



## 周三【養生篇】

## 辨證施食

## 國際藥膳食療學會專欄

下次刊出：9月12日

◀鮮淮山

▲柴胡

◀扁豆

◀益母草



## 珍味野菌 合時美食

雲南野生菌於每年7月至9月當造，品嘗期限約兩個月。

雲南菇菌生於海拔1500至3000米的溫帶針葉及櫟樹林地上，得天獨厚的地理環境孕育出味道鮮美且營養豐富的食用菌，被譽為高原的珍貴美食。中醫認為菌類有滋陰潤肺和補益腸胃的作用，野生菌由於生長自然環境，吸收日月精華，肉質更結實、香氣亦更濃郁。

由於運輸貿易發達，本地市場近年也見雲南野生菌專售店，讀者不妨參考名厨創作，回家炮製健康美味的野菌美食——

野菌含有豐富的蛋白質、氨基酸及維他命，脂肪及熱量極低，故近年深受注重健康的都市人所推崇。香港日航酒店桃李中菜廳現正推出多款時令野菌菜式。

中總廚蘇奇柏師傅特別搜羅了雲南野菌如松茸、牛肝菌、雞樅菌、雞油菌、虎掌菌及老人頭菌入饌。首先推介雞油菌桂花蟹肉帶子生菜蓋及雞樅菌黃度炒蝦球，前者以雞油菌配鮮甜蟹肉及帶子製成生菜蓋，清新宜人；後者以新鮮彈牙蝦肉搭配爽口健康雞樅菌，清爽鮮美。

牛肝菌內質肥厚、菌香芬芳，具清熱解煩、活血提神之效。蘇師傅為它度身訂造了兩款別具特色的菜式，包括牛肝菌燒汁元貝皇及牛肝菌蒜蓉牛油焗鵝鵪。兩款菜式皆香濃惹味，同時能突顯牛肝菌的鮮香可口。

備受日本人推崇的松茸不但具有很高的食療價值，其肥厚嫩滑的口感及濃郁的特殊香氣更是燉湯的最佳佐料。蘇師傅精心炮製松茸蟲草花膠原白玉及松茸鯊魚骨湯雲吞菜膽走地雞煲，兩款菜式皆具滋補功效，營養價值高。

其他野菌菜式包括虎掌菌吉林黑木耳紅棗姬皇子鴨、雞油菌梅汁黑豚肉卷及老人頭菌美極醬彩椒東星斑丁等。



## 雲南野生菌美饌

時值雲南野生菌當造的季節，帝苑酒店帝苑軒引入雲南菇菌呈獻「雲南野生菌」精選美饌。行政總廚何偉成師傅嚴選多款矜貴的品種，包括鮮甜的雞樅菌、清香的老人頭菌、爽脆的牛肝菌、鮮美的雞油菌等，配合各種烹調手法，以及精選的配料，呈獻一系列的美饌。

「田園牛肝菌蝦球」（中圖）選用上等牛肝菌，肉質肥厚，香味馥郁。牛肝菌是菌類中藥用功能最齊全的珍品，具清熱解毒、養血提神等功效，何師傅將鮮美甘甜的牛肝菌，搭配爽脆的鮮蝦。另一推介「瑤柱桂花雞油菌」選用雞油菌的鮮美香氣絕不亞於松露，其口感滑潤肥美，佐以炒成像桂花般粒粒鬆散的雞蛋，以及鮮中帶甜的瑤柱，綴以爽口芽菜，菜式層次豐富，甘香嫩滑，香氣四溢。「野生雲耳燶鮮鮑」（上圖）則是香爽鮮嫩的美味組合。

「翡翠老人頭菌帶子」（下圖）老人頭菌肉質細膩軟滑，富有彈性且滋味鮮美，可與鮑魚相媲美，故被譽為「植物鮑魚」。清香撲鼻的老人頭菌口感滑溜，配搭鮮甜嫩滑的帶子，鮮味清香。「雞樅菌雲腿浸大白菜」雞樅菌質細絲白、鮮甜脆嫩、清香可口，口感滋味均十分像雞肉，故名為雞樅。鮮雞樅味道鮮美，清香中透甘甜。何師傅用清甜上湯湯清煮雞樅菌，以保存其鮮甜味，配上鹹香的雲腿，材料盡吸收上湯精華，清香四溢、鮮甜可口。

# 黃褐斑

## 的藥膳食療

□侯 平 註冊中醫師  
國際藥膳食療學會會長  
世界中聯藥膳食療研究專業委員會副會長  
國家認證食療養生師課程導師

**黃**褐斑是發生於顏面部的色素沉着性皮膚病。中醫稱之為「面塵」、「黧黑斑」等。表現為黃褐色、淡褐色或深咖啡色斑片，常對稱分布於兩面頰部，呈蝴蝶形，亦可累及前額、眉弓、鼻背、上唇等顏面皮膚。斑片邊界清楚，表面光滑無脫屑，無痛癢感。多發生於孕婦或經血不調的婦女，部分婦女月經前症狀加重。

黃褐斑的發生多與內分泌因素有關，常見於月經不調、妊娠、長期口服避孕藥及慢性肝病患者。日光暴曬及精神壓力大、睡眠差也是常見的誘發因素。

另外，飲食中長期缺少谷胱甘肽可使皮膚內的絡氨酸酶活性增加，使絡氨酸在絡氨酸酶的作用下形成多巴醌，進而氧化成多巴素，皮膚即會出現色素沉着。所以通過合理調配飲食可以預防和治療黃褐斑。

### 黃褐斑食療方

#### 肝鬱脾虛證

【臨床表現】面部有淡褐色斑片，面色不華，胸脹脹悶，月經不調，納差腹脹，舌胖質淡苔白，脈沉弦。

【施食原則】疏肝理氣，健脾養血。

#### 柴胡扁豆山藥豬肉湯

【配料】豬瘦肉300克，柴胡15克，扁豆100克，山藥50克，精鹽適量。

【做法】豬瘦肉切塊，用沸水煮後過涼水備用。鍋內加適量清水，煮沸，放入柴胡（用紗布包好）、扁豆、山藥、豬瘦肉，小火燉3小時，加入精鹽調味即可。

【服法】當菜佐餐，每日1-2次。

【效用】疏肝健脾，養血美顏。

#### 厚朴香附爆豬肘

【配料】厚朴15克，香附15克，枳殼5克，白芷15克，豬肘500克。

【做法】將以上四味中藥壓碎，裝入紗布袋，與豬肘共入砂鍋，加適量水，武火煮沸，拂去浮沫；再用文火煮至熟爛，去除藥包，加入適量酒、鹽、味精、醬油、糖等調味，再煨片刻。

【服法】隔日1次，4次為1個療程。

【效用】疏肝理氣，寬中健脾。

#### 益母草桑寄生雞蛋湯

【配料】雞蛋4個，益母草20克，桑寄生40克，冰糖適量。

【做法】雞蛋煮熟去殼。益母草、桑寄生洗淨，把熟雞蛋、益母草、桑寄生放入鍋內，加清水適量，小火煮沸半小時，放入冰糖再煮至冰糖溶化，取出益母草和桑寄生。

【服法】喝湯吃蛋。每日1-2次。

【效用】滋補益腎，活血祛瘀。

#### 沖任不調證

【臨床表現】兩面頰部對稱分布黑褐色斑片，月經前顏色加深，經後減輕。伴有頭暈耳鳴，腰膝酸軟，失眠多夢，月經不調，舌紅苔少脈細。

【施食原則】滋腎養肝，調和沖任。

#### 地黃蒸鴨

【配料】生地黃100克，淮山藥200克，枸杞子30克，女貞子15克，白鴨1隻（約500克），葱、薑、胡椒粉、黃酒、清湯、鹽、味精等調味品適量。

【做法】洗淨鴨，去淨骨頭，用鹽、胡椒粉、黃酒塗抹在鴨體內外，加入葱、薑醃1小時左右。生地黃切片與女貞子放入紗布袋中，墊在碗底，把醃好的鴨肉切成1cm左右見方的丁。山藥去皮切片，與枸杞子、鴨肉丁一同放在生地、女貞子布袋上，加入清湯，上籠蒸約2小時，至肉熟爛去除藥袋即可食用。

【服法】隔日1次，3次為一個療程。

【效用】滋補腎陰，調理沖任。

#### 氣滯血瘀證

【臨床表現】面部皮膚呈深褐色斑片日久，邊緣清楚。經前兩乳房脹痛，結塊明顯，月經不調、痛經。舌質紫暗，或有瘀血點，苔薄白，脈弦或細澀。

【施食原則】理氣解鬱，活血化瘀。

#### 益母草桑寄生雞蛋湯

【配料】雞蛋4個，益母草20克，桑寄生40克，冰糖適量。

【做法】雞蛋煮熟去殼。益母草、桑寄生洗淨，把熟雞蛋、益母草、桑寄生放入鍋內，加清水適量，小火煮沸半小時，放入冰糖再煮至冰糖溶化，取出益母草和桑寄生。

【服法】喝湯吃蛋。每日1-2次。

【效用】補肝益腎，活血祛瘀。



#### 宜食

每日要攝入足量的蛋白質。足量的蛋白質攝入可以維持機體的營養，維持人體內分泌正常活動。如每日攝入適量的瘦肉、牛奶、豆漿、魚、牛肉、雞蛋。

攝入足量富含維生素C的食物，宜多食新鮮的水果和蔬菜。如梨、蘋果、橘子、檸檬、葡萄、番茄、黃瓜、冬瓜、絲瓜、土豆、綠葉菜等。因為維生素C能抑制皮膚內多巴醌的氧化作用，可抑制黑色素的形成。

多食富含維生素E的食物。維生素E是抗氧化劑，可有效抑制過氧化脂質形成，從而減緩皮膚的衰老，減輕皮膚色素沉着。如甲魚、海魚、牛奶等。

#### 忌食

不宜食用刺激性食品。如酒、濃茶、咖啡等易使人興奮、難以入睡，睡眠不足可加重色素沉着。

少食油炸、醃製食品。如鹹魚、火腿、香腸、蝦米等。

裡了。」

次日，為表示自己是清白的，法師們一個個背着行囊準備離開，只有一個雙眼失明的法師如同往常般的在菩薩前念經，大家見狀都鬆了一口氣，因為他們心想，有人留下來，就表示他拿走了佛珠，這也證明了自己是清白的。

這些法師離開後，住持轉身問雙眼失明的這位法師說：「佛珠鏈子是你拿的？要不怎麼還在這裡？」

法師回答說：「我是為了修養佛心而來，佛珠雖掉了，但佛心還在啊！」

住持說：「你知道你沒走，大家就會認為佛珠是你拿的。」

「是啊！總是有人承擔，因為過去七天，大家彼此猜疑，本來和合的僧團，就因為這樣融合的氛圍都不見了，這種情況，既傷自己的心，也傷了別人的心，如果我的承擔可以化解彼此的猜疑，那也很好。」

這時，老住持從袈裟中拿出佛鏈珠子，並將它戴在法師身上說：「鏈子還在，只有你學懂得個中道理。」

懷疑，是生活中的大敵，更是障礙修行的因素，因此修行中「去疑生信」是很重要的，就像淨土宗以發願往生淨土為依歸，如果不能建立對淨土的信心，很容易就會遇到任何問題而產生懷疑而退轉。同樣地，生活之中，彼此若能互信互助，儘管遇到障礙，也能渡過難關，攜手共創美好未來。

（作者為佛光山內地與港澳地區總住持）



## 濕熱天皮膚病發宜戒口

浪滾滾，潮濕、悶熱天氣許多人都患上皮膚病，濕疹、夏季皮炎、汗疹等患者增多。青島海慈醫療集團皮膚科副主任周東提醒大家，過食海鮮、辛辣、油炸食品及大魚大肉等易上火的東西，加上生活不規律，人體抵抗力會下降，各種病毒乘虛而入，平時應注意多飲水、生活規律，避免過度疲勞，注意衛生保健，適度體育鍛煉。患病期間應避免食用海鮮、辛辣等發物食品，改清淡易消化的流質飲食。防止抓破皮膚引起感染，及時就醫避免併發症。

皮膚病患者要注意飲食調養和養生，忌熱水洗燙；忌食魚、蝦、蟹、蚌、蛋、牛乳、羊乳等肥甘之品，以及生葱、辣椒、胡椒、薤白、芥末等可變生濕邪之品；宜食健脾助運，淡滲利濕之品，如冬瓜、綠豆芽、山藥、百合、慈姑、豆腐、腐竹、豆芽菜等；烹飪方法可選用涼拌、滑炒、清燉、清蒸等，口味不宜過重；穀類中可選用白扁豆、綠豆、黃豆、薏苡仁等；鮮果中可選西瓜、梨、洋桃、柚、櫻桃等。

## 夏秋交替脾胃弱早晨喝粥防涼燥

夏秋交替之季，會有脾胃功能減弱的現象，特別是體虛者。河北醫大二院營養科主任王景順介紹，粥是此時調節脾胃最好的飲食，立秋後早晨喝碗粥，既可瀉秋涼，又能防秋燥。王醫師推薦了一些粥類——

(1) 山芋粥：山芋與粳米同煮，常食可防高血壓、動脈硬化、過度肥胖等症。

(2) 芝麻粥：搗碎芝麻與大米同煮，可治眩暈、記憶力衰退、鬚髮早白等。

(3) 蓮米粥：將蓮米發漲後，在水中用刷子將表皮擦去，抽出蓮心放清水煮爛，再與粳米同煮食用，具有健脾止瀉、益腎固澀、養心安神之功，適用於脾虛食少，腹虛帶下、遺精尿頻、心煩失眠、健忘多夢。

(4) 紅棗糯米粥：山藥、苡仁、荸薺、大棗、糯米同煮，放入適量白糖，有健脾胃、益氣血、利濕止瀉、生津止渴之功效，適用於病後體弱及貧血、營養不良、食慾不振、慢性腸炎等患者食用。

## 保健熱話

資料來源：中國中醫藥報