



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

【養生篇】

食家名廚 節氣養生美食

採編：蔡淑芬 圖攝：蔡文豪

著名食評人
唯靈（麥耀堂）

關於節氣養生：

時令節氣與健康養生的關係到底如何？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。

按着自然規律去生活、養生，即如中醫所說的「天人相應」，特別是中國人「民以食為天」，順着季節去吃，身體可日漸強壯，有預防疾病發生的功效。現今生活各種污染防不勝防，氣候已不像古時那樣分明；而病毒猖獗又讓疾病的發生千變萬化。中醫提倡以二十四節氣配合飲食方法來養生，身體便會與大自然共振共生，形成一個與二十四節氣相融合的原生態「小宇宙」；不管外在環境怎樣變化，身體內的「小宇宙」無比堅固，達致「正氣内存，邪不可干」。

然而，在許多人的印象裡認為「好吃東西一定無益」；「有益食物一定不好吃」。我們期望打破這個「規律」！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規律和需要的美食。從三月份起逢每月第一個星期三出《食家名廚節氣養生美食》專刊，敬希讀者垂注。

——編者的話

豈止口福享受

不時不食 養生要義

「不時不食」是中華飲食文化的精髓。

當時得令的飛游動植食材特別美味可口人所共知，一旦過滋滋味便會大打折扣教人興趣索然了。

天的氣候變化與萬物息息相關，人體健康更有密切影響，故「不時不食」除了講求口福享受之外更是保健養生的不二法門。

一年之計在於春，龍年新春展新猷向大家推介一些與廿四節氣相應的合時養生美食食譜，更得名廚李文基配合支持推出有關菜式應市，就是未暇自己動手烹調也可以一飽口福。

食肆出品為了迎合市場口味如調味方面難免較為偏濃，家庭烹飪可以因應各自口味加以調整，現代健康食風鼓吹「三少」，故鹽、糖、油不妨少放——但也不完全戒用。健康飲食之道貴乎適量與平衡，人人體質不同、稟賦各異，不能一概而論。

區區認識李文基多年，他在「阿一鮑魚富臨飯店」任「頭廚」受楊貴一督促薰陶勤敏好學、虛心聽取意見，廚藝廚德俱備可取。今主理富嘉閣以精美烹調務實作風為本，贏得廣大熟客支持。

青蒜蘿蔔排骨煲

這是一個從東莞蘿蔔臘鴨頭變化出來的鄉土風味菜，為了避免季節性掣肘改用醃鹹排骨，也比臘味更迎合當今健康飲食潮流。

陳皮香酥骨

這是「阿一真徒」李文基的首本菜，滋味層次豐富，口感香酥可喜，區區從「灣仔人家」吃到「富臨」以下酒歷久不疲。

韮菜炒鳳尾蝦伴核桃

春天吃韮菜總會浮現「夜剪春韮」的詩情畫意，以韮菜或韮菜花炒鳳尾蝦尤其香鮮美味合時令，伴以酥脆桃仁帶來口感多樣化的享受更是神來之筆，中醫認為韮菜能升陽、核桃與蝦皆有溫補腎陽之功。

百合蓮子芡實烏雞

這個養生湯水也可炮製成煲仔菜，依稀有「八寶鴨」的影子，不過卻是「青出於藍而勝於藍」，口味更清鮮可喜，分量也更適合小家庭日常便餐。

為了提升美味，除了主料和王道藥材之外不妨隨意加些火腿、瘦肉粒以至江瑤柱。

韮菜花炒鳳尾蝦伴核桃

材料	去衣核桃肉 1 兩，韮菜花 2 兩，海蝦 8 兩，薑 8 小片
調料	幼鹽 1 茶匙，生油半斤，生抽 1 茶匙
做法	

燒開水加幼鹽半茶匙放入核桃肉煮 3 分鐘撈出，再另一次燒開水煮核桃肉 3 分鐘，撈出，隔去水分放涼。鍋燒熱注生油燒開，倒進核桃炸至微見轉色便趕快撈出，平放盛器。

海蝦去頭和中段蝦殼，尾部及對上一節蝦殼保留，用刀把蝦背剝上一刀，便成鳳尾蝦，韮菜花切一吋長度。

炒鑊燒熱下油爆炒鳳尾蝦呈粉紅色便加入韮菜花、薑片、幼鹽炒出香氣，上碟伴以炸核桃供食用。

基哥教路

- ① 韮菜花要選取嫩脆部分炒製，韮菜花束放砧板上，落刀切斷根部老韌部位時，如感覺按刀輕鬆不必用力，嫩脆度恰到好處。
- ② 鹽水灼核桃肉可入味；用清水再煮 3 分鐘可去除核桃肉之異味。暖油入核桃肉半浸炸，邊炸邊用鑊頭兜炒，聽到咯咯脆聲，顯示核桃肉炸透即可起鑊。

名廚李文基（富嘉閣主理人）

（編者按：四月份第一個周三為清明公眾假期（中華醫藥版停刊），《食家名廚節氣養生美食》順延於第二個星期三（4 月 11 日）刊出，敬希讀者留意。）

基哥教路

- ① 白蘿蔔 11 月至 2 月當造，揀選以愈大隻愈好，身型肥短、結實重手為佳。蘿蔔買回家中如未即時煮食，先切去苗頭入保鮮袋放冰箱備用；否則蘿蔔苗頭繼續「生長」，會扯乾蘿蔔本身水分，時間長即成「花心蘿蔔」。
- ② 青蒜有效成分（蒜素及蒜辣素）遇熱會減低效用，不宜太熟，煮至 7、8 成熟即可。

青蒜蘿蔔煮鹹排骨

百合蓮子芡實

竹絲雞湯（4 位用）

材料	乾百合 1 兩，乾蓮子 2 兩，芡實 1 兩，竹絲雞 1 隻，豬腱 8 兩，薑 2 片，脾胃有濕熱可加用薏米 1 兩。
調料	幼鹽 1 茶匙
做法	百合、蓮子、芡實洗過清水，竹絲雞開背，洗淨內腔，拖過開水。湯煲燒開約 20 碗水，放入雞隻與豬腱，再燒開後加入百合、蓮子、芡實、薑片，中火煲 2 小時，調入幼鹽適口便可飲用。

基哥教路

- ① 竹絲雞腔內臟要徹底清除洗淨，否則湯色濃濁失清鮮之味。用刀將竹絲雞背斬開，即可徹底清除雞腔內臟。
- ② 百合蓮子芡實等中藥材，用沸水浸洗一遍沖淨使用較為保險。購買藥材時如發現有刺鼻酸味，可能曾經硫磺燻作防腐防蟲處理，不宜食用。

材料	豬腩排 1 斤，乾陳皮 1 角，九製陳皮 2 角，雞蛋 1 隻。
調料	幼鹽 1 茶匙，粘米粉 1 湯匙，生粉 1 湯匙，生油 1 斤。
做法	腩排斬件，清水沖洗 10 分鐘，除去水分，乾陳皮，九製陳皮攪碎成幼末，加入幼鹽拌勻排骨，醃 10 分鐘，再加入粘米粉、生粉、雞蛋漿攪拌，醃製一夜後，便燒開生油炸熟成品供食用。

陳皮香酥骨

基哥教路

要用兩種陳皮。比例為舊陳皮 1 份、九製陳皮（涼果類帶甜味）2 份，舊陳皮用量太多會重味搶火，炸排骨易壞有苦澀味。

材料	青蒜 4 兩，蘿蔔 1 斤，排骨 8 兩
調料	幼鹽 3 茶匙
做法	排骨洗淨用幼鹽 3 茶匙醃上一夜；蘿蔔去皮，切滾刀型，青蒜切段；鍋注水燒開，放蘿蔔排骨封蓋煮 20 分鐘，關火燜 10 分鐘，再燒開後加入青蒜，便可食用。



春季養陽 宜食辛甘

春季有立春、雨水、驚蟄、春分、清明、穀雨六個節氣。每個節氣都會以不同的氣候去影響人體。

孟春包括剛剛過去的兩個節氣：立春（2 月 4 日）和雨水（2 月 19 日），這段時間，氣候發展是由寒變暖，有必要補充禦防風寒的食物，煲湯粥多食有益。節氣諺語有云：「年前立春過年暖；過年立春二月寒」。今年立春是正月十三，過年（春節）已多日，所以到了二月仍然十分寒冷，正好印證這千百年流傳下來的智慧。

到了雨水節氣，潮濕寒冷，體質虛弱、脾胃不固（虛寒）者容易為風寒之邪侵襲，易發泄瀉、感冒、咳嗽等。

春天是生發的季節，按照中醫的五行來說，春屬木，與五臟中的肝臟相對應，所以春季保健養生應注重養肝，調節好飲食和心情。

中醫認為，春季人體陽氣得以升發，肝臟得以疏泄，氣血趨向體表，人體新陳代謝最為活躍。此時宜食辛甘發散之品，有提升陽氣助生長發育的功效，如韮菜、洋葱、芥菜、白蘿蔔、茼蒿、白菜、芹菜、芫荽等。不宜多食酸性的食物，如橙子、橘、柚、杏、木瓜、枇杷、山楂、橄欖、檸檬等，在五臟與五味的關係中，酸味入肝具收斂之性，不利於陽氣的生發和肝氣的疏泄。

由於甘味（即所謂「甜」味）食物能顧養脾胃（甘味入脾、胃經），如蓮子、百合、芡實、薏米、山藥等，也是中醫治療脾虛濕重或泄瀉等症常作入藥和食療之用。到了仲春的驚蟄（3 月 5 日）節氣，春分節氣亦將臨，萬物的陽氣向上衝得比較厲害，人特別容易上火，這時你得開始注意去燥清火，情緒上需防止過於憂慮。春分寒熱交加，飲食的關鍵就是寒性食物和熱性食物參半，飲食方法可靈活運用。

□蔡淑芬（中醫學碩士・食療專欄作者）

生命的無常

出家後，外出的機會不多，不過倒是有一個平常人不喜歡去，我們則因為信徒的因緣，為了祝福而去的地方，就是殯儀館，香港稱之為大酒店。來到這裡，無論是喪家或弔祭者，都是沮喪、難過的表情，間接的影響了周遭的氛圍也變得凝重。尤其當前一段時間還看到這個人活潑亂跳地，但來到這裡，僅能看到遺照，而曾經的互動，更會隨著告別式的結束，慢慢地淡出這個世界時，內心不得不生起無常的唏噓之嘆。

一個人呱呱落地時，旁人歡欣喜地的祝賀，而自己則是握緊雙拳、哇哇大哭着來；到了百年歸老撒手塵寰，旁人則哭哭啼啼的送別，而走的人雙手一攤，結束了一期的生命。這樣的無常變化，又有多少人能體會？

無常，是說明凡事沒有常性，一切事物都會由於因緣不同而遷流、變化，小從自己的心念、大到宇宙萬物，時時刻刻都因條件不同而改變着。例如我們的身體，隨着機能的運作，吃下去的東西，過了幾個小時的消化後，本來飽滿的感覺就變得飢餓，這種沒有常性的感覺就是無常。

又如我們的心念，常隨着接觸不同而改變初衷，此刻開開心心，但一不小心，打爛了心愛的東西時，當下的開心相信馬上會變成傷心，一念生一念滅，心念的變化沒有常性，所以也是無常。

吾人如此，世間萬物也是如此，就像現在步入春天，往往霧氣很濃，有時清晨時分，根本看不清楚外面的景色，不過通常過了中午，霧慢慢散開，外面的景色就能映入眼簾。除此之外，這個時候的氣候變化也頗大，有時中午外出明明氣溫頗高，但一到午後，氣溫就驟降，這也是無常。

面對這一切的變化，佛教以「諸行無常」來說明世間的現象。因為會變化，白天不會永遠是白天，因此我們在白天的勞苦工作，可以在大地進入黑暗後得到機會休息；又如現在的心情不好，也因為無常，不好的心情會隨着機遇不同而改變成好的心情。也就是告訴我們，世間的一切，隨着緣生而有，也會隨着緣滅而無。

因此，對於現有的東西，好的我們應當珍惜，不好的也不必灰心喪志，因為一切無常性，好與不好都會改變。

有了無常，苦難能生起生機，帶來希望。有了無常，我們才能有所警惕，而不會因為自己的能力強，機會好而自恃太高。

了解無常的意義，希望我們藉此能珍惜因緣、珍惜生命、珍惜擁有、甚至珍惜彼此的關係，讓無常的訊息，為我們開啓正面積極的人生。

（作者為佛光山內地與港澳地區總住持）



乳酪焗飯

中醫養生素食 ● 蔡淑芬

長期素食者須注意飲食均衡，吸納多種營養，特別是蛋白質的吸收，如奶類、蛋類等中醫認為有補益作用的食物。家中常備有乳酪類食材，如牛奶芝士、羊奶芝士等，用作焗飯、煮粥，甚至作為餃子餡料，是美味又營養豐富的素食。

中醫認為，牛奶、羊奶具補虛損、益脾胃及生津的食療功效，用碎芝士（或塊裝芝士切碎），鋪在雜菜粒炒飯上，置焗爐高火（二百度至二百五十度）焗數分鐘（芝士粒融化表面出現焦香）

即可，方便又美味。脾胃虛寒有反胃、作悶欲嘔者，可視情況重用薑粒炒飯再放芝士焗飯食用，有暖胃止嘔的功效。《本草綱目》載：「（牛乳）治反胃熱嗽，補益勞損，潤大腸，治氣痢，除黃疸，老人煮粥甚宜。」煮好白粥，放入芝士煮至粥乳交融，香滑美味，補益效佳。