

春蔬競秀風味好 韭黃莧菜趁時鮮



鮮嫩的白莧菜

紅莧菜含鐵質較豐富

莧菜鮫魚球

暮春的細嫩莧菜，色、香、味，質感都非常美妙，蒜茸炒，牛肉茸（免治牛肉）扒莧菜，炸蒜子魚湯浸……花式繁多。舍下家廚愛弄鮫魚球蒜子煮莧菜，有湯有菜風味不俗。

材料：莧菜二百五十克，蒜子十顆，鮫魚青一百克。

製法：（一）鮫魚青打成魚膠，擠成魚球，煮沸水一公升，放下魚球，收慢火，以蝦眼水把魚球浸熟——魚球浮起即熟。

（二）燒鑊下油兩湯匙，爆香蒜子，加入莧菜爆炒至軟身，放下浸魚球湯水中火上蓋至莧菜稔滑為度，鮫魚球回鍋翻熱，可連湯鍋上，或湯菜分上。

以個人口味而言，認為莧菜風味以煮透為佳，食肆先「烩」後炒之法最不可取，不但菜之真味蕩然，質感也不可口。

春蔬，自然而然便想到春韭和薺菜，其實韭菜隨剪隨生，一年四季俱有，故也有「懶人菜」之別名——經種植長剪長有。春韭之所以特別受珍視，乃因北方苦寒，冬季沒有新鮮蔬菜，新年過後搶先登場的嫩韭便身價非凡了。

香港人吃韭黃多於韭菜，利其柔嫩適口而且口味也沒有韭菜那麼辛辣濃重。

韭黃價錢雖比韭菜為高，但可用率與高成本經濟效益不俗，且有易於處理之利，故相當受用。

江南時鮮話薺菜

薺菜是江南風味的時鮮，農曆二三月便於田野湧現，後來漸有人種植而今新界也有出產，不過上海朋友說薺菜總以上海近郊所產者為優，外地風味遠遜，物雖鄉貴，在香港吃「薺菜炒春芽」一個「例牌」等閒也要百餘元。

莧菜鮫魚豆腐羹



鮫魚青打成魚膠做成魚球與莧菜煮食或滾湯，清香鮮美



銀芽韭黃炒肉絲

應景小菜「銀芽韭黃炒肉絲」，清淡適口也符合健康飲食風尚的要求，調製一下材料分量配合麵粉同炒便成一新口味的主食。

材料：銀芽二百五十克，韭黃五十克（切，長一吋段），柳胺肉（或燒鴨胸）一百克（切絲）。

芡汁：蠔油一湯匙，紹酒一湯匙，醬油一茶匙，麻油半茶匙，粟粉一湯匙，清水三分二飯碗，調成碗芡。

製法：（一）白鑊猛火把銀芽炒至僅熟，瀝乾水候用。

（二）下油一湯匙，蒜茸、薑米各一茶匙起鑊，隨下用三分二茶匙鹽及兩茶匙粟粉醃過的肉絲（燒鴨則不必醃）爆炒至七八成熟，加入碗芡煮沸，下韭黃，再沸即用碗盛起。

（三）原鑊放回爐上，傾下銀芽及大半芡汁炒勻上碟，韭黃肉絲連芡鋪在銀芽之上便是一道清爽醒胃的家常佳餚。

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。



藥花詩賞

詩文：葉毅博士 圖攝：陳虎彪博士 隔周三刊出

木棉花

木棉花為木棉科落葉大喬木植物木棉 *Gossampinus malabarica* DC.的花。植物英文名為 Cotton Tree、Silk-cotton Tree 或 Malabar Bombax。木棉的別名很多，例如：斑芝樹、攀枝花、棉樹、木棉樹、過木、加薄棉、英雄樹、紅棉、吉貝、古終、瓊枝等。原產印度、印尼、菲律賓等地。

春天，儘管是百花齊放的季節，然而，木棉花仍然擁有木秀於林的醒目。因為其高，因為其紅，因為其精神。木棉樹冠總是高出周圍的樹群，以爭取陽光雨露，這種奮發向上的精神及鮮艷似火的大紅花，使她享有英雄花、英雄樹之譽。

在香港有許多木棉樹，香港島的金鐘甚至還有一條「紅棉路」。位於香港公園的紅棉路婚姻註冊處，是香港人結婚的熱鬧地方。成雙成對的新人，更為那裡美麗的景觀增添了幾分喜慶的氣氛。因為家離香港公園很近，節假日就常去那裡散步。其間春暖秋涼，也目睹了木棉樹的變化：春天時，一樹橙紅；夏天綠葉成蔭；秋天枝葉蕭瑟；冬天禿枝寒樹。2008年3月的一天，剛登上公園溫室花卉展覽廳的露天陽台，我立刻被眼前的一幅畫面所吸引：幾位攝影愛好者，手持照相機正在全神貫注地聚焦，我順着他們注視的方向望去：一樹橙紅色木棉花映入眼簾。因為樹幹高大，背景是銀灰色的中銀大廈，線條簡潔、明快，更突顯其花色的紅艷。再加上前面正好有一樹

綠葉襯托，構成了銀灰、橙紅、嫩綠三色協調搭配的絕妙景觀。那硬挺挺的樹形展示着一種陽剛之美，頗有英雄氣概，難怪吸引了人們的目光。我也立刻把鏡頭對準了那一片紅花。一切都發生在一瞬間，而木棉花的神韻卻在這一時刻定格為永恒。

木棉花花冠五瓣，橙黃或橙紅色。花萼黑褐色，革質。在3~4月開花，先開花後長葉。最早稱木棉為「英雄」的是清人陳恭尹，他在「木棉花歌」中形容木棉花「濃艷大面好英雄，壯氣高冠何落落」。香港的已故流行樂壇名家羅文就有一曲《紅棉》，以木棉樹來比喻華人的傲骨。

清熱利尿解濕毒

除了供觀賞，給人以激勵之外，木棉花還有食用和藥用的價值。新鮮的木棉花瓣可用於製作生茶沙拉，也可用各種方式醃漬後食用。花粉數量龐大，也有不少蜜露，可供蜜蜂採集利用。中醫認為，把新鮮掉下來的木棉花曬乾，可入藥。味甘、淡、澀，性涼。歸胃、腸經。具有清熱，利尿，解毒等功效。適用於泄瀉、痢疾、咯血、吐血、血崩、瘡毒等病症。常用量5~10克。木棉花亦為涼茶五花茶的主要原料之一。此外，花後結橢圓形蒴果，內為卵圓形的種子和白色的棉絮。棉毛可做枕頭、棉被等填充材料。

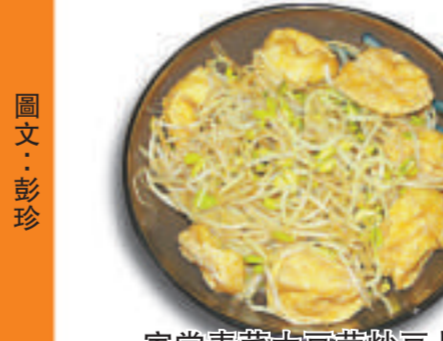
遠望花燈掛木橋，
近觀鈴玉放光芒。
一隻丹鳳一團火，
滿樹紅棉映樂章。



春季多吃豆芽

春天萬物生長，萌芽發，應時蔬食亦以豆芽為先。黃豆芽、綠豆芽、發芽蠶豆、豆苗等，皆為嫩美時鮮。豆芽營養豐富，而且各具食療價值，特別能清脾胃與膀胱之熱……

日本科學家研究發現：黃豆發芽後，胡蘿蔔素可增加1~2倍，維生素B2增加2~4倍，維生素B12是大豆的10倍，維生素E是大豆的2倍，尼克酸、葉酸等物質也成倍增加。黃豆芽具有清熱解毒、降血壓、美肌膚的作用。黃豆發芽後天門冬氨酸急劇增加，所以經常吃



家常素菜大豆芽炒豆卜



綠豆芽清熱利尿

大豆芽營養豐富

黃豆芽能減少體內乳酸堆積，有助於消除疲勞。

綠豆芽的營養價值也毫不遜色，它不僅含有蛋白質、胡蘿蔔素、鈣、磷、鐵等多種礦物質，而且還含有豐富的維生素，特別是維生素C的含量尤其豐富。綠豆芽具有清熱解毒、利尿除濕的作用。適用於飲酒過度、濕熱鬱滯、口乾口渴、小便赤熱、便秘、目赤腫痛等患者食用。

由於春季（由冬寒轉暖時），人也

容易氣溫漸漸上火。春季上火多是燥熱，症狀有如咽喉乾痛、眼睛乾澀、鼻腔火辣、嘴唇乾裂、食慾不振等。多吃豆芽有清熱降火之功。

但黃豆芽、綠豆芽均性寒，對脾胃較虛寒者在烹調時最好放點薑絲，以中和其寒性。與黃豆芽相比，綠豆芽更為寒涼，容易損傷胃氣，且綠豆芽的纖維較粗，容易滑利腸道導致腹瀉，因此慢性胃炎、慢性腸炎及脾胃虛寒者不宜多食。

豆芽最好的吃法是煮湯和清炒，熟了放鹽即可，盡量保持其清淡的性味和爽口特點。另外，豆芽最好買來當天就吃完，如果需要保存，可將其裝入塑料袋密封好，放入冰箱冷藏，最多不能超過兩天。

你可以做菩薩嗎

如果你有機會在菩薩面前祈求，你會希望菩薩如何幫你呢？而面對這麼多的祈求中，菩薩又是用什麼樣的方法來幫助眾生呢？如果有一天換你來做菩薩，你會用什麼方法來替眾生排解紛擾呢？

有個流浪漢，看着來往那麼多人都向菩薩祈求，心裡生起對菩薩的不忍，於是就對菩薩說：「菩薩，我看您每天這麼忙，處理上千萬信眾不同的需求，我真想幫您分擔憂苦……」

想不到，菩薩突然對着流浪漢說：「好啊！你就來試試我的位置。」菩薩邊說邊從位置上走下來，走到了流浪漢的面前時又叮嚀他說：「記住！無論你聽到什麼、看到什麼都不可以說，這是當菩薩的基本條件。」

流浪漢心想，這樣的菩薩太容易了吧！於是他在答應菩薩的同時，也往台上去。就這樣，流浪漢變成菩薩，菩薩成了流浪漢。來寺禮拜的人一樣走到大殿，見到菩薩就拜，也一樣的對着菩薩祈求，並沒有察覺到座上的菩薩有何不同，而座上的流浪漢菩薩也照着先前的約定，靜靜的聆聽信者的心聲，雖然百千的信眾的祈求中千奇百怪，但流浪漢都只好把他聽下來。

直到中午，來了一個富商，拜完菩薩後就匆匆離開，隨身的手袋遺留在拜殿旁，流浪漢看着眼裡，實在想喚他回來，但礙於菩薩的叮嚀，所以憋着沒說。

過了不久，來了一個三餐不繼的窮人，也對着菩薩祈求，希

望可以幫他渡過難關，當他要離開時，見到了富商遺留的袋子，他隨手打開來看，哇！一袋子的錢，連忙回頭對着菩薩磕頭並說：「菩薩您真是感應！」並滿懷歡喜的離開。這次流浪漢本已耐不住的想說，但又想到了與菩薩的約定，所以還是忍了下來。

隨後來了一個預備出海捕魚的漁夫，祈求菩薩能讓他出海平安，正當他起身要離開時，富商回來找袋子，看到漁夫正在剛剛他禮拜的位置上，上前就抓起漁夫要他把錢拿出來，兩個人展開爭執的時候，座上的流浪漢終於忍不住的開口說明事情的原委，在了解真相後，兩人很快就離開寺院去做自己該做的事。

流浪漢正高興自己的處理時，真的菩薩回到了大殿說：「你下來吧！你還沒有因緣做菩薩。」

「難道我說明真相也不行？」流浪漢回答。

「你知道嗎？本來這一袋錢對富商而言，只是多一點吃喝嫖賭的費用，但這一袋錢，卻可以解除窮人一家大小的困境，最慘的莫過於漁夫，如果他與富商爭吵，過了開船的時刻，就可逃過海上的一劫，不會赴上死亡之路，現在他的船已經沉到大海之中了。」菩薩如是回答。

世間的一切，皆有因緣的巧妙安排。說明，未必是最好的結果；有時困境，卻是開展人生光明的另一奏，善待一切順、逆境，人生無限美好。

（作者為佛山內地與港澳地區總住持）

身心自在



（逢周三刊出）