



党毅養生講堂

煲湯有術 更須辨證依方

「煲湯」這種最常用的烹調方法之一，在南北方卻有天壤之別。

一般來說，北方人更看重「炒菜」，湯的種類比較少，除了用於烹調的「高湯」費時之外，日常生活中的湯都比較簡單。例如：西紅柿（番茄）雞蛋湯、酸辣湯、紫菜蛋花（青瓜）湯等。而港人擅煲湯，愛喝湯卻是久負盛名的。「滾湯」別具一格，「老火湯」更堪稱一絕，可謂香港飲食特色的代表。不僅湯料種類有食材，也有藥材，而且煲湯的方法也頗為講究。鮮香濃郁的一碗「住家靚湯」融入了母親／太太對家人健康的關懷。一家人圍坐在桌前共飲一鍋湯，也已經不僅僅是在喝湯，而是在盡享家庭幸福、天倫之樂了。

在講授「中醫飲食養生證書」課程時，我發現，與內地學生相比，香港學生對「湯」這個話題表現出了更大的興趣，其中問得最多的問題有：究竟應該是飯前喝湯，還是飯後喝湯？煲湯的時間是不是越長越好？「老火湯」耗時4-5個小時，會不會破壞營養成分？湯裡應該不應該放藥材？「喝湯棄渣」的飲湯方式合理嗎？還有很多其他問題，這裡就不一一列舉了。

在飯前或飯後喝湯？

關於「飯前與飯後喝湯哪個更有益於健康」這個問題，廣東人和北方人在飲食習慣和認識上是不相同的。北方人習慣飯後喝湯，而廣東人則習慣飯前喝湯。一「前」，一「後」，反映出對湯重視的程度不同。應該說，任何飲食習慣的形成都與其地域、氣候等環境因素密切相關。香港天氣炎熱，出汗多，飯前喝湯的習慣是寶貴的養生經驗。

從醫學的角度來說，飯前喝一小碗湯，是應該提倡的防病「良方」。這是因為，從口腔咽喉、食道到胃，是一條食物必經之路，飯前喝幾口湯，可使其潤滑，以助食物下行。有研究表明，堅持有目的地烹製各種蔬菜湯、魚湯、骨湯等在餐前喝，可減少食道炎、胃炎的發生，還可收到減肥等效果。但是，喝湯也是有宜忌的。例如：兒童胃的容量有限，就不宜在飯前喝太多的湯。如果長期處於湯多食少的飲食結構，會影響孩子的生長發育。

煲湯時間越長越好？

煲湯的時間並不一定越長越好，雖然「老火湯」是一種很好的煲湯形式，但任何事物都不是絕對的。之所以我常說：煲湯是一門學問，或者說是一種藝術，就是因為它的多樣性和多變性。時間要視所用的原料而論。例如：豆芽、綠葉類的蔬菜就不宜久煮，因為這些原料中富含對人體健康至關重要的維生素C，而維生素C在高溫久煮後會被破壞掉。至於「棄渣」的飲湯方式是否合理等很多問題，也是同樣道理，不能一概而論。對有的湯而言，大部分營養其實還留在食材中，故是否「棄渣」需要因湯而異。湯裡放藥材屬於藥膳範疇，應慎之又慎（另文專述）。

日常煲湯，我認為，應以食為主，盡量少用中藥，辨證施膳。因為食物本身就具有保健治療作用。用於養生保健的湯，我比較推薦「魚奶湯」和「肉清湯」。所謂「奶湯」，是因為湯的顏色為乳白色，像牛奶或豆奶一樣。是一種既可以用於烹製菜餚，也可以單獨喝的湯。以魚為主要原料。按照飲食養生的原則，這種湯有其特別之處，更便於辨證配湯，也更符合現代保健飲食以清淡為主要求。

一般認為，用魚煲湯，需要將魚用油煎過，但是這樣做出的湯很膩。如果既想喝奶湯，又不想太油膩，可以通過掌握火候實現。掌握火候的口訣是：「先旺後中，保持沸騰」。熬製

時間為2小時左右。適合做「魚奶湯」的魚有生魚、鯽魚、鯉魚等，以鯽魚為例：將1-2條鯽魚洗淨、去內臟之後，放入冷水鍋中旺火煮沸，去除浮沫，加入蔥段、薑片，再改用中火，只需要1.5-2個小時，一碗濃濃的乳白色「魚奶湯」就熬成了。如果選用生魚為原料，也是一樣。

「魚奶湯」既可以稍加鹽調味直接喝，也可以根據個人的體質、病症，配用其他食物，做成湯麵或湯菜等。

奶湯清湯如何炮製？

如果要煲「清湯」，掌握火候的口訣則是「先旺後小，微開即好」。意思是：在湯煮沸後，立即改用小火，令湯呈翻小泡狀態，行話叫做「菊花心」泡。清湯熬製時間比奶湯長得多，一般要煮鍋熬4小時以上。湯熬成後，除去渣滓，即成湯汁。

熬「清湯」選用原料是非常關鍵的一步。一定要選鮮味濃厚的肉類原料，多以雞為主，再配以瘦豬肉、火腿、鴨子、肘子、腳爪、骨頭、骨架等。原料以大塊整隻為宜，與冷水同時下鍋，一次加足水量，中途不能加水。加熱燒沸，撇去浮沫，加點葱、薑、料酒，即可熬製。

此外，熬「清湯」還有一道工序叫「吊湯」。即用刀背將一小塊雞胸脯肉剝成茸泥，適當加入葱末、薑末、料酒和少許清水拌勻，滲出出血水後，將雞茸倒入清湯內；用旺火加熱，邊加熱，邊用手勺推動攪轉，待湯將沸時，立即改用小火，繼續熬製。這樣，湯內的細微渣滓就被雞茸吸附，黏結在一起。用勺撇淨，即成為清澈如水、鮮味異常、營養豐富的「清湯」。

無論是「奶湯」還是「清湯」都是營養豐富的滋補「靚湯」。然而，中醫飲食養生的關鍵是辨證施膳，像服裝一樣，具有個體性。正如「水可載舟，也可以覆舟」的道理一樣，某一種湯對一些人來說是有益的，而對另外一些人可能就是有害的，關鍵是要有針對性。一鍋湯，放七、八味藥材，全家喝，上至80多歲的老人，下到5歲的孩子。這種飲食方式是不科學的。曾經有媒體將香港主要酒樓煲出的各種口味、不同功效的湯收錄，請我從中醫營養食療的角度分析評論下列哪些湯可稱得上是「靚湯」；哪些湯對人體弊大於利，應避免喝。我看了一下他們所列出的所有湯湯，應該說都是香港的名湯，比如：「冬蟲草竹絲雞湯」、「西洋菜豬骨湯」等。所以，我對採訪者說：這裡列出的所有湯都可稱得上是「靚湯」。關鍵是給什麼人喝。同樣一種湯對人體是有益，還是有害，是因入而異的。

如何辨體質選材料？

有一位修讀中醫飲食療法課程的學生對我說，她很注意飲食營養，長期堅持煲湯，所用的原料也盡是價錢昂貴的補品，例如：燕窩、花膠等，同豬骨或「三黃雞」一起煲「老火湯」。但她想不通的是，為什麼她付出了這麼多的時間和精力，身體仍然不好，每天還是很容易累，甚至有日漸加重的感覺。觀察她的舌苔，很厚膩，這在中醫看來是痰濕較重的表現。當我再進一步詢問了一些具體情況之後，我告訴她，問題就出在她煲湯所用的原料上。體型較肥胖，多痰濕，自覺容易倦意，便溏的人士，煲湯時應選用健脾利水的藥材，如薏苡仁、茯苓、淮山、赤小豆等。而不宜過用滋陰的食物和藥材。

為什麼喝湯也要根據個人體質、病症、季節、居住環境而辨證依方呢？因為中醫飲食療法就是利用食物和藥物的偏性來糾正和平衡人體氣血陰陽、虛實寒熱的。如果方向不對，則南轅北轍。不但不能增強體質，反而有可能損害健康。

減壓的飲食法

金融海嘯為港人帶來不少壓力，很多外來的壓力是很難避免，但如果飲食適當是一種很有效的減壓方法，亦是自己可以控制的減壓飲食法。

第一：在購買任何預先包裝的食物時應閱讀所有的標籤。反之則盡量不購買有標籤的食品，因為新鮮的食物如鮮肉、水果、蔬菜、乳品類……等是不用標籤的，通常經過製煉的食品才需要標籤。所以避免標籤食品也即是避免經過製煉食品的最好方法。

第二：應首選天然的食物。但有一些天然的食物是有毒性的（例如：有毒的菇、薯仔的莖、大黃的葉）。天然的食物較便宜，如薯仔比對薯片和薯條便宜。此外一個全穀麥麵包的價錢雖然可以買到三個脹卜卜充滿空氣的白麵包，但一片全麥麵包比一個白麵包較飽肚，且營養價值也較豐富。我們的食道也維持在石器時代一樣，所以我們的食物也應該接近石器時代的食物。

第三：盡量進食越新鮮的食物越好，尤其是選活生生的食物是最好的。如果你生活在萬年前的洞穴內，若你發現一隻老鼠，你會捉住牠，把牠弄死，然後把整隻老鼠吃掉，你可以想像模仿古人的行為。新鮮食物是最好的，其次是急凍和冷藏的食物，第三是脫水的食物，最後是加工的罐頭食品。烹調的方式，最好用炒的方式；蔬菜用蒸的方式來烹調，因為很多維他命及礦物質用水烹調時會流失；薯仔一定要煮熟，不能生食；紅蘿蔔當你生食的時候，記得要咀嚼三十次才吞吞。

第四：盡量以蔬菜及水果為主，應佔每日所有食物的三分之一。沒有人需要成為一位不飲牛奶、不食雞蛋的素食者，我們可以採用一些健康及不太昂貴的飲食方式。Nathan Pritikin 曾經幫助很多心臟病的病人，透過改變飲食及生活習慣，如少糖、無脂肪及少肉，而無需進行心臟的搭橋手術。一般食肉的人，會吸收太多的磷，結果會造成骨質疏鬆後遺症，（例如：背脊彎曲、肌肉抽筋、容易骨折及牙齒脫落等）。食肉者亦較容易患上尿酸痛風、

大腸問題、癌症或較多臭氣排放。紅肉每星期或兩星期只吃四安士。就算把一塊牛排表面的脂肪切除，還有百分之三十至五十的脂肪在牛排內。食紅肉的人較難減輕體重。我們是需要蛋白質，但是要瘦肉的蛋白質，不進食皮。雞、火雞、羊、魚，都應該以焗、煮、烤的方式烹調，切勿以炸的方式烹調。複合的碳水化合物，（例如：粟米、薯仔、糙米、完整的穀麥——燕麥、大麥、小麥、蕎麥），這些食物纖維含量較多，防止糖分突然在血液內攀升，這些穀麥需要三小時才能被消化及吸收。若不是過量進食，是不會儲存於體內的。纖維能幫助食物順暢地通過迂迴曲折的腸道，排出體外。

第五：應該盡量避免白糖、黃糖、蜜糖、楓糖糖漿及黑糖。糖分的吸收由差到好的分類於下：白糖、蜜糖、楓糖糖漿、黑糖、精製穀麥、乾果、全穀麥、豆類、新鮮的生果、蔬菜、果仁、種子。同時亦應盡量避免食鹽。只有全素食者需要加鹽在他們的食物內。美洲南瓜、芹菜、青豆和意大利瓜（summer squash）等食物都有鈉。我們應盡量少用食鹽。

第六：應盡量避免每日都食同款的食。不停轉變我們的餐單，可以降低食物過敏的機會。如果你能夠限制自己每四天只飲一次咖啡、汽水或可樂，通常你越喜歡某種食物，會引發你某種症狀的原因。現時，很多有益的食物都變得是一種致敏的食物：如牛奶、黃豆、粟米、小麥和雞蛋，原因是你經常進食這些食物而致致敏。

第七：當情緒不穩的時候，例如：緊張不安、生氣、不開心、憂鬱或被人責罵的時候，應該盡量避免進食。因為食力會妨礙我們身體消化及吸收食物。進食前應先靜靜地安坐一分鐘，感受一下肚餓的感覺或者肚餓時發出「咕嚕咕嚕」的聲音，及除去所有的負面思想，深呼吸然後慢慢呼出，或進食前祈禱，亦會幫助消除體內一些妨礙消化的信息，好像抹去黑板所有字一樣。大腦皮層會發放一些好能量進入丘腦，再到腸臟。大聲祈禱會減少腸道的氣，感恩或喜悅的心情會改善我們的消化系統。

第八：應先進食碟上的蛋白質，才慢慢進食蔬菜及穀類，咀嚼最少三十次才可以咽吞。亦應盡量避免以水、果汁、沙律及甜食稀釋胃酸，好讓這些胃酸有機會消化這些蛋白質。當蛋白質進入胃部不斷攪動後，可以慢慢咀嚼蔬菜至溶化才咽吞。如果食物未被完全咀嚼，會增加腸胃的負擔。多咀嚼會令你容易感到飽足及停止進食。糖亦會干擾蛋白質被消化，蛋白質被腸道內的菌叢襲擊，開始腐爛。這些有毒物質會引發不良症狀，包括口臭及臭屁。

第九：進食要慢，當你咀嚼的時候，應放下筷子或刀叉。當你身體哪一部分需要一些營養的時候，你會自然想進食某一些食物。如果你進食紅蘿蔔的時候，想像你的眼睛和皮膚需要紅蘿蔔的維他命A。如果你進食米糠或粗纖維的食品，想像你大腸需要這些纖維幫助吸收水分，使大

便軟化及容易排出。進食不同顏色、質感、味道的食物，讓你享受食物的滋味，不斷地告訴你的身體如何處理不同的食物，可以增加你的消化及吸收的能力。當你進食的時候，不停大聲說話，會使你的腸道有很多風。

第十：可以學習一些瘦削的人獨特的進食方法。當他們感到肚餓的時候才進食，和他們感到飽就會停止進食，就算碟上還剩下食物，他們都會停止進食，但肥胖的人就會把碟上的食物完全消耗。在這種情況下，可以使用一些較細的碟盛載食物。瘦削的人會把飲食當作身體的基本功能，好像呼吸一樣。

當人感到飢餓血糖下降的時候，大腦的視丘下部分會啟動，開始尋找食物，是我們唯一的反射區。但如果因為悶悶或感到失意而進食，那麼會較難控制體重。

第十一：留意食物敏感。當進行飲水等斷食法的時候，如果出現好像毒般的頭痛，即顯示你對某一些食物敏感，應該遠離該類的食物。通常你越喜歡某種食物，越是成為誘發你某種症狀的原因。

第十二：要進食早餐。很多減肥的方法因為不進食早餐而失敗的，原因是日間需要很多的體力來應付工作，但身體沒有足夠的燃料，引致身體接收一些錯誤的訊息，反而令他在夜間出現暴飲暴食的情況。有些人在早上感到悶及沒有胃口，因為他在晚間過量進食澱粉質引起身體中酸毒。有些研究發現如果我們夜間進食，比日間進食同等分量，更容易變成身體的脂肪。

第十三：少食多餐。我們一日三餐的習慣源自於我們的祖先，因為以前煮食需要自己起火，如果一天要煮食六次，是比較麻煩的事。其實最佳的進食方法是少食多餐，最好一日可以食四至六餐，而每一餐以少量為佳。如果過量進食時，因為身體未完全消耗所有的卡路里會被轉為脂肪，儲蓄起來而導致肥胖。最好睡前兩至三小時不進食，否則食物是很容易被身體轉為脂肪儲蓄起來。

第十四：嘗試配搭食物。蛋白質不能與澱粉質同食，水果要獨立吃。這會減輕消化時消耗的能量。

腦友心連心

放假了，你會選擇怎樣渡過？過去的人日出而作日落而息，生活簡單，不用特別安排假日；現今的人每天工作到深夜，難得一個可以休息的日子，相信有人會選擇與周公約會、有的可能選擇與家人嘆早茶、有的可能會選擇更有意思的事，就是去當義工！

一批佛光青年在這週末的下午來到了佛香講堂，參加了「腦友心連心」的導師義工工作，協助青少年朋友，正當的使用電腦。

「腦友心連心」的活動，緣起於社會福利署九龍城及油尖旺區專員黎太的發起，有鑒於在這二十一世紀的時代，電腦已經是生活的一部分，但繁華的背後，並不是每一戶家庭都承擔得起購買電腦給子女使用的能力，但透過與政府申請，仍須相當的時間，因此如果有非牟利慈善團體的協助，應該可以簡化許多流程，可以讓經濟困難的家庭孩子，及時在學習上得到全面的幫助，基於這個理念，佛香講堂在社會福利署的協助下，舉辦了「腦友心連心」的電腦贈送計劃，除了資助全新電腦給有需要的孩子外，更安排佛光青年的協助，陪伴學子一起成長，正確的使用電腦。

星雲大師曾經說過：「身處於這個二十一世紀的今日社會，由於電腦、醫學、生化、航空等科技的迅速發展，帶動人類文明一日千里。但是比這個更偉大的成就，應該是放眼全球，到處都

有很多發心的義工，他們在社會各個角落，默默奉獻一己之力，服務人群，造福鄉梓，為社會添添溫馨與善美，為人間點點光明與希望，這種人性光輝的散發，才是最了不起的成就...」

一個人每日有24個小時，當分分秒秒的時間一刻刻的過去時，我們可曾看到它的流逝？或者思維維生命的意義到底在哪？在這個繁華的時代裡，雖然有充沛的物質享受，但有多少人的心靈可以同樣感受到充沛呢？如果我們可以懂得善用利用時間、力量，將自己的長處貢獻給有需要的人，不但讓我們的生活不空虛，生命將呈現更大的意義與快樂。

如果我們能適當的安排，在一星期中，布施一點時間，或者協助社會上慈善團體，幫助老弱傷殘者；或者協助維護生態環境，讓地球可以持續使用；或者將自己的技能與人分享；或者關懷貧困困難者，讓他們感受社會的溫暖...這些善行，除了幫助別人外，最重要的是讓我們的緣結越廣。

平常工作中，有職務上的高低之別，甚至難易之分，但在義務工作上，卻沒有這些分別性，只要做者有心，就能在工作的過程中得到歡喜與自在，即使是一件小小的事，也會因為心念不同，而得到轟轟烈烈的成果。

（作者為佛光山內地與港澳地區總住持）



（逢周三刊出）

党毅博士簡歷

畢業於北京中醫藥大學，並獲得醫學碩士和中國協和醫科大學醫學博士學位。從事中醫養生康復、營養食療領域的教研工作二十餘年。曾任北京中醫藥大學養生康復專業教授、英國 Middlesex University 客座教授、首都保健營養美食學會副會長。現在香港浸會大學中醫藥學院任教，主講中醫養生保健學、中醫營養食療學。曾主編10多部教科書和參考書，發表30多篇醫學論文，並曾遠赴英國、美國、斯洛文尼亞、瑞典、挪威和韓國等地大學任客座教授及講學。



► 用鯽魚炮製魚湯，奶色、魚味香濃濃郁，引人食慾

▲ 用中藥材炮製食療湯水，須因應喝湯者的體質、病症、季節及居住環境而辨證選料

春日菇菌盛宴

蒂苑酒店中藥苑軒推出春日菇菌盛宴，行政總廚施輝師傅將慶利菌、榆耳、黃耳及竹筴等十多種菇菌，以不同烹法精心炮製成多款既美味又健康的菜式。

各款菇菌營養豐富而且熱量低，最適合作健康人士享用。菜式包括黃耳榆耳炒淡水河蝦，黃耳所含的膠質能潤肺養顏，榆耳能滋補強身，配以河蝦仁味道清潤而不膩；慶利菌鮮貝炒帶子螺片，慶利菌有幫助消化及延緩衰老等功效，而且味道香濃，配以海鮮小炒最為合宜；雙耳炒雞絲，雪耳和木耳有補氣活血和滋陰的功效，配以雞絲烹調，非常惹味。

其他菇菌菜式包括蝦仔百花釀竹筴、大地魚末草菇炒墨丸、雞柳菇黑椒牛柳條及沙嗲鮮冬菇釀魚滑等為您呈獻更多元口味。



▲ 黃耳榆耳炒淡水河蝦

咖喱乳飼牛醒胃祛濕

嶺南春季氣候潮濕冷凍，際此吃咖喱最合時，有暖胃祛濕的食療功效。「咖喱」源於印度。

「Curry」一詞是由泰米爾語「kari」演進過來，泛指一種集多種香料而成的辛辣醬汁，深受世界各地人士的歡迎。香濃的咖喱，配合新鮮的食材，才能完全發揮它的特性，大家樂嚴選南美的乳飼牛來煮咖喱；香濃的咖喱配合軟脆肉香的牛腩，醒胃美味。

咖喱的精髓，在於香料的巧妙配搭。大家樂的咖喱採用獨家配方，以「九分香、一分辣」的黃金比例，篩選十多種香料，加入鮮熱肉湯、新鮮洋蔥經長時間的燉煮，濃郁的香氣，適度的辛辣，溫暖全身；特別加入經猛火快炒的新鮮蘋果粒，蘋果裡的果酸中和咖喱的辛辣，令咖喱更易入口；果酸更令醬汁的口感更細緻，層次更豐富。除「咖喱乳飼牛腩」，更有「咖喱鮮蝦海鮮」及「咖喱加拿大肥牛」；另加 \$1 可加配油酥餅一件。



▲ 黃耳榆耳炒淡水河蝦