

防甲流中藥無毒副作用

近來，全國各省市出了不少防治甲流的中藥藥方，藥店的金銀花、板藍根等中成藥銷售火爆。專家指出，中藥防治甲流有明確的臨床療效，其副作用小，沒有抗藥性，更不存在毒副作用。但不是甲流患者的密切接觸者，不需要服用中藥預防流感，有症狀才用中藥進行干預。

針對有人認為藥方裡提供的甘草用量可致毒副作用問題，國家中醫藥管理局甲型H1N1流感醫療救治專家組成員、北京中醫藥大學東直門醫院副院長劉清泉表示，凡是藥物都有毒，古人將藥性稱為「毒」。

單種藥物作用單一，有局限性，中醫將這些藥物進行合理配伍形成方劑，從而使藥物的治療作用發揮到最大，毒副作用基本沒有。

「如果說甘草有毒副作用，那麼

人參也可以說有毒，不適應的人吃了還得了病。」劉清泉建議大家不要輕信網上謠言。

他同時指出，所有的中藥都是辨證用藥，沒有適應的症狀，不是甲流患者的密切接觸者，沒有出現流感症狀的健康人群，不需要提前服用中藥。相反，如果沒症狀、沒接觸患者，身體沒有潛藏病毒，這時候吃藥反而容易出問題。

專家提醒，購買中藥最好先到有資質的中醫醫院、診所把脈，再來決定服用哪些中藥。

大蒜具抗菌作用

不少媒體盛傳大蒜能抗甲流。劉清泉認為，大蒜有一定的抗菌作用，但藥品、食品的作用因人而異。劉清泉說：「最關鍵的，還是注意不要接

編者按：針對內地有關服用抗甲流中藥而引起輕度中毒的媒體報道，內地人民日報的記者為此採訪了國家中醫藥管理局甲型H1N1流醫療救治專家組成員。專家指出：這是由於沒有辨證用藥造成的，不能將責任推在藥材上。專家還表示：不少東西都宣稱能抗甲流，但最關鍵還是保護身體的正常免疫力——

觸甲流患者，加強鍛煉身體，注意日常作息。」

網上有不少東西都宣稱能抗甲流，如一些野生的草莓茶、精油等，也有不少廠家宣稱自家產品也有此功效，專家建議大家先了解甲流的知識，再來決定是否購買和服用，最關鍵還是注意保護身體正常免疫力。



炙甘草

生甘草

麻杏甘草湯（由麻黃、石膏、杏仁和炙甘草組成）是治療流感常用方

寒冬羔羊美饌

廣東人雖然以吃豬肉為主流——農業社會吃牛肉也不多，但每年秋冬，牛肉檔也便有羊肉登場。近年香港食肆「雙冬羊腩煲」大行其道。但一直以來家常羊腩都以淮山、杞子、圓肉或燉或煲羊肉為主流。

「煲三燉四」（煲湯三小時，燉湯四小時）動輒要花幾個鐘頭，需要預先籌謀對城市人而言確屬不便，區區教朋友以黨參、北芪、圓肉湯底，涮羊肉，試過者都認為風味不錯，最妙的是任何時刻想以此大快朵頤嘍立辦。

而今超市和凍肉店都有包裝羊肉片發售，解凍之後便可焯食。

北方吃涮羊肉的調味料多達十種八種：麻油、麻醬、腐乳、黃酒、醬油、辣油、香醋、韭菜汁、蒜茸、蔥末、香菜……教人眼花繚亂。

其實只稍有些醬、醋、麻油三條支柱撐住大局各隨口味添加其他佐料也就是了。

個人的混合醬配方是：麻油、醬油、黃酒、香醋、蔥、蒜、香菜和少量辣油。

鍋底藥材：黨參、北芪、圓肉各五錢，加清水一公斤，煮沸後轉中火煎出味便可將羊肉片焯掉蘸汁而食，羊肉鮮嫩可口一點也不燥。

街市肉檔的連皮草羊

的肉質比較硬韌，炮製菜餚較為耐火，一般炒羊腩起碼須四十五分鐘火候，連預先出水，爆炒的工序起碼要兩小時，其實自己動手煎羊腩配炒洋蔥十分簡單易辦，生熟程度比光顧食肆更為如意。

材料：羊排三件，洋蔥兩個。
製法：羊排解凍（在室溫自然解凍兩小時）。洋蔥剝去外皮，一剖為二，再切絲。先起油鑊爆炒洋蔥絲到半透明，加鹽一茶匙，酒一湯匙，清水兩湯匙，繼續炒至軟身盛起。煎羊排先大火燒熱平底鑊，下油一湯匙，放下三件羊排，灑鹽，大火煎一分鐘，翻身再煎半分鐘，熄火。如要吃半熟靠生，過半分鐘即可取起。若要吃半熟，翻身大火煎半分鐘後轉小火，再煎一分鐘才熄火利用餘溫再烙半分鐘。要吃熟的話，加長小火煎的時間可也。煎妥羊排之後，用剪刀剪成手指狀長條，加醬油一湯匙，黃酒一湯匙，香醋一湯匙，糖半湯匙，粟粉一湯匙拌勻。再燒熱鑊猛火爆炒半分鐘，加炒洋蔥拌勻即可上碟。

▼洋蔥含有揮發油，揮發油中含有可膽固醇的物質；用洋蔥搭配肉類、扒類進食，有平衡作用，有助降血壓和降血脂

羊肉

味甘，性溫。入脾腎經。具益氣補虛，溫中暖下的功效。歷來為補陽佳品，尤以冬月食之為宜，可促進血液循環，增溫禦寒。



用中藥材與羊肉、羊腩燉煮而食，是冬日進補美食，特別適合老人、體弱者及陽氣虛手足不溫者進食

圖攝：蔡淑芬 下次刊出：二〇一〇年二月六日



▼用黨參、北芪、桂圓肉和杞子做涮羊肉的湯底，香甜美味兼能補氣養血

▼用腐乳加日式味噌醬和砂糖（等份），再拌入米酒和麻油（各2份），即成美味的羊肉佐食醬料

從低碳飲食開始

冬令人聯想起聖誕節，可知道聖誕進食的食物是否環保？

根據英國曼徹斯特大學的研究指出，烹調一頓簡單的聖誕大餐，便排放了約20公斤的二氧化碳；在聖誕期間，單是英國便釋放了約51,000噸二氧化碳；按2007年的統計數字，每名英國人在12月24日至26日期間，就排放了650公斤的二氧化碳，但一棵樹卻需花上40年的時間，才可吸收500公斤的二氧化碳。有見及此，煤氣公司希望藉著推廣「幸福低碳餐」，讓低碳飲食及環保理念融入市民生活。同時，亦於聖誕期間推出特別餐——「歡「綠」低碳聖誕餐」，一同與市民歡度綠色聖誕。

低碳食譜有四大原則，就是「就地取材」，在鄰近地區輸入食材以減少運送過程中產生的碳排放量；「多菜少肉」，以蔬果為主食，減少進食牛、羊等畜牧產品，健康之餘又可減少飼養過程中的碳排放量；「不時不食」，確保農作物完全成熟；「餐不過量」，避免浪費食物，以減少不必要的碳排放量。Towngas Avenue按此四大原則搜羅時令新鮮食材，並以低碳潔淨的明火烹調，為環保出一分力。

低碳美味的「幸福低碳餐」包括頭盤、餐湯、主菜、甜品及飲品，將於2009年12月1日至2010年3月31日於銅鑼灣及尖沙咀Towngas Avenue推出。查詢及訂座：2367 2710，新世界中心地面1030。查詢及訂座：2367 2713

頭盤：
歡「綠」海中寶
嚴選肥美本地大蜆，配搭新鮮香草、蒜蓉等烹煮，鮮味十足。

甜品：
幸福空氣
焦香嫩滑的士多啤梨梳乎厘，淺粉紅色的梳乎厘入口即融，軟滑滋味，士多啤梨酸甜清新的味道溫暖每個味蕾，感覺極為幸福。



「幸福低碳餐」

主菜：
聖誕快「綠」(雜菜菌菇烤鴿子)

鮮嫩乳鴿以低溫烹調，鎖緊肉汁的同時亦能吸收配料的精華，最後在外層淋上滾油，使其皮脆肉嫩。

打賭

有一個貪小便宜的商人向店家購布，每尺布的價格三元，於是商人便向店家購了八尺布，到了付帳時，商人拿出了二十三元付帳，店家便說：「每尺布的價格三元，八尺一共二十四元，請再付一元。」

商人說：「三乘八明明是二十三。」兩人堅持了很久，路過的顏回見布店圍滿了人，上前問個究竟後，也出面加入說明的行列：「從小到大，明明就只有三乘八是二十四，怎麼會有二十三的道理，你算錯了。」

商人不肯就罷，指着顏回說：「誰請你出來評理？你算老幾？要評理只有孔子可以，對與錯就請他決定，不過如果孔子說你評錯了怎麼辦？」

「如果老師說我評錯了，我就將頭上的冠給你。」顏回回答。

「那我就以我的人頭來跟你賭。」商人說。

兩人來到了孔子處，孔子問明後，便回頭對顏回說：「三八二十三，顏回你輸了，把冠取下送給對方吧！」

顏回不明白老師為什麼會對這麼簡單的事也評錯，但從不跟老師回嘴的顏回，只好老實的將帽子摘下來給買布的商人，這人接過了帽子後得意的離開了。顏回表面上聽了老師的話，但回家後越想越不明白老師為什麼這樣不明事理，還認為老師老糊塗了，就收拾行李打算回去不跟他學習了。隔天，顏回藉故說家中有事向老師請假，孔子雖明白顏回的心事也沒有挑破，還准了他的假，臨行前，還囑咐顏回：「千年古樹莫存身，殺人不可動刀。」

回程上突然烏雲密布，眼看着就要下雨，顏回見路邊大樹有空樹幹便躲進避雨，憶起了老師的話，便走出了空樹幹，才一走出來，轟的一聲，空樹被雷打得粉碎，也讓顏回大吃一驚。回到家已是深夜，不想驚動家人的顏回，就以隨身的佩刀撥開家門，在床前發現有兩個人，心中一怒正打算舉刀殺人時，憶起了孔子的第二句話，於是點燈一看，原來是妻子與妹妹。

次日，顏回回到孔子處向老師懺悔，並感謝孔子救了他及妻妹三人，只是對老師事如神感到納悶。

孔子對顏回說：「天氣燥熱，估計有雷雨，所以才提醒你『千年古樹莫存身』。而你的身上配着劍，又氣沖沖的走，怕你傷人所以提醒『殺人不可動刀』。我知道你請假回去，是以我老糊塗了，所以不再跟我學習，可是你想想，你如果輸了，只是輸個冠，但那人輸了，可是輸個頭啊！你說冠重要還是命重要？」顏回恍然大悟，慚愧的跪在孔子面前向老師懺悔，從此無論孔子到哪，顏回都沒有再離開過老師。

相信每個人從小到大都與人「打賭」過，有賭，就會有輸贏之別，但如果換取的賭注會危害生命時，當該如何？所謂法無定法，佛教對數字也以「多即一、一即多」的道理來解釋，因此究竟三八該是多少？星雲大師說：「三八是二十四，這是常人的；三八是二十三，這是聖人的；三八是無計數，這是佛教的；三八就是三八，這是本來的。」提供給大家做參考，不過「賭」本來就不是好事，所以勸大家勿涉「賭」，尤其關係生命的賭，得不償失。

(作者為佛光山內地與港澳地區總住持)

身心自在 (逢周三刊出)