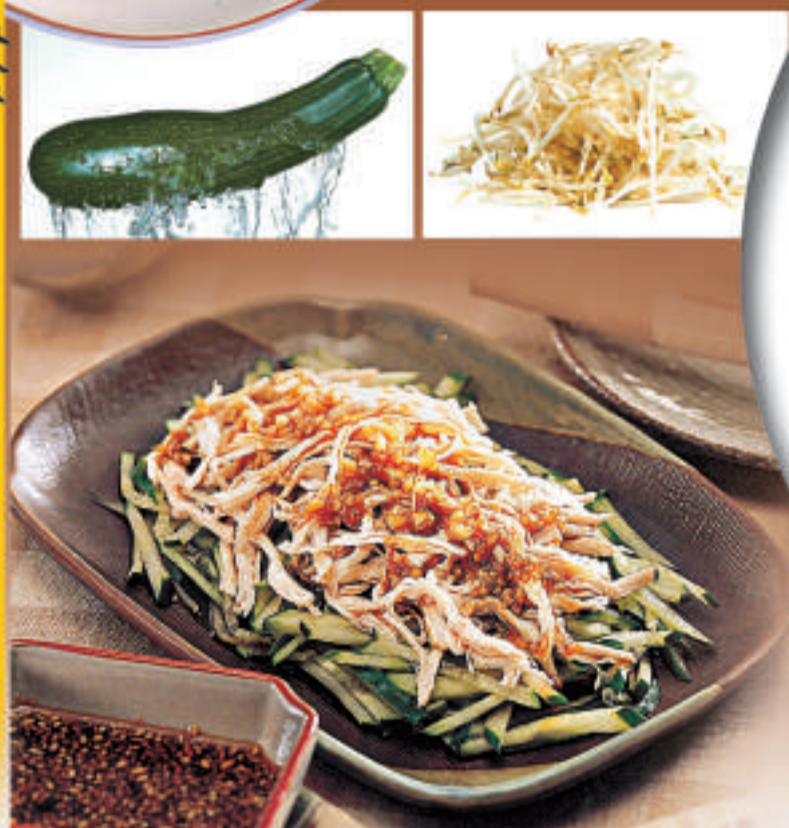


唯靈 健康美食 食譜撰寫：唯靈 圖攝：蔡淑芬 下次刊出：七月七日

# 自己動手吃得放心 冷麵消暑怡神



**進**入五月過了端陽不但寒衣可送，炎夏來臨胃口也頓然轉變。據一位經營肉枱的朋友說，天氣暴熱生意突然銳減了三分之一，因為師奶們都減少煲豬肉湯。

往昔廣州西關大少講究「四季衣裳八季時景」，季初季末也有講究也。而今農業技術進步，許多瓜蔬的季造比從前為長，更有反季節的品種上市，時景的局限性大減，不過在心理影響之下我們的口味很自然隨時而改變，炎夏開足冷氣吃火鍋終究缺少了「晚來天欲雪，能飲一杯無」的情趣。

區區在夏天很喜歡吃「冷麵」，不論日本料理的冷蕎麥麵或上海小館的「什錦冷麵」在炎夏都是非常討人歡喜的醒胃佳饌。

為了隨心所欲和確保衛生安全，自己動手又比在外邊吃更合口味也更放心。

**材料：**上海麵一包（約十二安士）  
**配料：**焯銀芽四兩，生青瓜絲四兩，熟火腿絲一兩，熟雞絲二兩（併擺在大碟自由取用）

**調味料：**生抽、鎮江香醋、紹酒、麻油、芝麻油、辣椒油、芥辣（可分別以小碟盛載，自由取用調味）。

**製法：**煲滾五公升清水，放入麵，用筷子不斷攪動，煮三分鐘。撈起瀝乾水，攤涼。另準備冷開水一公升，加大量冰塊，放入攤涼上海麵，用筷子打散，浸兩分鐘，撈起，瀝乾水加橄欖油一湯匙拌勻上碟。

冷麵重冷，麵與配料都應保持低溫趁冷而食始能得享涼沁透心、暑氣頓消之趣，故自己動手比在食肆更能心滿意足。

區區吃冷麵喜歡配以冷凍的芥菜滾大頭菜湯。買半斤芥菜，兩片大頭菜，清水四飯碗，中火滾十五分鐘，攤涼後入冰箱冷凍，消暑妙品也。



**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。

## 知識與智慧

學習，是增加知識的方法，因此從出生開始，人就不斷在學習的模式下生活，學習表達我們的需要，學習各種知識增長我們的能力。這種能力的增加，本來是因生活上需要而吸取，不過有的時候我們沒有正確的使用這些能力，因此即使有豐富的知識，卻也未必是一個健康的人生。比方說一個人能讀上醫學院，已經是相當高的學位了，但這麼豐富的知識，如果沒有具備好的醫德（智慧的體現），即使擁有豐富的醫學知識，可能只是庸醫一名，這便是有知識沒智慧的表现。

因此，世間的知識好壞參半，有善有惡，有利有弊。就像科學的不斷進步，本來是為了謀求人類的福利，不過在這同時，卻也危害人類於無形。

佛教的般若智慧，則與世間的知識不同，世間知識是從外在的現象上去了解，是用學的；而佛教的智慧則是從內去證悟。是圓滿昇華我們人生的，是趨向於淨、善、美的。

佛陀的弟子二十億耳是一名琴師，學佛出家後為了急於證果，日夜不斷的精進修行，結果這樣的方法不但沒有快速證悟，反而因為太急太累而讓他生起退道之心。

佛陀知道了之後，就問他說：「你是一名琴師，彈琴時如果琴弦太緊將會如何呢？」二十億耳回答說：「琴弦會斷。」「如果太鬆呢？」「彈不出聲音來。」

佛陀於是就着二十億耳的回答說，修行也是如此，過分的急躁或懈怠，都不是正常的修行方法，唯有中道才能有所獲。二十億耳照着佛陀的引導，很快的就證悟了阿羅漢果。

同樣一個道理，卻有不同的成效，佛陀在《增一阿含經》中曾說過，有智慧的人，對於未知的事，絕對不會貿然去做；對於知道且應該做的事，一定盡力去完成。相反，愚昧的人，對於明知不能做的事偏偏要去；對於已知且應該去做的事，卻不肯去做。

因此我們可以了解，世間的知識雖然可以豐富我們個人的才華，讓我們對客觀事物的認知，彰顯我們的能力，但智慧則是認識知識之後，更進一步深刻、透徹的洞悉，將我們的觀念調整到正確的地方，進入我們的心靈，塑造我們的人格，這也就是為什麼同樣擁有相同的學歷或職務，但有的人卻遠邁萬年，有的卻為人敬仰的所別之處。

人生活在這世間，擁有知識是必要的，但具有高度的智慧，卻是讓我們知識能得到更大的發揮，因為智慧可以引導我們從大處着眼，不會為了個人的私利與人計較，自然能得到大家的尊敬。

（作者為佛光山內地與港澳地區總住持）

**編者按：**中華醫藥版邀得國際藥膳食療學會合作，逢隔周一（雙週刊）推出《辨證施食》專欄，由六月起改為每月第一、四的週三刊出。專欄由本地中醫專家撰寫臨床對證食療。

國際藥膳食療學會的成員來自本地大學中醫藥學院的專家、教授、本地中醫師及營養師，學會致力提倡和推動藥膳食療文化的普及。

**▲粟米和粟米鬚皆有利反降壓的功效，對皮膚病患者有解毒作用**



**▲冬瓜能清熱利水，還有消腫解毒的食療功效；薏米則可利水滲濕，兩味配搭，能收斂濕疹**

**濕疹**是一種過敏性炎症常見的皮膚病。其特點是對稱分布、多形損害、劇烈瘙癢以及反覆發作。易發展為慢性。濕疹一般可分為急性、亞急性及慢性三類。濕疹又可根據發病的部位不同而名稱各異：在耳部叫「旋耳瘡」；在手部叫「瘡癩」；在陰囊叫「陰囊風」；在乳頭叫「乳頭風」……等等。

濕疹的發病原因：是稟賦不耐、飲食失節、嗜酒或過食辛辣、葷腥動風之食品，傷及脾胃，脾失健運，濕熱內生，又兼外受風邪，內外兩邪相搏，風濕熱邪浸及肌膚所致。

濕疹的治療中西醫有多種方法，但不外乎抗過敏、清熱利濕（急性）、健脾利

**▼海帶軟化結核、行氣化濕，與綠豆煮湯可作慢性濕疹者的長期食療**



**▲百合清心安神，配綠豆可作清熱除煩解毒食療**

## 濕疹與皮膚敏感 食療推介

鎮天印 香港註冊中醫師 國際藥膳食療學會康福部部長

水，可幫助清熱解毒與收斂濕疹。

**進清熱解毒食療**

- 1. 綠豆、百合湯：**綠豆、百合各二兩，先清洗乾淨，再加水煮至豆熟爛，加入冰糖即可食用。
- 2. 薏米、冬瓜、車前飲：**薏仁米、冬瓜各二兩，加車前草一兩洗淨，加水煎至可食用。有清熱利濕功效。
- 3. 玉米鬚、薏米紅豆粥：**玉米鬚二兩，米少許煮成粥食。有清熱解毒作用。
- 4. 綠豆、海帶、粟米粥：**綠豆、海帶、粟米各二兩，洗淨加水煮至豆熟爛再加紅糖可食。有利慢性濕疹。
- 5. 薏米、綠豆大棗湯：**薏米仁、綠豆二兩、大棗20顆，洗淨煮食，有清熱解毒利濕作用。
- 6. 藕節、綠豆湯：**藕節四兩、綠豆二兩，洗淨加水煮至豆熟爛，去藕節加紅糖可清熱解毒利水。（按：作者為中國同濟醫科大學醫學士）



**▲藕節清熱止血，配搭綠豆是清熱解毒食療**

辨證施食 國際藥膳食療學會專欄 《中華醫藥》與國際藥膳食療學會合辦 下次刊出：六月二十三日

## 清新止汗潤膚系列

Dove Go Fresh 舒活及清爽止汗香體系列，於今個夏天換上新裝，帶來寧神清新的氣味，零酒精成分及1/4潤膚乳，清爽同時潤澤肌膚。

**檸檬草+西柚**

淡淡的天然檸檬草(Lemongrass)香氣，可令你提神醒腦及舒緩神經的作用，可讓你舒緩壓力，掃走悶熱煩躁；而西柚(Grapefruit)是芸香科柑橘的植物，它含有豐富的維他命K和C以及可溶性纖維素，當中的維他命C可增強肌膚排毒的功效。

**小黃瓜+綠茶**

小黃瓜含有抗氧化劑的功能，當中的維他命E，更可促進細胞分裂，對抗衰老的作用。同時，小黃瓜亦含有豐富的鉀鹽，維他命A，糖類B鈣、磷、鐵、鎂，都是不可缺少的營養。小黃瓜氣味清新，能即時提神。綠茶蘊含大量的「兒茶素」及抗氧化性維生素，氣味清幽，芳香而不俗，具有寧神、愉悅身心的作用。

顧客熱線：2892-3110



## 清爽止汗迎足球盛事

炎炎夏日，對於一眾球迷而言，光是坐在電視機前觀看球賽已經不能為你們的足球狂熱降溫。在身體力行，穿上自己心愛的球衣落場揮汗一番之餘，無奈揮之不去的汗味卻徒添煩惱。

全新 Rexona Men Sport Defence 超運動能制汗爽身系列的超強止汗防護配方，止汗效能比一般同類型男士止汗產品更卓越，而且質地乾爽，用後絕不會有濕潤或黏身感覺。加上其氣味清新不嗆鼻，助你在運動場上充分發揮之餘，運動後依然繼續抑制汗味，使你身體保持在最佳狀態。

超運動能制汗爽身系列，不含酒精成分，減少皮膚敏感。

顧客熱線：2892 3110



## 鮮果清新口味

港人越來越看重健康，因此對選擇食品飲料的要求也越來越高。「新奇士」最新推出兩款果汁新星——紅鑽西柚·橙

兩種柑橘類鮮果精華，加上啖啖口感豐富的蜜柑果肉，可促進人體對維他命C的吸收能力，幫助膠原蛋白的形成，有效增強身體免疫力，對抗流感病毒。紅肉西柚也是抗氧化的好幫手，又有極高的膳食纖維。

**士多啤梨 Smoothie**

Smoothie 是近年於歐美地方相當流行的一種健康果汁飲品，以不同的水果組合配搭而成，口感潤滑濃稠而且含豐富水果風味。士多啤梨 Smoothie 每公升包含10粒士多啤梨及1隻香蕉的精華，可以助你輕易完成人體所需每天2份水果的健康指標。士多啤梨有效令肌膚潤澤、美麗；香蕉精華亦有效補充身體所需的熱量，更可消除身體疲勞。



健康新產品