

中華醫藥

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】



菊花山楂茶

菊花 15g, 生山楂 20g。水煎或開水沖泡 10 分鐘後即可飲用。每日一劑代茶飲。此茶具有健脾、消食、清熱、降脂的功效。適用於高血壓、冠心病、高血脂症和肥胖等。

杞菊決明子茶

枸杞子 10g, 菊花 6g, 決明子 20g。將枸杞子、菊花、同時放入較大有蓋的杯子中，用開水沖泡，加蓋，悶 15 分鐘後便可飲用。當茶頻飲，一般可沖 3~5 次。此茶具有清肝瀉火，養陰明目，降壓降脂作用。適用於肝火陽亢型腦卒中後遺症，症見肢體麻木、癱瘓、頭暈目眩、頭重腳輕、面部烘熱、煩躁易怒、血壓升高、舌質偏紅、苔黃、脈弦者。

菊楂決明茶

菊花 10g, 生山楂片 15g, 決明子 15g。將決明子打碎，同菊花、生山楂片水煎。可酌加白糖，代茶飲。具有疏風、散熱、平肝、潤腸通便降壓功效，適用於高血壓合併冠心病的患者，對於陰虛陽亢、大便燥結等症效果更好。



菊花羹

菊花 疏風清熱 降壓明目

菊花是秋天的「花中仙子」。我國食用菊花的歷史十分悠久，早在戰國時期愛國詩人屈原就有「朝飲木蘭墜露兮，夕餐秋菊之落英」的吟詠。秋來賞菊是傳統，若能聞菊清香，再品嚐用菊花入饌的特色菜餚，更是美妙。菊花入饌自古皆有，藥用價值顯著，不僅能當花茶飲用，且作湯炒食兼宜，深受人們喜愛。用菊花為原料製作的菜式不但帶有清香，具有去火、養肝明目效用。

白菊花又名節華、甘菊，為菊科植物白菊的頭狀花序，每當深秋，寒氣襲人、萬花凋謝時，唯有菊花此時卻五彩繽紛，變化多姿，傲霜怒放，它不僅供人觀賞，還有很高的藥用價值。

白菊花性涼，味甘苦，含有揮發油、菊甘、氨基酸、黃酮類及維生素 B1 等成分，具有疏

風清熱、明目解毒的功效，常用於治療頭痛、眩暈、目赤、心胸煩熱、疔瘡、腫毒等症。

注意：使用菊花必選味甘白者，亦可使用杭菊、滁菊等，「不得用野菊名苦蕒者爾。真菊延齡，野菊泄人」。（《本草綱目》）對氣虛胃寒、食少泄瀉者慎用。

菊花蜜飲

菊花蜜飲

菊花 50 克，加水 20 毫升，稍煮後保溫 30 分鐘，過濾後加入適量蜂蜜，攪勻後飲用。具有養肝明目、生津止渴、清心健腦、潤腸等作用。

菊花雪梨茶

菊花 25 朵，梨 1 個，水 1000ml，冰糖、枸杞適量。將菊花洗淨，放入加水的鍋中，大火煮開後關火加蓋，悶 5 分鐘，將煮好的菊花過濾出菊花水備用，梨洗淨，去皮改刀，同冰糖、枸杞一同放入菊花水中，大火煮開後轉小火再煮半個小時即可。

菊食療

紅棗菊花粥

取紅棗 50g, 粳米 100g, 菊花 15g。一同放入鍋內加清水適量，煮粥，待粥煮至濃稠時，放入適量紅糖調味食服。

此方具有健脾補血、清肝明目之功效；長期食用可使面部膚色紅潤，起到保健防病的作。

菊花蘿蔔粥

菊花 6g, 胡蘿蔔 100g, 蔥花 5g, 食鹽、味精、清湯適量，香油 5g。

將胡蘿蔔洗淨切片，鍋上火，倒入清湯，放入菊花、食鹽、胡蘿蔔煮熟。撒上蔥花、味精，淋上香油，出鍋後盛入湯盆即可。此湯具有良好的明目養眼功效。

菊花炒肉絲

鮮菊花 50g, 豬瘦肉 300g, 雞蛋 1 個。先將菊花去蒂撕成花瓣，洗淨；瘦肉切成薄肉絲，雞蛋去黃，水豆粉等調料兌成汁。炒鍋燒熱，放入豬油 50g, 待油 5 成熱時放入肉絲，再把兌好的汁攪勻倒入鍋中，先翻炒幾下，接着放入菊花，翻炒均勻，熟即起鍋食用。具有養肝血、悅顏色、清風明目的作用。

菊花豬肝湯

枸杞子 15g, 鮮菊花 60g, 鮮豬肝 300g, 精鹽、味精少許。先將豬肝洗淨切片，放入熱油鍋內略燜，加菊花水（菊花用紗布單包加水 1000 毫升，武火燒沸 15 分鐘，取出紗布袋，放入枸杞武火煮沸，15 分鐘後改用文火，熟時放精鹽、味精調味），具有滋補肝腎、清熱明目之功效。

菊花火鍋

鮮菊花、生魚片或生雞片。菊花火鍋



菊花炒肉絲

是蘇杭一帶的名饌藥膳，它將鮮菊花瓣浸入溫水中漂洗，撈起放入竹籃裡瀝淨，暖鍋裡盛着原汁雞湯，將魚片或肉片投入鍋時，須抓一些菊花投入鍋中，魚片雞湯加上菊花「三合一」清香和鮮美，特別奇特，令人胃口打開。主要作用為清熱、平肝、明目。

雞蛋菊花羹

雞蛋 1 個，菊花 5g, 藕汁適量，陳醋少許。將雞蛋打成液與菊花、藕汁、陳醋調勻後，隔水蒸燉熟後即成，每日 1 次。具有止血活血、消腫止痛的作用。適用於食道癌咳嗽加重、嘔吐明顯者。



菊花蘿蔔魚茸粥

創新烹調 人參美饌

被喻為「群藥之首，百藥之王」的人參，是亞洲人食補養生的首選。據《本草綱目》記載，人參具補肺益氣及健脾之功效。而現代醫學研究亦證實，人參有補五臟、抗疲勞、提高人體代謝與免疫功能的作用。不過，傳統的人參食譜不離以人參燉燉肉湯之類做法，款式變化不大，所以澳門星際酒店的廚師團隊，特意設計了多款創新獨特的人參菜式，使食客能充分吸收人參的各種精華之餘，亦可推廣亞洲的藥膳文化。

中西韓風味兼具

由於野生人參極為罕有，人類早在一千多年前便以人工培植人參。而在眾多人工栽培的人參中，便以韓國出產的高麗參品質最為著名，而韓國人精通烹調人參藥膳更是為人所共知。曾前往韓國觀光的旅客，多數品嘗過當地濃郁美味的「人參燉雞」。然而這種在韓國不分寒暑都能享用的進補食材，在港澳卻很少可以在餐廳品嘗到。大廚嘗試將韓式風味與中菜和西式風

味結合，炮製一系列人參美饌。

香煎糯米人參雞卷

「香煎糯米人參雞卷」是主廚受經典韓式名饌啟發的一道創新菜式。大廚以鮮嫩雞腿肉包裹着補中益氣的糯米及紅棗，放入以慢火燉煮整日甚至數天，火候十足的人參雞湯中。打開湯盅蓋的時候即聞到陣陣甘甜的參香，再用湯匙把滲滿湯汁而味道層次豐富的糯米飯及人參雞湯緩緩送入口中，品味其介乎於粥品與蒸饅的口感。

人參野菌牛肉卷

受韓式幾百年的炭火烤肉食法的啟發，大廚以純正美國西冷牛肉，捲入牛肝菌及韓國鮮人參一同烤，製成「人參野菌牛肉卷」。猛火燒烤的過程把牛肉的鮮甜的肉汁封存，再配合新鮮人參的甘香爽脆和野牛肝菌的肥厚香甜，帶出層次鮮明的口感及味道。

凍石斑柳配人參果凍

大廚認為人參最有效的食療方法是原枝進食，這樣才能將人參的療效讓身體百分百吸收，「凍石斑柳配人參果凍」是大廚的養生推介。原支的韓國新鮮人參和美國花旗參首先會磨成粉末，加入牛奶及白糖，製成軟滑香甜的人參果凍，再配以新鮮的牛油果和石斑魚柳一同食用，是一道既清新開胃，又滋補有益的前菜首選。

人參燒雞沙律

「人參燒雞沙律」所用的鮮嫩雞胸肉會先浸泡在上等美國花旗參熬製的雞湯中至少兩小時，使雞肉完全吸收花旗參的精華，然後再以燒烤的方法保存其鮮嫩肉汁。花旗參以補氣養陰的特質見稱，配合色彩繽紛的時令新鮮蔬果，是愛美一族的健康滋補之選。



香煎糯米人參雞卷



人參野菌牛肉卷



凍石斑柳配人參果凍

大廚健康美食



人參燒雞沙律

錯過

答應海風的信徒為他們上課，為了節省時間，於是一早出門。本來算好搭七點的火車，豈知一輛計程車也叫不到，錯過了七點的班次；來到關口，或許是會議期間，檢查的特別嚴格，每個人的大小包包都得看過，因為帶了幾本書被扣留，於是辦理手續又浪費了一點時間，錯過了與信徒在關口的約定；預定的時間一延再延，就遇上了塞車時間，儘管開車的師姐加速的趕，到達海風也預期晚了半個鐘點……

飛奔的車上，心中有點急，也出現許多假想，如果我再早一點出門，是不是不會遇上計程車的交班時間？如果沒有多帶那幾本書，過關順利，也就不會遇上塞車時間？甚至如果早一天過去，不就可以輕鬆應付一日的流程？許多的如果不斷在腦中閃過。

錯過，其實是每一個人都曾經有的經驗。但錯過了，是否代表着不好的結果？

有位醫生準備到倫敦參加醫學會議，但在趕赴機場的路上遇到車禍，其中有位少女受傷，他出於醫生的本質救人為先，因此錯過了登機時間，只好重新安排，等抵達倫敦時，會議已進行大半。

沒有完成全部的議程，本來感到遺憾，但回到機場時，兒子卻帶着她車禍時救的女孩來接他。原來這女孩是兒子的女友，一路來女方的父親反對他們交往，因為女孩的母親就是被庸醫醫死的，所以他對醫生反感。但這次女兒車禍，卻又被醫生救回，而這恩人又是女兒男友的父親，所以就不好再反對他們交往了。

生命中，必定有錯過的因緣，例如錯過公車、錯過時間、錯過機會……無論錯過什麼，有些可以把握的，我們不能錯過，例如父母生養我們，為人子女者不要錯過孝養的機會；可以努力的時機，我們不要放逸、懈怠，不要留下少壯不努力，老大徒傷悲的遺憾；有機會學習新知，我們不要錯過了；或者有好事，可行善等義舉，我們也要把握因緣與人結緣。

佛教經典中有許多鼓勵我們積極、向善的話，例如《維摩詰經》的「不請之友」，就是勉勵我們自我推薦、主動積極，就像童子軍日行一善一樣，不需要別人請求才協助，而是自我的一種期許與願心。

又像《華嚴經》中的「不忘初心」，更是提醒我們不要忘記自己所立的方向與願心，許多人常有的毛病，見到什麼好的就發願看齊，但遇到了困難，很快就退縮，甚至改變心念，最後一事無成。因此，如果我們有不忘初心的念頭，就會努力突破困境，達到目標。

因此，不怕失敗與困難，只要我們養成廣結善緣的性格，機會來時把握因緣，自不會錯過任何的機會了。

(作者為佛光山內地與香港總住持)



身心自在 慧持法師