

療咳湯 借屍還魂 炆魚頭 頓成美饌

唯靈

健康美食

食譜撰文：唯靈

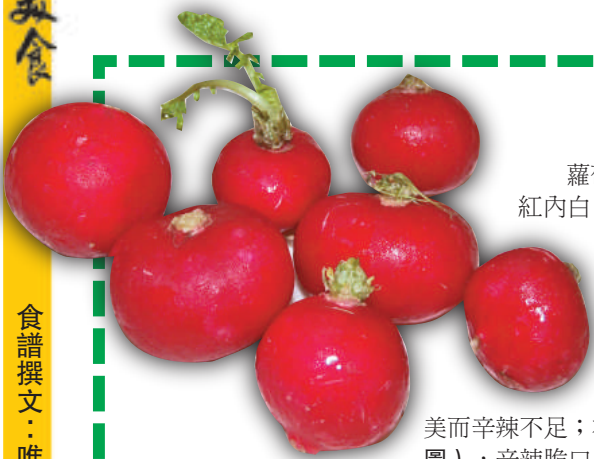
圖攝：蔡淑芬

辨證施食

《國際藥膳食療學會專欄》

(每月逢第一、第二星期三刊出)

下次刊出：10月13日



蘿蔔(萊菔)《唐本草》

蘿蔔的品種很多，有白色、青色、紅色、外紅內白、皮青肉紫等。蘿蔔味辛甘、性寒。入肺經和胃經，有消積滯、清熱化痰、下氣、寬中和解毒的功效。中醫入藥稱蘿蔔為萊菔，生食能化積滯、解毒散瘀；熟者下氣和中、補脾運食、生津液、禦風寒。現代研究指蘿蔔含萊菔甙、芥子油，因其辛辣味可助消化。市售白蘿蔔肥美而辛辣不足；在大型超市見有售進口紅皮小粒萊菔(如圖)，辛辣脆口，生食或切片以之拌沙律、燉湯食用，化痰功效尤佳！唯脾胃虛寒者慎用少用。

每

年炎夏都去美國避一下香港的「濕熱天氣」，今年為了送女兒返牛津遲至九月中旬才啓程，離港前一家三口都有一兩聲咳嗽，抵倫敦又祭出家傳獨步單方：「生薑陳皮燉蘿蔔湯」作食療。此方看似太簡單以區區經驗卻是非常有效。有時為了口福會加一磅瘦豬肉。在香港則把煲湯蘿蔔煮三文魚頭更是非常美味。

曾以此法傳給朋友，聰明主婦有非常偉大的發明，去潮州粉麵店買三幾十元「五香牛筋腩」聲明要多些汁加入煲湯蘿蔔一燴，不但一家幾口可以飽餐一頓而且人人讚好，曾以此款客，尊客不知就裡還向她請教如何烹調出這麼美味的「蘿蔔牛腩」。

蘿蔔炆三文魚頭

材料：三文魚頭一個，開邊，蒜茸一湯匙，磨豉兩湯匙，紹酒一湯匙，削片糖一茶匙，葱兩條。

製法：開邊魚頭用鹽兩茶匙醃15分鐘，抹乾，煎至焦香，盛起候用。起油鑊爆蒜茸及磨豉，香氣透發時加入削片糖及煲湯蘿蔔片，徹底翻炒均勻沾上醬料，舀起蘿蔔，原鑊放下魚頭再把蘿蔔回鍋，加清水一飯碗，中小火炆十分鐘，隨下紹酒，上碟後灑蔥花。一個陣容鼎盛的大菜便大功告成，賓宴款客也不失禮。

依炆三文魚頭之法，與以煎香鮫魚頭或腩以至鹹水魚馬友，風味亦頗為不俗。

風味高下的關鍵在醬料質素優劣，麵豉醬宜用優質貨，普通廉價品難期有好滋味。



生薑陳皮蘿蔔湯

材料：蘿蔔一個(重斤許)、生薑連皮一小塊(約如拇指大小)、陳皮一角(三分之一個)

製法：蘿蔔削皮，切厚片。生薑洗淨，連皮用刀拍裂。陳皮浸軟。

清水兩公升。

全部材料凍水齊下，猛火煮沸，轉中小火煲一小時，以得湯約一公升為合。此湯當然趁熱喝，治痰咳相當有效，病初起通常兩三次便可愈。



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。

雪嶺紅梅映松露

現代飲食追求健康和美味共融，剛剛在本屆(2010年)香港餐飲界殿堂級年度廚壇盛事「美食之最大賞」海鮮組奪得最高榮譽金獎的菜式——雪嶺紅梅映松露，集精巧美味與健康於一爐……



由城市花園酒店「粵」

中榮廳創製的雪嶺紅梅映松露實相猶如一杯難以抗拒的美味甜品，充滿時代感，教人聯想到雪嶺下綠意盈盈的美麗景致。此道菜共分四個層次，最底層是上湯純蛋白，第二、三層的蛋白中分別混合了新鮮蔬菜汁和紅蘿蔔汁，之後放上香港人最愛的東星斑、女士最愛的花膠及露膏，及有「廚房鑽石」之稱的黑松露，入口嫩滑，而當黑松露遇上東星斑，就如芳馥遇上鮮美，令人一試難忘。炮製難度在於烹煮的時間與技巧的配合，首先三層的蛋白、蔬菜汁和紅蘿蔔汁蒸的時間要準確，才能做出軟滑口感；另外煎魚的火力要足夠才能做出外脆內軟，最後令魚肉的热力保持耐久亦是一個重要技巧。

食療與健康(上)

□註冊中醫 伍卓林

什麼叫食療？

食療就是根據各人不同體質，選擇各種不同的藥物或食物，通過不同的烹飪方法，適量飲食，達到預防和治療各種疾病的目的，便是食療。正確的食療對保障身體健康，青春長駐，起着十分重要的作用。中華民族歷代祖先，為了保障健康，創造了很多食療湯方，留存大量食療專書，如《神農本草經》、《食療本草》、《食物本草》、《食經本草》、《本草綱目》等。

準確認識自己的體質

不同的人有不同的體質(遺傳因子)，不同的食物有不同的作用，要選擇適合自己的藥物或食物作食療，必須準確認識自己的身體素質。人的正常體質是不寒不熱，不虛不實，不燥不濕，陰陽平衡，精力充沛。在非常的情況下，人的體質會出現偏寒、偏熱、偏虛、偏實、偏燥、偏濕，陰陽失調的病態百出。

例如：

- 體質偏熱時，會口渴，喜喝冷飲，尿量少而黃，便秘、便硬，口臭氣。面紅唇乾，精神緊張亢奮。
- 體質偏寒時，不會口渴，喜喝熱飲，尿量多而色淡白，面青唇白，怕冷，乏力，精神衰退，萎縮遲緩等。
- 當體質偏實時，其體力充沛，氣力足，語言爽朗，無汗，便秘、便結，抵抗力強，但排毒功能差。
- 當體質偏虛時，其體質虛弱，多汗便溏，面色蒼白，小便無力，語音低微，行動無力，抵抗力弱，容易感冒，但體內病毒容易排出體外。
- 當體質偏燥時，體內水分不足，皮膚乾燥，口渴，大便秘結，口唇乾燥，乾咳無痰，月經量少。
- 當體質偏濕時，體內水分相對過剩，出現浮腫，腸鳴，下痢，痰多噯氣，胃納欠佳，下肢重墜，全身困倦。
- 當人體出現上述偏寒、偏熱、偏虛、偏實、偏燥、偏濕的病態，應該看醫生或選擇適當食療來平衡身體的偏差，達到預防及治療疾病的目的，從而保持健康，避免疾病的發生或惡化。

選擇適合自己體質的食物

中華民族是一個人口眾多的偉大民族，我們的祖先為了保證人體的健康，不斷尋找，發現很多食物，食後可以糾正人體的偏差，按照人體寒熱虛實燥濕的病態，把眾多的食物分成溫涼補瀉潤燥等類別，針對人體寒熱虛實燥濕的偏差進行食療，創造了「食療文化」。例如，以溫性食物糾正寒性體質的偏差叫「寒則溫之」；以涼性食物糾正熱性體質的偏差，叫「熱則涼之」；以補性食物糾正虛型體質的偏差叫「虛則補之」；以瀉性食物糾正實型體質的偏差叫「實則瀉之」；以滋潤食物糾正燥性體質的偏差叫「燥則潤之」；以燥性食物糾正濕性體質的偏差叫「濕則燥之」。

特效食物防治疾病

對某種疾病，有特殊治療效果及預防作用的食物，屬特效食物。如雞骨草可以預防及治療肝炎病，可作肝炎病食療。人參或石櫟葉可以預防及治療糖尿病，可作糖尿病食療。冬瓜、荷葉可預防及治療中暑，可作暑季之食療。花旗參能補氣提神、生津潤喉，可作為夜生活多的人或歌手的食療。燕窩潤肺、滋潤肌膚，蛋白質多，可作美容健體的食物。總之，能起到食療作用的食物多不勝數，隨處可得，各人可根據個人或家人的身體狀況，選擇最有效的食療。



編者按：下周三將刊出下篇：「適合四季保健」和「全家保健」的食療方和茶療。

(作者為國際藥膳食療學會榮譽顧問，世界中聯藥膳食療研究專業委員會名譽會長，國際中醫藥研究學院名譽院長)

免於生命的恐懼

這陣子不斷聽到信徒罹患癌症的事情，然而同樣是癌症，但發生在不同人的身上，反應也有差別，有的人知道後如同世界末日的哀傷，有的人恐懼不知所措，有的人反而比平常更積極面對未來，到處參加公益慈善，珍惜現有的生命，有的人如同無病時一樣自在。

生死，本來是人間平常的現象，有生就會有死。然而在面對新生命時，大部分的人都是歡喜欣悅的，尤其彌月之喜，總是會擺酒宴客，親朋好友大家聚在一起，共同為新生命祝福。相反的，當我們面對親人或朋友的死亡，總是哀傷悲慟，甚至恐懼害怕。同樣是生命的正常現象，但發生在不同的時間，卻有天壤的差別對待。

為什麼一般人對於生會感到歡喜，而面對死會感到恐懼、悲傷？相信是因為大家對於生命誕生後，能夠了解世間現象，感受生活，因此覺得喜悅。相反的，當一期生命結束後，究竟該何去何從？由於不了解，因此內心感到恐懼是可以理解的。

人死後，究竟往哪裡去？佛經上記載，往生後依憑業力而受生的有：

1、隨重受生：平常我們常說的一句話，「善有善報，惡有惡報」，人死後依照過去在世時所做的事情，因比重不同，而依其重因輪迴受生。比方做了很多善事，積聚了許多善的因緣，未來就會出生到好的地方；相反的，如果惡業滿貫，也會因此輪迴到惡道受苦。

2、隨習受生：除了隨重受生外，一個人的習慣也會影響生命的未來，比方我們平常如果貪嗔痴很重，當臨命終時，三毒出現，便會帶著我們墮落。反之，如果我們總有好的念頭，臨命終時，也會因為善念而趨向好緣。因此佛教的淨土宗提倡念佛法門，就是希望我們養成念「阿彌陀佛」的習慣，一但在彌留之際，心中只有「阿彌陀佛」的聖號，便能往生西方極樂淨土，這就是隨習受生。

3、隨意受生：生死輪迴的過程中，平常所思念的，也會成為受生的因緣，如果平日習慣念佛，希望成佛，這個意念能成就我們趨向淨土，因此一個人的意念為何，也會影響未來。

平常我們總是認為自己還年輕，對於死之一字總不願提或面對，平常只知道吃喝玩樂、追逐名利，即使身上有了病，還不能理解生命的意義與價值為何，直到大限將至，才對其感到空虛與恐懼。因此我們如能好好耕耘此生此世，將善美的行為留在每一個當下，即使有一天大限來臨，我們也不用為生命的大限感到恐懼，反而可以因此歡喜迎接未來，因為未來將由於此生此世善美的耕耘而更美好。

(作者為佛光山內地與港澳地區總住持)



身心自在
慈航普渡
(逢周三刊出)