

滋陰養胃味鮮甜

瑶柱

雖好不宜多



瑶柱素水蛋

滋陰補腎 和胃調中

瑶柱又名江珧柱、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。中醫臨床應用瑶柱輔治脾胃陽虛，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。」

《本草求真》：「滋真陰，止小便。」

《隨息居飲食譜》：「補腎。與淡菜同。」

有說瑶柱吃得太多會「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，吃得太多都會引起積滯，由於積滯就可能生痰。所以，食用江瑶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。

江瑶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。

近年漸多人把江瑶柱稱為「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。

江瑶柱可登庭作大菜也可為家常佳饌，以至煲粥煮飯，江瑶柱味道濃郁用量不必過量——如「蒜子瑤柱扒脯」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。

蒜子瑶柱火鴨

材料：燒鴨六兩、江瑶柱四、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。

蒸炆江瑶柱撕成絲。

燒鴨斬件，皮向下均勻排放在大碗上鋪江瑶柱絲，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。

瑶柱炒滑蛋

倒出蒸瑶柱燒鴨原汁後反扣在豆苗面上。

原汁加蠔油一湯匙，鷹粟粉兩茶匙，紹酒一茶匙煮成芡汁，淋澆蒜子瑶柱火鴨之上，美味可口佳饌便大功告成。

瑶柱蒸水蛋

材料：江瑶柱三粒，江瑶柱汁一湯匙，雞蛋四隻，蔥花兩湯匙。

製法：蒸炆江瑶柱撕成絲。

雞蛋打散，加入江瑶柱汁及海鹽一茶匙調勻，加入蔥花。

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。

瑶柱素水蛋

材料：江瑶柱三粒，雞蛋三隻，蔥花一湯匙，食鹽一茶匙，凍開水一飯碗。

製法：江瑶柱撕碎，雞蛋打散，逐小加入凍開水及食鹽調勻。傾入平底深碟，平均撒入江瑶柱絲及蔥花，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。



瑶柱蛋羹：蒸熟水蛋（如有健康需要可只用蛋白）再與瑶柱絲勾芡而食

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。

古時寒食節的主要食品是醴醅（冷大麥粥）、乾粥（炒麵）、環餅（油炸的散子）、子推餅（棗糕）等，都是冷冰冰的食物，既缺乏營養，又少含水分，加上乍寒乍暖的季節，長時間食用肯定是對人體無益的。古人對這一問題亦有認識，周舉就說過「盛冬去火，殘損民命」的話，號召人們恢復溫食。曹操則認為，這一習俗對生產、生活和人的健康都有影響，故下達「明罰令」，強令為炊。

中醫專家講，長期進食冷食首先傷及的是脾胃功能，它對胃黏膜產生的不良刺激，直接影響胃液的分泌，減弱胃的消化能力，甚至導致腸胃炎、潰瘍病的發生。胃的機能被削弱之後，無法為機體提供足夠的營養和動力，氣血的生化 and 正常運行自然也受到影響，許多疾病就會發生了。此外，醫學專家建議：3歲以下的嬰幼兒要禁食冷飲，正在長身體的青少年，患有消化不良、腸胃炎、潰瘍病、高血壓、心臟病、糖尿病等的人，都要限食冷飲。

寒食節吃春餅

清明節的前一天是寒食節，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，隨從介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之推，竟下令放火燒山，想藉此逼出介之推，但介之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、打毯、牽鉤（拔河）等。

不吃熟食吃潤餅

中央社報道稱，來自福建漳州傳統移民家庭，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，為因應春升之氣，應多吃些溫補陽氣的食物，如韭菜、蒜苗、洋葱、芫荽、蔥、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動體內鬱熱而生肝火，所以又應適當搭配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

▲韭菜性溫

▼豆芽性涼



▲合時春物：黃瓜、萼黃和芫荽



蕎麥正合時宜



心田事不同，功德分勝劣

每當災害發生，香港各界人士，都會發起捐獻的行動，無論用什麼形式、結果如何，總是對受災者的一份心意表現，這種行為，我們則稱之為「布施」，如果從佛教的角度來看，在有為法中，只要有布施的行為，就有其功德存在，就好像農夫播種，只要因緣成熟，就會有收穫。不過對於布施時心念為何，卻關係到結果的不同。

有個小女孩父母相繼去世，沒有能力維生的她，只好淪為乞丐。有一天她到寺院拜佛，見到來寺的人都打齋供眾，善心驅使她也想布施，但摸摸口袋，只有一個銅錢，還是過去在垃圾堆裡撿到的，這僅有的財產，小女孩想也沒想的就布施出去了，寺裡的大和尚知道後，親自為她誦經祈福並開示說法。

小女孩歡喜的離開後，在樹下休息睡着了。這時國王因皇后剛去世心情不好出來散步，遠遠的看見女孩睡在樹下發光，仔細一看，原來是一位猶如仙女般的女孩，心中歡喜就把她迎回宮中立為皇后。

本來是淪落為乞丐的貧窮女，卻在布施後得到皇后的位置，心中感念寺院的功德，於是準備了許多財寶前來布施。

沿路她想，過去我是那麼貧窮，只布施一個銅錢，就有大和尚來幫我誦經祈福，今天我帶這麼多的珍寶錢財，大和尚應該會用什麼方式來歡迎我呢？

內心沾沾自喜的她，本以為全寺都會出來迎接她，豈知來到山門卻靜悄悄，到了大殿也只有一个知客師父出來誦經招呼，這與皇后的想法有出入，於是大感生氣。知客師父對皇后說：「以前你來布施，雖只有一个銅錢，但那是你的全部所有，而且你當時的心至誠懇切，所以雖只是一塊錢，卻是功德無量，大和尚因此為你誦經祈福。不過現在你所布施的財寶雖多，但心中存有傲慢，所以由我出面祝福就夠了。」

同樣是布施，為什麼會有這樣的差別？佛教有句話：「心田事不同，功德分勝劣。」所謂的心，指的是我們布施時的心念；田，指的是布施的對象；事，則是指布施的東西了。比方我有一筆錢，把它拿來賑災、助學，功德就大了，但如果將這筆錢拿去吃喝玩樂，就不一樣了。同樣是布施給人讀書，但我心存別人回報，則功德就變小了。

因此，布施的時候，真正為對方的需要而做，且是正確有意義的，過程並沒有想到別人的回饋，也就是沒有布施的我、沒有所施的物、沒有受施的對象，當能如此做，功德就無量無邊了。即使我們沒有能力布施錢財，當別人布施時，我們能隨喜讚嘆，這樣也是存在功德，希望我們都是有善心美意之人。

（作者為佛光山內地與港澳地區總住持）

