



周三【養生篇】

編者按：

中國古代劃分節氣（一年二十四節氣）以作農事（耕種）。大自然有春生、夏長、秋收、冬藏的規律，人體也一樣，這就是中醫所說的「天人合一」。從古至今，每個節氣的氣候不同，人體內的氣血（包括臟腑運作和反應）也會隨之產生相應的變化。

中醫提倡以二十四節氣配合飲食方法來養生，身體與大自然共振共生，不管外在環境怎樣變化，「正氣內存，邪不可干」。

《中華醫藥》邀請著名食家唯靈和名廚李文基師傅，根據中醫飲食養生方法，設計、炮製和品評符合二十四節氣養生需要的美食，逢每月第一個星期三刊出《食家名廚節氣養生美食》。

食家名廚 節氣養生美食

下次刊出：9月5日

立秋（農曆六月，新曆8月7日）

立秋節氣雖說是秋天的開始，但在香港，從立秋到處暑，暑熱未消，秋陽似火，炎熱程度不比大暑低。

從7月中旬起，是一年中最高溫的三伏。具體來說，7月14日入頭伏，7月24日入中伏，8月13日入末伏，至8月22日結束，共計40天。

三伏正值古稱長夏季節，此時降雨不斷，水分上騰，潮濕充斥，空氣濕度之大乃全年之最。濕氣傷脾，且易與暑熱相兼為患。濕熱交蒸，常使人感到頭昏身重、胸中煩悶不適、四肢無力、食慾不振；濕熱下注，可致腸炎、痢疾等。此時要格外注意飲食，不宜大量食用生冷及油膩食物，可在粥食中加入扁豆、薏苡仁等健脾利濕之品，並注意飲食衛生，嚴防「病從口入」。

處暑（農曆七月，新曆8月23日）

處暑節氣到臨，炎熱的氣候已接近尾聲。此時白天氣溫仍高，但早晚略有涼意了，早上醒來，喉嚨有乾澀之感。天氣少雨，空氣中濕度也小了，皮膚有些緊繃，毛髮缺少光澤，口唇乾燥或裂口，鼻咽喉得冒火，大便乾結。這種種表現都是由於氣候趨向乾燥造成的。

這種現象就是人們所說的秋燥。此節氣的秋燥帶溫熱性，發展為病徵為咳嗽少痰、咽乾不適、鼻燥口乾、手脚心熱等。調理應以涼潤解熱為主。

同時注意慎防中（陰）暑。明代大醫家張景岳在《景岳全書》中描述：「陰暑者，因暑熱而受寒也。」以致寒邪襲於肌表，而病為發熱頭痛，無汗惡寒，身形拘急，肢體酸疼等。此陰暑即指被寒邪所傷之意，此際涼解熱之時須防寒，飲食亦然。

蒸交熱濕 秋立 暑處 陰防

夏秋之交熱而多雨，悶熱濕重。

立秋預示氣候將由熱轉寒，自然界「陽消陰長」，人體的生理活動亦隨「夏長」到「秋收」。因此，雖然氣候仍炎熱似「秋老虎」，但若貪吃生冷寒涼，加上濕氣重，容易損傷人體之陽氣。如此，秋冬則容易生病。

食家名廚於此爭秋奪暑季節設計了既能解暑熱亦可健脾胃的健康美味菜式——

老黃瓜煲豬腩粉腸湯特色是湯料中加入了扁豆和赤小豆，健脾胃又祛濕氣；再有豬粉腸，雖然多一一些清理的工夫，但粉腸營養豐富中

醫謂之具「厚腸胃」的功效。

水瓜浸煮鳳尾蝦，也是清、寒和甘、溫的配搭；蝦能壯陽補胃氣。這道菜清熱解暑又能顧補脾胃。

五柳蓑衣青瓜雞絲，一味酸溜溜的開胃小菜，中醫指五味中的酸味有化濕的功效，暑濕氣候令人沒

有胃口，甚至出現胸悶、噁心、四肢無力的濕熱症，適當吃一點酸，有防治作用。這味「復古」小菜用料樸素，嫩綠青瓜既清爽又清熱，而雞肉也有溫補作用，配搭平衡。

夏季出汗多而易損失津液，適當吃酸味食品能斂汗止瀉祛濕，可預防流汗過多而耗氣傷陰，且能生津解渴，健胃消食。夏季喜食生冷，用醋調味既可增進食慾，又能夠殺滅腸道細菌。高溫飲水多了會稀釋胃液，吃些酸味食品可增加胃液酸度，健脾開胃，幫助殺菌和消化。

水瓜浸煮鳳尾蝦

食家點評：

鮮美的鳳尾蝦、清甜的絲瓜是天作之合，加點濃郁的蝦湯滋味更如錦上添花。

這個帶有韓江風味的「半湯菜」的妙韻是蝦頭蝦殼熬湯烹汁得出的海鮮味，而鳳尾蝦之鮮不容錯過。

名廚製作：

材料：水瓜1條約10兩，中蝦10隻，薑6片
調料：幼鹽1茶匙，魚露1茶匙，生油1茶匙

做法：水瓜去皮切滾刀狀，中蝦去頭、外殼，留下尾節部位，別開背部挑出蝦腸洗淨，鑊燒熱下生油，爆炒水瓜、薑片，即注清水1碗滾滾加入幼鹽、魚露後放入鳳尾蝦略煮3分鐘，便可連湯傾出食用。

★若要湯汁鮮濃可多加花功夫把蝦頭和蝦殼炒香加水煎成蝦味湯底注入菜餚中。

食療功效：

粵人稱水瓜者即北方所指絲瓜。絲瓜幼嫩時供食用，性涼、味甘，能清熱化痰、涼血解毒。夏季常食可去暑除煩，生津止渴。絲瓜中所含的皂苷和黏液有利於大便通暢，且含熱量也很低。

《本經逢原》：「絲瓜嫩者寒滑，多食瀉人。」

《本草綱目》：「老者燒存性服，祛風化痰，涼血解毒殺蟲，通經絡，行血脈，下乳汁。」

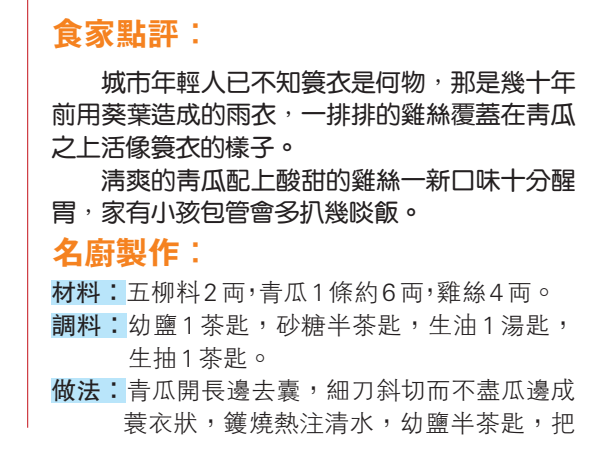
五柳蓑衣青瓜雞絲

青瓜拖水撈出排在碟中。鑊燒熱下生油一湯匙，放入雞絲炒熟調生油再炒上碟備用。鑊燒熱下生油半湯匙，放入五柳炒勻調砂糖，清水1湯匙再炒放入雞絲炒勻，少許鹽、糖、醋調味，上碟鋪青瓜上即成。

★這菜式是從唯靈老師口述而做出，對錯不知，要請他指正，但青瓜的切法，是我把它美化，家常炮製可切片或絲。

食療功效：

中醫認為酸味有增進食慾、健脾開胃的功效；現代營養學則認為醋酸可提高人體對鈣、磷等元素的吸收和強肝的功效。



食家點評：

老黃瓜是冬瓜之外最熱門的夏令老火湯食物，清香甜美別具風味，煲透的豬粉腸軟滑可口養生抽而食固然可口，豬腩肉也稱為甘美式是去暑妙饌。

名廚製作：

材料：老黃瓜1斤，陳皮1角，碎瑤柱1湯匙，豬腩1斤，粉腸8兩，赤小豆2兩，扁豆1兩

調料：幼鹽1茶匙

做法：老黃瓜連皮一開二，豬腩、粉腸拖過水，赤小豆、扁豆、陳皮洗過，湯煲注清水燒開，放入豬腩煲15分鐘，下老黃瓜、粉腸、陳皮、赤小豆、扁豆煲1小時下瑤柱，再煲15分鐘，撈出粉腸、豬腩切成件狀，在半小時後，可再撈出湯料在碟中，排上粉腸、豬腩，湯水便可調入幼鹽飲用。粉腸、豬腩湯料也可佐用。

★早些撈出粉腸和豬腩佐膳較佳，湯肉料煲煮時間過長，全無食味可言，湯水亦較肥膩。

食療功效：

老黃瓜能除熱祛濕解火毒，選購以皮色金黃、瓜肉厚實為佳。扁豆、赤小豆俱有健脾化濕功效，加豬粉腸煲黃瓜湯，清熱當中更有理腸胃之食療作用。昔日鄉間有用豬粉腸加陳皮薑煲湯食，輔治胃病與十二指腸潰瘍。

爭秋奪暑黃瓜清熱解燥

黃瓜是夏季最佳食療瓜蔬。其味甘性寒，有清熱止渴、利水解毒的功效。黃瓜含葡萄糖和豐富的維他命C，生食熟食皆可，中醫古籍記載用老黃瓜加醋煎水飲利水性強，對四肢浮腫有療效（《千金翼方》）；用青嫩黃瓜加蜜糖食，則對小兒熱病清熱止渴作用（《海上名方》）。現代研究指鮮黃瓜中的丙酮酸可抑制糖類物質轉變為脂肪，有減肥作用。黃瓜汁能舒展皺紋。

大個的老黃瓜，天時暑熱，用來煲湯最利於解暑氣，尤其是夏末秋初，涼風初起，暑熱未了，氣候乾燥，所謂爭秋奪暑之時，臟腑最容易發生燥熱問題。這種夏秋交替氣候，飲用黃瓜湯，清理臟腑燥熱，可以預防由於乾燥而引起的咳嗽。平常人飲用的，配合豬肉、生魚之類，湯味更佳。若是用作清除已形成病態的燥熱，煲黃瓜湯時，則不用肉類，只加入一些陳皮或三幾個紅棗，耐火煎湯飲用便可。



中醫養生素食

文：蔡淑芬 圖：彭珍

金銀蝴蝶夾

夏季瓜類當道，煲瓜湯、炆瓜件、炒瓜片等，都是清涼爽口和清熱祛暑的家常菜。在一家素食館嘗到一味漂亮的瓜湯——金銀蝴蝶夾，金是南瓜、銀是冬瓜，伴似青菜葉，猶如玉簪，實相優美，湯清瓜甜。

炮製這道菜的要點是使用素上湯，茹素者家中可用大豆菜、紅棗、甘菊、冬菇腳等自然素上湯備用；嫌麻煩者，則可購買素食菇粉(素)加清水調製。

中醫認為冬瓜味甘，淡性微寒，有清熱祛暑、利尿清痰的功效；而南瓜則味甘性溫，有補中益氣的作用。這個「金銀配」對脾胃較虛寒忌諱食寒涼的人，有中和之妙。

原料：南瓜1片（75克），冬瓜1片（75克），素火腿2片，青菜1條，素上湯200克，鹽適量。
製法：將南瓜和冬瓜改成蝴蝶片狀，中間切一刀，分別釀入一片素火腿片，放到碗裡，再用素上湯地20分鐘，將焯熟的青菜加入碗裡即可。
特點：色彩分明，清甜可口。



多一份體諒

民主社會，讓大家可以有言論自由的空間，面對身邊發生的事物，可以發表自己內心的想法與意見，本來這是一件好事，但心中的貪嗔痴如果太重，所發表出來的言論，可能會變成是非顛倒、自私自利的立足點，既幫不到現實狀況，還引發了社會的亂象。

十號風球的那天，答應了海風的信使要求前去關懷，出門時雖已掛三號風球，天色也不是很好，但始終未有太多的意識覺得颶風會很嚴重，因為香港每次颶風都只有掠過，即使預測走向會進入，但往往有驚無險，因此一早出門時連雨具也沒有備辦。

沿路受颶風影響，氣候不是很穩定，時而細雨綿綿，時而又出太陽，好在活動在室內進行，免除了陰晴不定的氣候干擾。活動後驅車返港，來到羅湖後轉搭火車，火車進入香港後，除了風雨交加讓人感受颶風的威力外，蜂擁而入地鐵的人潮，更讓人嘆為觀止。平常沒事都不會上街，這種打風的天氣更不用說，這次如果沒有公務的因緣，還體會不到歸心似箭的感受。因沒帶雨具，又叫不到計程車，真有落難街頭的感受，但只能怪自己，明明出門時天文台已經告知會打風。

威力十足的颶風，颶倒了香港數百棵樹木，港鐵還因為大埔路段大樹倒壓而停駛了一段時間，滯留於車站的乘客，有人抱怨之餘，還指責站內的港鐵工作人員，甚至要求港鐵得為他們支付乘搭計程車的費用。於此同時還有很多輿論與媒體要求港鐵道歉，甚至覺得港鐵有責任安排車隊，接載當時滯留於十號風球，因停駛而滯留於車站的乘客。

其實，大自然的現象引發的災害，相信誰也不想見到，也不是哪位決策者的錯。記得才來香港不久，也曾遇過十號風球，當時對香港的氣候報道還不甚了解，因為台灣與香港對自然現象的使用措詞不同，就如颶風，台灣會以輕度、中度、強烈等說明颶風的力度，但香港則使用一號、三號、八號、十號等方法。因此為了明白天文台的提醒，曾仔細看過各種說明，當中有一段話提醒大家，如果紅色或黑色暴雨，應到安全地方暫避，直至大雨過去；如果是八號或十號風球，如不在家中，也是找一個安全的地方暫避，直至颶風後再走。這些都是為了大家的人生安全提醒。

面對災難，我們應該共患難，彼此多一點體諒對方，就能消弭心中的顛倒妄想所引發的恐懼與抱怨，因為和諧的社會，絕對不是來自自護。人人都希望生活在安樂的環境，但這樣的環境還是得由我們自心的和樂做起，希望我們能對周遭多一點體諒，自能消除一些暴戾之氣。

（作者為佛光山內地與港澳地區總住持）

