



唯靈

健康美食

食譜撰寫：唯靈 圖攝：蔡淑芬

下次刊出：八月四日

宜相總抹濃收滋

美味滋筍茭

廣州「洋塘五秀」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，洋塘何在？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。

絲肉炒豆毛筍茭

材料：茭筍六兩，豬柳腩三兩，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，清水大半飯碗調和。

製法：茭筍切幼絲（約如火柴桿粗幼），豬柳腩亦切絲，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。



肉燒紅筍茭

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，白鑊稍炕乾水分，候用。

五花腩出水，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，中小火炆燉（約三十分鐘），加入茭筍再炆五分鐘便可。

「拆雞脾」

順德人放飯面蒸熟原條茭筍戲稱之為雞脾，不但以其形似，滋味鮮美，不遑多讓。

原條去尾茭筍在煮飯將收乾水時放在飯面蒸燜，飯熟時取出放在碟上用筷子順紋撕折成長條，洗生抽，熱油，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，傳授食以養生的心得。

活在當下

每當這場辦完活動，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，有的人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，我們的心念往往不住在當下？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，都會在起心動念之中。

其實一個人如果能夠時時刻刻都活在當下，對過去的不眷戀，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，佛教為了幫助我們能夠活在當下，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，已經領眾修行、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，反而放下自己領眾修行的工作，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）



飲食原則：補氣養陰 清熱祛濕

▲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物；忌吃油膩黏糯、煎炸炒爆等難以消化的食物；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，孕婦和哺育期婦女、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。

□侯平 註冊中醫師

註：作者為國際藥膳食療學會會長



▲金銀花菊花茶清肝明目解火清毒
▼綠豆蓮藕湯是解暑妙湯



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）



▲►西瓜乃消暑佳品，西瓜皮清熱效果更勝瓜肉，用西瓜皮配薏米排骨或鴿子煲湯，有解暑利水和補益功效

夏季適宜的食物有：

白扁豆：有消暑化濕、健脾益氣、止瀉消渴的作用，尤其是長夏之時，暑濕吐瀉，食少久瀉，脾虛嘔逆者食之最宜。

綠豆：能清熱解毒、消暑除煩，為夏季祛暑佳品。

桑葚：有滋陰養液、涼血補血、除熱益陰的作用。

葡萄：有補氣、開胃口的作用。

梨子：有清熱潤燥，生津止渴的作用。在炎熱酷暑、津傷煩悶之時，食之最宜。

西瓜：有清熱解暑，除煩止渴的功效。但脾胃虛寒之人，應當少吃或勿食。

西瓜皮：又稱西瓜青、西瓜翠衣，為西瓜的外皮。有良好的清熱解暑、生津止渴的效果，或洗淨涼拌，或煎湯代茶飲服均可。

烏梅：有生津止渴，祛濕養陰的效果。烏梅還對大腸桿菌、痢疾桿菌、傷寒桿菌、綠膿桿菌、霍亂弧菌等多種病菌有抑制作用。因此，夏季飲用烏梅湯，不但是清涼飲料，還可防止腸道傳染病。

檸檬：有生津、止渴、祛濕、安胎的作用。

菠蘿：又稱鳳梨，與香蕉、荔枝、柑橘同為華南四大名果。有消暑解渴、消食止瀉的作用。

荸薺：有清熱祛暑、生津止渴的功效。熱天口渴、咽喉乾痛、肺有熱氣、眼球紅赤、口鼻烘熱、咳吐黃痰時，食之更宜。若炎夏時容易發生暑熱下痢，飲用荸薺汁，能清理腸胃熱滯污穢，可收輔助治療效果。

甘蔗：有解熱、生津、潤燥、滋陰的作用，通常作為清涼生津劑。在炎熱夏季，對口乾舌燥，津液不足，煩熱口渴者食之最宜。

薏苡仁：又稱六穀米，有清熱利濕和健脾補肺的作用。最適宜長夏季節裡暑熱挾濕者煮粥服用。

百合：有潤心肺、安神志、清虛火的作用。炎夏酷暑之際，常吃些百合綠豆湯最為適宜。

大蒜：大蒜有抗菌消炎、抗動脈粥樣硬化、降血脂、降血壓、降血糖、抗腫瘤、提高機體免疫力、健腦的功效。

米醋：食醋能有效地抑制體內乳酸的形成，從而消除疲勞感；另一方面，人們在炎夏時節多吃些醋，能增進食慾，幫助消化，提神醒腦，保持精神健康。

薄荷：有疏散風熱、清熱解暑的作用。適宜在炎夏當作清涼飲料服用，可起到預防中暑之效。但薄荷不宜久煎久煮，也不宜多服久服。

鮮藕：有清熱涼血，生津止渴，解暑除煩的功用。

金銀花：最擅清火解毒。

菊花：有疏散風熱、瀉火祛暑、清肝明目的作用。對夏天頭昏腦脹、暑熱煩渴、目赤腫痛，以及血壓偏高者，頗有益處。

此外，炎熱夏季還宜服食生薑、菊花腦、茼蒿、綠豆芽、赤小豆、蘿蔔、花菜、芹菜、茭白、髮菜、莧菜、柑橘、橙子、香蕉、橄欖、蘋果、胖大海、魚肉、鴨肉、田螺、蚌肉、蜆肉、甲魚以及牛奶、豆漿、啤酒等清補食品。

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：七月十四日