

## 暖脾胃·益五臟

## 但得食粥致神仙

世人個個學長年，不道長年在目前，  
我得宛丘平易法，但得食粥致神仙。

這是陸游傳誦千古的「食粥詩」。

李景粥王在灣仔開店之時壁上高懸甚有意思，而今李景的「粥麵館」在嘉里中心落戶，對個人而言，地點雖稍偏遠但總算也得個合心意的吃粥去處，區區愛吃稀粥，每嫌市面一般粥身過分稠結如糊，許多的時候寧願自己動手。

一般食譜煲粥之法的比例是一份米，十五六份水，起碼煲一小時。個人愛吃稀粥，水的分量加到二十份以上，明火煲兩小時以上，最後須不時攪動以防黏底煲爛。明火好粥下米粒融化綿軟滑而爽口標準。



## 瑤柱陳皮明火粥

**材料：**清水二十二碗，米一碗，瑤柱三四粒，生薑四至五片，陳皮一角（三分一個），豬腱半斤。  
**米浸透，加鹽一茶匙，花生油兩茶匙**，撈勻，江瑤柱浸透撕碎。  
**製法：**清水加陳皮煲滾後加江瑤柱，出過水豬腱及米，再滾沸後收慢火維持起菊花心狀態，明火煲兩小時，到粥身起膠時勤加攪動以防黏底。  
如此真材實料明火煲成的粥清鮮可口，沒有市面濁味。

下次刊出：十二月七日



天氣轉涼，想起兒時每至秋冬季節，家母常炮製煲仔飯食，最記得其中一款用紅、白米混和，加豬肝、豬粉腸和瘦肉煮成的煲仔飯，寒冬早上硬要我和哥哥吃飽了上學去。至今想起這個營養早餐「三及第飯」，心中胃裡還是暖洋洋的……

## 煲仔飯 正合時宜



## 暖意「煲仔菜」

「粥王」景叔近日遷到公司附近主持「粥麵館」，靚粥之外，沒想到還有暖笠笠的煲仔飯！秋風起，有「米氣」暖胃，簡直是「及時雨」、「加油站」。梅菜肉餅飯、豉汁鳳爪排骨飯、香菇滑雞飯、金針雲耳生魚片飯，幾十元一個套餐附有精選用料老火煲製的日例湯。

粵人喜用金針雲耳紅棗蒸雞，景叔用金針雲耳生魚片做煲仔飯，清新鮮美，不肥膩，最合OL補身（不怕發胖！）

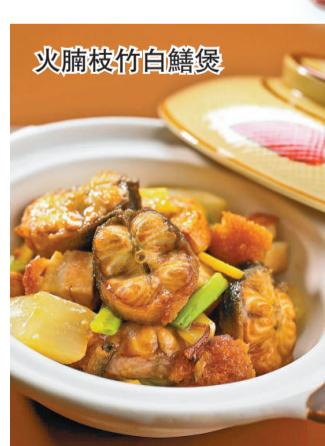
不少人怕胖不敢吃飯，中醫認為，米飯乃補人之物。其性味甘平，入脾胃經，只要適量進食

能補中益氣，健脾和胃。古醫籍《食鑑本草》謂：「補脾、益五臟、壯氣力、止泄痢」。OL減肥者，也可以選擇在午餐時候吃米飯，蒸煲仔飯的材料，選瘦肉、魚片有滋陰養脾的食療作用；體質虛弱者選雞肉煲仔飯，有補氣血的營養作用，容易手凍腳凍的OL在冷氣間走出來，不妨來一鍋熱燙煲仔飯，吃過以後，暖身又暖胃，面色紅潤精神好。

· 麥麗人 ·



濃湯胡椒豬骨煲



火腩枝竹白鰭煲

## 冬日粟米湯減肥法

冬日懶洋洋，窩在家裡高床暖枕，不變胖才怪！來一杯熱呼呼的暖湯，飽腹之餘，驅走對高熱量美食慾望，是滿足寒冬味蕾的幸福瘦身法。營養師推薦，粟米有高纖；而喝熱湯更有助提升溫度，令身體產生更好循環，促進代謝及排汗。

現代研究證實，粟米不但低熱量，更含豐富膳食纖維，高達大米10倍，有效刺激腸道蠕動，去除多餘水分兼有助排清宿便，長期食用可消脂減磅，皮膚亦變得光滑細緻。

易纖諾全新登場的「黃金收腩湯」，粒粒新鮮粟米

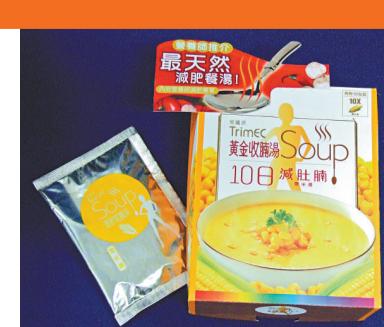
，香甜美味，再結合日本「3L纖體氨基酸」及 Fibersol-2 配方，達到自然瘦身效果，餐前飲用增加飽肚感，食量即時下降 50%，減少卡路里吸收。

「3L氨基酸消脂配方」，加快新陳代謝；粟米豐富纖維配合 Fibersol-2 專利纖維配方，吸附腸內多餘脂肪，排清毒素及廢物，肚腩絕跡。

收腩湯系列還有冬蔭功湯、番茄×蘑菇湯口味。

產品查詢：2895 9621

網址：<http://www.trimec.com.hk>



## 生滾魚腩粥

**材料：**鮫魚腩半斤切骨牌件。生薑四至五片，葱白度七八條、雙蒸酒一湯匙、花生油一湯匙。  
瑤柱粥底一湯鍋（大約四碗）。

**製法：**燒熱鍋下花生油，薑葱及鮫魚腩爆炒兩分鐘，濺下雙蒸酒，隨加粥中火滾透（約五分鐘），灑胡椒粉，上鍋。區區往昔愛吃魚片粥，是把薑絲葱絲鮫魚片先放在粥碗然後加入沸滾的粥滾至僅熟。其後深知會有寄生蟲為患的問題已經戒絕，改吃滾透魚胶、魚腩粥了。

## 食粥有益

粥，是用較多量的水加入米或麵，或在此基礎上再加入其他食物或中藥，煮至湯汁稠濃，水米交融的一類半流質食品。其中以米為基礎製成的粥又稱稀飯，以麵為基礎製成的粥又稱糊。《隨園食單》在論及「粥單」時曾指出：「見水不見米，非粥也，見米不見水，非粥也。必使水米融合，柔膩如一，而後謂之粥。」明確了湯、飯、粥的區別。

粥的種類很多，如米粥、麵粥、菜粥、果粥、肉粥等。在烹調上，一般分為普通粥和花色粥兩類。其中普通粥是指單用米或麵煮成的粥；花色粥則是在普通粥用料的基礎上，加入各種不同的配料，製成的粥品種繁多，鹹、甜口味均有，豐富多彩。以粵式鹹味粥為例，常見的如魚片粥、乾貝雞絲粥、肉絲粥等。

粥的製作一般有煮粥和燉粥兩種方法，煮粥是指先用旺火燒至滾開，再改用小火煮至粥湯稠濃。燉粥是指用旺火加熱至滾沸後，即倒入有蓋的木桶內，蓋緊鍋蓋，燉約2小時即成，具有香味較濃的特點。但一般多採用煮粥的方法。此外，花色粥的製作，還有以煮好的滾粥沖入各種配料，調拌均勻即成，如生魚片粥等。

粥在中國傳統營養學上佔有重要地位。它與湯食一樣，也具有製作簡便、加減靈活、適應面廣、易消化吸收的特點。不僅如此，清·黃雲鵠在其《粥譜》中還謂粥「於養老最宜：一省費，二味全，三津潤，四利膈，五易消化」，對粥家大力推崇。粥在製作時，應注意水應一次加足，一氣煮成，才能達到稠稀均勻，米水交融的特點。粥多在早晨食用，以適應人體腸胃空虛的特點。正如宋·張來在《粥記》中所說，「每日清晨食粥一大碗，空腹胃虛，谷氣便作，所補不細，又極柔膩，與胃相得，最為飲食之妙訣」。

粥裡米少水多，澱粉含量並不高，又因為水多，可以增加體內新陳代謝，促進消化和吸收。粥不但營養豐富，還如水一樣，有清洗肌體臟器的功能，一碗粥下肚，會覺得通體舒暢。所以通常大病初愈的人醫生會叮囑他喝粥，清淡飲食。粥其實是調節人體組織機能恢復的最好潤滑劑。故粥有進補之功。早晚喝粥都是不錯的選擇。粥的熱量是很低的，人體一天應該攝取的熱量，以一個 26 歲 50 千克的白領女子為例，大概在 2200 千卡—2300 千卡左右，就算喝玉米粥，粥的熱量也不過佔了全天熱量的六分之一。

吃什麼粥最好？民間有諺：粳米煮粥最養人。粳米（大米、香米皆屬）富含澱粉、蛋白質、脂肪、纖維素、維生素（B1,A,E）以及微量元素。有健脾養胃、補中益氣、強壯筋骨、長肌肉、通血脈和五臟、止消渴、止虛寒濕病等功效。

內地醫院食堂的配餐經常是：大小米粥。大米和小米的比例是 2:1，這樣的比列是最好消化的比例，營養搭配也很合理，大米易於消化，調和養胃；小米營養豐富，滋潤臟器。對於病人，是二者兼顧了。

## 道德良心

現在的人與過去不同，過去的人接觸範圍較小，訊息變動也不多，相對人與人的互動成為自然的關懷方式；現在的人面對千變萬化的資訊，每天對着各適其適的東西，來去太快也太易，根本不會珍惜現前所有，無形中養成了我們冷漠的一面，甚至為了自身利益，道德良心越來越淡。

前陣子，佛山發生了一件讓人無法理解的個案，有位兩歲的小朋友獨自走在街道，豈知遇上了沒有良心的小貨車，迎面輾倒小朋友在路旁，不但沒有下車施救，還很心的輾過第二輪逃逸，面對一個垂危的生命，前後走過十八個路人，竟只有冷眼旁觀的路過？究竟社會道德良心發生了什麼問題？

魯班是木匠業的祖師，他有個聰明靈巧的徒弟王恩，可惜學不到一年，就覺得手藝已經差不多都學成，自以為本事了得，便不辭而別。

回家後獨自做木活，但問題來了，過去跟師傅學時，都是他和師傅兩人一起拉鋸，現一個人怎麼拉？可師傅現也不一個人，這又怎麼處理？於是打算回去一探究竟。

不過走到了魯班家門口，王恩卻不敢進去，當初不告而別，如今又有面見師傅？所以選擇偷偷在窗外看。

這一偷窺，起先讓他有些失落，以為他一走就又有人取代了他的位置，不過仔細一看，讓他嚇了一跳，原來坐在地上的木頭人，這個木頭人竟然跟着師傅一起拉鋸？原來師傅還留了一手，他有些後悔在還沒有完全學會師傅的手藝就離開。如果想要再回去學會師傅的技術，恐怕師傅的氣都還沒消呢。沒辦法，只好在窗外看師傅做。

好不容易等到師傅離開，他快速的進屋，拿出量尺把與魯班拉鋸的木頭人量了一遍，回家後依照尺寸做了一模一樣的木人，可是他的木人雖外形一樣，但卻動不了，心想，這一定還有什麼秘密是他不知道的，所以只好硬着頭皮去請教魯班。

他把偷學的過程告訴了魯班，魯班並沒有當面喝斥他，反而問他：「你量了木人的尺寸了嗎？」「量了，一模一樣。」「量頭了嗎？」「腳呢？」問什麼王恩都點頭。「那我看大概沒量（良）心？」「對！我就是沒量心。」王恩不經意的回答。這時魯班藉機教育喝斥他：「王恩，一個沒有良心的人是不能成功的。」

良心，就是良知，就是善心、就是本性。一個人如果自私自利，凡事都以自身的利益做出發點，在利益前，對別人的生死視若無睹，這樣的人，還可以算得上是人嗎？因此我們千萬不要昧着良心，因為人與人之間，彼此是相依相存的啊。

（作者為佛光山內地與港澳地區總住持）

身心自在

