

滋陰養胃味鮮甜

瑤柱



滋陰補腎 和胃調中

瑤柱又名江珧柱、乾貝，為江珧科動物櫛江珧 *Pinna pectinata* L. 的後閉殼肌加工成的乾製品。

味甘、鹹，性平。

具有滋陰補腎，和胃調中的食療功效。中醫臨床應用瑤柱輔治肺腎陽虛，食慾不振，消化不良，老年夜尿頻數，每次用乾貝3至6g，黃酒浸洗，文火煮汁服，連服3至4次，食慾增進，精神大振。

乾貝熟食能補腎陰，益精血。凡久病精血耗損，五臟虧虛，眩暈頭昏，咽乾口渴，勞嗽咯血，小便不利，脾胃虛弱，食少羸瘦，氣短倦怠，宿食不化等情況，常食乾貝可補益健身。

《本草從新》：「甘鹹，微溫。下氣調中，利五臟，療消渴，消腹中宿食。」

《本草求原》：「滋真陰，止小便。」

《隨息居飲食譜》：「補腎。與淡菜同。」

有說瑤柱吃太多會「生痰」的，對平素痰多之人實不適宜。其實，任何一種肉類的東西，吃太多都會引起積滯，由於積滯就可能生痰。所以，食用江珧柱每次分量不宜用得太多，每人大約兩三粒（約八錢至一兩左右）好了，否則也可能發生積滯。

凡用營養豐富的食品來補益身體，不妨常食，但每次不宜吃得太多，用量不宜太重。只要用量輕輕地耐心長期用食，自能收效而無不良反應。

雖好不宜多

江瑤柱是流行多時的海味，香港人家家戶戶每多有預備隨時取用。

近年漸多人把江瑤柱稱為「元貝」或「乾貝」，市面所見大致分「日本貨」和「大連貨」，前者較大，味也較濃。

江瑤柱可登庭作大菜也可為家常佳餚，以至煲粥煮飯，江瑤柱味道濃郁用量不必過量——如「蒜子髮菜柱脯」的大菜自然例外，一般貴乎適量，過多反而不美——坊間食譜多犯此弊。

市面所售日本元貝從每斤五十粒至過百粒不等，以八十至一百的「中貝」最適合家庭食用。初步加工，剝去旁邊硬枕，盛入碗中用水浸過面浸透，加紹酒一匙，蒸三十分鐘便可用，一次用不完可放雪櫃保存多日。

蒜子瑤柱火鴨

材料：燒鴨六兩、江瑤柱四、五粒，蒜子十餘粒，豆苗四兩。

製法：蒜子用刀略拍裂，少油爆炒至呈金黃微焦。

蒸熟江瑤柱撕成絲。

燒鴨斬件，皮向下均勻排放在大碗上鋪江瑤柱絲，面上放蒜子，中火蒸二十分鐘。

先以油鹽水焯熟豆苗放置碟上。

倒出蒸瑤柱燒鴨原汁後反扣在豆苗面上。

原汁加蠔油一湯匙，鷄粟粉兩茶匙，紹酒一茶匙煮成芡汁，淋澆蒜子瑤柱火鴨之上，美味可口佳餚便大功告成。

瑤柱炒滑蛋

材料：江瑤柱三粒，江瑤柱汁一湯匙，雞蛋四隻，葱花兩湯匙。

製法：蒸熟江瑤柱撕成絲。

雞蛋打散，加入江瑤柱汁及海鹽一茶匙調勻，加入葱花。

易潔鑊加油一湯匙，傾下蛋漿，中小火炒至九成熟離火上碟便堪堪熟恰到好處，如鑊上全熟便嫌過老了。

瑤柱蒸水蛋

材料：江瑤柱三粒，雞蛋三隻，葱花一湯匙，食鹽一茶匙，凍開水一飯碗。

製法：江瑤柱撕碎，雞蛋打散，逐小加入凍開水及食鹽調勻。傾入平底深碟，平均撒入江瑤柱絲及葱花，中小火蒸十分鐘，揭蓋泄氣以免蛋面起泡或布紋，繼續再蒸三至五分鐘便大功告成，食時可酌加豉油熟油。



保健新知

6大類食物防輻射

番茄紅素

——番茄、西瓜等紅色水果。

番茄紅素在很多紅色水果中都有，以番茄中的含量最高。番茄紅素是迄今為止所發現的抗氧化能力最強的類胡蘿蔔素，它的抗氧化能力是維生素E的100倍，具有極強的清除自由基的能力，有抗輻射等功效，有植物黃金之稱。



維生素E和C

——各種豆類，橄欖油、葵花子油；芥菜、捲心菜、蘿蔔等十字花科蔬菜；鮮棗、橘子、獮猴桃等新鮮水果。

各種豆類、橄欖油、葵花子油和十字花科蔬菜富含維生素C、維生素E和維生素C都屬於抗氧化維生素，具有抗氧化活性，可以減輕電腦輻射導致的過氧化反應，就像給我們的皮膚穿了一層「防輻射衣」。

維生素A、β-胡蘿蔔素

——魚肝油、動物肝臟；雞肉、蛋黃；西蘭花、胡蘿蔔、菠菜等。

此類食品富含維生素A和β-胡蘿蔔素，能很好地保護眼睛。天然胡蘿蔔素是一種強有力的抗氧化劑，能有效保護人體細胞免受損害，從而避免細胞發生癌變。長期食用胡蘿蔔，能使人體少受輻射和超量紫外線照射的損害。



硒

——芝麻、麥芽和黃芪；酵母、蛋類、啤酒；龍蝦、金槍魚等海產品；大蒜、蘑菇等。

微量元素硒具有抗氧化的作用，它是通過阻斷身體過氧化反應而起到抗輻射、延緩衰老的作用。含硒豐富的食物首推芝麻、麥芽和黃芪。

脂多糖、維生素A原

——綠茶、綠豆等。

喝綠茶，菊花茶也同樣有效。現代醫學研究證實，綠豆／綠茶中含脂多糖、維生素A原，能幫助排泄體內毒物、加速新陳代謝，可有效抵抗各種形式污染。



膠原彈性物質

——海帶、紫菜；動物的皮、骨骼。

這一類食品的代表有海帶、紫菜、海參，動物皮膚等，海帶是放射性物質的剋星，可減輕同位素、射線對機體免疫功能的損害，並抑制免疫細胞的凋亡而具抗輻射作用。

寒食節 吃春餅

清明的前一天是寒食節，現今還有些傳統閩南家庭，仍保有寒食、清明節不吃熟食，只吃冷潤餅的習俗。

根據傳統曆法，寒食節是冬至後第105日，即清明節前1天。而清明節則是在春分後15日，是農曆24節氣之一。

歷史悠久有典故

寒食節是古代的重要節日，古代在這1天禁火、不生火煮食，只能吃原先準備好的食物，由於這些食物已經冷掉了，因此稱為「寒食」。

據說寒食節的由來，是春秋時期晉國公子重耳為了避開內亂，歷盡艱辛。一次，他挨餓難熬，百般無奈時，隨從之推於是割下自己大腿上的肉給重耳吃。

後來，重耳當了君王，也就是春秋五霸之一的晉文公。晉文公為了感念介子推，但卻找不到與母親隱居在深山的介子推，竟下令放火燒山，想藉此逼出介子推，但介子推與母親卻因而被燒死。

晉文公事後十分後悔，便下令每年此時不得生火，一切吃冷食，這就是「寒食節」的由來。如今，台灣中南部有些傳統家庭，仍保有寒食節、清明節吃潤餅的傳統習俗。

由於寒食節與清明節十分接近，因此自宋代之後，寒食節掃墓的習俗，逐漸演變為清明節掃墓。據悉台灣中南部一些傳統家庭，以及韓國迄今仍保留「寒食節」的傳統習俗。

古代的寒食節習俗，包括上墳掃墓、郊遊、鬥雞子、盪鞦韆、打毬、垂鉤（拔河）等。

不吃熟食吃潤餅

中央社報道稱，來自福建漳州的傳統移民家庭，過去都會在農曆3月初3日（上巳節）掃墓、吃潤餅，除了傳承寒食節傳統習俗之外，還兼具踏青、除去不祥的意思，因此漳州移民稱農曆3月初3日為「古清明」。

今年清明節與農曆3月初3日的「古清明」恰巧落在同一天，由於中南部地區漳州移民不少，許多傳統家庭還保有吃潤餅的習俗，因此部分早餐店、素食店、自助餐店這兩天都加賣潤餅，以方便民衆過寒食節或掃墓。

健康春餅自家炮製

春日乍暖還寒之際，為順應春升之氣，應多吃些溫補陽氣的食物，如蘿蔔、蒜苗、洋蔥、芫荽、葱、薑等，這些蔬菜性溫味辛，有助疏散風寒。但天氣漸暖又容易引致體內鬱熱而生肝火，所以應適當配搭進食一些能清解內熱、滋養肝臟的食物，如菠菜、芹菜、萵苣、茄子、馬蹄、黃瓜、豆芽菜等，這些食物均性涼味甘，有助清解內熱，潤肝明目。

春餅的蔬食餡料，可以配合氣候

▶ 萝蔔性溫

▶ 豆芽性涼

春餅的蔬食餡料，可以配合氣候

▶ 萝蔔性溫

▶ 豆芽