

養生

yang sheng

養生循環線：

養性門，辨證施食·中西營養兩面睇·中醫素食養生·大廚健康美食

生命在於熱愛

訪國際名廚甄文達



在早前舉行的工展會，當中有個小攤位堆滿了人。一把熟悉的聲音響起：各位觀眾，××記椰子糖遠近馳名，他的椰子糖歷史悠久，雖有軟、硬之分，但同樣好吃，就似我的刀功一樣，軟硬兼施（揚聲器傳來一陣噼噼啪啪的聲音）才是真功夫好刀法。他接着說：女士們更要學習我這軟硬兼施的刀法，這樣你的丈夫或男朋友就「聽晒你話」——此時，周邊其他攤位的女售貨員順着聲音，一窩蜂湧向Martin Yan，這位教煮中菜的國際名人，YAN CAN COOK的主持，甄文達表演的攤位而去。

或者，你覺得甄文達很「江湖」，但你不妨聽下去——學刀功，要講究，要實際；不可以急功近利，沒有捷徑可言，正所謂工欲善其事必先利其器，要不斷磨練……

認識甄文達有二十多年了。這些年來偶有在工作場合、飯局與他相遇，但都沒有機會詳談。是次他為助兒時好友「甄沾記」第三代掌舵人重建品牌而來港，成全了記者的訪問。

大公報記者 蔡淑芬

甄文達，50後，生於廣州，祖籍台山，美籍華人。對於他的個人經歷，記者不在這裡多說。反正這個世界很多很多人愛看以及都能看到他電視上教煮中菜的節目，名聲響，播放率極高。他的幽默和精湛廚藝為我們的生活帶來了不少樂趣。

本來，甄文達應該是美食版的主角，但機會難逢，大忙人有時間講自己的生活感悟，或者能為你增添一點啟發和動力。

就從他的裝備談起。每次見他都帶着一件隨身小行李，都是直接從機場直奔活動現場。幾乎沒有助手及其他工作人員（除非拍攝電視節目）。

他說：對，我沒有用經理人。能夠找到我，工作就可落實下來；找不到就算了。但他仍然很受歡迎，一年平均被邀拍攝26至39個節目（特輯）；每年有265日都不在家。阿Yan閃着那雙靈動有神的眼眸對我們說：每次出外工作，都是凌晨5時就起床，晚上約10時才返回酒店休息。

重要的問題來了。記者好奇又認真地問：你從不覺得疲累？

「不累！因為我正在做自己喜歡做的事。」喜歡也還是會疲累的吧。到底阿Yan的精力和動力來自哪裡？

13歲離開家人來港打工，Yan的父親已去世，母親在廣州獨力支撐，養育其他兄弟。這位好學少年在香港的餐館打工，工餘又上學校，學文化學烹飪。70年代赴美，也是半工半讀，一邊努力工作搵錢，卻不斷進修自我增值。一步一個腳印，爭取機會，捉緊機會，從教西人煮中國菜，再進入大學攻讀食品加工並取得碩士學位。

一個外國人能夠有機會進入美國主流電視媒體，並且幹着推廣本身民族傳統飲食文化的事，甄文達說他珍惜這個機會，掌握這個機會，並且勤力工作。一個星期七日都在歡歡喜喜的做事，敬業樂業，精益求精。他說：50後的人都經歷過困苦日子，那個年代有油水有肉，飯不夠食，我還記得用蔗渣磨粉煮着吃的味道。

感恩。珍惜，並且更加努力。

最近，甄文達更應邀回家鄉五邑，擔任了江門旅遊美食推廣大使。他還透露，準備拍攝一個「舌尖上的五邑」飲食文化特輯，沿着當年台山人被賣豬仔到美國建鐵路的足跡，僑鄉尋根，從旅遊飲食的輕鬆角度出發，讓更多年輕後代了解歷史今昔。

近年經常往返香港和內地，這位游子有深刻的感受：無論政治或什麼紛爭，都要保留自己中國人的優良傳統和優秀的事物。阿Yan說，由於歷史因素（如「文革」）令珍貴悠久的傳統文化、藝術（如飲食文化）出現了某些斷層，這些都有待人們認真去發掘、

保留和發揚。甄文達表示，這就是他喜歡做的事，並且努力爭取做

的事，也就是他工作動力的源泉。永不言休的精神和動力，阿Yan說從不靠昂貴的補品。由於在外工作，難以做到飲食均衡，他平日會服食多種維他命作補充。不好煙酒、清心寡欲、生活單調，是他形容自己的生活方式。

唯一的嗜好是園藝。甄文達把自己家的庭院變成了提供新鮮烹飪材料的果園和菜園。在這裡，他栽了枇杷樹、蘋果樹、梨樹、柑橘，還種植了葱、芹菜、韭菜、薄荷、蘿蔔等。他熱愛自己的家，認為家庭生活可以給人以安寧。一回到家，外面的煩惱和緊張全部消失了，他可以坐在家裡享受潺潺的流水聲和鳥鳴。

擅於炮製美食，又盡吃天下美食的甄文達，最喜歡的美食又是哪些？

「我最愛家鄉風味，台山黃鱔煲飯，細細條鮮甜嫩滑的鱔肉，配合當地特產的蝦仔米，飯粒軟滑清香，又有朕濃濃的豉油香味。」還有五色特產馬崗鵝、甜水蘿蔔……鄉土情懷，不時不食是他所對美食的追求。

當然，每個人都喜歡吃媽媽煮的菜。甄文達說：細細吃阿媽的鹹魚蒸豬肉，永遠永遠記得的味道。

他認真地說：其實，做人就是用心。心態最重要。



▲甄文達帶著他的隨身行李滿世界飛，風塵撲撲卻永不言倦



▼馬崗鵝

▲應邀擔任旅遊美食大使

▲甜水蘿蔔

▲黃鱔飯

阿Yan的家人

甄文達行走江湖，有兩樣寶物——刀和鑊。他在電視節目教煮中菜，一邊解說一邊快刀斬切的功夫早已馳名中外；變戲法似的拋鑊更是令人忍俊不禁。

阿Yan說，多年推廣中菜的成績之一，現在北美，每兩個人家中平均就有一隻鑊，一支鼓油。他補充：不論中、西人士。

以前要炮製一頓中國菜很難，超市沒有中菜材料、調味品；現今中菜材料供應普遍，幾乎每家超市都有很多選擇。

網上流傳一幀有趣圖片，年輕的阿Yan攬住一隻大鐵鑊，內有一對東方小寶貝。我們知道，甄文達有一對「孖仔」。

對於家庭生活，阿Yan貫徹低調作風——少提。原來「孖仔」已二十歲，上大學快畢業了。至於太太，是阿Yan大學相識的日籍同學。他說自己遲婚。一年三百六十五日，有二百六十五日都在外邊跑，留在家中不夠三分之一時間，太太有意見嗎？

甄大廚答得很爽快：不會，我們互相尊重。而且她經常和我結伴出外工作，只要不是太長途的旅程。看來，甄大廚也是一位名副其實的好丈（一丈之內……）夫啊！



椰子糖香牽友情

甄文達和甄沾記有什麼關係？是親戚？大家同姓是鄉里吧？原來是街坊。阿Yan未出國前，和甄沾記一家同住廣州廟前直街（東山區）。

百年老號甄沾記停產數年，今又重現，更邀來甄文達拔刀相助（工展會亮相表演刀法），為的是重溫兒時友情和追憶「那一股椰子香味」——「那時，甄沾記就在我家對面，日日到時到候就飄來椰子糖香，嘩！舊時窮，細路仔行錢買零食，呢一股椰糖味真係好鬼香，簡直係最大安慰、最高享受！直到現在還經常記起。」阿Yan七情上面，好生鬼。

那天大家中午飯後，一起到工展會準備表演。阿Yan推着行李，與記者站在人龍中排隊進場，這位國際名人一點架子也沒有，為了朋友他「不講金」，講心。

甄沾記的椰子糖，對記者來說是兒時的一份情懷，也是很多香港人的珍貴回憶。正如第三代掌舵人甄賢賢和甄麗賢姊妹說的：「就是不能割捨甄沾記和顧客朋友的這份情。」姊妹倆堅持沿用優質的馬來西亞椰子和最好的牛油以及蒸氣蒸糖，除了受歡迎的軟、硬椰子糖、椰汁年糕和椰漿蛋卷外，此次復出更推新產品脆脆椰。往後亦準備研製更多新產品及新包裝。

阿Yan在旁邊不住點頭鼓勵：「係呀，椰子是好東西，有好多產品可以開發。」



▲工展會表演刀法引起哄動



國際著名飲食節目主持人甄文達特別喜歡園藝，他又特別喜歡種植香草，幽香參差，煩惱盡消。家中的花園種了各種不同的蔬果，生菜、番茄、蘋果、枇杷。他說，園藝種植令他能夠靜下來，專注而放鬆。

園藝是一種養生方式。中醫更認為園藝是天、地、人合一的養生活動，通過人與土地接觸，配合天時進行的種植活動，獲取收成的過程也帶來心靈的滿足和喜悅。

怡神養性

園藝養生

提到園藝養生不得不從園藝療法說起，因為園藝養生這一概念源自「園藝療法」（Horticultural Therapy）。園藝療法是利用活體植物的某些特點，如花的顏色、芳香的氣味、可愛美麗的形態，以及園藝活動來調節人體健康或治療某些疾病的一種保健和休閒形式，是讓人们在培養花草的過程中，喚起對生活的熱愛，產生愉悅的情緒，從而達到提高身體素質的目的。千百年前，人們就發現，在花園裡散步，具有鎮靜情緒和促進康復的作用。古埃及醫生給精神病患者治病的方法

之一，就是置病人於公園之中活動。現代科學研究已證明植物對人的心理和生理狀態有很大的影響。

園藝療法助防治疾病

千百年前人們就發現，在花園裡散步具有鎮靜情緒和促進康復的作用。通過園藝活動達到治療效果，可追溯到古埃及時代。當時醫生讓情緒波動的病人漫步花園，藉以穩定情緒。在十九世紀，美國開始應用園藝治療於精神病患者。二十至三十年代，園藝治療被認為一種治療方法。隨着廣泛應用於不同對象，大學及專上學院開始舉辦園藝治療課程。而美國園藝治療協會亦於一

九七三年成立，推廣園藝治療及執行專業註冊制度。

園藝療法Horticultural Therapy，日本稱為園藝療法，韓國稱為園藝治療，簡單的定義是：利用園藝來治療。根據美國園藝治療協會的定義，園藝治療是透過園藝活動，如花卉及蔬果種植、乾花手工藝、治療性園藝設計等，從而令參加者獲得社交、情緒、身體、認知、精神及創意方面的好處。園藝治療可應用於不同年齡、不同背景及不同能力的對象，如長者、老年痴呆症患者、中風病人、兒童、青年、精神病患者、酗酒者、吸毒者等。

園藝治療獨特之處是以植物為介入媒體，植物是擁有生命，有其生命週期，需要悉心及耐心照顧料理。鮮花的芳香，使人賞心悅目，情志調暢。居室裡放上幾盆花卉，或在庭院種植一些花草、盆景，可以豐富和美化的環境，增添生活情趣，消除各種消極情緒。養花做盆景既是體力勞動鍛鍊，也是文化藝術修養的體現。研究證實，經常觀賞盆景、鮮花，可使那些性情急躁的人變得溫順，心情不好的人變得爽朗愉快，消沉的人變得積極向上。

園藝有助於調劑現代人的精神生活，近來日漸受到重視。園藝工作最大的好處是，透過人與植物的互動過程中訓練及修復受傷的身心。它不是一項靜態的工作，在照顧植物的過程中，照顧者會一直感覺到事情發生：植物發新葉、新芽、花開、花落，生生不息。當感覺到生命需要自己來照顧的時候，能夠增加對自我的肯定。研究發現「園藝療法」能夠降低心跳速度，改善情緒，減輕疼痛，對病人康復具有很大的幫助作用。

園藝勞動帶給身心健康的益處很廣。比如種植、澆水、鋤草等勞動，能增加身體活動量，運動四肢肌肉和關節。大量的觀察及研究發現，園藝勞動對神經官能症、高血壓、心臟病等疾病有很好的輔助治療作用，尤其是當上述病人在病情相對穩定後，進行適當的園藝勞動，更有助於改善神經系統及心血管系統功能。

除此之外，還有穩定情緒及消除失眠等痛疾的效果。老年人缺鈣較為普遍，有研究還證實：經常從事園藝勞動能使人骨骼堅強，預防骨質疏鬆症的發生。許多花卉都有其特殊功效，有助於防病。科學家發現，許多植物花朵分泌的芳香油中有一種特殊的芳香類物質。這類物質被吸入肺部輸入體內各部位，有殺菌、消炎、利尿和調節神經中樞的功效。我國臨床藥學工作者已從香花的芳香精油中檢測出多種殺菌物質。此外，在綠色環境地帶活動，緩解疲勞，消除緊張情緒，使皮膚溫度降低，脈搏減緩，呼吸均勻，嗅覺、聽覺和思維活動的靈活性增強。

