

養生 yang sheng

養生循環線：

· 辨證施食 · 養性門 · 中西營養兩面睇 · 本草食療 · 大廚健康美食 ·

驕陽似火，反而多吃了粥。好多年人都不喜歡吃粥，因為粥太熱了，要慢慢吃，現代人太「心急」，每樣事情都匆匆忙忙。因此，近年漸漸興起了「慢食主義」，就是提醒人們在急速節奏中慢下來，靜心品味生活中的細節，譬如一個晚餐、一道小菜，甚至一碗熱燙的粥。

炎熱的季節，尤其記者工作忽而戶內戶外，暑氣熱氣迫來，凍飲免不了，多食生冷脾胃難受；一下子吹了冷空氣容易着涼。此際，來一碗重薑蔥的熱粥，冒一身汗，又能活過來了！若是「熱血男兒」火氣上升，來一碗涼瓜鹹排骨粥，微微滲出了汗，卻能清熱滌暑下火氣。

吃粥要趁熱，但吃得太快則燙破嘴皮。被譽為香港「粥王」的景叔，他的「粥樣」人生和細緻廚藝，或能讓「心急」的你靜下心來，慢嘗一碗美味熱粥，給你從脾胃到心靈都感覺溫暖和舒泰……



粥王李景知是常樂

本報記者：蔡淑芬

食粥有什麼好處？古人謂：每日一起，食粥一大碗，空肚胃虛，穀氣（米氣）便作，所補不細，又極柔膩，與腸胃相得，最為飲食之妙。簡而言之，食粥能暢胃氣，生津液也。李景知，人稱「粥王」，他每天早上第一件事就是食粥，而且喝的是粥油，乃粥之精華部分。



▲名廚李文基（右）力邀粥王重出江湖

攝影：蔡文豪

▲粥王用心煮粥真心奉客，心滿意足

專家公開粥底配方



粵人煲粥要求嚴格，火路要足夠，以達至水米交融濃稠恰好處之外，還講究粥底用料和用米。

粥王景叔公開其「粥底」：鯪魚、豬骨、瑤柱、腐竹四大樣。隔晚用大湯煲放豬骨瑤柱煎熟湯底；翌日放鯪魚骨再煲取湯與米共煮成粥，用米當然是用幾種不同的米互清（混合）。

對用米，景叔就有少少保留，商業秘密大家理解。不過，粥王強調，粥底的湯料要落重本，除原條新鮮鯪魚外，也利用製作鯪魚球的「下欄」，大量鯪魚頭與骨，加上新鮮豬骨、日本乾瑤柱和鮮程度高的乾腐竹（不夠新鮮的腐皮久煮也不會融化）。他說，湯底不鮮甜粥也不好吃。

雖說秘製「薄米」，但粥王說，各位如在家煲粥，可用略舊中國絲苗配泰國新鮮香米，新、舊、軟、硬結合，靚湯底夠火路，自可成就靚粥專家。

食粥養生

食粥養生由來久：慢煮鍋中米和水，五穀雜糧求長壽。粥對中國人是最熟悉的食物，源遠流長。清朝道光皇帝就有「穀粟為粥合豆煮」來讚美粥的詩句。相傳清朝康熙皇帝在灤平打獵迷路，飢餓難耐，在山溝裡遇到農家，喝了香噴噴的玉米粥，龍顏大悅以後把玉米粥引進了御膳房。

清代著名醫家王士雄在他的著作中稱「粥為天下第一補物」。明代醫家李時珍在《本草綱目》中介紹藥粥62種。清朝還出有《粥譜》專著，寫進了200多種藥粥，可見粥的治療作用之大，深入人心。

現代研究指出，以米煮粥，澱粉可以轉化為糊精，大分子成分可在緩慢的煮熬中分解成易消化的小分子成分。粥內含有多種酶，可以幫助消化，喝粥可以補充水分，避免血液黏稠，又容易產生飽腹感，有利減肥。

煮粥配料靈活，不論是為了好吃還是為了健康，可以隨時變化。如按季節喝粥，冬天適合喝八寶粥，可溫胃健脾；夏天喝綠豆粥，可清熱消暑；春天喝綠豆豬肝粥，可養肝解毒；秋天喝銀耳粥，可滋陰潤燥。

按養生健身喝粥，失眠者喝百合蓮子粥，可安神補心；腰酸膝軟者喝杞子桑葚粥，可補益肝腎；產婦喝小米紅糖粥，可養血健脾；水腫者喝紅豆荷葉粥，可清熱利濕；大便溏泄者喝大棗糯米粥，可健脾益氣；小便不利者喝薏苡仁玉米粥，可利水滲濕；便秘者喝山藥番薯粥，可益氣通便。

用鮮花做原料煮粥，清醇怡神，鮮美爽口，如金針花梗米粥可清心安神、止咳潤肺；桂花梗米粥可提神醒腦、散瘀；金銀花梗米粥可用於風熱感冒、咽喉紅腫；凌霄花薏苡仁粥可活血化癥、養肝健脾。以花煮粥，米應先煮，粥好再下花，花煮適度即可。

老年人脾胃功能較弱，消化能力下降，加之牙齒鬆動，咀嚼無力，唾液澱粉酶分泌減少，影響食物消化吸收。喝粥不但軟硬適度，容易消化吸收，而且多具有健脾養胃、生津潤燥的效果，對老人益壽延年有益。

熬粥的方法隨各地習慣不同，差異頗大。《隨園食單》稱「水米融洽，柔膩如一而後謂之粥」，說明水米要煮到融洽的程度。所謂融洽，應該是水米交融，米不但爛透，而且應均勻地懸於粥中，這要求水和米的比例合適，煮的時間合適，開鍋以後應以文火慢煮，中間不再加冷水，也不應加鹼，以防維生素遭破壞。一些難以煮爛的穀物、豆類、花生等，應先用涼水浸泡軟了再下鍋，而薯類、山藥、芋頭、馬鈴薯等則先切塊，後下，煮爛後仍保留原來形狀最為適宜。

景叔每日大清早就返回粥麵館煮粥，準備大大小小上百款粥料，親力親為，一絲不苟。

煮粥近四十年，上世紀七十年代已在上環食店「生記」煮粥，當時是學煮魚粥幫補生意，後來竟賣到街知巷聞，成就「粥王」美名。

李景說，七十年代香港經濟不算好，食粥人多是因為可以「慳皮」，由於米貴；慢慢經濟好轉了，食粥是為了「舒服」。粵人食粥流行早餐及夜宵，因整夜臟腸燥潤，早起食粥有助生津液；涼夜食粥，則暖腹養胃，有助安眠。粥性溫和容易消化，穀物（米）能量大但清淡，不會積聚致肥，因而成大眾化民生補益美食。

粥王也時常食粥？景叔笑騎騎：我鍾意食「粥油」。

用米熬好粥後，上面浮着的一層細膩、黏稠、膏油一樣的米漿，就是粥油又叫米油。中醫食療典籍有曰「米油勝參湯」，意謂米之精華營養豐富。昔日米油用來餵養嬰兒，或供病人復原作養身進食。

景叔說，煮粥煮到一半，把一部分粥水隔出來存儲，這些粥水就叫做「漿」（也叫米油、粥油），既解渴解飢又養胃。

他說人客食粥，要求各有不同，有人愛濃稠；有人愛稀粥。但無論稀稠，都要用新造（收成）靚米；熬出來的米油和粥才夠清香補益。他形容自己「守舊兼長情」，幾十年來都光顧同一米商，大家講個信字。

用心煮粥真心奉客

縱橫粥品界四十年，也不是無風無浪。景叔打工成名在「生記」，工作多年後，曾自立門戶創「景記」及「李景粥品專家」，吸引不少市民甚至名人追隨食粥。但香港經營環境亦會起伏不定，年過花甲的景叔前些年決定退休，回家享天倫之樂。但數年前在本地名廚李文基誠意感動下，重出江湖，於港島東區開設「粥麵館」，熟客風聞粥王回歸，又再其門如市。粥店連續數年，皆獲「米芝蓮車胎人美食」（平民美食）推介。

煮粥數十年如一日，每天如是悶不悶？景叔又是笑騎騎：熟客跟住我走，專程搵我煮粥佢食，好開心好知足了。

景叔煮粥，可謂知足常樂。食家唯靈是景叔幾十年擁躉，他稱讚景叔靚粥煲得火路足夠，用料又細緻跟足。談到與景叔當年邂逅，聽說他半夜三點幾返舖頭開火煲粥，為的是早上可以賣到一碗夠火候的靚粥給食客，心中感動……

景叔聽到人家稱讚，固然笑騎騎，但他也不忘感恩：「基哥（名廚李文基）對我好，材料任我用，不落味精，同我一拍即合；「廚房佬」最怕熱，老細又肯裝冷氣；轉用新式環保電爐，火路足夠，亦不怕「煲爛粥」；雪櫃門太高，老人家使用不方便，基哥又重新改造；周三跑夜馬，係我唯一娛樂，又畀我放半日假……」

千里馬遇伯乐，抑或伯乐找到了千里馬？粥王說已不重要，他知足常樂。



▲粟米鮮菌粥



▲金牌鹹雞粥

夏日炎炎，吃粥的人也不會減少。粥王李景說：煮粥要隨季節而變，配合食客口味和需要，讓他們吃得舒服。記者問，夏季熱賣哪些粥品？

景叔說，最賣得係我哋創製的涼瓜鹹排骨粥和粟米鮮菌粥。他說，涼瓜（苦瓜）清熱滌暑，加上壁火的鹹排骨（也可配鹹瘦肉粒或牛肉），吃過此粥，能清心火除暑熱。鮮菌清香清潤，滋陰清熱，又是素食，加上有味粥底；味道不減鮮香，最受OL歡迎，更有減肥之效。

此外，南瓜配排骨、肉碎粥也是夏季追捧；景叔說南瓜口味清新，無論配肉或素食都討好。

粥麵館的招牌鹹雞粥和艇王粥、及第粥則是常年熱賣。景叔說，好多人客食粥以作清熱、生津、壁火，因此，粥料中的肉類會略作少許鹽醃處理，如用鮮肉製作的鹹排骨和鹹瘦肉，鹹味有下降壁火的食療功效。

粥王驕傲地說：每天備製處理的粥料逾百種，可以隨人客口味變化出超過四百款粥品！不愧粥王稱譽！

超級無敵艇王及第粥

粥王招牌靚粥之一。材料包括鮮帶子、鮮鮭魚片、鹹瘦肉粒、豬脬、豬肚、豬腰、豬心、粉腸、肉丸、牛肉、鯪魚球。是艇王粥與及第粥的「超級」結合。其中細細粒的肉丸很受歡迎，用豬心「梃」（蒂）與有機新鮮豬肉切碎製成，環保、低膽固醇，兼且口感煙韌鮮美，是粥王別出心裁之作。

▲南瓜肉碎粥



▲涼瓜鹹排骨粥

