

時新瓜蔬 迎初夏



唯靈

健康美食

食譜撰文：唯靈

圖攝：蔡淑芬

下次刊出：六月一日



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。

往昔一到春殘，家庭煮婦都為「青黃不接菜蔬不多」而傷腦筋，在農產品季造分明的日子「不時不食」可以解釋為「不合時不得而食之」，那有如多數瓜蔬四時不輟那麼方便。不過在不少知味食家的心目中應時當造的時蔬依然佔着很重要位置。過了「穀雨」天氣濕熱，新造節瓜(小毛瓜)和嫩蕹菜倍受寵愛。家常菜餚的「粉絲、蝦米煮節瓜」、「節瓜滾魚尾湯」，「釀節瓜」，以至酒家常見的「玉環柱脯」都是我們的集體回憶。新出嫩節瓜，肉豐而瓜仁少是作「扒菜脯」的良材，甚至一剖為二，開邊烹煮，炆夠火候亦十分可口。

梅菜肉絲扒節瓜

材料：小節瓜兩個 梅菜心一條 豬柳二兩 蒜頭一粒(剁成茸) 薑三片
製法：節瓜刮皮，一剖為二。梅菜心切薄片。豬柳切絲，加鹽半茶匙，粟粉一茶匙，紹酒一湯匙拌勻，候用。起油鑊放薑片及梅菜炒，加清水一飯碗，煮沸後上蓋轉中小火炆煮十分鐘，連汁盛起。再起油鑊，爆蒜茸及肉絲。節瓜、梅菜連汁回鍋，煮三分鐘，加鷹粟粉勾芡

，澆酒出鍋上碟，客家風味，清新可喜。

火腩炆節瓜

材料：節瓜兩個 花菇三隻 燒腩四兩 蒜頭(拍裂)四粒 薑三片
製法：節瓜刮淨，切骨牌件。花菇浸透，切厚片。燒腩切厚件。起油鑊爆蒜頭、薑片下節瓜，花菇燒腩炒透，加清水至剛好淹蓋全部材料，沸滾後上蓋，轉中小火炆煮十五至二十分鐘，下蠔油一湯匙調味，澆紹酒出鍋上碟，滋味濃郁映美十分可口。

腐乳椒絲炒通菜

區區個人意見認為通菜必須配味濃醬料如蝦醬、腐乳始佳，一向難以接受「白焯通菜」之類的時尚口味，不過傳統炒通菜也有過分油膩的弊病，遇上用鹹「焯」過的大路行貨更不消提了。
材料：通菜十二兩，蒜茸一湯匙，紅辣椒一隻切絲，腐乳兩塊，紹酒一湯匙，白糖一茶匙。
製法：腐乳、白糖、紹酒放碗中調成腐乳汁備用。燒沸清水三飯碗，加入食鹽兩茶匙，油兩湯匙，放下摘淨通菜，焯至軟身，撈起。燒熱鑊下油一湯匙，爆香蒜茸紅辣椒，傾下腐乳汁，通菜回鍋，猛火急炒至菜與汁混為一體立即上碟。



春

天陽氣生發，夏天驕陽似火，春夏之交，氣候由溫暖逐漸轉為炎熱，人體也會隨之發生一些變化。在季節轉換之時，飲食上要注意些什麼呢？隨着春天人體各組織器官功能日趨活躍及夏天人體能量消耗逐漸增加，這時應注意提高蛋白質、碳水化合物的攝入量，如魚類、瘦豬肉、雞肉、動物肝臟、蛋黃、牛奶、豆漿等。春夏之交是蔬菜淡季，要多吃黃綠色蔬菜與時令水果，以補充維生素和無機鹽的不足，防止口腔炎、口角炎、舌炎和某些皮膚病。此時正是各種野菜生長旺盛之時，野菜所含的營養物質普遍高於栽培蔬菜，許多還兼具醫療作用，應不失時機地擇食。
《飲膳正要》說：「春氣溫，宜食麥以涼之。夏氣熱，宜食菽(編者註：本為大豆，引申為豆類總稱。)以寒之。」這時可適當飲用綠豆湯、赤豆湯、酸梅湯以及綠茶、菊花茶，防止體內積熱。不宜進食羊肉、麻辣火鍋以及辣椒、花椒、胡椒等大辛大熱之品，以防邪熱化火，變發瘡癤癰腫等疾。入夏之後，要注意飲食衛生，食品最好現吃現買，並妥善保存。剩飯剩菜須經加熱方能食用。生吃蔬果一定要洗淨，各種食具應定期消毒。飲食中可適當放些大蒜、醋等，養成飯後便後洗手的習慣，嚴防急性胃腸炎、食物中毒、菌痢、肝炎等消化道疾病從口而入。



扶正養陽 健脾祛濕 節瓜赤豆淮山淡菜湯

春夏之交，新鮮嫩美的節瓜上市，毛茸茸小節瓜，老一輩粵人認為是「正氣」瓜蔬，昔日農產尤其以新會蓮塘鄉所產名聞粵省，極有名氣，其所產節瓜個子不大、四面勻稱，色嫩綠、毛茸密、肉多瓢少，瓜味微甜而帶梨花香，無論滾湯、炆肉、煲老火湯，清香雋美。
《本草拾遺》有載，「粵云：節瓜乃冬瓜中一種，小者白皮蔓地生，一節生一瓜。」說明節瓜是冬瓜的變種，節瓜的功能與冬瓜同，不過冬瓜清淡而無味，不如節瓜帶有清甜馨香之味。《本草拾遺》曰：節瓜得水氣最多，故解毒，止渴生津，驅暑健脾。說明節瓜有解暑之功，雖不及冬瓜的清熱功能——然在春末夏初，暑氣未盛的日子，煲節瓜湯就最合時宜了。



節瓜配赤小豆、淮山(山藥)和淡菜煲湯，是春夏之交健脾祛濕、扶正養陽的季節靚湯

尤其將節瓜配合健脾益腎的淮山(山藥)、補脾益陽的淡菜，和利水除濕且具解毒功效的赤小豆煲湯(可加豬肉或排骨、陳皮作配)，在潮濕脾困的初夏日子食用，有扶正養陽、健脾祛濕的食療功效。特別一提，淡菜是性質溫和的海產食品，既不寒又不熱，適合任何體質的人食用。味道不錯，營養成分亦豐富，如果身體由於缺乏營養，引起體溫失調，以致不時發生疲倦狀態，用為食療品亦適合。中醫藥認為，淡菜有益陽事，理腰腳，補虛勞的功效。若是精血衰少、盜汗，或是失血之後，可用為食療。

春夏之交 把飲食關

規矩

高中時住校，學校的規矩特多，穿制服不打緊，髮型如何、長度如何都有限制，起床後棉被需疊成豆腐乾狀，臉盆等盥洗用具也有擺放的方向與位置，宿舍裡不能做什麼，幾點該起床、幾點回寮……對於處於叛逆期的我，並不能體會這些規矩究竟對我們有什麼幫助，倒是喜歡趁教官不注意的時候，做些與規定相反的事；尤其做完後沒被發現，就會感覺特高興，但目的為何？我想只是不願被限制吧！
儘管如此，三年的高中生活，我是特優畢業生，父親還代表了學生家長致詞。然而學校的種種規矩，並沒有因為時間及我的表現就改變了自己的觀念，反倒是一出校門，覺得一切自由了，留長頭髮、愛做什麼就做什么。
後來進入了佛門，規矩更多，但或許年齡、心境的不同，倒是在這種規矩下，體會出不用言語的清淨，因此喜愛了這簡單的生活。叢林裡，一天的作息都在鐘板號令中進行。以佛光山為例，晚上到了十點鐘左右，夜闌人靜，大家都休息了，稱之為開大靜，香燈會在大家都聽得到的定點打一下「哆！」稱之為一板，表示大家都休息了。約莫大家都聽到後，打兩下「哆！哆！」叫二板，表示結束。
隔天一早約三點半左右，會先打「哆！哆！哆！」三板，喚醒大眾(廚房)的人，如煮飯的飯頭、燒水的水頭……等人起來準備早齋。到了四點半左右，

大眾該起來上殿作早課，這時就會打「哆！哆！哆！」四板，讓大眾起床洗臉等準備排班上殿。隨後打五板「哆哆哆！哆哆！」接報鐘、大鐘、鼓，展開一日的序幕。
佛光山的大眾，整天的作息都在這一板到五板乃至鐘板中進行，尤其在禪堂，各種鐘板號令代表不同的意義，有時「一板一鐘一木魚」，有時「二板一鐘一木魚」，有時「三板一鐘一木魚」。儘管如此，禪者從不透過語言表達，就能在鐘板號令中井然有序地修道。
一般人對於佛教的戒律(規矩)，總錯誤的認為是限制。上周，星雲大師在紅磡香港體育館傳授三皈五戒時就提到：受戒表面上是限制，但事實上，唯有守法才能自由，不守法會喪失自由。就像監獄裡的人，都是犯了五戒者，殺人、偷盜、詐騙、吸毒、婚外情……因此受持五戒是保護而不是限制。
懂得這些道理，我們就能了解，規矩不但讓生活更自由、更簡單，而且更能讓我們的人身得到安全。所謂「不依規矩，不能成方圓！」一個人的健全是如此，國家社會的健康亦是。
(作者為佛光山內地與港澳地區總住持)



和中解熱 降糖降壓 蕹菜薑絲滾湯食

蕹菜俗稱通菜、空心菜，粵人又有稱之「抽筋菜」，有些愛好游泳的人，害怕在水裡手腳抽筋，餐常不吃蕹菜，認為吃了蕹菜可能引起抽筋；又有些人，睡至半夜，腿部尤其是雙腳，不時會發生抽筋，對於蕹菜亦禁戒不敢吃。認為吃了，抽筋時更加辛苦，而且發生得更頻繁。
然則吃蕹菜真的會引起抽筋嗎？那是有可能的。由於蕹菜有清熱涼血的功效，又有降糖降血壓的性能，若是心氣力弱，血壓不足的人，本已易於發生抽筋，如果吃了它，有可能引起血壓下降。因此，脾虛泄瀉者不宜多食。
蕹菜可作湯，可煮可炒，可開水燙後涼拌，亦可做泡菜。與豬肉同煮，可使肉色紫，質嫩。蕹菜食用，生熟咸宜，葷素皆美，並且具有多種食療效能。研究指帶少許紫色的蕹菜中含有胰島素樣成分。常吃能增進食慾，糖尿病者較為適合，能清胃腸熱，潤腸通便，對口臭便秘者更為適宜，可多作日常蔬食。
體質虛弱，脾胃虛寒者，但有便秘，血糖或血壓高者，煮食蕹菜時可加入薑絲(或少許辣椒)；生薑有散寒、健脾暖胃的功能，與蕹菜同煮，有中和寒涼的作用。用薑多少則可視乎食用者的需要酌量使用。
《飲食辨》：「性滑利，能和中解熱，大便不快及閉結者宜多食，葉妙於梗。」
尿濁便血：鮮蕹菜洗淨搗取汁，和適量蜂蜜服之。(《閩南民間草藥》)



胃經，有清熱涼血和解毒功效。心菜，味微甘，性寒。入腸、蕹菜，即通菜，又叫空心菜。

中式健美食譜烹飪示範課程

香港人生活繁忙，保持身體健康十分重要，除了要做適量運動外，更要懂得從日常飲食中攝取應有的營養。港燈家政中心於五月份舉辦「中式健美食譜」烹飪示範課程。
「中式健美食譜」烹飪示範課程——五月九日開課(共四堂)
本課程介紹八款健美食譜，包括辣汁鴨舌拌冰豆腐、金菇鮮百合炒肉片、蘭花帶子糙米飯、蜜餞無花果凍糕、桂花金粟松子仁、金銀蒜蝦乾蒸南瓜、豉椒南瓜炆排骨及竹笙露筍伴玉子豆腐。
導師：林趙素玲
課程共四堂，逢星期一(下午二時半至四時)
學費：\$320 查詢電話：2510 2828
網址：www.hch.com/hmc



健康美食站