責任編輯：蔡淑芬　美術編輯：吳敏玉
版權所有 翻印必究
網址:http://www.takungpao.com　FAX:2572 5593

大公報 Takungpao

二〇〇九年三月四日　星期三

中華醫藥 養生篇

逢周三刊出

唯靈 健康美食 食譜撰文：唯靈 製作及攝影：蔡淑芬 下次刊出：4月1日

仲春濕重 易困倦 辣椒醒胃 振精神

辣椒味辛性熱，入心脾經。能溫中散寒，開胃除濕。辣椒能促進食慾，促進血液循環，適合胃寒氣滯者食用；但多食易使人內火旺盛，故陰虛火旺、咳嗽、目疾者忌食。

仲春濕氣重，每屆如此惱人天氣，往昔舍下家廚都不時炮製釀尖嘴辣椒品嘗，以能醒胃、發汗、去濕。

辣椒維他命豐富，辛辣芳香，刺激胃口，廣開食慾，配以混了半肥瘦豬肉的鯪魚青更是鮮美甘香可口。

近年的尖嘴辣椒辣度大減，嗜辣者以為不夠癮嘆為憾事。區區認為要謀補救也亦不賴，起碼有三個簡易方法可行。

（一）在辣椒內壁撲了乾粉之後塗些辣豆瓣醬才釀魚肉。

（二）在肉餡內加些辣椒油。

（三）煎熟之後，勾個辣汁芡烹煮入味。

椒醬肉

椒醬肉是家常飯餸，佐飯、送粥，拌麵下酒無所不宜，青、紅椒，生蒸都有去濕作用，愛刺激可以放點辣椒油。

材料：半肥瘦豬肉四兩，青紅椒六隻，蝦米少許洗淨泡軟，嫩薑二兩，磨豉醬四湯匙，辣椒油一湯匙，蒜茸一湯匙。

製法：下油爆香蒜茸，加入豬肉粒、蝦米及薑粒炒至適香，隨下磨豉醬翻炒，加清水半碗，下青紅椒及辣椒油，繼續爆炒至略為收乾、濺紹酒，上碟。

豉椒辣汁煎烹釀辣椒

材料：尖辣椒八隻（一開二），鯪魚肉四兩，蝦米（中型六隻），豆豉一湯匙，蒜頭四粒，辣椒油一湯匙。

製法：（一）蝦米浸透、剁碎與鯪魚肉混和，加粟粉一茶匙，鹽半茶匙，攪拌至上勁。

（二）辣椒剔淨核，內壁上一層乾粉，瓤入魚肉，用指蘸水抹至平滑。

（三）燒熱鑊、下油，放下釀好辣椒（魚肉朝下）慢火煎至焦香盛起。

（四）豆豉與蒜頭搗爛，落鑊爆香，加清水大半碗及辣椒油。釀辣椒回鍋，烹煮一分鐘，將濕粟粉勾薄芡、濺紹酒，上碟。如講究香口鮮味，也可洒少許香炸瑤柱絲或購買現成包裝香炸小銀魚佐食。

指天椒蒸魚雲

材料：鱸魚頭一個，指天椒六隻，豆豉兩湯匙，蒜頭四粒。

製法：（一）鱸魚頭斬件，收乾水放大碗內。

（二）爆香蒜頭豆豉茸，加濕粉與魚頭拌勻後立即鋪平在碟上、灑下剁碎指天椒。猛火蒸十分鐘，澆下沸油，原碟上桌。

辣椒品種繁多，尖頭紅指天椒極辛辣，家中若有不嗜辣或不受辣（火旺）者，炮製蒸魚雲時，可以一「頭」兩味，一邊用指天椒，另一邊用蒜頭豆豉茸蒸食

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，都市常見病如心腦血管疾病、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。為提倡健美（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。

保健新知

望舌可知心血管疾病

心血管疾病是中老年人的常見病，如何防治是很多人都關心的問題。中醫專家建議，每天望舌可預知一些心臟情況，對防治心血管疾病有重要的作用。

「中醫講，舌為心之苗，舌頭是心臟的外在表現，每天都左右端詳一下自己的舌頭，可以及時了解自己的心血管健康情況。」廣東省第二中醫院副院長王清海教授接受內地傳媒訪問說。

望舌的重點是看舌質、舌苔。如果舌質色暗或有瘀點、瘀斑，說明血脈運行不暢。那麼如何望舌呢？據王清海介紹：正常的舌質又稱舌體應是淡紅色，沒有瘀點、瘀斑，沒有齒痕。如果舌質色暗或有瘀點、瘀斑，說明血脈運行不暢，提示很可能有冠心病等疾病，應及時到醫院做相關的心血管檢查。原有心臟病的患者出現這些現象，往往說明心臟病的病情加重了。而正常的舌苔應是薄白、潤澤。如果舌苔很少、發乾，甚至光亮無苔，則說明存在陰虛或陰虛火旺，此時人往往晚上睡不着覺、煩躁不安；如果舌苔厚，則說明胸中陽氣不足，體內濕重或有痰濁，人往往會感到胸悶、胸痛。這些異常情況都會直接或間接影響心血管健康。

王清海還說：由於「心開竅於舌」，經常活動舌頭對於促進心血管健康非常有好處。大家可以常做「舌頭操」，即做舌頭伸縮動作，或在口腔中來回地攪動舌頭，然後把津液嚥下去。因為津液不僅能增強脾胃功能，還可強健身體。

「舌抵上顎功」是王清海向心血管疾病患者推薦的一種鍛煉方法：用舌頭自然抵住上顎，保持3分鐘，其間盡量排除雜念；然後，把產生的津液慢慢嚥下去。經常這樣練習，能起到養心、安神的作用，對心血管疾病康復有益。

健康講座

「肝病，與我何干？」健康講座

近日，瑪麗醫院首宗「交叉換肝」手術再次誘發了全港市民大衆對肝病及肝臟移植的廣泛討論及關注，捐肝亦成為城中熱門話題。

肝癌是本港癌症第二號殺手，每年約有一千多人死於肝癌，而每年的新症數目約有一千八百宗。數字顯示全港每十人便有一人是乙型肝炎帶菌者，本港患乙型肝炎的人數那麼多，但究竟當中有多少人知道自己的肝臟在身體哪個部分？肝臟有什麼功能？到底肝炎、肝硬化、肝癌和肝臟移植有什麼關連？身患肝炎是否一定會演變成肝癌？肝臟移植又是否唯一治愈肝癌的方法？

不論是何種疾病，能夠「及早發現、及早治療」，當然治愈率就會高；肝病也一樣，治療的成功與否，取決於是否早期發現。有見及此，為增進社區人士對肝炎、肝癌及肝臟移植的認識，東華醫院病人資源中心舉辦「肝病，與我何干？」講座，詳情如下——

內容：認識肝炎及肝癌的成因、預防及治療，以及簡介肝臟移植手術。

講者：袁維基醫生

（東華醫院外科部門主管及瑪麗醫院肝膽胰外科顧問醫生）

日期：2009年3月7日（星期六）

時間：下午2時30分至4時

地點：西營盤社區綜合大樓3樓高街社區會堂

費用：全免（憑票入場，額滿即止）

索取門票：親臨東華醫院病人資源中心（上環普仁街12號李兆忠紀念大樓二樓）或致電：2589　8369

錯誤中成長

自從佛光世紀與佛香紀訊合刊改版後，除了頁數增加外，版面也煥然一新，由於從稿件的撰寫、相片的攝影、版面的編排……等都來自義工，因此整個編輯小組有將近二十人共同參與。本來人多應該好辦事，但也因人多，往往到了最後的印刷之際總會有些缺失遺漏之處，尤其在版面的編排上，為了力求正確，總是會處理到通宵達旦的情況。不過經過幾期的經驗後，慢慢調整錯誤的流程、方法、溝通……等，已經漸入佳境。

在我們一生之中，相信有許多經驗是在錯誤中成長。面對錯誤，我們是用什麼心情來處理呢？相信有的人會謹慎思維並力求改過，有的人則認為小小的錯誤何必斤斤計較。但這種得過且過的心態，會帶給我們什麼樣的結果呢？曾經有個死囚，在臨刑前要求母親可否讓他再吸吮奶水，當母親解開衣服給他吸吮時，他一口咬下了母親的乳頭，並傷心氣憤的對母親說：「小時候每當我偷了別人的東西，你總是誇讚我聰明，如今我淪為死囚犯，都是你當初的縱容！」小小錯誤不要計較，容易養成我們無所謂的心態，更可能影響我們的未來。

在這個大環境中，人與人之間相互的互動密切，很難將彼此分離，因此生活中的錯誤，影響的除了自己外，也有可能涉及別人，如生病了看醫生、護士幫忙抓藥，如果遇上了蒙古大夫，或者配藥時抓錯藥，這種影響不止單一一時的錯誤，甚至影響生命的危險。又如現在網路的方便，本來是為了方便工作的速度及互通有無，但有些人錯誤的使用，將色情照片放上網路傳播，這些或者一時的疏忽、大意、好奇……，卻造成別人一生的傷害，甚至自己得背負一生的罪孽乃至良心的譴責。

「人非聖賢，孰能無過？」但在錯誤面前，我們可否看清自己的問題，勇敢的面對並承認，而不是讓自己一錯再錯。一個肯改過的人，永遠都有前進的空間。如果我們不能面對錯誤，甚至一錯再錯，則縱使有好的機會，也會因為自己的辯護，永遠不能進步。

佛教的教義中，有許多對於承認錯誤的觀念，例如禪門裡的「有理三扁擔，無理扁擔三」，就是要調伏我們什麼都可以說的頭頭是道的性格，因為往往在我們的道理中，都是一些歪理、假理、錯誤的道理，尤其是對自己錯誤的掩蓋所說出的理由，更是障礙我們進步的因素；另外，佛教的懺悔法門，也是希望透過一定的儀式，讓我們能夠表白自己的錯誤後，立定不再犯過，甚至從悔過中，求取別人的原諒，讓我們重新出發。

人不怕做錯，只怕錯而不知改過。所謂知錯能改善莫大焉也。相信一個願意承認自己錯誤的人，一定能夠藉此得到改變而進步。

（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

仙人掌

藥、食用仙人掌

仙人掌是一種生命力極強的特殊植物，原產美洲熱帶至溫帶，大多生長在乾旱的地區。惡劣的生存環境沒有滅絕她，相反卻造就了她一身過人的本領。在乾旱缺水的季節，她就進入休眠狀態，盡量降低體內養料與水分的消耗。而當雨季來臨時，她們的根系立刻活躍起來，大量吸收水分，以供全植株的需要，並迅速生長，開花結果。仙人掌的「養生之術」，給予我們足以震撼心靈的啓迪。所以她的花語是——堅強。

仙人掌的莖外表令人望而生畏，但她們開出的花朵卻分外嬌艷，千姿百態，花色豐富多彩。難怪有人稱她們為「有生命的工藝品」。仙人掌以她那奇妙的結構，驚人的耐旱能力和頑強的生命力，受到人類的賞識。又因為肉質鮮嫩，尖刺的外衣裡卻蘊藏着豐富的汁液，故人們用外剛內柔的特質來形容她。

食用仙人掌的營養十分豐富，含有大量的維生素和礦物質，具有降血糖、降血脂、降血壓的功效，許多國家已開始用仙人掌治療動脈硬化、糖尿病和肥胖病，並且取得了很好的效果。其嫩莖可做蔬菜食用，果實則是一種口感清甜的水果，老莖還可加工成具有降血脂、降膽固醇等作用的保健品、藥品。

清熱解毒　健胃鎮咳

中醫認為，仙人掌味苦，性涼。具有清熱解毒，散瘀消腫，健胃止痛，鎮咳等功效。適用於胃、十二指腸潰瘍，急性痢疾，咳嗽等病症。外用可用於治療流行性腮腺炎，乳腺炎，癰癤腫毒，蛇咬傷，燒燙傷等病症。有報道臨床除用於痢疾、哮喘、胃痛、腸痔出血外，還用於腎炎、糖尿病、心悸失眠、動脈硬化、高血壓、肥胖症及肝病的輔助治療。

養顏減肥妙品

仙人掌可菜可羹，是美容減肥的保健食品。例如：「仙人掌蓮實美容羹」的原料有仙人掌100克，蓮子30克，芡實30克，薏苡仁50克，桂圓肉10克，羹成食用時可調加蜂蜜適量。具有滋補養顏、健脾養胃、行氣活血之功效。對於氣血不足、胃納不佳、脾胃虛弱者具有食療作用。經常食用有消除皺紋、白嫩肌膚的功效。如果用仙人掌200克與豬肉骨頭500克煲成「仙人掌骨頭湯」，不但味道鮮美，而且還具有可益精填髓，行氣活血，滋補養顏等功效。對老年體虛、骨質疏鬆、未老先衰者均有滋補作用，對哺乳婦女及正在生長發育期的青少年也均有益。

仙人掌夜間吸收二氧化碳，釋放氧氣。因此，晚上居室內放盆仙人掌，可補充氧氣，利於睡眠。

沙漠之花奇異芳，絨衣利刺適陰陽。
風霜無奈鋼筋骨，磨難方知意志強。