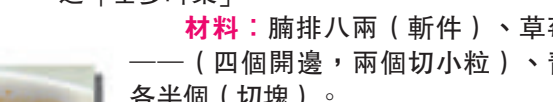
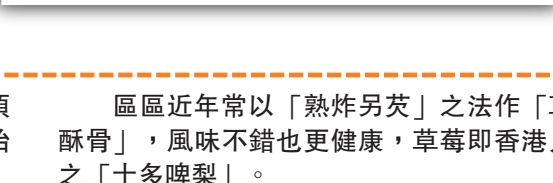
材料：鯪魚腩三個（一開二得六件）、豆腐一塊（切六件）、油欖角六隻（剝成茸）、磨豉一湯匙、紅辣椒一隻切絲、削片糖一茶匙、蒜茸一茶匙、紹酒一湯匙。

製法：（一）豆腐瀝食鹽醃五分鐘，吸乾水後鋪在碟上。

（二）蒜茸、磨豉、椒絲，加紹酒撈勻魚腩，各置一塊於豆腐上。

（三）削片糖與欖角茸及花生油一茶匙拌勻，散放在魚腩面上。

（四）猛火蒸七至八分鐘即可。

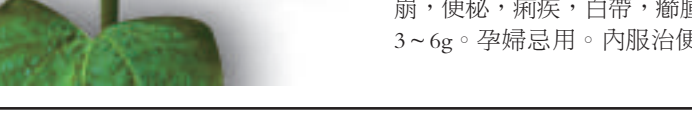
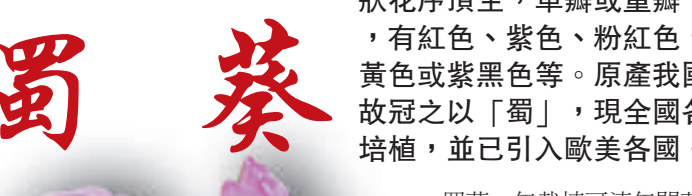
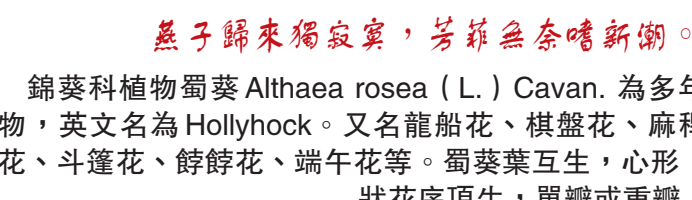
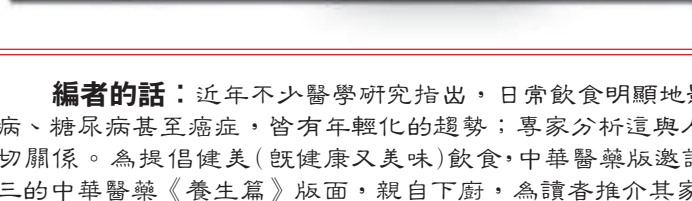


入冬後「羊腩煲」大行其道，從幾十元一煲到近三百元一煲各領風騷，這些年來區區將當年永吉街陸羽名廚叔炮製「雙冬羊腩」之法傳給新同樂，嶺南會所，他們依法而為大受歡迎。

方法很簡單，羊腩原件出水，斬件後加薑爆炒至乾身透香才落磨豉醬中小火炆四十五分鐘已足，過火反而不美。

炮製咕嚕肉和生炒排骨的肉塊與腩排，都須經過「浸炸」至熟和猛火炸酥兩個工序，風味始佳，但注重健康者都厭其滷油膩膩。

草莓酥香骨



區區近年常以「熟炸另烹」之法作「草莓香酥骨」，風味不錯也更健康，草莓即香港人慣稱之「士多啤梨」。

材料：腩排八兩（斬件）、草莓六個——（四個開邊，兩個切小粒）、青紅椒各半個（切塊）。

調味：蘋果醋一湯匙，草莓醬一湯匙，茄汁一湯匙，糖一茶匙，紹酒一湯匙，清水三湯匙，粟粉兩茶匙。

製法：（一）排骨加生抽一湯匙，粟粉一湯匙，紹酒一茶匙醃十分鐘。蒸二十分鐘，涼後加蛋白一隻，粟粉一湯匙，拌勻，滾沾麵包糠。

（二）花生油三百克放下薑片兩塊，開火，待薑片微呈焦黃時下排骨，炸出金黃撈起上碟。開邊草莓伴邊。

（三）預調味料芥汁，加草莓粒下鑊煮沸即可盛起，隨炸腩排上桌。

命運

你相信命運嗎？你算過命嗎？當人生走在交叉路口，又不知該往哪個方向前進時？就會對自己的未來產生疑惑，甚至通過不同的方法來辨識方向。但，是不是應該透過算命的方法來確認自己的未來？

佛教認為，人因為種種的行為造作，在因緣果報的理則下，當然會有命運，但命運不是注定的，也不是算來的，而是可以透過此生的行為而改變的，在經典裡就記載，有個小沙彌來才知知道後，秀才心中很不是滋味，於是做了一句詩說：「十年寒窗苦，不及一杯水！」這首詩輾轉被皇帝知道，皇帝針對這首詩加了另外一句：「他才不如你，你命不如他！」

就如這個農夫，因為他的熱情，改變了一生為農的命運。因此，如何才能在既定的因緣下，改變未來？相信很多方法都可以幫助我們，例如一句話的影響、一個觀念的改變、一個行為的造作……，都有可能因此而改變未來趨向於好或不好，就如淨化心念，就是要我們在觀念裡，如

何做到正知、正見。所謂的正見，就是要能知道，世間的一切是有因有果的，有行為的造作，就有果報的出現。要了解世間上有凡夫也有聖人，如果我們能正確知道世間的實像，就不會怨天尤人，就能對所遭遇的事情用積極的態度去面對。

有了正確的觀念，在行為造作的當下，就會審慎觀察何者為善、何者為惡，何者當為？何者不當為？能有善惡行為的標準，就是佛教所實踐的戒法。當行為趨向於善美時，又怎會有惡果的出現呢？因此對於每個人因為過去所做、現在所做，而召感了未來的道路。對於一生的命運，佛教主張要以積極的態度去面對，即使所遇到的壞命運，我們也應該用積極的正面的心態與方法去改變，多與人結善緣，多做好事，讓這些壞的因緣減少，而不是聽天由命的結束此生。

記得星雲大師曾經作了一首歌，名為「雙好」，歌詞的內容這麼說：「心好命又好，榮華富貴早；心好命不好，一生能溫飽；命好心不好，前程不能保；心命都不好，窮苦直到老，做好事、說好話、存好心，建設人間善美的因緣。」希望所有有緣的人，都能因為一個觀念，改變我們對命運的看法，讓我們做一個運命之人，而不是存在於命運的安排之下。

（作者為佛光山內地與港澳地區總住持）



藥花詩賞

詩文：党毅博士 圖攝：陳虎彪博士 隔周三刊出

丹霞一道嫣然笑，隨遇居安花艷曉。

燕子歸來獨寂寞，芳菲無奈嗜新潮。

錦葵科植物蜀葵 *Althaea rosea* (L.) Cavan. 為多年生草本植物，英文名為 Hollyhock。又名龍船花、棋盤花、麻稈花、蜀季花、斗篷花、綽綽花、端午花等。蜀葵葉互生，心形；花呈總狀花序頂生，單瓣或重瓣，花朵大，有紅色、紫色、粉紅色、白色、黃色或紫黑色等。原產我國四川，故冠之以「蜀」，現全國各地廣泛培植，並已引入歐美各國。



豚毒、利尿、治痢疾。外用治瘡瘍、燙傷等症。

蜀葵以根、葉、花、種子入藥。春秋採根，曬乾切片；夏季採花，陰乾；花前採葉；秋季採種子，曬乾。

1) 根具有清熱，涼血，解毒，排膿，利尿等功效，適用於腸炎，痢疾，尿道感染，小便赤痛，子宮頸炎，白帶等病症。

2) 莖葉稱蜀葵苗，味甘，微寒，滑，適用於熱毒下痢，淋病，金瘡等病症。

3) 花具有通利大小便，解毒散結等功效，適用於大小便不利，梅核氣等病症，並解河豚毒。花還是食品的着色劑。鮮花、葉搗爛敷或煎水洗患處，可治癰腫瘡瘍，燒燙傷。

4) 種子具有利尿通淋等功效，適用於尿路結石，小便不利，水腫等病症。

下次刊出 1月21日

蜀葵



又稱龍船花 全身皆是藥

中醫認為，蜀葵甘、鹹，寒。具有活血調燥，解毒排膿，利尿通便等功效。用於小兒風疹，月經不調，吐血，血崩，便秘，痢疾，白帶，癰腫。常用量3~6g。孕婦忌用。內服治便秘、解河

杏汁年糕清香滋潤

椰果鳳梨酥

杏汁亞麻糖年糕

奇華餅家將推出應節賀年食品杏汁亞麻糖年糕，以生磨糯米，加入鮮磨杏汁製成，香甜不膩，煙韌富彈性，入口時不黏牙，最適合一家大小分享。「亞麻糖年糕」系列備有亞麻糖年糕、椰汁糖年糕、薑汁糖年糕、生磨馬蹄糕、杏汁糖年糕、賀年芋頭糕、蓮子百合紅豆糕、臘味蘿蔔糕及麥芽糖醇低糖亞麻糖年糕。

椰果鳳梨金酥

奇華餅家名點「鳳梨金酥」，除原味鳳梨金酥、蛋黃鳳梨、合桃鳳梨、香芒及哈蜜金酥五款口味外，今年更增添一位新成員——「椰果鳳梨金酥」，鬆化的外層配合煙韌的椰果肉，滋味可口。

士多啤梨活膚沐浴配方

蘊含豐富維他命C、葉酸及抗氧化物的士多啤梨，公認美容聖品。維他命C具有修復皮膚彈性的功效，促進蛋白質及皮膚膠原組織，葉酸則可以防止肌膚氧化，幫助肌膚再生，改善肌膚粗糙和雀斑問題，而士多啤梨中的枸橼酸，更有活化細胞功能，令肌膚水嫩柔滑，增加皮膚的自我修護功能。

全新 LUX 水嫩護膚沐浴乳，特有水嫩護膚配方，配合士多啤梨精華，把士多啤梨的神奇美容功效注入沐浴乳中，令你的細緻肌膚在沐浴之同時，回復水嫩柔滑，散發馥郁清新香氣。

單靠滋潤肌膚並不足夠，LUX 水嫩護膚配方除了士多啤梨精華外，更加入乳清蛋白 (Whey Protein) 鎖水因子，它具有高效鎖水威力，猶如天然保水膜般鎖緊肌膚水分，改善肌膚粗糙及暗啞等問題，令肌膚回復水嫩狀態。

由即日起至2月5日，購買 LUX 沐浴系列滿\$25，憑正式收據即可參加抽獎 (每張收據只限1次)，有機會贏取雙人來回日本 Strawberry 田園之旅，顧客熱線：2892-3110。