



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】

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》。



食家點評

唯靈（麥耀堂）

著名食評人，自上世紀60年代起談飲食，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「中國美食品家」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；獲頒獎譽包括法國美食協會優異之星（1996）、世界中國烹飪聯合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：麥潤田

中醫養生素食

文：蔡淑芬 圖：彭珍

每至秋冬寒涼季節，煲仔飯即大受歡迎。熱烘烘的端上來，帶着焦香的飯粒是靈魂所在，還有剩下鍋底那一層飯焦，當然不貪浪費。

暖胃鍋巴飯湯

憶起兒時每返新界圍村探望祖母，她都會用炒菜的大鐵鑊加柴火煮飯，飯熟稻起最想要原來是貼在鑊邊的飯焦！因為她的兒子我的爸爸愛吃飯焦茶。在金黃焦香的飯焦上灑些鹽和生油加入芫荽碎，薑葱絲，兜勻爆炒片刻，瀆入一兩碗清茶（用淡普洱茶較多）或滾水，大火滾幾分鐘即成驅寒暖胃的飯焦茶。

父親已去世多年，我還記得他說小時因夏天多吃生冷，每至寒涼季節，兄弟姐妹容易腹瀉，祖母就讓他們吃飯焦茶。

那年代的小朋友消暑當然不是吃雪糕喝冰凍汽水，他們在炎夏喝生水、吃生冷的瓜類解熱，因而一到秋涼季節就容易腹瀉，甚至作嘔納呆，老人家說這是「胃口風」。飯焦茶是祛除胃寒氣又經濟好吃有效的食療佳品。

現在電飯煲煮飯難有飯焦，但可以自製。將煮熟的米飯搓成飯團，放在白鑊中用高火滾動乾煎至飯團表面焦香（可在板中拌入菜甫粒或其他鹹菜粒增添風味），或用油炸至焦香，快捷好吃但不夠健康。煮滾素上湯加入青菜粒作湯底，將煎好的飯焦球（鍋巴飯團）放入大火略煮，即成暖胃美食素湯鍋巴飯。



白露（農曆7月，新曆9月7日）

白露，即白色的露珠。根據陰陽五行規律來說，秋季在五行中屬金，其色白，所以白主要是指秋季；露則是指「陰氣漸重，露凝而白」，是指秋季此時陰氣在漸漸加重，早晨在路旁的樹葉上可以看到露珠。

有諺說「過了白露節，夜寒日裡熱」，是說白露時白天夜裡的溫差很大。這時候貪食寒涼，易使脾胃機能失常。加之立秋後人的脾胃功能尚未從夏季的虛冷狀態轉變過來。此時若貪食生冷、瓜果，則會使脾胃受損而發生腹痛腹瀉。晝夜溫差懸殊，也是胃病容易發作的時期，特別是工作壓力大精神緊張，加上食無定時，更容易誘發胃炎、消化性潰瘍等疾病。

秋分（農曆8月，新曆9月22日）

秋分時節，真正進入秋季了。這一天晝與夜時間相等，啓示人在這個節氣養生也應本着陰陽平衡的規律。

這時節因燥氣的侵襲，體弱肺虛及體內有積熱的人都容易犯咳嗽。當中分溫燥咳與涼燥咳兩種不同類型。

怎樣區分呢？其方法主要是觀察舌苔。如果舌苔白，說明體內寒重，咳嗽的痰也較稀、白黏、並兼有鼻塞流涕，這時應吃一些溫熱、化痰止咳的食物如陳皮或薑煮白蘿蔔湯；若舌苔發黃，舌質紅，說明內熱較大，痰色黃稠，不易咳出，並有咽痛，這時應吃一些清肺、化痰止咳的食物，如百合、川貝、杏仁等潤肺止咳。

鴨肉味甘、鹹，性平。入脾、胃、肺、腎經。具滋陰養胃、利水消腫、健脾補虛的功效。有胃寒體虛症狀的人宜食雞肉；體內有熱、有火的人適合食鴨肉。《本草匯》曰：鴨肉「滋陰除蒸（熱）、化虛痰、止咳嗽」。



白露 秋分 書熱夜涼 清暑防燥

白露之後，到了秋分節氣，秋天正式降臨了。儘管白天仍是三十度高溫，但陽光沒有那麼酷，一早、一晚還有點點涼氣滲來。

這個季節，容易出現口乾、鼻乾、咽乾、咽痛，還有皮膚乾燥，大便乾結等現象，這就是所謂的「秋燥」。

「燥者潤之」，此際應多吃些具有滋陰潤燥功效的食物，如芝麻、梨、甘蔗、香蕉、荸薺、百合、銀耳、蘿蔔、豆漿、鴨肉等。另外，中醫認為酸甘化陰，還宜進食一些帶有酸味的食品以滋養陰液，如蘋果、楊桃、柚子、獮猴桃、檸檬、山楂等，對秋燥引起的乾燥現象，都有預防和化解作用。

此時亦應少吃辣椒、花椒、胡椒以及葱、薑等辛辣食物，忌麻辣火鍋之類大辛大熱之品，以防助「燥」為虐。

著名食家唯靈與名廚李文基為這個季節設計了具「清補」作用的健康美食，既能清理暑熱利水濕，又有補益健脾的功效。

其中寶鴨穿蓮是應節的清補典範，鴨腔內釀入鮮蓮子、芡實，前者養心益腎補脾；後者固腎瀝精、補脾止瀉，亦有止帶（女性帶下）之功。妙在寶鴨燉至熟後，灑鮮百合入鴨湯中，覆蓋鮮荷葉燉片刻，使這道湯菜兼具百合的清心潤燥和荷葉的升清降暑解熱妙效，有助消除夏日酷暑的「後遺症」及預防燥邪防禦。

著名食家唯靈與名廚李文基為這個季節設計了具「清補」作用的健康美食，既能清理暑熱利水濕，又有補益健脾的功效。

其中寶鴨穿蓮是應節的清補典範，鴨腔內釀入鮮蓮子、芡實，前者養心益腎補脾；後者固腎瀝精、補脾止瀉，亦有止帶（女性帶下）之功。

妙在寶鴨燉至熟後，灑鮮百合入鴨湯中，覆蓋鮮荷葉燉片刻，使這道湯菜兼具百合的清心潤燥和荷葉的升清降暑解熱妙效，有助消除夏日酷暑的「後遺症」及預防燥邪防禦。

百合清熱潤燥



寶鴨穿蓮

食家品評

「八寶鴨」、「神仙鴨」都是燉鴨，吃得多轉換一下口味來個「寶鴨穿蓮」倍覺清新可喜。配料貴精不貴多，鮮蓮子是整個菜的靈魂，這個菜不獨湯甚鮮美，燉足火候的老鴨肉也酥軟可喜。

名廚創作

材料：去骨全鴨1隻，金華火腿粒1兩，豬肉粒2兩，鮮蓮子1兩，花菇粒1兩，芡實1兩，鮮百合1兩，鮮荷葉1件。

調料：幼鹽1/4茶匙，生抽2湯匙。

做法：金華火腿粒，豬肉粒拖過開水，鮮蓮子去蓮芯，與芡實浸過清水混合以上材料加上花菇粒，調和幼鹽放進鴨腔內，紮封鴨頸皮，釀製好的全鴨，拖過開水，塗上生抽，放涼鴨身，以便入色，再把全鴨放在油鑊煎過便可燉鴨一小時至熟透，傾出鴨汁再加鮮百合煮熟，傾在鴨上，再把荷葉封在鴨湯上，回鍋蒸三分鐘便可食用。

★燉全鴨要色相好，定要在出過熱水的鴨身上生抽擦勻全鴨，及放至涼透，不然醬油色會吸收不了，蒸煮後退色。

食家品評

鯪魚肉是煎藕餅、芋餅必備的配料，不過所用分量不多居於配角地位，在「涼瓜煎魚餅」中卻是主角，在涼瓜粒烘托之下，鮮美中兼帶回甘餘韻別有一番風味。這個菜風味高下的關鍵在鯪魚青，務須打透起膠才有柔韌彈牙的美妙口感。

名廚創作

材料：涼瓜指甲片2兩，已調味鯪魚肉膠6兩

調料：胡椒粉1/4茶匙，生油1湯匙

做法：涼瓜片拖過開水，吸去水分，放入鯪魚肉膠內加胡椒粉搓勻，捏成乒乓球大的鯪魚丸，放在燒熱注入生油的平鑊上，用鑊鏈壓平鯪魚丸成小餅，煎至透香，翻另一面再煎熟透，便可食用。

★現成鯪魚肉膠，省卻大量功夫，但要小心選擇，魚鮮味是重要的。

食療功效：

鯪魚與苦瓜配搭，前者性平具益氣血，健筋骨，利小便之食療作用；後者性寒，有清暑解熱的功效。秋曰涼天，魚餅為主，苦瓜為副，補益為尚。古醫認為，鯪魚有「逐水利濕」之力，適宜水腫或膀胱熱結的小便不利者食用。

一輩子的學習

辦公室前的落地窗，可以很清楚的看到夕陽，變化多端的氣候，讓夕陽日日不同，尤其在風雨前後特別美麗，但美麗的背後，我們可曾深思？

天主教單國璽樞機主教，與星雲大師雖不同宗教，但兩位都是大師，一路上彼此相互尊重、相知相惜，日前單國璽主教生病往生，讓娑婆穀少了一位智者，但他的人生智慧，卻值得我們深思與學習。

生老病死是人生自然現象，然而面對老病，我們又是如何面對？以下是單國璽樞機主教自身的經歷與闡述。

「6月份，因肺部積水住進高雄聖功醫院。次日，醫生讓我吃了利尿劑，以便將肺部積水排出。我毫不知情，便主持聖祭，結果驚訝發作。開始時強忍，讀經後褲子已尿濕一半，不得不去洗手間，去時地板上也撒滿尿水。這是晉鐸57年來，在舉行彌撒時第1次發生這樣的糗事，使我的尊嚴和顏面盡失，在修女和醫護人員面前，真感到無地自容。這是天主治療我虛榮心的開始。」

第2次出醜是由高雄轉到台北耕莘醫院後發生的。因為兩天沒有大便，醫生讓我看病。當天半夜，藥性發作，便叫醒熟睡中的男看護攙扶我入廁。剛進入化妝室，還未到馬桶前，糞便不自禁地撒在地板上。男看護不小心踏上一堆糞便。半醒的他滿臉不高興，一邊用水沖自己的拖鞋和地板上的糞便，一邊嘟噥了許多我聽不懂的話。最後他將我弄髒的睡衣脫下，讓我赤裸裸地坐在馬桶上，用水沖洗我兩腿上的糞便，同時如同大人訓斥小孩子一樣，教訓我這個九旬老翁：『離馬桶兩三步，你都忍不住！給我添這麼多麻煩！……』這時我感覺自己好似剛滿周歲的小孩子，無言以對。

他的每句話猶如利刃，將我90年養成的自尊、維護的榮譽、頭銜、地位、權威、尊重、敬愛等，對於牧靈、福傳、拯救人靈、愈顯主榮，雖然有了不少助益，但是有時，至少在下意識裡，讓他自滿，洋洋得意，有時甚至成了他追求的目標。

如此，這些『愈顯主榮』的墊腳石，反而成了他親近『掏空自己』一絲不掛懸在十字架之耶穌的絆腳石。感謝天慈天父用大能強力的手，將我從靈修途中的泥淖中拉出，並將絆腳石為我變成墊腳石。」

完備，他攙扶我躺在床上之後，很快呼呼入睡。我卻非常清醒，有脫胎換骨的輕鬆感……。次日早晨那位男看護還是畢恭畢敬地照顧我，好似不知夜間那件不愉快的事。感謝天主利用那位男看護不但治癒了我心靈的宿疾，使我煥然一新，恢復了兒童的純樸、天真、謙卑……，而且也治療了從小養成的羞怯，絕對不要人看到自己赤身一絲不掛。

第3次出醜是兩個星期前。那時我剛住進耶穌會的頤福園內。因為腳水腫，早飯後，醫護人員在我不知情下，讓我吃一種強烈的排尿劑。但是那一天上午9時30分我必須去耕莘醫院接受放射性治療。一個排尿器具都沒有準備。在去醫院的途中藥性發作，強忍了10分鐘，但終於不能忍下去，便尿濕了半條褲子和輪椅上的坐墊。到了醫院後又要排隊入廁時，又有尿液排出，褲子更濕。就這樣上了腫瘤科放射台，醫護和技術人員看得很清楚，這時的我，連最後的一點尊嚴也喪失了。

其實九旬病翁一生所累積的榮譽、頭銜、地位、權威、尊重、敬愛等，對於牧靈、福傳、拯救人靈、愈顯主榮，雖然有了不少助益，但是有時，至少在下意識裡，讓他自滿，洋洋得意，有時甚至成了他追求的目標。如此，這些『愈顯主榮』的墊腳石，反而成了他親近『掏空自己』一絲不掛懸在十字架之耶穌的絆腳石。感謝天慈天父用大能強力的手，將我從靈修途中的泥淖中拉出，並將絆腳石為我變成墊腳石。」

這段文章，讓同樣是布教師的我有很深的觸動，我們能否放下一切來面對真實的自己？是一項很重要的功課，因為人生的盡頭，沒有人與我們同行。同時提醒我們，身體上的機能，會隨着年齡增長而退化，有一天我們也會如同他們。將心比心，關愛身邊任何的長者，讓他們處於安心且安樂的環境吧！

（作者為佛光山內地與港澳地區總住持）

身心自在

