

時令食療

苦瓜海帶瘦肉湯



苦瓜薯仔湯



苦瓜湯膳食療考配搭

苦瓜味苦，家常食用多作爲配菜，如苦瓜炒田雞，苦瓜炒牛肉、炒蛋，苦瓜煮魚，在暑天佐膳，都有清涼消暑的功效。粵人喜以苦瓜與豬排骨肉加黃豆煲湯飲，佐膳及食療一舉兩得。苦瓜清炒時略加蒜頭與豆豉，味更鮮美。

有些人吃苦瓜，爲着減少苦味，每用鹽醃過又再用清水泡過，或者將它來一次「出水」，雖然在吃時可減少苦味，但減少了苦的風味，將苦瓜所含對人體有益的成分亦大大減少。

苦瓜中含有苦瓜甙，近年有研究指苦瓜甙有降低血糖作用，適合糖尿病患者作食療之用。由於苦味性寒，胃寒體虛者慎（少）食苦瓜。特別是體質虛弱之人，雖然出現身體發熱心煩現象，若口不渴、大便泄瀉者，不宜多食苦瓜。

以下推介三款苦瓜湯膳，材料配搭考究，如適合糖尿病患者滋陰清熱的苦瓜滾鮮蜆湯；適合高血壓患者清熱降壓的苦瓜海帶瘦肉湯；還有適合脾胃虛寒者消暑暖胃的苦瓜薯仔湯。

苦瓜滾鮮蜆湯

材料：苦瓜1條、鮮蜆250克。

調味：薑10克、蒜10克。

製作：1、苦瓜洗淨，剖開去籽，切成長條；薑、蒜切片。2、鍋中加水燒開，下入鮮蜆煮至開殼後，撈出，洗淨。3、再將鮮蜆、苦瓜、薑片、蒜片加適量清水，以大火燉20分鐘至熟後即可。

功效：苦瓜有降邪熱、清心明目之功效；鮮蜆高蛋白、高鈣、少脂肪，有補鈣和滋陰補血的功效。此湯又適合糖尿病人滋陰清熱之用。

苦瓜海帶瘦肉湯

材料：苦瓜500克、海帶絲100克、瘦肉250克。

調味料：食鹽3克。

製作：1. 將苦瓜切成兩半，挖去核，切塊。2. 海帶浸泡1小時，洗淨；瘦肉切成小塊。3. 把以上原材料放入沙鍋中，加適量清水，煲至瘦肉爛熟再調入鹽即可。

營養與功效：苦瓜具有清熱祛心火、解毒、明目、止渴消暑之功效；海帶可防治甲狀腺腫，顯著降壓和膽固醇。此湯清熱解毒、預防疾病。

適宜人群：一般人都適合，尤其適合兒童青少年。此湯適合高血壓患者常用。脾胃虛寒者忌食海帶。

苦瓜薯仔湯

材料：薯仔（馬鈴薯、土豆）150克、苦瓜100克、無花果100克（如體質脾胃虛弱者，可用紅棗4粒代無花果）。

調味：鹽6克。

製作：1. 將薯仔、苦瓜、無花果洗淨、苦瓜去籽，切條狀，薯仔去皮、切塊。2. 煮沸1500毫升水，將無花果、苦瓜、薯仔一同放入鍋內，用中火煮45分鐘。3. 待熟後，調入鹽即可食用。

營養與功效：中醫認爲薯仔有補脾胃作用，又含有大量膳食纖維，能促進胃腸蠕動，加速膽固醇在腸道的代謝，幫助機體及時排泄代謝毒素；防止便祕，寬腸通便，降低膽固醇，預防腸道疾病的發生。此湯也適合素食者常飲食用。

夏·逸·滋味

炎炎夏日，悶熱的天氣難免令人食慾大減，北角海逸酒店海逸軒中餐廳特意爲您帶來「夏·逸·滋味」，讓你大快朵頤，暑氣全消。

中餐廳行政總廚劉志傑師傅以最時令的蔬果及海鮮，炮製出全新的八寶冬瓜盅、杏汁明蝦球、碧綠水晶乳蟹鉗及翡翠珊瑚等多款夏日佳餚——養顏滋潤的杏汁配以來自澳洲的新鮮明蝦，製作出杏汁明蝦球，以清甜的杏汁帶出明蝦的鮮味。

夏日消暑食材，冬瓜實屬不二之選。劉師傅選用多款矜貴材料，包括瑤柱、帶子、蟹肉，配以充滿鹹香的火鴨，一同釀入冬瓜內，炮製成鮮味消暑的八寶冬瓜盅，老少咸宜。

冬瓜有清熱利水，消暑除煩的食療功效。由於含糖和含鈉量低，適合肥胖者、糖尿病患、高血壓者和腎病、浮腫病患者作日常食療之用。



大廚健康美食

養生特寫

瑤浴

帶動民族養生保健業發展

【本報實習記者張安安貴陽電】在「2011中國·貴陽中醫藥（民族藥）博覽會暨民族醫藥創新發展研討會」上，來自全國各地856家中醫藥（民族藥）生產及銷售企業、經銷商集聚貴陽，20000多平米的展廳內，設有特裝區、中成藥（民族藥）展區、化學及生物製藥展區、中藥材展區、醫療器械展區等。展會期間，還有「民族醫藥創新展交流會」、「新特藥信息發布會」等一系列活動。展會時間從2011年7月27日至30日結束。

中國民間醫藥因民族不同也各有特點，「藥博會」旨在展示全國民族醫藥發展的成果，參展企業所展示的中醫藥研究成果大多爲民族、民間傳統醫藥類經典。本次藥博會最大亮點要屬貴州黎平，從江地區瑤族醫藥企業研發的保健養生精油香藥產品及瑤族醫藥最富盛名的「瑤浴」。2008年6月，在國務院公布了第二批國家非物質文化遺產名錄上。從江瑤浴赫然在列。

據了解，瑤族幾千年都以口授形式相傳，無文字記載。奇方妙藥只是祖傳，瑤藥經多年統計，約328種，其中以黃荊、解毒籜、楓荷葉等35種藥配成瑤浴藥方。瑤族人常年生活在高山多雨多霧地區，極易受疾病的侵襲。在如此惡劣的自然環境下，瑤族人經過世代摸索積累，逐漸形成了自己的一套民族醫藥。其中最具代表性的就是神奇的「三天出工」，亦稱（三泡瑤藥），它是瑤族千年傳世古方。

目前，貴州一家大型民族醫藥企業正在對瑤族醫藥進行全面研製和創新，將以「瑤浴」爲主打特色，帶動大衆保健養生行業的發展。

▲藥博會現場最大亮點——瑤浴

實習記者張安安攝

瑤族婦女產後泡有「三日出工」之效的藥浴後，三日之後就可以地下勞作，土山砍柴，不怕風吹日曬，而且形體保持苗條，膚色紅潤。

第一日，泡第一泡神奇瑤浴：除異味，去穢氣；

第二日，泡第二泡神奇瑤浴：縮陰、收腹，修復受損陰道；

第三日，泡第三泡神奇瑤浴：迅速恢復體力，提高免疫力。

瑤族婦女在產後不到一個小時之內，就會立即進入浴桶，在熱氣騰騰的瑤浴中度過。坐月子的瑤族婦女和嬰兒，每天都如此，他們相信，瑤浴會使他們母子消除任何災病。

瑤族坐月婦女第三日就可以從事一般的體力勞動了。瑤族人民世代延續這種中草藥沐浴方式，強身健體，防止疾病。因此患關節炎，皮膚病極少，婦科炎症也難覓蹤跡，長壽者甚多。

（作者為佛光山內地與港澳地區總住持）

中華醫藥 養生篇

苦瓜 清熱解暑

報載日本福島核災後爲了省電，各種新招紛紛出籠，當地甚至東京和日本各地城郊最近流行在房子牆壁外面掛「苦瓜窗簾」（種植苦瓜），不但能降低屋內溫度，過一個清涼的夏天，還有苦瓜可以吃，一舉兩得。

不論是東京的辦公大樓還是千葉附近的住宅區，最近幾乎每家就可以看到外牆上鋪着一片綠色的苦瓜窗簾，有的上面已經結了不少綠色或金黃色的小苦瓜，藤蔓植物很多，爲什麼苦瓜特別受歡迎呢？

環保新用：「苦瓜窗簾」

苦瓜生長的速度很快，葉子薄薄的給人清涼感，葉子之間幾乎沒有空隙，長得非常茂密，可以降低屋內的溫度，加上種瓜得瓜，長出來的苦瓜還可以食用，今年夏天在提倡節電的日本，頓時成爲寵兒。

據悉，爲加速推廣綠色窗簾運動，日本不少地方免費提供苦瓜苗給市民栽種。

除了節約能源之外，一個夏天可以收成約800個苦瓜，市民幾乎每天飯桌上都可以看到苦瓜料理。

在中國，苦瓜多產在南方，閩廣最多產，粗生粗養，每年夏秋五月至九月，都不斷有收穫。

夏季暑熱困蒸，使人心裡煩躁，精神疲乏，嶺南地區民間常用苦瓜與甘草或蜜棗同煮，作爲飲料，能消暑熱，解煩躁。苦瓜乾也是配入嶺南涼茶用。苦瓜根更是涼茶的要品。



苦味入心清火除煩

中醫認爲，夏日暑邪侵犯人體，心火旺盛，宜以苦味入心，清火除煩熱。

往日鄉村的人，如果身體感到有「發熱氣」現象時，每用苦瓜乾煲水飲以消除熱氣。夏季苦瓜當造，種植苦瓜的農家，會將青色未成熟的苦瓜摘下，曬乾，售給中藥店，亦可以留作不時之用，因爲苦瓜乾是經濟有效的清涼解熱藥。

現代研究亦指出，苦瓜的苦味質，能刺激胸腺，使之分泌正常，胸部肌肉，於是感到鬆弛而舒適。夏日天時，往往由於氣溫太高，炎熱逼人，乃可能引起胸部肌肉緊張，煩躁苦悶，甚至影響呼吸加速，心跳加劇，頭昏腦痛；苦瓜的苦味，對此種不適情狀有消除可能。這符合了中西醫學認爲苦瓜有清熱解熱、鬆弛神經緊張的作用。

苦瓜外皮呈顆粒幼細者，肉薄；顆粒大紋理深者，肉厚而多汁



苦瓜應用驗方

苦瓜味苦性寒，具有清熱消暑、明目解毒的功效，可用於治療多種疾病。

暑天感冒發熱、身痛口苦：苦瓜乾15克，連鬚白10克，生薑6克，水煎服。

中暑發熱：苦瓜1個，去瓢，切片，茶葉6克，水煎服。

煩熱口渴：苦瓜1個，去瓢，切片，水煎服。

目赤腫痛：苦瓜乾15克，菊花10克，燈心草一克（不用燈心草亦可）泡開水送服。

熱瘡：嫩苦瓜切碎，揉搓患處，每日3次。

暑天癰腫疼痛：苦瓜或苦瓜葉適量，搗爛敷患處，每日換藥3次。對熱毒暗瘡外敷苦瓜亦有良好效果。

小便短赤瀉痛：苦瓜一條搗爛如泥，加入白糖拌勻，一小時後汁擠出飲用。或用鮮苦瓜榨汁拌蜜糖飲，亦效。



啓發

窗前種了一排植物，閒來無事就會走到植物旁關心它們的生長狀況，當不同氣候時，植物的反應也不同，有的喜冷，有的喜熱，因此四季轉換時，不同的植物，生長的狀況都不同。

有一天到後樓梯丟垃圾時，發現一棵被遺棄的秋海棠，雖然有些殘缺，但看它還有點生氣，於是拾遺將它與窗前的植物一起照料。原本這棵秋海棠剛來時只剩下幾片殘缺的葉片，其中有根枝幹還斷裂，我心想，人的骨幹斷裂時，醫生會用各種方法將斷裂的部分接合，是否植物也能如此呢？於是找來支撐的鐵條與夾子幫它固定，希望它能展現生機。

經過一段時間，這棵秋海棠也很爭氣，不但開滿了白色的小花，更特別的是斷裂的枝幹，竟然愈合，還冒出許多嫩葉。見到這般情景，不禁啓發我：外在的因緣條件即使不好，只要有心，也會有生機。

從事宗教工作的我，每天遇到的人都不同，當然有積極面對人生的人；但灰心喪志、意氣消沉的也大有人在。甚至有的人過不了瓶頸，還會對你說他看不到人生的意義，他想一死了之。面對這樣的思考邏輯，有時會思維，貴爲萬物之靈的人類，為什麼會比一棵殘弱的植物生命力還不如？

現在的社會忙碌，追求的東西也日益增加，在汲汲追求下，讓我們的貪嗔痴不斷出現，無法滿足的欲望，讓我們每天在身心疲累中度過。

儘管如此，外在境界的展現，只要我們能將心置之於正確的道路，就能跨過重重的障礙。而且生命中，很多時候只要我們用心，處處都有啓發我們的事物，在於我們是否留意。

有人問趙州禪師怎樣才能悟道？趙州禪師當下站起身來對着那個人說：「我現在要去小便了。」

走了幾步路後回過頭跟問問題的人說：「像這種小事，都要我自己去辦才行，誰都沒有辦法替代。」

禪宗所謂的悟，是需要經過自己去體驗，透過體驗中啓發我們的智慧，因此有所謂的參話頭、提疑情，在不斷問爲什麼中觸發自己的思想，明白世間的真象。例如爲什麼念佛？爲什麼睡覺？爲什麼吃飯？

悟道是如此，面對生命的意義也是如此，困境、逆境難免會有，只是在我們一念之間，是否用正確的思考邏輯面對？又或者自哀自憐、抱怨連連？

有的人因爲一句話的啓發而改變了人生，有的因爲一件事的啓發而努力，生命的方向在我們每個人的手中，希望每個人都有生命的着力點。



身心自在

逢星期三