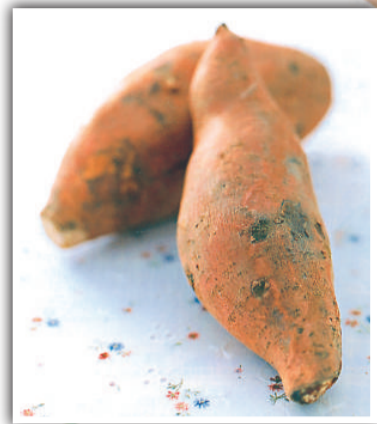


清明肝氣最旺：高血壓者須綜合調養



清明氣候多雨陰濕，宜多吃地瓜（番薯）、蘿蔔、蕓菜等溫性食物



立春之後，體內肝氣隨著春日漸深而愈盛，在清明之際達到最旺。肝氣過旺，會對脾胃產生不良影響，妨礙食物正常消化吸收，還可造成情緒失調、氣血運行不暢，從而引發各種疾病。所以，這段時間是高血壓病和呼吸系統疾病的高發期。

情志調攝：喜怒勿過

患有高血壓的人在進行養生時，應針對陰陽失調，本虛標實的病理，以調和陰陽、扶助正氣為大法，採用綜合調養的方法，如情志調攝。因為本病與情志因素關係密切，在情志不遂、喜怒太過之時，常常影響肝木之疏泄、腎水之涵養。現代醫學研究表明，外界的不良刺激、長時間的精神緊張、焦慮和煩躁等情緒波動，都可導致和加重高血壓病的症狀。因此，高血壓者應保持心

情舒暢。平日可選擇動作柔和、動中有靜的太極拳作鍛煉；避免參加劇烈運動和避免做負重性活動。

飲食宜溫：多吃蔬果

清明時節的氣候特點是多雨陰濕，乍暖還寒。此時的飲食宜溫，應多吃些蔬菜水果，如地瓜、白菜、蘿蔔、芋頭等，尤其是偏溫的蕓菜、蕓頭（即蕓頭）之類蔬菜，可溫胃祛濕，也適宜多吃。另外，可多吃些護肝養肺的食品，譬如薺菜、菠菜、山藥都對身體有好處。

高血壓患者宜食用清淡而富有營養、低膽固醇、低鹽、低糖的飲食。多食富含維生素C及維生素B6、維生素P的食物，如橘子、檸檬、蘋果、梨、桃、櫻桃、石榴、葡萄、西紅柿等。此外，宜進食含鉀豐富的蔬菜水果，忌食刺激性食物，限制攝入高熱量食物，勿吃含高膽固醇的食物（如蛋黃、動物內臟）等。



高血壓患者在春天易發病季節須注意飲食，多吃含維生素C和P的蔬果，對健康有益

珠三角鄉土風味雋品

仲春鯪魚嫩蕓菜



唯靈 健康美食

食譜撰寫：唯靈

下次刊出：二〇一〇年五月五日

廣東古語有云：「春鯪秋鯉夏三鯪」，而今正是「春鯪」當時得令之際。鯪魚東俗字作鱖，也即是鮓，毛澤東詞文中「才飲長沙水，又食武昌魚」的武昌魚。鯪魚美味鮮美中不足也如三鯪一樣多細刺，家有長者幼童的話須得小心；不過現今香港人對春鯪秋鯉都不感興趣，但對三鯪（鯪魚）獨垂青眼不以細刺多為嫌，令人百思不得其解。有朋友說這是出於「重富輕貧」的勢利心理，春鯪秋鯉價平被輕視，三鯪物以罕為貴，許多人便群相趨附以食鯪魚為身份象徵了。而今吃一扇鯪魚動輒五六百元，一尾春鯪購自街市才不過二、三十元，以油釀角頂陳皮蒸之風味雋永，與火腿筍片香菇等清蒸鯪魚各有千秋。鯪魚細刺集於背肉之內，緊貼背鰭的肉柳嫩滑無骨與甘腴肥美的魚腩乃是精華所在，只吃此兩部分已值回代價。



蕓菜

清明時節，市場就見蕓菜。蕓菜即蕓，又稱蕓菜，始載於《本經》，列於中品——「似葑而葉闊多白無實」。中醫用其鱗莖入藥——蕓白，為百合科小根蒜、蕓頭（南北皆產）長梗蕓白（產東北及河北）或天藍小根蒜的鱗莖。唐朝詩人白居易有《春寒》詩曰：「今春春氣寒，自問何所欲。酥暖蕓白酒，乳和地黃粥。豈惟厭饑口，亦可調病腹。……」詩中寫以蕓白酒、地黃粥解飢療病。蕓俗稱蕓頭，鱗莖名蕓白，可食，並入藥。（中華書局校刊本《全唐詩卷》四百五十三。）另一位著名詩人杜甫亦有蕓詩云：「衰年關隔冷，味暖並無憂。」更說明了古人用春天時物蕓菜作為溫補之蔬菜食療。蕓白具有理氣寬胸、通陽散結的功效。主治胸痹、心痛背痛、胸脘痞悶。對咳嗽痰多、腕腹疼痛

，泄瀉後重、白帶、瘡癤癰腫亦有良效。中醫臨床治療寒痰濕濁凝滯胸中，陽氣不得宣通所致的胸悶作痛，常與化痰散結、利氣寬胸的瓜蒌配伍應用，如《金匱要略》瓜蒌薤白白酒湯。此外常用於胃寒氣滯、腕腹疼痛，有濕中散寒，行氣止痛的作用。

辛開溫通 苦泄痰濁

現代藥理研究指，蕓白對實驗性動脈粥樣硬化有預防作用；亦能抑制血小板聚集作用；具有抗氧化作用和抗菌作用。（《中華本草》精選本。上海科學技術出版社）由於蕓白味辛性溫，陰虛及發熱者慎服。

常用藥：蕓白在中醫臨床應用，是冠心病心絞痛



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，俾換食以養生的心得。

拜山菜

仲春時蔬以蕓菜最有特色，「蕓」粵音讀如「轆」，一般俗寫作「蕓」，肥壯的莖部醃酸了便是流行的泡菜「酸蕓頭」了。

蕓在清明前已登場，故清明拜山分了豬肉每加蕓菜和叫「切菜」的鹹蘿蔔絲炒之以飽口福，此乃南番順一帶廣泛流行的鄉土風味時令小菜，今回介紹一個比較講究的版本風味比一般做法更勝。

材料：蕓菜一斤，荷蘭豆二兩，江南白菜一個，燒腩半斤。

製法：蕓菜只取白嫩的頭部，荷蘭豆撕去筋，江南白菜切絲，燒腩切片。起油鑊爆香白菜絲，加燒腩煨出油後下蕓菜及荷蘭豆，猛火翻炒一分鐘，加清水四湯匙，上蓋燜一分鐘，揭蓋再翻炒至水將收乾，下鹽一茶匙，紹酒一湯匙，翻炒幾下便可上碟。

和味春鯪

材料：鯪魚一條（約斤許），油釀角六粒，頂上麵豉一湯匙，陳皮一角（或用紅椒切絲），肥肉絲一湯匙，長葱三條。

製法：鯪魚開膛去臟，用廚紙吸乾水分，以長葱三條墊底上碟。

陳皮浸軟切末，油釀角切碎，加削片糖兩茶匙，橄欖油一湯匙拌勻，再加麵豉醬調合，均勻鋪在鯪魚之上。

猛火蒸十分鐘取出，燒熱橄欖油三湯匙，淋澆魚身後倒出全部魚汁加紹酒一湯匙，再煮沸淋魚上桌。



化煩惱為菩提

每當講堂舉行大型法會活動，往來的人群總是將不大的空間擠得水泄不通，看到信眾們求法的熱切，除了感動外，內心很希望能有一處更大的空間讓來寺的人感覺學佛的寧靜與祥和。在尋尋覓覓下，終於找到了九龍灣的新址。

去年十二月中啓動了裝修工程，頓時間空蕩的房子進駐了工作人員，也進駐了裝潢材料。為了未來使用上能更暢順，大家分工合作，因此光是管道的整理，就讓整個房子煙霧瀰漫，每天進入工地，污濁的空氣確實給人呼吸困難之感。經過了幾個月的敲敲打打，終於看到了道場的雛型。這兩個星期，發心的義工菩薩，努力洗滌裝修過程的塵穢，在潔淨之下，莊嚴佛堂映入眼簾，讓人心生歡喜。

憶起裝修時的髒亂，到現在的莊嚴，真是判若不同。開始裝修工作時，每提到工地，大家總是興致索然，直到今日工程將結束，不但是法師，就連信徒的參與也興致盎然。

佛教有所謂「煩惱即菩提」、「化煩惱為菩提」等詞語，所謂煩惱，指的是使我們身心產生惱亂、煩躁、不愉快等精神狀況，尤其當我們的欲望、執著產生時，常常沉淪在苦樂之間，於是被煩惱所束縛。因此，煩惱是束縛我們，讓我們不能自在的精神狀態。菩提則是斷絕世間煩惱而成就涅槃的智慧。

兩者間一個是束縛、一個則是解脫，佛教為什麼將兩者相提並論，且說化煩惱為菩提呢？

佛陀弟子阿難有一天心生煩惱，於是請教佛陀，為什麼有煩惱？煩惱是什麼？佛陀拿起手巾打了很多結，對着阿難問：「這是什麼？」阿難答：「這是結。」

「你的心中打了很多這樣的結，只要打開它煩惱就沒有。」佛陀說。

結，指的是煩惱；打開結的方法，指的就是菩提。我們的煩惱結來自於內心對外境的貪欲、瞋恚、愚痴、我慢、懷疑等，這些迷惑我們內心的毒素如果沒有排除，煩惱則不斷發生，如果我們能夠對世間的現象覺悟、明白、知道、了解，就不會被外境影響，這種覺悟、清楚的概念，就能解開心中的疑惑，不被外境拖着走，煩惱自然斷滅，這就是所謂的菩提了。

煩惱是由於內心的不明所導致，並不是由外而入；菩提則是內心的明白、了解，亦是自己的內心所引發。因此能化導煩惱，則能對世間的緣起緣滅產生正確的認識而不迷惘。當遇到順境，我也可以隨緣；當遇到逆境，我也能隨緣，凡事隨緣放曠、隨緣自在，就能珍惜一切善惡因緣，亦能將污濁的內心轉向清明。就如同道場的裝修一樣，沒有經過敲打錘煉，怎麼能夠成就今天的道場；沒有義工菩薩將污濁的環境擦洗，又怎能產生顯現清淨莊嚴呢。

（作者為佛光山內地與港澳地區總住持）

金門薄餅膾炙人口

台北市文化護照活動由春天潤餅文化節開幕。潤餅，又稱薄餅，正是外島金門清明當令的經典小吃，地方上有「薄餅功夫」的佳話，300多年來故事和美食膾炙人口。

金門民間習俗，清明節家家有吃薄餅傳統，也就是麵粉攪勻擦於平底鍋上使熟，成薄紙狀，再包裹魚肉、海蚶、蔬菜等細切成絲烹煮的餡料食之，因此，又稱春餅、春卷、七餅（閩南話諧音，「七」意指「擦」）。

地方文史工作者林金榮說，清明吃薄餅的習俗，最普遍的說法起源於春秋時代介之推被晉文公燒山致死，後人當天禁火生食紀念，也就是寒食節，再成為「春日盤」，這是流傳到閩南的中原遺風。

不過，林金榮指出，閩南吃薄餅的起源，還有與明代節制五省軍務的金門先賢蔡復一有關的傳說。

根據金門縣志記載，蔡府蔡復一為明神宗萬曆年間進士，嘉宗天啓年間，以都察院右僉都御史總督貴州、雲南、湖廣軍務，兼巡撫貴州，賜尚方寶劍，節制五省，征剿西南苗亂，有「撫劍鎮太平，舉軍安天下」的美名。

林金榮表示，相傳蔡復一為官清正，不願黨附當權太監魏忠賢，屢遭用計加害，在平苗時，連下十二道文書並限期回覆，蔡復一軍務繁重，又在病中，窮於應付，已無暇用餐，妻李氏發明將麵粉烘成薄餅，裹以菜蔬的做法，讓丈夫右手執筆、左手吃餅不誤公務，因此，流傳有「薄餅功夫」的佳話。

薄餅的做法繁瑣，餡料包括蒜苗、芹菜、紅蘿蔔、豌豆、冬筍、高麗菜等鮮蔬菜，細切與肉絲、豆腐絲、海蚶等文火燉煮熟爛為主菜，再與蛋皮、鰻魚、虎苔（或紫菜）、花生粉等配料，包裹在薄餅皮內，成為一道閩南風味美食。

春天到來，蔬菜鮮嫩，且主要作料的海蚶最為肥美、滋味最好，因此，不僅金門是民眾解饑的佳餚，更是清明祭祖最佳的孝心表現。

薄餅為閩南的風味美食，流傳在大陸泉州、廈門，及與大陸一水之隔的金門、東東傳到台灣本島，台北市政府在陽明山林語堂故居舉辦春天潤餅文化節，幽默大師林語堂為福建龍溪人，因其夫人廖翠鳳為廈門人，薄餅成為林大師最愛的美食。

中央社記者 倪國炎



身心自在 (逢周三刊出)

嶺南寫真：清明祭祖吃甘蔗蕎菜

清明節是祭祀祖先的節日，追遠、敦親睦族和行孝是中華民族的傳統。廣東肇慶祭祖吃甘蔗蕎菜亦顯傳統特色。

今年70多歲林大姐是肇慶的「土著人」，她說，清明吃蕎菜是肇慶人的老風俗，在「清明蕎菜」配雞蛋絲燒肉絲炸春卷吃後，今年「行清」才算結束。

廣東人重清明傳統風俗，海外的、離鄉的，清明都要回鄉祭祖掃墓，「祭祖金豬」成了廣東人的祭祖必備。林大姐說，她有三個兒子，「祭祖金豬」在祭祀後，每個兒子家分得一大塊，豬頭豬肉搭配均勻，不偏不倚，祖宗保佑，寓意紅皮赤壯、鴻圖大展，但傳統的吃涼食已改為熟食了。

清明節，又叫踏青節，寒食節。在中國古代，帝王將相「墓祭」被民間仿效祭祖掃墓。唐朝時，將祭拜掃墓的日子定為寒食節，因清明與寒食節相近，而寒食為民間禁火掃墓的日子，於是合二為一，清明之日不動煙火，吃涼食。

據了解，在廣東許多地方，除把祭祀「金豬」分讓各家帶回配時菜炒來吃外，清明節吃甘蔗的習俗最為特別。

今年20歲的黃穎說，每年去拜祭時，家人都要分吃甘蔗。小黃說，小的時候，大人會叮囑，吃甘蔗要從頭吃到尾，不能沒吃完就扔掉，據說以後做事才有頭有尾，善始善終，甜甜密密。

當地文化人稱，清明祭祖吃甘蔗蕎菜背後，體現着以血統為核心的宗族文化，是研究姓氏文化的一個切入點，儘管鮮花網祭取代香火「三牲」，但宗族文化不變。

當地大學生稱，網祭是新嘗試，但不是傳統意義上的「清明節」，清明除拜祭先人，更重要的是一種宗族文化的傳承，親情倫理的體現，而清明節背後的內涵文化，就是最好的傳承。

中新社：黃耀輝 麥彥彥