版權所有 翻印必究
中華醫藥 養生篇
大公報 Takungpao
二〇一〇年五月五日 星期三
網址:http://www.takungpao.com
逢周三刊出 FAX:2572 5593

唯靈健康美食

食譜撰寫：唯靈　圖攝：蔡淑芬

下次刊出：二〇一〇年六月二日

初夏節瓜鮮嫩 涼湯 炆炒 俱宜

春夏之交往昔廚娘主婦都大傷腦筋，因為這段「青黃不接」的時候市上瓜蔬無多，新登場的時鮮例必價貴令持家主婦更是為難，而今農業科技進步，交通方便，瓜菜已打破季節局限，貨暢其流，許多瓜菜四時不絕，造福民生不淺。

小毛瓜是目前當時得令的時鮮，往昔殊不便宜，而今可划算得多了。

嫩毛瓜可剜空釀入瑤柱、菇粒、剁豬肉，或可以切段「釀玉環」，更可以切塊、切片、切絲烹煮家常風味佳餚，宜湯、宜炆、宜炒。

瓜脯鮮菇炆燒腩

材料：節瓜半斤，鮮菇二兩，燒腩六兩，薑三、四片。

製法：節瓜切骨牌件，鮮菇開邊，略滾過候用，燒腩切件。

少許油先爆香薑片及燒腩，隨下節瓜及鮮菇，加清水至剛浸過材料，上蓋，中小火炆煮約十五分鐘至汁剩下約四分之一，加蠔油半湯匙調味，濺酒即可出鍋上碟。

毛瓜鹹蛋肉片湯

材料：毛瓜半斤，鹹蛋一隻，豬柳脢三両，薑三、四片

製法：毛瓜刮皮切片，豬柳脢切片，加鹽半茶匙，粟粉五茶匙，清水一湯匙攪勻，醃漬。

少許油爆薑片及瓜片，下清水四飯碗，鹹蛋黃(蛋白候用)與瓜用中火同滾十分鐘，放下肉片轉小火滾五分鐘，先撈起瓜及肉片及鹹蛋黃，傾下鹹蛋白，以箸攪動，待蛋白凝結、撈起上碟。

有湯有餚，是下飯妙品。

節瓜粉絲煮蝦米

材料：節瓜半斤，粉絲一紮，蝦米一兩，薑米一湯匙，蠔油一湯匙，紹酒一湯匙。

製法：節瓜切絲，粉絲及蝦米浸透，少許油爆香薑米及蝦米，下節瓜絲炒拌，放下粉絲、加水至浸過材料面，上蓋，中小火煮至汁剩下約三分一，加蠔油調味，大火略收乾、濺酒出鍋上碟。

節瓜性平，能祛暑利濕、生津止渴

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。

夏季多進瓜類食物

炎夏將臨，又是瓜類當造的季節。不時不食，吃當造食物是古往今來的養生之道。大多數瓜類屬性寒涼，如西瓜、黃瓜(青瓜)、苦瓜、冬瓜、絲瓜、節瓜等，皆有清熱、除煩、通利大、小便的食療功效。於暑熱季節，更是合時食療。

其中苦瓜、西瓜、黃瓜、性味甘寒或苦寒，於炎夏暑熱時可以多吃；又如性味甘涼的冬瓜、絲瓜，宜於夏暑初至的時候多食；至於春末夏初未熱之際，平性的節瓜最合時宜。

節瓜健脾生津

節瓜，在清代以前諸家本草沒有著錄，各種蔬菜園藝書籍，也不曾說過。只有清乾隆年間錢塘趙學敏輯著的《本草拾遺》卷八說過：「粵草云：節瓜乃冬瓜中一種，小者白皮蔓地生，一節生一瓜。」從這寥寥數語中，說明節瓜是冬瓜的變種，不過冬瓜是大型的瓜，節瓜則是小型的瓜而已。

節瓜也是屬於葫蘆科植物，它的性狀和黃瓜相似，皮面有黑茸茸的細毛，每一節生一瓜，故名節瓜。

節瓜的功能大致與冬瓜同，不過冬瓜不如節瓜帶有清甜馨香之味。《本草拾遺》說：「節瓜得水氣最多，故解暑毒，止渴生津，祛暑健脾」。可見節瓜在夏令食之，亦解暑熱。據說經霜後的節瓜，味道更爲甘美。節瓜在醫療上雖沒有什麼大作用，但在暑期吃了節瓜有助祛暑利濕，生津健脾。

清補涼

初夏甘涼潤肺湯水

蘋果南北杏煲豬瘦肉

蜜棗煲豬腱 菜乾南北杏

防病於未然，最好採用食療方法。不同季節按不同體質需要進食食療湯水，是嶺南人的日常養生飲食習慣。《清補涼》合時湯膳食療專欄再次與讀者見面。

清、補、涼，包含了湯膳的多種食療功能——如清熱、清暑；補肝腎、補氣血；涼潤、涼補等。「清補涼」也是粵人一味家喻戶曉的滋潤湯水，用料有蓮子、百合、南杏、淮山、桂圓肉、沙參、玉竹、芡實、薏米等，這些藥材綜合起來的功用，是既能清燥氣，又有補益，兼具涼潤之效，所以此湯名爲「清補涼」，合一年四季飲用。

專欄重開由「清補涼」說起，也就是帶出幾款常用湯膳——如秋天潤燥佳品西洋菜湯；四季俱宜的蘋果杏仁豬瘦肉湯或菜乾杏仁煲豬腱湯，在這個春夏之交的季節，也是應時食療。

中醫認爲，孟秋宜用甘涼之品，以滋肝潤肺，臟器「收藏」乃得正常而無燥疾；孟春宜用甘涼之品，以舒肝理脾，臟器「生發」得以正常可免熱病。

也就是說，初秋時候，空氣乾燥，最好服用有滋潤肝臟和肺臟的甘涼湯水或藥物，來調整一下身體，有利於內臟器官在秋冬天的「收藏」作用，因而避免由於乾燥氣候影響，發生秋燥之疾；初春時候，則最好服用有舒暢肝氣和調理腸臟的甘涼湯水調整一下身體，這樣有利於內臟器官在春夏季的「生發」作用，可能避免由於潮濕而陰寒的天氣所引起的熱病。

西洋菜南北杏煲豬踭

上述幾種屬於甘涼性質的湯水，無論在初秋和初春，甚至任何季節都是適用的。

如西洋菜煲豬肉湯，西洋菜雖然性帶微寒，但能耐火煲之，則近於甘涼，不僅能清熱，又有清血除燥作用，經常會發生血燥血熱問題的青年人，飲用最爲適宜。由於它含有的纖維質，吃之，能引導胃腸管道污穢物質排出體外，因此可用爲清理胃腸食療品。倘由於不正常氣候影響，發生咳嗽、胸痛、喉痛、身體又有熱氣情狀者，飲西洋菜湯大有好處。

倘平素身體弱，可飲蘋果瘦肉湯，不時有幾聲咳者，則加入南杏和北杏。通常配量是：兩個蘋果，去皮切件，一兩南杏，一至二錢北杏，幾兩淨瘦豬肉，一同煲湯乃可。

「老火」（兩小時足矣）煲西洋菜則甘涼，如作滾湯，性較寒涼；而蘋果則較正氣，或者可用白菜乾，加些蜜棗、南北杏，湯水甘平涼潤兼而有之。

文：蔡淑芬　圖：彭珍

安貧樂道

兩年前於揚州完工的鑑眞圖書館，自開館後就不斷於軟硬體上加強，尤其每兩個星期舉辦一次的「揚州講壇」，至今已成爲當地的盛事。

這次應董事會之需再度回來，春暖花開的揚州、日式的庭園，使得唐式建築的鑑眞圖書館顯得格外幽靜，讓人感到心曠神怡。

昨晚，是次圖書館內美術館展覽的策劃人黃先生爲了布置，特別於揚州找回了一棵三十年的松樹，由於枝葉茂盛，爲了不傷害它，於是僱用了一部人力小貨車運送。本來僱用小貨車的最大用意是想省點路費，結果沿路上他在貨車與婦人閒聊，才知道這位婦人育有目盲的孩子，本來住在徐州，爲了醫治孩子的眼疾，便與先生兩人駕着這部人力小貨車，一路工作賺取旅費，一路來到揚州依靠親戚。不過這個樂天知足的人家，並沒有因此感到不幸，反而告訴他種種人生道理。黃先生聽後，本來想殺價的心沒了，反而抵達目的地時，還付出多五倍的價錢給她。

貧與窮、得與失，究竟有沒有界線？人生旅程中，我們不難發現貧中之富或富中之貧的人，其實，如果我們能夠安貧樂道，生命中會發現很多快樂之處。

怎樣才能做到安貧樂道？最簡單的就是對身邊的一切能知足吧！而且在我們的身邊，也有很多事例可以讓我們參考。明朝開國君主朱元璋小時候曾經當過沙彌，相傳有一次他外出，回寺時寺門關了，沒辦法只好在寺外席地而睡，當他躺下來時，看到滿天的星星就吟了一首詩：「天爲羅帳地爲氈，日月星辰伴我眠；夜間不敢長伸足，恐怕踏破海底天。」

從這首詩中我們可以看出朱元璋的胸襟與對環境的知足，裡面的意思是說，天是我的羅帳，地是我的氈毯，日月星辰伴我入眠，睡夢中不敢將腳伸長，恐怕腳一伸出去，會把海底都踏破。

一般人如果被反鎖於門外，該是會什麼心態？惱怒、氣憤？或者對修道產生退卻？如果是，一定會在此境地上氣憤難當。但當時的朱元璋並沒有這樣的想法，雖然他躺卧在地，卻因爲法界在我一心，所以沒有感到委屈、痛苦，反而觀照不要因爲自己而影響了身邊的事物。

生活在繁忙的都市裡，常常因爲周遭的人和事物影響，讓我們生活不能自在，尤其如果我們不滿足於現狀，就更容易因此對發生的事產生不平或煩惱，因此如何能夠調整內心的價值觀，相信安貧樂道會是使我們在生活中感受滿足、幸福與快樂的泉源。

（作者為佛光山內地與港澳地區總住持）

健康美食站

西式鮮薑食譜課程

鮮薑味道辛辣性溫熱，有驅寒、止嘔及健胃作用。別以爲鮮薑只能在廚房充當配角，其實它除了可用作調味以驅腥除羶及提升菜式的香味外，還能成爲菜式的主角，只要將鮮薑配搭不同的食材及製作方法，便能創出許多特色美食。港燈家政中心將於六月份舉辦「西式鮮薑食譜」課程，以鮮薑創製多款新穎西菜，突破美食「薑」界。

「西式鮮薑食譜」課程：六月七日開課（共三堂）

由港燈家政中心資深導師教授將鮮薑以西式烹調方法創作六款菜式，包括：西瓜西柚子薑沙律、北非薑茸雞件麥粒粉、黃梅薑粒蛋糕、香蕉薑茸方塊餅、鮮薑大蒜胡蘿蔔湯及鮮薑茸麼士。

導師：謝張靜雅女士

課程共三堂，逢星期一（下午六時半至八時）

學費：$240

查詢電話：2510 2828

網址： www.heh.com/hmc

北非薑茸雞件麥粒粉

子薑西瓜柚子沙律

爲母親挑選養生古酒

全港首間日本古酒專門店「古酒論」邀得日本古酒大師上野伸弘，爲天下母親細意挑選滋補養生古酒。

是次挑選的古酒譽麒麟帶有濃郁的蜂蜜香氣；而達磨正宗5、10、20年古酒套裝可滿足母親一次過品嘗不同年份的古酒。

用上日本米釀製「古酒」十分適合女性飲用，更充滿豐富的蛋白質、糖分、鐵質、維他命B等成分，具有補中益氣、滋養脾胃及促進血液循環的效用。

譽麒麟：熟成長達11年，淺琥珀色的純米酒把純厚的酒味充分發揮，並帶有如些厘酒般複雜的果仁香氣，細味時感覺到蜂蜜和焦糖的味道覆蓋整個口腔。配合煙熏黃魚和藍芝士等等美食可謂天作之合。

達磨正宗5、10、20年：一套三支的達磨正宗套裝包括熟成5年、10年和20年的古酒，因爲熟成年份的差異，三支古酒的顏色各異，由金黃的琥珀色漸變至深紅寶石色，而味道更是由強烈到複雜，帶點黃酒的餘韻。

電話：2808 0908

▼譽麒麟

▲達磨正宗三種年份古酒