

唯靈 健康美食 食譜撰文：唯靈 圖攝：蔡淑芬 下次刊出：二〇一二年一月四日

疏風解熱 菊秀入饌

雅俗共賞烹草魚

從江南至嶺南，鮫魚都是飯桌常見的好菜，雖非什麼珍饈卻是歷久常新百吃不厭的佳味，但吃蒸鮫魚多了轉換一下口味為飯桌帶來新趣，自然是一家大小熱烈歡迎的美食。

各位不妨一試弄一個雅意盎然的「菊花魚片湯」和鄉土味甚濃的「鴛鴦豆腐魚」，一魚兩味，一清一濃、滋味俱美。

菊花魚片湯

材料：鮫魚脊肉一條（約六至八兩），杭州白菊花十餘朵，鮮菇二兩，生薑三片。
製法：魚脊肉去皮，切薄片，用幼鹽一茶匙、花生油一湯匙，抹勻。
乾杭菊放水杯中，加沸水上蓋約五分鐘，取湯棄渣，加清水大半湯碗下開邊鮮菇及薑片滾五分鐘。下魚片，待湯再沸起立即熄火。以保魚片熟透而不過火糜爛。下豉油熟油蘸食味道鮮美。

鴛鴦豆腐魚

材料：鮫魚腩一大件（約十二兩）、方豆腐兩件，炸豆腐泡十幾個，生薑三數片，蔥兩條（切度），蒜頭兩粒（剁成茸），柱侯醬兩湯匙，削片糖一茶匙，鮮湯一湯匙。
製法：鮫魚腩切骨牌件，用鹽一湯匙醃15分鐘，方豆腐切件，炸豆腐泡開邊。
起油鑊下薑片，把魚腩煎至兩面金黃，盛起，再煎豆腐。
起油鑊炸蒜茸及柱侯醬，加糖及清水一又二分之一飯

碗，放下魚腩、豆腐及豆腐泡，中小火上蓋煨煮10分鐘，加葱度、澆鮮湯便可出鍋上碟。

倘然汁水太多，才加濕粟粉勾芡。
這個鄉土味道的家常菜，口感豐富，味道濃郁是佐飯妙品，魚腩無細刺，家有老少也大可吃得放心。
如欲吃得豐盛一些，加幾兩燒肉或厚切叉燒，同煨，更有錦上添花之妙。

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。為提倡健康（既健康又美味）飲食，中華醫藥版邀請食家中西的美食家唯靈，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。



鮫魚，又名草魚。味甘性溫，入脾、胃經。具暖胃祛風的食療功效。古醫籍《醫林纂要》記載鮫魚有：「平肝、祛風、治痺、截瘧」的功効。
中醫臨床以鮫魚一條，白豆蔻、砂仁各三克，同煮。可治胃寒、冷痛。
（《金峨山房藥錄》）



黃菊入饌較多



曬乾的杭白菊

菊花：明目解毒清肝熱

楚詞云：「夕餐秋菊之落英」，落英指落下來的花瓣，可以進食。可知古時早有吃菊花的習尚。
晉朝中醫養生名家葛洪《西京雜記》上說：「採菊花及莖葉，雜糯米釀酒，次年飲之，令人長壽。」
葛洪也是有名的道家，重長壽之道，作品有記載：「九月九日，佩茱萸，食蓬餅，飲菊花酒，令人長壽。」菊花浸酒，晉朝已有。
蘇東坡吃菊的方法更詳細。《東坡雜記》上說：「春食苗，夏食葉，秋食花實，而冬食根。」
菊花，品種很多，細朵的黃菊和白菊，中醫早已作藥用，認為有明目解毒、疏散風熱的功効；對於因肝內動，頭痛、月痛、頭暈等等良效；又能利血脈、除胸中煩熱。藥用的菊花，以野生者為佳，杭州地區出產的功効尤勝，通常稱為杭菊。

菊花這味中藥，向來人們喜歡用為飲料，亦有配合其他茶葉泡茶飲用者。
如果感到身體熱氣了，頭部有點不舒服，口乾口苦，胸膈鬱滯，甚或喉嚨也感到乾澀不適。這時，飲用幾杯菊花茶，不適情況可能消除。如果是青壯年人，有上述不適，又加上小便呈黃色，小便次數多而分量小，或排尿時，尿道感覺灼熱甚而有點刺痛，不妨用菊花配合龍井茶泡飲幾遍，可得小便通利。
除泡茶作飲，菊花入饌也不少。廣東人冬多吃蛇羹喜佐以鮮菊瓣，有清熱解毒的功効。菊花瓣還能配合在炒菜之中，如炒鵪鶉、雞鬆、肉屑等。菊花入湯就更添清香，食療功効突出。
可充藥用和茶用的菊花，有黃白兩種，黃色的是菊的正宗。明代王象晉的《群芳譜》上說：「甘菊一名茶菊，花正黃，種之以供茹蔬。」

菊葉治頭胸脇痛

菊葉的治療範圍與菊花相同，性質亦是清淡和平，新鮮的菊花葉，內服無大禁忌，可以煎水代茶作日常飲料，亦可以外敷作退炎用途。
亦有頑固頭痛症之人，如果平素是「熱底子」，稍為遇有不如意事就容易動怒暴躁者；或是胸部和兩脇，不時會發生刺痛，內部感覺有鬱束情狀者；患有肝炎或肝硬化者，不妨試用新鮮的菊花葉，每次用十片左右，配合一粒指頭般大的冰糖，一齊放進瓦煲裡，耐火煎水，作為日常飲料。先行試用，若然身體適應，病狀又無增加痛苦的話，可繼續飲用一個時期，對病狀可收輔助治療之效。
凡是中國種的菊花，如白菊、黃菊、蟹爪菊等菊花的葉，皆可作藥用。



白菊瓣佐蛇羹食，有清熱解毒的功効

可提鍊骨膠原蛋白 發明奪金獎

豬肺 美顏止咳 食療

報載，有台灣學者從豬肺臟提煉醫療等級膠原蛋白，並在早前舉行的第五屆波蘭華沙國際發明展獲金牌。

台灣中國文化大學副教授林詠凱、學生李嘉倩及一家食品公司負責人共同發明「自豬肺臟萃取醫療等級膠原蛋白」，讓含有豐富膠原蛋白的豬肺臟，從「廢臟」變成黃金。（中央社消息）

因衛生考量及飲食習慣，豬肺臟幾乎被世界各地屠宰業捨棄；研發團隊除肺臟的血紅蛋白、控制溫度，再沉澱、透析及冷凍乾燥，便可從豬肺臟提煉膠原蛋白，也避免牛組織培養膠原蛋白帶來的狂牛症傳染風險。

據悉，醫療等級膠原蛋白的加工作，有助修補神經與血管，讓植皮手術順利，廣泛運用在醫療皮膚潰瘍、燙傷、灼傷；在化妝品、機能性食品、組織工程與生醫材料領域，也有極大商業潛力。

由豬肺可提煉骨膠原蛋白，想到中國人習慣常用豬肺作食療，這種「以形補形」如以肺補肺、以心補心的食療思想和方法，自近代醫學發明了「臟器學說」後，對牲畜臟器的治療價值，有了肯定及提供了根據，其中以豬橫膈（胰臟）加粟米鬚煲湯食有助治療糖尿病的做法，與西方醫學發明以胰島素治糖尿病同出一轍。

《本草綱目》記載：豬肺癆肺虛咳嗽，又治肺虛嗽血。豬肺能補肺，中醫理論認為「肺主皮毛」，說明補肺對滋潤皮膚和加強人體衛表抵抗能力有幫助，現今台灣學者的發現，也許對豬肺的食療和治療功効提供了具啟發性的研究方向。



白芷白芩豬肺湯

功效：祛風止痛、美美容顏
材料：白芷2錢、白芩2錢、豬肺1葉。
製法：1.白芷、白芩洗淨，放入湯鍋內，加入4碗水，用大火先煮開，再轉小火熬成高湯，熬至約剩3碗。
2.豬肺擠洗去肺泡內的雜質後，放入滾水內焯一下撈出，再一次擠洗乾淨，切片待用。
3.肺片加入製法的高湯裡，待煮滾二、三次，即可加鹽調味。

白芷性溫味辛，益肺、脾、胃經。其含有揮發油，能祛感冒風寒，止頭痛鼻塞、皮膚瘙癢、三叉神經痛、牙痛。
白芩性溫微寒味甘苦，益肝、肺、胃經，能消腫排膿助生肌肉，止鼻血、嘔血、咯血。
此湯品除了改善肺胃出血、感冒咳嗽，也有潤澤皮膚、美美容顏、止婦女帶下的效果。



沙參百合豬肺湯

功效：潤肺美顏、寧心安神
材料：新鮮百合2球、沙參3錢、豬肺1副。
製法：1.百合剝開成一瓣一瓣，洗淨，瀝乾待用。
2.豬肺切片，用鹽多次搓擦，洗淨後放入滾水內焯一下除血水，撈出，再沖淨。
3.把沙參放入湯鍋內，加5大碗水熬湯，待熬至約剩4碗時，加入豬肺，煮熟，再放入百合，待百合煮至透明狀即可加鹽調味，盛出食用。

百合性平味甘微苦，益心、肺經，其含有多種生物鹼、澱粉、蛋白質等，潤肺止咳、寧心安神效果佳，亦能改善肺熱咳嗽、精神恍惚、緊張恐慌。
沙參性微寒味甘，益肺、胃經，是潤肺止咳、生津止渴良品，能清肺熱、止乾渴，並可調和胃氣。若能與養肺清肺的豬肺搭配，更可補強保健肺呼吸功効的效果。



羅漢果枇杷葉煲豬肺

功效：和胃潤肺、止咳化痰。
材料：羅漢果1個，枇杷葉20克，豬脊骨300克，豬瘦肉300克，豬肺半個，蜜棗4粒。
製法：1.豬肺徹底洗淨後切成塊狀，與豬脊骨、豬瘦肉同置沸水中稍滾沸，焯去血水；其他材料洗淨。
2.用湯煲內加入4-6海碗水，水開後將所有材料放入，大火煲開後轉文火煲1.5小時，再轉大火煲30-45分鐘即可。
枇杷葉，別名杷葉、蘆桔葉、巴葉，是枇杷的乾燥葉，葉厚革質，質脆易碎，微有清香氣。
枇杷葉味微苦，歸肺、胃經，有和胃降氣、清熱解毒、化痰、止咳定喘的功効，主治肺熱咳嗽、氣逆喘急、胃熱嘔吐、噦逆等症。
《本草匯言》有載：「枇杷葉，安胃氣，潤心肺，養肝腎之藥也。沈孔庭曰：主嘔噦反胃而吐食不止，安胃氣也；或氣逆痰滯而咳嗽喘急，潤肺氣也；或虛火煩灼而舌乾口燥，養腎氣也；或瘟疫暑喝而熱渴不解，涼心氣也。」

龍俐葉無花果煲豬肺

功效：清熱潤肺、化痰平喘
材料：龍俐葉100克，無花果8個，豬肺1個，豬瘦肉400克，豬脊骨600克，蜜棗3粒，陳皮、南北杏、薑適量。
製法：1.龍俐葉稍浸泡；無花果、南北杏洗淨。
2.豬肺洗淨，與豬脊骨、豬瘦肉一同放入沸水中，焯去血水。
3.湯煲內加入4-6海碗水，水開後將所有材料放入，大火煲開後轉文火煲2.5小時即可。
龍俐葉，別名龍舌葉、龍味葉、牛耳葉，大戟科守宮木屬植物龍俐的葉。
龍俐葉味甘，性平，具有清熱化痰、潤肺通便的功効，用於肺燥咳嗽、咯血、大便秘結等症。
據《陸川本草》記載，龍俐葉能「清肺，治肺熱咳嗽」，《南寧市藥物誌》上也有記載，龍俐葉能「止咳火咳嗽哮喘，治內傷肺癆失音，喉痛」。



退後原來是向前

前

進，一直是我們學習過程重要的理念，但凡事不能只會往前，有時退後會是另一片天地。尤其當我們做錯事時，如果不懂得回頭、轉身，就只會讓自己往萬劫不復的地步前進。因此，佛教的懺悔法門，就是幫助我們回頭、轉身的良方。懂得回頭、轉身就會發現，退步原來是向前。
世界上所知的鳥類中，以蜂鳥的體積最小，不過可不要小看牠們，牠們飛行的速度，時速90公里，如果俯衝的話，可達時速100公里。另外因為牠們能快速拍打翅膀，所以可以懸停在空中，又因拍打翅膀的嗡嗡聲（humming）而得名。在這麼多的鳥類中，也只有牠能倒著飛行。
蜂鳥的體型小，因此若要生存，就必須依賴家族，好在牠們的繁殖速度極快，又是團隊行動，據說如果一起出動，牠們的翅膀可以遮天蔽日。
蜂鳥天生勇敢，能搏鬥、不怕犧牲，尤其牠們家族規定只能前進不能後退，如果有退縮者，也會被自己的同類啄死。因為牠們的性格，據說當時亞馬遜河叢林中，即使如熊、虎豹、猩猩等兇猛動物也都畏懼牠們。
直到有一次，大火肆無忌憚的燃燒着森林，所有的動物都紛紛逃走避難，只有蜂鳥國王無法忍受大火比牠們更厲害的東西，所以命令蜂鳥往大火撲去，成群的蜂鳥只有死在大火之下。

眼看着蜂鳥就要滅亡，這時蜂鳥中有一隻開始退縮、倒着飛，蜂鳥王見了很生氣，指揮其他蜂鳥攻擊退縮的這隻。
豈知這次其他蜂鳥並沒有如同往常去攻擊這隻退縮者，相反的部分卻跟牠一起往後飛。
大火結束了，蜂鳥王及大部分的蜂鳥都犧牲了，留下了少部分後退的蜂鳥，從此牠們也改變了習性，除了飛翔倒着飛外，性情也變得柔和，只吃蜂蜜，且不會攻擊其他動物。
「手把青秧插滿田，低頭便見水中天，六根清淨方為道，退步原來是向前。」這首詩是唐朝布袋和尚所作。形容農夫插秧時，一把一把的青秧插在田中，一步步往後退，低下頭，水中映現藍天同時映現自己，在退到田邊時，抬頭一看，一畦田的秧苗也插好了，看似退後其實是向前。
平常我們的通病是看到別人的問題，看不到自己也是其中的一個，因此佛教有句話：「說是後話，惟恐當局者迷。」而這句偈語的水中天，是提醒我們能自覺自覺，才能看到我們的本性，當我們能了解這個道理，即使面對外境，也不會跟人斤斤計較，這樣的態度看起來是消極，但退一步海闊天空，即使退後卻是向前。
（作者為佛光山內地與港澳地區總住持）



身心自在 蔡淑芬 逢周三刊出

節日派對：外賣美食溫暖滋補

聖誕派對，在家舉行大食會，外賣食物大受歡迎，但怎樣選擇，怎麼才能吃得健康又有益？
美食MX推出「冬日暖意Party美食」——烤焗原隻美國火雞和香草燒羊架伴薯菜，小番茄金粟

肉醬意粉。配合家廚自製健康蔬果沙律、老火滋潤靚湯「粟米紅蘿蔔無花果煲排骨」等，簡單方便又美味健康。



烤焗火雞一點也不肥膩，雞肉厚嫩，含豐富蛋白質，中醫認為食火雞肉有溫中益氣的食療作用。略為厚硬部位的火雞肉吃不完還可將之切絲伴沙律或炒菜，或切粒加雞蛋菜粒炒飯食；雞骨架拆下來可以用來煲湯或粥食，一點也不浪費

至於羊扒正是冬日合時美食，中醫認為羊肉益氣補虛溫中暖下，最宜冬日進食，是禦寒增溫的補陽佳品。

健康美食站