



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。積極培育英才，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

食家名廚

節氣養生美食

下次刊出：11月7日

寒露（農曆9月，新曆10月8日）

《月令七十二候集解》中說：「九月節，露氣寒冷，將凝結也。」寒露以後，隨着氣溫的下降，很多疾病會發生，感冒是此時最易流行的疾病，研究認為，在氣溫下降和空氣乾燥時，感冒病毒的致病力增強。

秋天是肺金主時令。中醫講「肺主升降」，肺的宣發與肅降功倉正常，才可把二氣化碳推出去，把氣吸進來，把痰和廢物咳出去，幫助心臟把氣血津液散佈於全身。但秋季的燥邪會造成積熱而致病毒不易散解；可以多用一些宣肺化痰、滋陰潤燥的中藥入饌，如沙參、麥冬、玉竹、杏仁、百合、川貝等。

霜降（農曆9月，新曆10月23日）

霜降節氣，是秋天的最後一個節氣，按中醫理論，此氣節為脾臟功倉處於旺盛時期，寒冷刺激人體新陳代謝增強，食慾食量增加，必然加重胃腸功倉負擔；喜歡熟食辣食，如吃火鍋燒烤等，更是火上加油，增加對胃黏膜的栗子等補益腎臟脾腎之物，刺激。因此，中醫認為霜降特別調理補養脾胃。

在飲食上，可多吃點性溫而不偏燥的食物，如核桃仁、黑豆、栗子等補益腎臟脾腎之物。

對付霜降時節高發的胃痛，宜溫胃散寒。有意識地選擇一些暖胃的食物，如南瓜、胡蘿蔔、紅薯、花生等，可達到養胃暖胃的目的。



▲沙參玉竹

寒露潤燥防凍 霜降滋陰溫胃

中醫有句說話：春夏養陽，秋冬養陰。潤燥養陰正是秋季養生保健的原則。

由於秋燥易傷津液，而秋季又以肺臟當令（燥邪首先犯肺易引致感冒咳嗽等上呼吸道疾病），飲食上應以「滋陰潤肺」為宜。

十月份進入寒露和霜降兩個節氣，嶺南地區秋陽似盛但陰寒之氣已經潛伏，夜涼如水。此際小心不要着涼，如在飲食和作息上適當調節，有助防病保健。

著名食家唯靈和名廚李文基，在這個深秋季節向讀者推薦粵式經典潤燥湯水——沙參玉竹雞腳燉螺頭，既滋陰潤肺，又實惠美味。

栗子新上市，粉甜鬆軟；創新炮製是加入牛肝菌這珍

貴食材。研究指出牛肝菌是滋陰清熱、健脾和中、補虛提神的藥食兼備珍品，此菌香鮮美味，與栗子雞件炆食，營養美味兼得。

西洋菜配鴨脷是粵菜名食，寒性的西洋菜配溫平性質的鴨肉，清補兼備的美味食療。

香港人對西洋菜情有獨鍾，這種由歐洲首先傳到澳門、香港，再傳入廣州的外用品種蔬菜，現已成為盛產於珠江三角洲的秋冬時蔬，廣東人特別喜歡煲西洋菜湯。

有前輩中醫憶述數十年前，粵港肺結核病（俗稱肺癆）肆虐，患者以久煎五、六小時的西洋菜湯代茶，輔助治療肺病極有療效，西洋菜在市場上一時供不應求，可見此物確能清理肺熱。

▼螺頭有滋陰養血食療功效

食家品評

沙參玉竹螺頭雞腳老火湯的湯料口感與滋味都非常美妙，柔軟的螺肉，香滑鬆化的雞腳相映成趣。蘸上好生抽而食非常可口。而今螺頭乾貨與急凍貨都價廉物美而省工夫，家廚烹製十分方便。



△沙參玉竹

沙參玉竹雞腳燉螺頭

材料：沙參2兩，玉竹4兩，豬腱8兩，雞腳8隻，乾螺頭十兩，薑2片

調料：幼鹽1茶匙

做法：沙參、玉竹洗過，乾螺頭清水浸洗後泡軟身備用，豬腱、雞腳拖過開水（如用冰鮮螺頭亦需拖水）。湯煲加清水燒滾，放入螺頭、薑片、豬腱、雞腳煲1小時。再加入沙參、玉竹，再煲1小時，調以幼鹽便可飲用。

*買玉竹要選擇帶淡黃色較好，因沒有漂製，不會有刺鼻酸味，也可以買稱海玉竹或玉竹頭的品種。

沙參玉竹宜配伍

沙參、玉竹這兩味藥材，廣東民間早已習慣將之作食療。通常煲「清補涼」湯或糖水，加入沙參玉竹，認為清補之力更強，滋潤的效果更好。

沙參（北沙參）其味甘苦而性微寒，功能清肺中之熱，祛肺中之痰，補肺中之氣。治久咳，退寒熱，安神。本草綱目說：沙參清肺火，治久咳肺痿。前輩中醫關於沙參的功用問題，認為肺有實熱或虛熱者可用沙參。如肺有虛熱，嗽痰咳血，潮熱似癆症，不妨用沙參以退潮熱，理咳血。

但要注意，凡風寒風感冒初起，抑或患有風寒咳嗽，經常多白色痰涎者，皆不宜服用沙參。

玉竹，味甘性平，功能去虛熱安神，除煩躁，止消渴，潤心肺，調理五臟七傷。玉竹不寒不燥，民間常用玉竹配雞煲湯，認為既可補血理肝虛不會因性熱燥引起肝火，因玉竹有柔肝熄風之效。

◀鴨肉味鹹性溫平，入肝、腎經。有滋腎補腎益精氣的食療功效，對老年人因腎精不足所致體弱、消渴尤為有益。



名廚創作

栗子牛肝菌炆雞

材料：雞件10兩，去殼栗子4兩，水發牛肝菌1兩，薑4片。

調料：幼鹽1/2茶匙，蠔油1茶匙，柱侯醬1/2茶匙，生抽1茶匙，生油1湯匙。

做法：雞件洗淨，瀝乾水分，用生抽醃過栗子肉用清水煮10分鐘。鑊燒熱下生油薑片炒雞件再下柱侯醬，蠔油略炒，加清水1/2碗炆5分鐘，放入栗子牛肝菌炆5分鐘，收汁後便可食用。

*風乾的牛肝菌，菌味比鮮菌香濃，浸發時要先清洗一下才用少量水浸發，讓菌味留在菌內，泡浸的水也可倒入炆料內不要浪費。

食家品評

炒鴨脯一般多配以「寸二菜」——即最嫩的菜遠，摘取西洋菜最柔軟鮮嫩的部分作配更覺口味一新。但一斤菜可用之材無多，餘下者可以之侵豬腱肉湯、滾魚片或瘦肉湯。

名廚創作

材料：西洋菜遠8兩，白鴨肉4兩，鮮草菇片1兩，雞蛋白半隻，薑4小片。

調料：幼鹽1/4茶匙，蠔油1茶匙，生抽1/2茶匙，薑汁1茶匙，紹酒1茶匙，生油1湯匙。

做法：白鴨肉切成厚片，用生抽、薑汁、蛋白醃過，西洋菜洗淨。

鑊燒熱注生油1/2湯匙，幼鹽炒西洋菜至軟身撈出，洗過鑊再燒熱注生油1/2湯匙，下薑片鴨肉片炒過加入草菇片蠔油再炒，後放入西洋菜炒勻濺入紹酒便可上碟完成。

*白鴨肉切成厚片，便稱鴨脯。西洋菜要炒得鮮嫩爽口須選擇頂部嫩葉，下半截可用來煮湯。

鑊燒熱注生油1/2湯匙，幼鹽炒西洋菜至軟身撈出，洗過鑊再燒熱注生油1/2湯匙，下薑片鴨肉片炒過加入草菇片蠔油再炒，後放入西洋菜炒勻濺入紹酒便可上碟完成。

*白鴨肉切成厚片，便稱鴨脯。西洋菜要炒得鮮嫩爽口須選擇頂部嫩葉，下半截可用來煮湯。

西洋菜炒鴨脯

中醫養生素食

文：蔡淑芬 圖：彭珍

潤燥通腸白菜煲

防 止秋燥，以飲食作調節很有作用，有改善秋燥引致的症狀如咳嗽、便祕等——白菜是其中一味好食材。

民間有清火潤燥食療驗方：「十月火為臟，不離白菜湯。」

某年秋至十月，拜訪內地一家偏僻廟宇，兩天粗樸的素餐，最讓人印象深刻的是那一鍋香清潤的老火白菜湯。

湯料翻來看去都只有白菜，燉至稔爛，入口即溶，湯水卻帶着清新的香氣。走去問掌勺的師傅，得知只有白菜和蜜棗，都是就地取材。炮製方法就是老火慢煲數小時。

白菜味甘性平，入胃、腸、肝、腎、膀胱經。有清熱潤燥通腸利尿的食療功效。而蜜棗則有潤肺和中的作用。

秋天感燥熱，吃梨和甜物又覺「惹痰」的素食者，不妨常以「正氣」的白菜作食。

《滇南本草》亦記：（白菜）「主消瘦、止咳嗽、利小便、清肺熱。」

平日又可製作本文推介的白菜煲，以嫩白菜膽（又叫娃娃菜）與炸豆腐泡煮而食，清香甜美，潤燥通腸。

潤燥通腸白菜煲

潤燥通腸白菜煲

起跑點

又 到了新學期的開始，父母們忙着為孩子安排更好的學習，評估學校的好壞，成為選擇的重點。有的為了尋找名校，兩歲就得開始安排，擠名校的人多，安排面試是其中一個環節，除了面試孩子，還得面試家長，很多人認為，起跑點好，至少勝人一籌。

除了學校課程，校外時間怕孩子學業跟不上，還得安排補習課程。除此之外，為了讓子女更突出，技藝課程也不能少，學鋼琴、跳舞……，幾乎要訓練孩子十八般武藝樣樣精通。

儘管如此，還是有很多父母注重孩子的成長，願意陪孩子學習另類的教育。這個周末，香港佛光道場的兒童班、青少年班及婦女法座舉辦聯合開學典禮，我們邀請了孩子們的父母一起參與。很多家庭為了生活而忙碌能夠陪孩子參與這些課程的親人彌足珍貴。

其實，人生的方向，固然有一定的軌跡依循，但希望人生快樂成功，仍有很多因素在其中，學業成績只是學習中的成果之一，並不代表這一生的結果。

龜兔賽跑中，兔子擁有善跑的技能，但最後卻輸給了烏龜，因此只有擁有良好的條件，如果沒有努力，仍然得不到好的結果，在同樣的條件下，我能夠比別人多一份的

努力、奮鬥，才能邁向成功的大道。

擁有的條件，是否就保證一定成功？這也未必，否則世間上就不會有那麼多懷才不遇的問題了，這當中，外緣是成就事項的原因之一。單獨的個體，仍與團隊有相差的條件，所謂三個臭皮匠勝過一個諸葛亮，佛教講衆緣和合就是這個道理。因為如果只有單憑一己的能力，忽略了外在的條件，往往會因為自恃太高而失敗。

這裡所謂的條件，指的就是「緣」，緣的好壞，來自於平常為人處事是否能夠給人一點方便，給人方便就是結善緣的良方，有良好的善緣，縱然遇到的困難，也會有外緣來協助解決，因此平常廣結善緣是非常重要的。

另外，健全的思維、積極的面向，是化解困境的其中重點，同樣的問題，消極與積極的心態，會有截然不同的決定，當然也得到不同的結果，因此培養善美的心念，能夠幫助我們得到自信與樂觀的態度。

起跑點，只是開始，結果如何，就得靠我們的營運了，人生好壞，掌握在每一個人手裡，希望大家以努力奮鬥、廣結善緣、積極樂觀等心態，創造美好的未來。



逢周三刊出

（作者為佛光山內地與港澳地區總住持）