



逢周一、周三、周五刊出  
網址: http://www.takungpao.com  
FAX: 2572 5593  
版權所有 翻印必究

### 周三【養生篇】

#### 立夏 (農曆四月, 新曆5月5日)

立夏開始, 植物繁殖, 是所謂「草秀木秀」繁茂的季節。春夏之交雨量增多, 空氣中的濕度很大, 此際氣溫加速熱, 特別是嶺南孟夏四月, 因為濕度大, 氣流不暢, 熱氣水氣鬱積其中, 這比驕陽炎夏的暑熱有時更令人難受。

氣溫上升, 也不宜稍感暑熱便貪飲冰凍飲品, 以免損傷陽氣。從溫暖的春季進入濕潤的夏季, 是疾病多發的時期, 特別要調養脾胃, 濟世暑熱而燥其濕, 選用適當的食療可以達到預防疾病和保健作用。

#### 小滿 (農曆四月, 新曆5月20日)

小滿節氣是比立夏更熱一些、更加潮濕。雨量增多, 下雨後氣溫會下降, 若遭雨淋濕身再進入冷氣間, 容易着涼受風亦患感冒。由於天氣多雨潮濕, 容易引發蕁麻疹、汗斑、濕疹、香港腳等皮膚病症。

中醫認為, 濕鬱肌膚, 腸胃積熱, 食物過敏導致脾胃不和, 蘊濕生熱, 鬱於肌發為病。嶺南潮濕地區夏季皮膚病高發的原因, 當以濕邪為主。應多進食具有清熱除濕作用的食療, 健脾滲濕有助皮膚病治理。



▲中醫五行理論, 以五色入五臟, 如白色食物潤肺、紅色食物強心、青(綠)色食物養肝、黃色食物助脾、黑色食物補腎的說法。五彩繽紛鴿以中醫傳統五色豆為基礎, 變奏出芳香美味、健脾養胃、同樣發揮五色功效, 又有健脾養胃的作用。



### 五彩繽紛鴿

#### 食家點評：

野米、綠豆、腰果、紅腰豆和雞心豆搭配新奇, 除了色彩繽紛質感和滋味也豐富多姿, 吸納了鴿的鮮味的餡料十分好吃, 是老少咸宜的適合充腸佳餚。

#### 名廚製作：

材料：黑野米半兩、腰果1兩、紅腰豆1兩、雞心豆1兩、綠豆半兩、乳鴿1隻、火腿粒半兩

調料：幼鹽一茶匙

做法：雞心豆、野米清水浸二小時, 紅腰豆、綠豆清水浸半小時, 腰果洗過備用; 乳鴿開胸, 拖過滾水擦上四分一茶匙幼鹽, 放入浸透的野米、綠豆、雞心豆、紅腰豆、腰果、火腿粒後注入清水在燉鍋中加熱燉二小時取出調入四分三茶匙幼鹽便可食用。

★：乳鴿較難入味, 所以要在燉湯之前擦上幼鹽才可燉出肉味。

# 孟夏：健脾胃 祛濕

夏三月有立夏、小滿、芒種、夏至、小暑、大暑這六個節氣。四月孟夏有節氣立夏和小滿, 感暑熱之氣迫來, 特別是初夏多雨潮濕, 暑氣冒升結合濕邪, 鬱悶悶熱, 人體易感心煩倦困。

濕鬱肌膚令汗斑、濕疹等皮膚病出現; 濕聚體內, 則影響人體運化(新陳代謝), 輕則易感困倦, 倘若濕邪傷及脾陽, 則可出現腹脹脹滿、食慾不振、大便稀溏等不適症狀。

因此, 孟夏養生首重健脾除濕養胃清熱。

食家唯靈與名廚李文基為讀者設計了五彩繽紛乳鴿湯, 取材於民間健脾祛濕傳統食療三豆飲、五豆粥, 來一個現代變奏, 健康美味兼具。莧菜扒牛鬆是粵人夏日家常小菜, 既有(馬齒莧)祛濕熱的食療功效, 又有(牛肉)養脾胃的作用。

小滿之後, 暑熱升溫, 大汗淋漓; 清熱之餘亦須注意養陰, 以新上市的荷葉蒸水魚, 是滋陰清熱的美饌。

### 馬齒莧扒牛茸

#### 食家點評：

紅葉馬齒莧比綠莧軟滑, 菜味也更濃厚, 配合嫩滑的牛肉茸有相得益彰之妙。

#### 名廚製作：

材料：碎牛肉3兩、紅莧菜10兩、拍蒜頭3粒  
調料：幼鹽半茶匙、蠔油1茶匙、生抽1茶匙、生油1湯匙、清水半碗、芡粉水1湯匙

做法：鍋燒清水下鹽, 蒜頭燒開後放入莧菜, 生油半湯匙煮至軟淋撈出。

鑊燒熱注生油半湯匙放入碎牛肉炒至轉深色下清水及蠔油, 生抽調以芡粉水成牛肉芡汁便可放在莧菜上成食餚。

★紅莧菜(又名馬屎菜)煮熟後菜水是紅色, 跟別的青菜為綠色大有分別, 煮莧菜時配用蒜頭, 味道更好。



▲馬齒莧俗稱馬屎菜, 郊野但種植亦多。山藥、因具有解熱消腫、清熱、特別用於炎夏清腸胃、用新鮮馬齒莧煎水飲或煮粥食, 可預防暑濕下痢(即濕熱肚瀉)。

▲荷葉有消暑清熱、升清降濁的食療作用。初夏新荷上市, 用荷葉泡茶、煮湯或煮粥食, 能解暑亦有減肥消脂的功用。炮製荷葉、飯、荷葉蒸雞、蒸水魚, 添清香氣亦具消暑作用。

### 荷葉雲腿蒸水魚

#### 食家點評：

「荷葉蒸水魚」是順德傳統夏令時菜, 清鮮細嫩的水魚藉着火腿滋味提鮮和荷葉幽香益顯出醇美真味的魅力。

#### 名廚製作：

材料：水魚1隻約斤半, 乾荷葉1件, 雲腿8片, 薑6片, 花菇10片。

調料：幼鹽半茶匙, 紹酒1茶匙, 古月粉1/4茶匙。  
做法：水魚斬件, 拖過熱水洗去浮皮(衣)切去黃脂, 瀝乾水分, 調入調料攪勻, 排入薑片, 花菇10片, 雲腿8片放在浸洗過荷葉上蒸上15分鐘取出便可食用。

★乾荷葉比鮮荷葉較香, 但菜色色澤當然是鮮的較好看。

雲腿本身已有鹹味不用跟水魚肉撈勻調味; 花菇容易吸味, 不需撈勻調味否則食用時感覺過鹹。



### 三豆飲·五豆粥

每至春末夏初濕熱季節, 粵人家庭昔日常備三豆飲予兒童飲食, 作熱痲及皮膚癢預防食療——綠豆、赤小豆、黑豆各二兩, 甘草二錢, 豆洗淨先泡水數小時, 煲成糖水食用(可加少許片糖, 味道較佳)。

將三豆飲再加入黃豆、白扁豆(同樣有健脾化濕功效), 不用甘草, 又名五豆飲, 過去民間到了炎夏時, 喜歡用來煲粥吃, 認為熱天時吃五豆粥最正氣(健脾利水), 甜鹹可隨意。

綠豆, 味甘性寒涼, 在藥用上, 有清熱解毒功效。

赤小豆, 功能健脾胃、利水消腫。中醫處理水氣腫脹、腳氣症的方劑。

黑豆, 在藥用上有解毒補腎作用, 但所含的蛋白質、脂肪質多, 倘脾胃素有消化不良, 或胸膈有脹滿疾患者, 不宜多食黑豆。

甘草, 所含的甘草糖, 可用作。在藥用上, 有解毒及中和作用。



### 食家名廚 節氣養生美食



#### 食家點評

#### 唯靈 (麥耀堂)

著名食評人, 自上世纪60年代起談飲說食, 隨緣而寫而評而食, 風格別樹一幟。1964-1989年, 擔任香港半官方機構香港旅遊協會(今旅發局)顧問, 向國際推廣香港「美食之都」形象, 接受世界權威媒體訪問和撰寫專欄。90年代支持成立香港飲食業東主協會。積極作育英才, 歷任飲食培訓服務機構要職。更是首位港人獲中國飯店協會頒發「中國美食家」稱號。

#### 名廚創作

#### 李文基

香港名廚。入行40年, 出身名廚世家, 歷任名店總廚, 現為高級食府「富嘉閣」主理人。擔任中外飲食專業組織要職包括世界中餐名廚交流協會專家顧問; 獲頒榮譽包括法國美食協會優異之星(1996)、世界中國烹飪聯合協會國際中餐大師勳章(2009)等。近年應邀擔任香港TVB電視台廚藝顧問(劇集組)推廣飲食文化。

食療功效編寫:  
蔡淑芬(中醫學碩士)  
圖片拍攝: 鄭雷

下次刊出: 6月6日

### 中醫養生素食

文: 蔡淑芬 圖: 彭珍

#### 健脾胃益腎

### 腰果炒雜菌

素食者常用果仁類食材, 這是因為果仁瓜子等食物含豐富的蛋白質和脂肪油(植物脂肪), 對不吃肉食者有補充養分、增強體質的作用。果仁之中, 以花生為常用, 煲湯、炒食皆可; 但又因為霉變的花生含黃曲霉毒素這種致癌性很強的物質, 不少素食者近年都對食用花生存有戒心。

素食館近年多以腰果代花生用, 因兩者營養成分相似, 中醫更認為腰果有健脾益腎開胃的食療功效, 對兒童發育(增強記憶)和老人滋補強身有益。

腰果產自巴西、印度等地, 屬外來食材, 但粵人早已常用, 煲湯、炸脆入饌十分普遍。兒時家廚炮製的腰果炒粒粒, 將吃剩的肉類或家禽下欄(內臟)全部切粒粒, 再加些雜菜如西芹粒、粟米粒、青瓜粒等, 胡椒粉、豉油入味炒香, 加入炸脆的腰果(腰果事先用熱水浸泡晾乾入溫油浸至熟脆候冷備用)炒上碟, 香脆爽口, 宴客亦宜。素食者可以雞菌(如冬菇、雞脚菇等乾菌菌類)切粗大粒狀, 以醬油、糖炒香入味, 配西芹粒、馬蹄粒等合炒, 最後放入主角之一腰果炒勻, 即成美味宴客素食。



### 信念

又到了一年一度的佛誕, 多年來為慶祝這個歡欣的日子, 一直選擇在維多利亞公園舉行活動, 目的是希望大家前來浴佛能夠方便。不過因為是戶外, 陰晴不定的氣候, 總是考驗着主辦單位的信念, 過於酷熱或大雨, 都會影響參與者前來的信心。因此, 我們總是貪心的希望活動當日氣候宜人。

近年來氣候變化無常, 尤其最近天氣的反覆, 下雨成了常態。直到佛誕前一天在維園布置, 大雨仍連綿不絕。向來覺得自己是一個很篤定的人, 遇到狀況都不容易動搖堅固的信念, 然而這次到了入夜, 陪着義工在會場排枱子, 雨不但越下越大, 還閃電交加。這時的心, 不禁開始懷疑明天會是一個好天嗎? 如果不是, 還會有來參加慶典嗎? 甚至覺得現在所有的辛苦布置, 都會成為白費。

當內心出現多餘的想法不久, 還好有正念提醒自己, 現在所做的, 不就是為了佛陀慶生, 如果主角佛陀希望在雨中過生日, 為什麼我們一定要強求不同的方式呢? 當下內心的雨隨即一掃而空, 儘管大雨打在身上, 仍歡喜的將現場千多張的椅子一張張整齊的排好。

次日佛誕, 開幕前雨仍無情地下着, 但令人動

容的是, 大雨並沒有影響人潮, 甚至進場的人也穿着大會派給他們的雨衣, 安靜入座等待開幕。或許大眾的心念感動了護法龍天, 活動一開始, 隨即撥雲見日, 儘管中午陽光高照, 但雨後伴隨和風, 讓戶外更為舒適。整日人流不斷, 人潮比往年更多。而很多信徒與義工見到我, 紛紛告訴我, 他們昨天都擔心下雨影響活動, 因此不斷祈求雨快停。我想, 這也是大眾心念成就現狀的原因之一。我們的生活裡, 相信或多或少都遇過動搖信念的時刻, 當面對的境與原來的初衷不同時, 我們能堅持自己的信念突破障礙嗎?

星雲大師曾說: 「[信]是對一個對象, 能令心產生清淨的精神作用, [念]是對所緣的事, 明白記憶而不令忘失。凡是一切, 有信念, 你就有力量, 有信念, 你就有目標。信念, 讓你在受挫的時候, 鏗而不捨, 努力地向前奮鬥; 信念, 讓你在失敗的時候, 不畏沮喪, 勇敢地站立起來。」

所謂「不怕無明起, 只怕覺照遲。」人生不可能沒有困難與挑戰, 最怕的是, 當我們遇到了問題, 內心還生起消極、悲觀, 甚至錯誤的看法, 因而讓本來可以解決或簡單的事, 變得複雜且困難。希望我們每一個人, 都能在境界或困難前, 不畏不懼, 堅定自己正確的信念, 努力克服, 相信自能撥雲見日, 為生命開創更美好的未來。

(作者為佛光山內地與港澳地區總住持)

