



唯靈

健康美食

食譜撰文：唯靈

圖攝：蔡淑芬

下次刊出：十一月七日

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，再滾沸後略收慢火維持起菊花心狀態，明火煲兩小時，到粥身起膠時動加攪動以防黏底。

如此真材實料明火煲成的粥清鮮可口，沒有市面濁味。

生滾滑雞粥

材料：光雞半隻連骨斬件或起骨切塊。

加鹽兩茶匙，紹酒一湯匙，麻油一茶匙，粟粉兩湯匙，拌勻醃三十分鐘，生薑五六片，葱度十餘條，瑤柱粥一鍋。

製法：花生油一湯匙下鍋爆薑葱雞件，翻炒兩三分鐘加入粥轉中火滾約十分鐘即熟，嫩滑可口。



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，撈下雙蒸酒，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，是把薑絲蔥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，改吃滾透魚餃、魚腩粥了。



食粥有益

粥，是用較大量的水加入米或麵，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础上，加入各種不同的配料，製成的粥品種類繁多，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燜粥兩種方法，煮粥是指先用旺火燒至滾開，再改用小火煮至粥湯稠濃。燜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，燜約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》中選謂粥「於養老最宜：一省費，二味全，三津潤，四利膈，五易消化」，對粥案大力推崇。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，水米交融的特點。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、通血脂和五臟、止渴潤、止虛寒瀉痢等功效。

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，這樣的比例是最好消化的比例，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，還狠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，他有一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。回家後獨自做起木活，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？可師傅現不也一個人，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，如今怎又有面見師傅？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，原來坐在地上的是木頭人，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藝，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。

（作者為佛山山內地與港澳地區總住持）



煲仔飯 正合時宜

天氣轉涼，想起兒時每至秋冬季節，家常常炮製煲仔飯食，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……



金針雲耳生魚片飯

「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即日例湯。

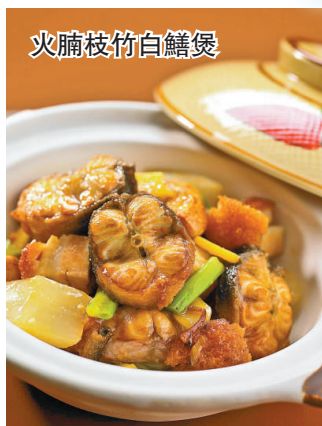
粵人喜用金針雲耳紅棗蒸雞，景叔用金針雲耳生魚片做煲仔飯，清新鮮美，不肥膩，最合OL補身（不怕發胖！）

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《食鑒本草》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·

暖意「煲仔菜」



火腩枝竹白鱈煲

秋涼時分，又是熱辣辣煲仔菜上市的好時機。香港日航酒店桃李中菜廳由11月起，設計了多款時令暖意煲仔菜——

XO醬大蝦球韓國粗粉絲煲，以秘製XO醬配上爽口彈牙的鮮蝦球，再以優質韓國粉絲盡收XO醬的美味，醒胃又暖胃。燒汁百花黑豚肉卷粉皮煲則以香濃甜燒汁配搭肉質鬆軟嫩滑的黑豚肉及彈牙蝦膠，惹味非常。咖喱大魚頭煲及XO醬乾葱田雞煲是愛辣一族的心水之選，吃了必定暖笠笠。

煲仔菜不可或缺的，當然是暖胃的羊肉，雙冬扣黑草羊腩煲膾炙香多汁，扣以冬菇及冬筍，香濃惹味。另一推介銀羅蒜子火腩枝竹白鱈煲，白鱈肉質嫩滑，配清甜蘿蔔更能突顯白鱈的甘香肥美。具滋補功效的鯊魚骨湯菜膽雲吞走地雞煲及紅燒雙冬山瑞煲，前者湯底鮮甜，雞肉嫩滑；後者山瑞肉質爽滑，裙邊滑溜像花膠，營養價值高，滋補非常。

其他煲仔菜精選尚有濃湯胡椒豬骨煲、紅酒燉牛尾煲、美極醬乾葱桶蠔煲及蒜子火腩枝竹豆腐魚頭煲等，款款滋味，暖入心窩。



濃湯胡椒豬骨煲

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！來一杯熱呼呼收腸湯，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，粟米有營高纖；而喝熱湯更有助提升體溫，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「黃金收腸湯」，粒粒新鮮粟米

，香甜美味，再結合日本「3L纖維氨基酸」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，肚臍絕跡。

收腸湯系列還有冬蔕功湯、番茄+蘑菇湯口味。

產品查詢：2895 9621

網址：http://www.trimec.com.hk



健康美食站