

唯靈 健康美食 食譜撰文：唯靈 圖攝：蔡淑芬 下次刊出：十月十二日

秋陽似火！

醒胃佳品除煩渴



人面子薑蒸魚雲

材料：鱸魚頭一個斬件。
豉油浸杧椪四至六粒，酸子薑芽一件。
頂級磨豉兩湯匙，粟粉兩茶匙，紹酒一湯匙。
製法：杧椪去核切粗絲，薑芽切粒。與磨豉、紹酒、粟粉調勻。
魚頭洗淨吸乾水分鋪平碟上，均勻澆上杧椪子薑磨豉醬汁，猛火蒸10分鐘，淋澆沸滾花生油兩湯匙。

人面醬炆腩排

材料：腩排六兩（斬件）。
杧椪醬兩湯匙，磨豉一湯匙。
紅辣椒一隻，辣椒油一茶匙。
製法：腩排加生抽兩茶匙，粟粉一湯匙，紹酒兩茶匙醃15分鐘。

起鑊爆香蒜茸加入腩排煸炒至微焦，下齊醬料拌勻，加清水一細碗，文火炆約30分鐘，以腩排剛好離骨，風味最佳。

人面雞球

材料：去骨雞腿肉兩隻（切件），子薑芽十餘片。
青紅椒各一隻，紹酒一湯匙，粟粉兩茶匙。
人面醬一湯匙，磨豉醬一湯匙。
醃料：生抽一湯匙，紹酒2茶匙，粟粉3湯匙。
製法：雞件加醃料拌勻醃15分鐘。



蒜茸起鑊炒雞件至透香，澆下清水兩湯匙上蓋以中小火焗三分鐘，掀蓋加入子薑片，青紅椒片及杧椪醬、磨豉用中火炒至雞件經熟出鍋上碟。



樹子杞子浸石斑



▲用樹子與枸杞菜、杞子滾豬鬃湯味道清美，有清熱養肝的作用
▶樹子即破布木，屬南方常見藥草

▲蔘油樹子是用豉油入味醃製新鮮樹子，作鹹菜小食有醒胃消滯的食療功效



盛夏逸品人面（一般俗寫作「杧椪」或「杧椪」），已過過了。可幸市面有醬園樽裝「豉油浸杧椪」，或「杧椪醬」出售，雖欠活色生香新鮮人面的妙韻，但慰藉也亦聊勝於無。月前介紹過人面食制，今再應讀者要求推介另外幾款人面家鄉風味（另文）。

此際又同時發現了另一醒胃佳品——樹子，是來自台灣的瓶裝「蔘油樹子」（蔘油即豉油風味）。樹子，其實是山野間的常見中草藥破布木。

昔時鄉人農家在夏秋轉季之間於山野間採樹子成熟果實，用鹽或豉油醃泡佐白粥或作鹹菜佐餐，有祛暑熱除煩渴及化痰止咳的功效。

醃製的樹子可作蒸魚、蒸肉的配料，味道清香酸美，誠為似火秋陽季節的醒胃佳品。

樹子杞子浸石斑

材料：石斑一條約十四兩。枸杞子一撮約五錢，蔘油樹子一湯匙，蔥絲、薑絲各一撮、紅棗6粒，粗鹽少許。

製法：石斑洗淨，用乾淨布內外抹去血腥備用。燒熱鑊落些少油，放石斑魚慢火煎至兩面微黃噴水大火燒煮薑絲、枸杞子、樹子煮至石斑魚剛熟，投入蔥絲，粗鹽調味即成。（也可用淡水桂魚代石斑魚。）

樹子也可以用來滾枸杞菜豬鬃湯、蒸魚腩、排骨或雞翼。蔘油樹子可在售賣台灣食品雜貨店購買。

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，都市常見病如心血管病、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。為提倡健康（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。

樹子：行氣化痰能止汗

樹子，即常見草藥破布木的果實，又名破果子、破布子、樹子仔、醬菜子。
科屬紫草科，破布子屬。
為落葉小喬木，分佈於亞洲東南部及大洋洲。在中國分佈於雲南南部、廣東、廣西、福建和台灣。香港本地山野亦見，但因產量不多且辨別不易，現今已少有人採摘食用。但在台灣已成為日常食用配料。每年夏末秋初是樹子成熟採集季節，採後先以開水燙過一遍後瀝乾，除去小部分黏液，保留中果皮及種子，再加入適量的鹽巴，然後揉成拳頭般大小的球團，或以碗為模子，製成半圓形團塊，以鹽水浸泡保存於容器中半個月，即成美味小菜，早餐配稀飯吃，十分可口。花序洗淨後或煮或炒，滋味也不錯。
樹子性平，味微甘。能鎮咳、緩下、兼治食欲不佳。

養生美物

竹蓀蛋：鮮為人知的保健養生佳品

貴陽國際特色農產品交易會日前舉行，記者在展場內見到了少有人知的竹蓀蛋。隨着展區內氣溫和盛放竹蓀蛋的器皿內的濕潤度的變化，不少竹蓀蛋開始「破繭成蝶」，長成了大家熟悉的竹蓀模樣。

竹蓀蛋一般有雞蛋般大小，需在冰櫃存放，不然則會發芽並長成竹筴。在烹調食用前，先放入清水中浸泡1小時以上，再洗淨孢子，即蛋內轉黑色的部分，再將外層皮狀剝去。烹調時可紅燒、清蒸，也可以燉湯、鮑汁扣或上湯燉食用，入口清香鮮滑，口味獨特。

竹蓀蛋裡含有二十四種氨基酸，其中人體必需的8種氨基酸佔總量的45%，還含有各種維生素及鈣、鐵、磷、鈣等多種微量元素。此外，竹蓀蛋還具有鎮痛、補氣、降低血壓作用。每天食用一個，有



▲破殼長大成為竹蓀模樣

保肝、清熱、解毒、壯陽、降血脂等功效，還能調節人體新陳代謝、增強人體免疫功能，有滋補強壯益氣、補腦寧神、生精補腎、健體的功效。更適宜現代人保健養生的需要。

圖文：本報（貴陽）實習記者張安安



▲還未「破殼」的竹蓀蛋

▲甲魚燒竹蓀蛋

清香茶饌送夏迎秋

富家九龍酒店中菜行政總廚楊國偉師傅以「茶饌」概念，選用百年品牌「英記茶莊」的優質茶葉，以茶入饌，創製了十二款全新佳餚，由即日起於「富豪軒」推出。推薦菜式「台灣熏凍頂鴨」，選用骨軟肉嫩的BB鴨，以甘香醇厚的凍頂烏龍茶葉煙熏，鴨肉滲入了茶香，滋味獨特；另一推介是「雨前龍井翠蝦仁」，清香味醇的龍井最適宜配海鮮，而爽口的蝦仁夾着淡雅的茶香，一試難忘；還有「鮮菌嫩雞絲西湖綠茶麵」，麵條於製作時加入了綠茶粉，每一啖都帶有淡淡的綠茶香。

《富豪軒》亦設計了八道菜的「茶饌」套餐，每道菜均配上不同茗茶，推廣期由即日起至10月16日。「茶饌」菜式包括：酥香玉女峰豆腐，祁門田雞腿，鳳凰單叢芙蓉翅，白牡丹花膠燉茶膽，玉蘭香六安星斑球，女兒香片茶湯焗波士頓龍蝦，雨前龍井翠蝦仁，台灣熏凍頂鴨，頂級普洱京葱爆牛柳粒，南岩鐵觀音香鮑鮑雞雞脯，海皇白玉家藏六安茶漬飯，鮮菌嫩雞絲西湖綠茶麵。



鮮菌嫩雞絲西湖綠茶麵

機智與反應

前些日子，英國副首相克萊格在蘇格蘭參加自由民主黨的政治活動時，一出車門，就被一名男子往臉上潑灑藍色油漆，上衣後背也被染了色彩，身旁自由民主黨當地領導人及保安人員也遭魚池之殃，儘管如此，克萊格並沒有取消集會，反而幽默地表示：「我的三個孩子都不到十歲，他們經常在我身上畫畫兒。」

生活周遭，我們也會遇到類似的情況，當下該如何處理？人人不同，但我們的反應決定了當下的結果，因此我們的一舉一動，牽動了自己也牽動了別人。

有一天，紀曉嵐陪乾隆皇帝參訪大佛寺，進了山門就來到了天王殿，殿裡供奉着彌勒菩薩，袒胸露腹、開懷而笑，乾隆靈機一動，對着紀曉嵐說：「紀學士，彌勒佛見了寡人，為什麼而笑？」

紀曉嵐向來以機智聞名，於是不慌不忙地對着乾隆說：「這是佛見笑佛呀！」

「這話如何說？」乾隆問。「皇上乃文殊菩薩轉世，是當今的活佛。活佛來到佛殿禮拜，彌勒佛見了就是歡喜，當然笑了。」紀曉嵐見機而說。

乾隆聽了這段話當然滿心歡喜，但本來他的用意是要考倒紀曉嵐，既然沒有達成，心中自是不快，所以故意走了幾步路後又回過頭對着紀曉嵐問：「果然如是的話，為什麼彌勒佛見你也微笑呢？這又該如何說？」

話鋒一轉，紀曉嵐不禁一怔。乾隆見狀，心中暗笑終於考倒紀曉嵐了。豈知紀曉嵐並未考倒，並

回答說：「皇上，彌勒佛是笑微臣不能成佛啊！」

乾隆聽後，樂得哈哈大笑，不得不佩服紀曉嵐的機智。

年輕時的紀曉嵐，其實就展現了這樣的風姿，有一次他走在路上見到一個年輕人與老人爭奪一個籃子，兩個人誰也不讓誰，結果引來許多圍觀的人。

紀曉嵐見狀就說：「兩位都別吵了！我們請籃子來告訴大家誰是它真正的主人好了。」圍觀的人一聽都哈哈大笑地說，籃子怎麼可能會回答？

紀曉嵐走到籃子邊，搖了搖籃子，並將耳朵附在籃子邊，過了一會兒說：「籃子告訴我，老先生才是它的主人。」年輕人一聽便不高興地說：「小子！別胡說了，籃子怎麼可能說話？」

紀曉嵐回答說：「大家看！剛剛我搖籃子掉下的是芝麻屑，老先生家賣芝麻，而這位先生家賣麵粉，大家說，這籃子是誰家的？」年輕人一聽，羞愧而走。

生活中，我們往往為了一點小事爭得面紅耳赤，既沒有達成內心想要的結果，又弄得場面僵硬。如果能夠用點禪心，或許就能轉化情境。所謂禪心，人人皆有，只要能訓練自己對境不迷、以靜制動，慢慢智慧顯發，何事不辦呢。

（作者為佛光山內地與港澳地區總住持）



身心自在

逢周三刊出

秋冬時令滋潤湯水

北角海逸酒店海逸軒中餐廳獻上「秋冬·原味綻放」時令菜譜，嚴選上乘的時令食材炮製，精選菜式包括銀鱈蟹盒杞子蝦、骨香紅魚脯及滋補湯水如石斛黑松露燉山斑魚湯、蟲草花膠燉珍珠雞湯等。

銀鱈蟹盒杞子蝦以亮麗鮮紅的杞子點綴晶瑩剔透的鮮蝦球，蝦球爽口彈牙，並以呈金黃色的炸雲吞伴吃，雲吞以蟹肉作餡料，滋味無窮。骨香紅魚脯屬廣東新派菜式，師傅以巧妙的刀法為活紅魚起肉，配以清新爽口的蘆筍及青紅椒，將紅魚的鮮味發揮得淋漓盡致，帶來味覺新享受。

秋冬將至，氣候變得乾燥，又是進補養生的最好時機。海逸軒中餐廳每天更推出多款滋補秋冬湯水，老火燉超過三小時，火候十足。石斛黑松露燉山斑魚湯選用名貴的黑松露配以味道鮮甜的

山斑魚，滋陰補腎、強筋健骨，具豐富的營養價值。而蟲草花膠燉珍珠雞湯則選用優質花膠，不單可潤澤肌膚，更具強肺止咳的功效。

時令滋補湯水還有海馬黨參北芪燉豬腰湯、象拔蚌淮山杞子燉山斑魚湯、蟲草花膠燉珍珠雞湯、瑤柱猴頭菇燉蟹殼湯、鮮人參水鴨燉螺頭湯、五指毛桃靈芝燉甲魚湯、川貝玉竹燉魚肉燉竹絲雞湯、鮮土茯苓核桃燉肉眼湯、杜仲巴戟豬腰燉脾赤湯和五色靈芝龍骨燉魚肉湯。



石斛黑松露燉山斑魚



骨香紅魚脯

粵式鮮果入饌烹飪課程

水果營養豐富，含有各種維他命及纖維，而且味道酸甜，作為食材烹調美食，不單增添菜式的色彩，更能刺激食欲。

不同水果配搭不同材料可以製作出千變萬化的食譜，為單調的膳食添上色彩。港燈家政中心將於九月舉辦「粵式鮮果入饌」烹飪示範課程，以鮮果為主要配料，用粵式烹飪方法，配合美味肉食，烹調成六款精美菜式，包括香芒牛柳卷、蟠龍香蕉盒、西檸香檳骨、鮮橙吉列斑、冰花銀耳燉萬壽果及原個菠蘿海鮮飯。

導師：林趙素玲女士
課程共三堂，逢星期四（下午六時半至八時）九月十五日開課
學費：\$250
查詢電話：2510 2828
網址：www.hkelectric.com/hmc



大廚健康美食