

幾物還抹總相宜

茭筍滋味美

廣州「泮塘五秀」蓮藕、菱角、馬蹄（荸薺）、慈姑、茭筍，往昔甚負盛名，滄海桑田隨市區擴展，城西已無農地，泮塘何在？年輕一代多已說不清了。

近日有鮮嫩的茭筍上市，據說是來自雲南的「飛機貨」，嬌小玲瓏，綠白相映，十分漂亮，更難得的是肉質脆嫩，味道清鮮，滋味遠勝昔時廣東土產。

茭筍又名茭白或茭白筍，江南一帶也喜之以入饌，上海館子的茭白、百頁結紅燒肉，茭白毛豆炒肉絲一濃一清各有千秋。

茭筍一老，白肉出現黑點風味便大打折扣，那些黑點再長老了便是「野米」——西餐常用作配菜。



茭筍毛豆炒肉絲

材料：茭筍六兩，豬柳脰三兩，毛豆兩湯匙，蒜茸兩茶匙，蠔油一湯匙，生抽一茶匙，紹酒一湯匙，清水大半碗調和。

製法：茭筍切幼絲（約如火柴棍粗細），豬柳脰亦切絲，加鹽半茶匙，粟粉兩茶匙，清水一湯匙，拌勻，醃五分鐘。起油鑊爆炒茭筍絲至軟身盛起候用。

再起鑊，下油兩湯匙，肉絲、蒜茸、毛豆同下爆炒，傾下蠔油汁煮透肉絲緩緩注入溫粟粉勾薄芡，茭白絲回鍋翻炒，收緊芡汁上碟，灑些胡椒粉增香更妙。



茭筍紅燒肉

材料：茭筍四條、五花腩六兩、生抽一湯匙、老抽一茶匙、紹酒兩湯匙、削片糖一茶匙。

製法：茭筍切去尾只取白色嫩肉，拍裂，切塊，白鑊稍乾水分，候用。

五花腩肉出水，切厚件。

起鑊加薑爆透五花腩，下生抽、老抽、糖、酒及清水一又二分一飯碗，中小火炆熟（約三十分鐘），加入茭筍再炆五分鐘便可。

「拆雞髀」

順德人放飯面蒸熟原條茭筍戲稱之為雞髀，不但以其形似，滋味鮮美，不遑多讓。

原條去尾茭筍在煮飯時收乾水時放在飯面蒸焗，飯熟時取出放在碟上用筷子順紋撕拆成長條，瀝生抽、熟油，灑胡椒粉，其清鮮可口，愛香濃滋味者加醬料亦妙。



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，中華醫藥版邀請食譜中西的美食家唯靈，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。

活在當下

當道場辦完活動，總是有人會遺留下許多私人物品，或是眼鏡、水壺、衣服……，有時還會看到鞋子，怪的是其他物品或許不是那麼重要，但留下鞋子怎麼回家？

今天八關齋戒，一開始上課，有人的心還留在上一堂的修持課程，不停抄寫還沒抄完的心經，壓根兒不覺新的課程已開始，結果經也抄得不安心，課也沒有聽進去。為了讓大家提起正念，還浪費了些時間嘮叨。叮嚀他們要活在當下，尤其不要老是丟三落四的，結果活動結束後，還是有人留下了禮物給我們，看來修行確實不容易。

平常是否發現，我們的心念往往不在當下？有時住在今天發生過的事，有時住在未來的夢想；有時住在別人的臉色？有時住在心嚮往的地方？甚至一個轉不過來的境，都會在起動念之間。

其實一個人如果能夠時時刻刻都活在當下，對過去的眷戀，對未來不夢想，時時刻刻在當下生活，心中怎會有放不下、想不開，乃至痛苦等種種事件發生？

因此，佛教為了解脫我們能夠活在當下，進而安排了許多修行，如打坐時，禪師提醒大家觀察腿有沒有盤好？身體有沒有坐端正？跑香時又提醒我們照顧腳下。又或者喫茶時誰在喫茶？這些並不是要我們在「相」上執著，是訓練我們做任何一件事，都能夠清楚明白，進而修出一顆寧靜的心，不被外境左右，也就是活在當下。即使生活上的一舉一動，只要我們念念分明，何嘗不是修行？

日本的天王禪師，在前往參訪南隱禪師前，已經領衆修行、上堂說法十幾年。他去參訪南隱禪師當天正好下着雨，因此在進屋前就將木屐與傘放在門外，進屋向南隱禪師問訊頂禮，正要開口問法時，南隱先開口問了天王說：「剛剛你進屋前，木屐留在門邊，至於傘是放在木屐的左邊還是右邊？」

天王禪師一時無言以對，因為剛剛只想到要進屋，並沒有留心在木屐與傘的位置。當下的他深感慚愧，知道自己並未到達念念皆禪的境界，因此既沒有向南隱禪師問想問的問題，反而放下自己領衆修行的工作，歸隱隨侍在南隱禪師的身邊，經過六年的時間才把握了念念分明的要旨。

只是一把雨傘放在木屐的左邊或右邊這樣簡單的問題，天王禪師卻甘心在南隱禪師座下六年苦行，修一個念念清楚。我們的心從早到晚，有多少時刻，不攀緣在外？難怪無法做自己的主人。因此只要別人的一句話、一個臉色、一個動作，都足以牽動我們的心，讓我們放不下、不開心。

訓練自己活在當下、念念分明，自可以脫離這些不必要的困擾，做自己的主人。

（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

夏季食療養生

□侯平 註冊中醫師

註：作者為國際藥膳食療學會會長

夏三月是指立夏後的四月，芒種後的五月和小暑後的六月，古人稱為三夏，又作炎夏。農曆六月，又稱長夏。長夏炎熱多雨，故有暑氣挾濕的特點。夏季暑性溫熱，人體新陳代謝旺盛，汗易外泄，耗氣傷津，故宜吃些具有祛暑益氣、生津止渴、養陰清熱作用的食品；宜吃些具有芳香開胃、健脾化濕作用的食品；宜以清補為主，輔以清暑解熱、護胃益脾作用的食物和具有降血脂、降血壓、護血管作用的食品。



▲烏梅生津止渴，炎夏可用烏梅與黑棗煎湯作茶飲，能斂肺養陰、解渴和胃

在炎熱的夏季，應當忌吃溫熱助火的食品；忌吃油膩黏糯、煎炸炒爆等難以消化的食品；忌吃辛辣香燥、傷津耗液的食品；忌暴食生冷性寒之物；忌食變質食品；少吃葷腥之物。夏季炎熱，多雨高溫，出汗多。應補氣養陰，清熱祛濕。可食用鴨肉、西瓜、綠豆、白扁豆；還可吃些海參、海帶、梨、蜂蜜、大蒜等。

另外，孕婦和哺乳期婦女、體力勞動者應多飲水，出汗多時，還應注意飲些鹽水。忌貪冷飲，免傷脾胃。

編者按：中華醫藥版邀得國際藥膳食療學會合作，逢每月第一、第二個周三的養生專版內列出《辨證施食》專欄，由本地中醫專家撰寫臨床對證食療和養生飲食文章。

國際藥膳食療學會的成員來自本地大學中醫學院的專家、教授、本地中醫師及營養師，學會致力推廣和推動藥膳食療的普及。

（作者為佛光山內地與港澳地區總住持）

低卡白露筍美食

港島海逸君綽酒店 Le 188° 餐廳及酒廊採用遠從德國新鮮空運抵港的白露筍，矜貴的白露筍種植在鬆散的砂土，要避開陽光直接照射，抑壓葉線素，才可長成白皙膚色，故此有露筍中之貴族的美譽。為了讓泥土提供足夠養分，土地均不能長期種植，在這種環境下，白露筍的產量更顯稀罕。而看似柔弱的白露筍，其實充滿豐富的維他命C、鈣、鎂，低卡路里及不含膽固醇，營養價值甚高。

總廚Jeno Freidl說道，「白露筍本身帶有少許苦澀味，與檸檬及麵包乾一起煮，可吸走其苦味。而橙、鵝肝或海鮮最能帶出它幽幽的香味，是白露筍最佳的配搭。」由冷盤的白露筍配日本帶子、荷蘭汁醃蘿蔴及法國葱油、熱盤的白露筍湯配小龍蝦及鮮橙，以至甜品白露筍燉蛋配青蘋果雪芭及開心果等，每款菜式皆口感幼嫩細緻。



夏季忌食食物

不宜食用人參；忌食未炒熟的四季豆；忌食鮮蠶豆；忌食腐爛變質的白木耳；忌食未成熟的青西紅柿；忌食溫熱火的食物；忌吃油膩、煎炸不易消化的食物；忌吃辛辣香燥、傷津耗液的食物；忌暴食生冷性寒的食物。

（未完·待續）