



唯靈

健康美食

食譜撰文：唯靈 圖片：蔡淑芬

下次刊出：8月5日

荷香鮮藕入佳餚



荔荷桂魚球

材料：桂魚一條（起肉），荔枝淨肉（一開二）八個，荷花一朵。薑米一茶匙，蒜茸一茶匙，葱白（切度七八條）。

碗芡：生抽一湯匙，紹酒一湯匙，粟粉一茶匙，清湯（或清水）半碗。

製法：（一）桂魚肉切長方塊（約2吋半×4吋），用幼鹽一茶匙，粟粉兩茶匙，麻油一茶匙醃過。

（二）燒紅鑊下油三湯匙，放下薑、蒜及魚塊猛火爆炒二、三十下，上蓋，收火焗兩分鐘，再開猛火，加荔枝及葱度翻炒十餘下，傾下碗芡繼續翻炒至九成熟。加入荷花瓣立即上碟。

也可把荷花瓣預先在碟上砌成荷花座，把荔枝桂魚塊放在中央。

五秀登盤 暑氣消

從氣溫十六度的倫敦返回三十二度的香港，真有熱得喘不過氣來的感覺，茶友說要組織一個「荷香消暑宴」的飯局，便順手寫了張菜單：

（一）荷葉、冬瓜、生熟薏米、陳皮、紅棗、瑤柱煲老鴨湯；（二）鮮蓮子夜香花炒蝦仁；（三）荔荷油泡桂魚球；（四）香蘿彩椒咕嚕肉；（五）翠玉金腿蒸滑雞；（六）濃魚湯五秀；（七）珍珍荷葉飯；（八）冰凍鮮果西瓜盅。

配佳餚的美酒是「瑤池甘露」，「瑤池八年陳」紹興調西班牙「香檳」CAVA的「仲夏雞尾酒」。

「荔荷油泡桂魚球」與「濃魚湯五秀」是「一魚兩味」的組合，一條較大的桂魚起骨油泡，頭骨熬了濃湯煮新鮮時蔬，家廚也很易辦——為省事計，買魚之時可請魚販代為起肉。

夜香花鮮蓮子蝦仁

材料：游水圍蝦半斤，（二）鮮蓮子十餘顆，夜香花二、三十朵。

製法：（一）燒沸水把蝦焯熟，剝殼取蝦仁，備用。

（二）爆薑片起鑊，把蝦頭爆香，加清水兩碗，大火滾至餘下約三分之一，去渣留汁。加生抽一茶匙，麻油一茶匙，粟粉兩茶匙，調勻候用。

（三）油兩湯匙，蒜茸一茶匙起鑊，蝦仁回鍋，加入鮮蓮子爆炒，加入蝦頭汁芡，灑紹酒，下夜香花，炒勻立即上碟。

蝦仁爽口，蝦味濃郁，遠勝食肆的「脆蝦仁」。

濃魚湯五秀

材料：桂魚頭骨一副，鮮百合一個，鮮銀杏十餘顆，鮮藕片十餘塊，鮮蘆筍三條（切馬眼片），鮮草菇（一開二）。

製法：（一）煎香魚頭骨，加薑數片，葱一條，溫火兩大湯碗熬至餘下大半湯碗——為了增加魚湯濃度可以加入鮭魚脊肉一條切片同煮。去渣留湯備用。

（二）起油鑊爆薑片，下蘆筍、鮮菇、藕片、銀杏爆香，下魚湯煮好沸（約三十秒）加入鮮百合再沸，加鹽調味，湯鍋上桌。

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。

詩文：党毅博士

圖攝：陳虎彪博士

隔周三刊出

藥花詩賞

芍藥為芍藥科多年生宿根草本植物。學名為 *Paeonia lactiflora* Pall.。

5月上中旬開花，花色豐富，花朵碩大，開於莖頂端或葉腋，花梗長。

芍藥在中國至少有三千年的栽培歷史，是中國名花之一，可分為藥用和觀賞兩大類。男女相愛，贈芍藥，故此，文人雅士稱她為多情花。

藥用類多為原種型、碗型，花色較單調，主要取其根，經加工中藥名為「赤芍」、「白芍」（去除外皮）。

白芍因含有蛋白質而有營養功能。還可添加進祛斑霜、祛斑露中。此外，因為它有良好的養血柔肝作用，因而對蝴蝶斑、雀斑及色素沉着有一定療效，還有增白功效。

現代研究證明，赤芍能擴張冠狀動脈，提高耐氧能力，有抗血小板凝集，防血栓形成和防實驗性心肌梗塞，改善微循環及降低門脈高壓等多種作用。

白芍赤芍 功效各異

中醫認為，白芍味苦、酸，性微寒。入肝、脾經。具有養血和營，緩急止痛，斂陰平肝等功效。虛寒之證不宜單獨應用。赤芍味苦，性寒，性微寒。歸肝、脾經。具有清熱涼血，活血祛瘀等功效。虛寒無瘀之證及癰疽已潰者慎服。

觀賞類，以觀花為主，色彩十分豐富。按花色分有白色類、紅色類、

粉色類、黃色類、紫色類。按花型分有單瓣類、千層類、

樓子類、台閣類等。另外，按開花遲早分，還有早花種、中花種和晚花種之別。

牡丹和芍藥的花形很相似，常容易混淆，並稱「花中二絕」，有人形容：「牡丹為花王，芍藥為花相」。其實最簡單的區別方法是：牡丹為亞灌木，而芍藥為多年生草本。

總無相依富貴客，
瑞花碧葉覓梧桐。
鳳凰遠道為何至？
揉碎黃金送藥農。

與病為友

記得2002年底，大家聽說廣東各地流行大感冒，為了避免感染，於是有人提議煮醋來淨化空氣，結果市面上的醋一時搶購一空，但流感的徵兆似乎並沒有隨着醋的作用而得到抑制。直到2003年初，廣州的教授來港，就住在講堂對面的京華飯店，因病重送進了廣華醫院，也因此將這個疫症帶來了香港，並從此擴散到世界各地，這個令大家至今仍印象深刻的疫症SARS，可從飛沫傳染，患病後更有生命的危險，因此在那段期間，整個香港陷入前所未有的寧靜，人人在恐慌中度過，擔憂受到傳染的心讓生活難以平靜，若無特別事件，幾乎不會出門，經濟更因此一落千丈。

基於03年SARS的慘痛教訓，當大家對今年發生的甲型H1N1流感尚未知道嚴重程度前，只好對確診者及接觸者，採取嚴厲的防疫措施，全面隔離、觀察，是希望讓患者得到最妥善的治療，更重要的是希望藉此防止流感的傳播。

這種突然而至的疫症，通常傳播的速度來的急也去得快；但我們的身體，除了外在的環境影響讓我們生病外，也有因為自己的作息或飲食習慣不良，導致身體細胞出現病變，在長時間的醞釀下，形成癌細胞，帶來生命的危險。

面對這些疾病，我們該如何？當然找醫生治療，是第一前提，不過有句話說「與病為友」，很多人患病後，除了身上的痛苦加諸於一身外，內心的苦並不亞於身上的痛苦，尤其是癌症患者，在治療的過程，尤其是化療中，藥物的反應、身體的反應，讓本來健康的樣子受到相當大的挫敗，如果患者的內心不懂得調適，不但不能幫助治療得到幫助，反而因為心裡的壓力而讓療程得到反效果。另外，有些人病急亂投醫，相信偏方、或者江湖郎中的話，錯過了治療的時間，更是不當的選擇。

因此，醫生的醫治固然重要，但心理的建設更為重要，如果我們懂得「與病為友」，讓我們的心不受外在影響，從「心不苦」進而做到「身不苦」，用自己的心力及意志力來與病魔對抗，才能無懼病痛的影響而戰勝疾病，才是最好的良藥。

佛陀曾告誡比丘，學道者要帶三分病，才知道要發道心，其實就是希望從病苦中，讓我們能體會「有病方知身是苦」，透過此讓我們體會世事無常，一般健康的人，很難體會疾病所帶來的苦處，因此有了病的體會，才能真正了解無常，也才能發精進勇猛的道心，從這個角度來看，生病何嘗不是一帖對治我們懈怠的良藥呢？

（作者為佛光山內地與港澳地區總住持）

三低一高健康食譜

健康飲食近年成為城中熱門話題。要食得健康，從「三低一高健康食譜」（低糖、低鹽、低油、高纖維）開始！港燈家政中心將於八月份舉辦「三低一高健康食譜」烹飪示範課程，讓你掌握烹調健康菜式的竅門。

「三低一高健康食譜」——八月十二日開課（共兩堂）雖然市民已漸漸意識到要多吃蔬果，盡量少吃油、鹽、糖，才算「食得健康」。但要在日常飲食中付諸實行，往往感到「知而難行」。港燈家政中心開辦的「三低一高健康食譜」課程，由導師示範烹調四款低糖、低鹽、低油、高纖維的食譜，包括人參露筍炒雞絲、鮮茄鴛鴦燴魚柳、麥皮豆漿蒸蛋白及水晶粉皮卷，是愛好健康之士的不二之選。

導師：林趙素玲女士
全課程兩講，逢星期三（下午二時半至四時）
學費：\$180
查詢電話：25102828
網址：www.heh.com/hmc



人參露筍炒雞絲

麥皮豆漿蒸蛋白

優生冬瓜盅 人氣回歸

冬瓜味甘而性寒，具清熱解毒、清胃降火之效用，一向為夏日消暑之佳品，而清爽香甜的冬瓜盅更為夏季最受歡迎的上佳菜餚之一。

美心MX繼多年優生冬瓜盅之優勢，於今年盛夏再推出人氣原個冬瓜盅，精選日本名種串鈴冬瓜及雪花綠冬瓜，均生長於遠離污染的河北種植專區，並經專家精心培育及栽種，不但水分充足，且營養較一般長身冬瓜更高；一人分量的小冬瓜加入鮮甜蟹肉，為湯香甜入味。

為配合優生冬瓜盅，晚市套餐特別推出創新款式——熱辣辣鐵板叉燒。另備有多款精美小菜滿足不同顧客的需求，除大受追捧的金盞小菜（包括金盞菠蘿咕嚕肉、金盞黑醋小排骨及金盞燻花骨）外，更全新推出荷香蒸雞（包括龍仔順德家鄉蒸雞、龍仔自製蒸牛肉餅及龍仔古法蒸魚塊），以荷葉配以蒸籠推出，散發陣陣荷香。



健康蔬果特飲

「菓汁先生」這個夏日推出三款新鮮口味，包括：雜果賓治、檸檬特飲及蜜瓜蔬菓汁供選擇。

混合不同新鮮果汁炮製而成的「雜果賓治」，集合橙、菠蘿、熱情果和芒果等果汁精華於一身，隨意加入少量冰塊，再加一粒車厘子或一片檸檬插於杯邊，一杯可口怡人的「雜果賓治」即成！

Lemonade深受年輕人熱愛，特別炮製「檸檬特飲」，酸中帶甜的滋味，令人回味。「蜜瓜蔬菓汁」以香甜的蜜瓜，將蔬果的味道混和，帶出富有層次的口感，又不會有強烈菜青味！而蜜瓜含豐富的維他命C和β胡蘿蔔素，能舒緩常見的消化問題，配合多種蔬果所蘊含的不同營養成分，適合愛健康的您天天飲用。



健康新產品

大廚 健康美食