



逢一、三、五出版
網址: <http://www.takungpao.com>
FAX: 2572 5533
版權所有 翻印必究

周三【養生篇】

編者按：

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。

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。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。

食家名廚 節氣養生美食



唯靈（麥耀堂），著名食評人，自上世紀60年代起談談說說，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。積極作育英才，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「中國美食家」稱號。

李文基，香港名廚。入行40年，出身名廚世家，自小鍛煉一身好廚藝。曾追隨本地廚藝大師楊貴一學藝十六年，人稱「一哥真徒」。現為高級食府「富嘉閣」主理人。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）、世界中國烹飪聯合協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）。

食療點評：
蔡淑芬（中醫學碩士）
圖片拍攝：蔡文豪

清明（農曆三月，新曆4月4日）

天氣暖和，草木新綠，大地氣清景明，所以稱為清明。清明節氣這一天又是民俗祭祖的節日清明節。民俗諺言云：「清明時節雨紛紛」，雨露滋潤帶來生氣，但嶺南的清明節氣又是多雨陰濕，乍暖還寒。

中醫認為，體內肝氣隨著春日漸深而愈盛，在清明之際達到最旺。肝氣過旺，會對脾胃產生不良影響，妨礙食物正常消化吸收，還可能造成情緒失調、氣血運行不暢，從而引發各種疾病，特別是高血壓病和呼吸系統疾病的高發期。此際飲食須注意平肝清熱、健脾祛濕。

穀雨（農曆三月，新曆4月20日）

春季最後一個節氣穀雨，有「雨水生百穀」之意。隨著氣溫迅速回升，降水漸增，氣候已變得濕熱交加，讓人特別覺得疲倦，這就是中醫所說的「春暈」。

中醫從陰陽理論分析「春暈」，認為由於秋冬寒冷傷及陽氣，造成陽氣不足，表現在人體上就是感到疲倦。

「春暈」可以通過適當的運動去緩解，曬曬太陽、呼吸新鮮空氣達致養陽護肝之功；運用飲食調養，對緩解春暈和防止夏季濕熱影響致病有很重要的作用。此際飲食宜清淡，適量食用辛、甘、微辣食物如芥菜、芹菜、蘿蔔、洋葱等，對人體春季陽氣生發有好處。

春季養生：平肝健脾

「不時不食」是我國源遠流長的飲食文化和傳統保健養生智慧，涵有「天人合一」的奧妙哲理。順應時序適時而食當時得令的食材，除了口福享受之外更有精神上、心理上的滿足——也就是對保健養生有莫大的裨益。

往昔「煮」婦一到春夏之交都為「青黃不接」而大傷腦筋。所謂「青黃不接」乃指時令農作物處於交替時期，尾造者日少，新出物尚未豐登，貨疏價貴；持家主婦的家用預算壓力甚大。

拜現代農業科技突飛猛進打破了季節性的局限，農作物當造周期越來越長，反季節瓜蔬日益普遍，加以交通方便貨暢其流，環球百貨雲集的大城市的菜市場四季時蔬早已一時並列，因而健康情況及體質不同的人，因應不同季節和需要，都能採購到適合的食材炮製和品嘗養生美食。

大芥菜釀魚滑 配杞子湯

材料	鯪魚肉膠3兩，大芥菜莖4兩，杞子1茶匙，清雞湯10湯匙
調料	幼鹽半茶匙，生粉半茶匙
做法	大芥菜切成長匙型，拖過開水過冷河，抹乾，塗上小許生粉，釀入鯪魚肉膠，放入蒸煲至熟透，鍋燒上清雞湯、杞子至開透，澆在釀芥菜上便成。

基哥教路

購現成鯪魚肉可加入陳皮茸（泡軟刮去白瓢剝碎）增香，落生粉和鹽用筷子攪轉至起膠（筷子有吸住魚肉的感覺），略加滾滾水攪勻備用。

食療點評：芥菜清肝解熱

芥菜通常分大芥菜和小芥菜，氣味都屬於辛溫，入肺與大腸經。芥菜具有中藥柴胡的性能，用芥菜煲湯飲，名天生小柴胡湯，有清肝和發汗作用。民間早已習慣用芥菜作為發汗退熱食療品，例如染上了感冒發熱時，不宜吃飯，往往用芥菜配合白心番薯煲而食之以代飯。如果內臟有燥熱問題，不時用芥菜煲湯飲，能把內臟的積熱清除，可以預防臟燥或暑熱病。但有氣喘病、晚上流虛汗、脾胃弱者，則不宜多吃芥菜。不過，大廚用芥菜釀魚滑再加入具有滋養肝腎作用的杞子同蒸食，在「清肝」之中加以「養肝」，有中和作用。



適時煮食心安理得

青黃不接「煮」婦眉頭皺



▲杞子



▲大芥菜



材料	乾杭菊20朵，茅根1兩，竹蔗4兩，豬腱1斤
調料	幼鹽1茶匙
做法	豬腱洗淨1開2，拖過開水。竹蔗在節位用刀背拍裂，茅根剪約2吋長沖洗過後，湯煲加水燒開，放入豬腱、竹蔗、茅根中火煲2小時。加入洗過菊花再煲15分鐘，調入幼鹽適口，便可飲用。

菊花茅根竹蔗豬腱湯

食療點評：茅根利尿祛積熱

嶺南春季氣候，霧重風多，風邪與濕熱濕邪結合，容易形成風熱濕邪之氣，防病之首，要清除體內的積熱——對易感熱病體質（俗語「常發熱氣者」）者，可用金銀花、野菊花泡水作茶飲。嶺南民間做法，在熱病高發季節煲茅根竹蔗馬蹄水日常予小孩和青壯年，或加配粟米、紅蘿蔔煲瘦肉湯作為佐膳食療。

白茅根入肺、胃、小腸，取先清熱利尿的作用，能將肺臟積熱（病毒）經小腸泌清隨小便排出體外，馬蹄入肺經，有清熱、痰、消積功效，治溫病消渴、咽喉腫痛等。竹蔗入肺、胃經；功能清熱、生津下氣潤燥，對心煩口渴，肺燥便結有食療良效。紅蘿蔔則入肺、脾經；能健脾補中。

若氣候反常濕溫較重，則可加粟米兩條（切件）、生薏米60克，去甘蔗煲水或添瘦肉、排骨等煲湯佐膳常吃。

基哥教路

菊花須選購沒有刺鼻酸味（經硫磺燻）的杭白菊使用，用冷水沖洗備用。茅根竹蔗和豬腱先焯煲兩小時，再加入菊花滾15分鐘即可（撈起）。茅根選購鮮貨食療功效較佳（如用乾貨則需先浸水備用）。

土芹上湯浸鰻魚



材料	鰻魚1條約1斤，土芹4兩，薑4片，上湯（或含裝清雞湯）4飯碗
調料	幼鹽1茶匙
做法	鰻魚去鰓及內臟打去魚鱗，魚身剗上刀紋，土芹留葉，切長度，平鑊注湯燒開放入鰻魚，湯要淹過整條魚，土芹葉薑片幼鹽調入，大火煮開封蓋2分鐘，關上火力約12分鐘，再拿開鑊蓋撈出鰻魚，原湯加火燒開放入土芹煮至約剩下1碗湯汁，澆回鰻魚上，便可供用。

食療點評：芹菜平肝利濕

患有高血壓的人，春季養生一方面須調整控制情緒，因喜怒太過影響肝木之疏泄、腎水之涵養；焦慮和煩躁等情緒波動，都可導致和加重高血壓病的症狀。另一方面，利用飲食健脾和胃，防止肝氣傷脾。肝火易旺的人，多吃芹菜可以抑制肝氣。特別是高血壓病者，除了小部分老年高血壓屬陽虛者，大部分都屬肝氣旺、熱，應多吃些芹菜。芹菜味甘、辛，性涼。入肺、胃、肝經。具有平肝清熱，利濕治淋的作用。現代研究證明芹菜含鐵量較高，並且含有豐富的維生素和食物纖維，有清肝熱、降低血清膽固醇、促進體內廢物的排泄、淨化血液等作用。用芹菜滾魚湯，適合肝陽上亢高血壓者春日常吃。但脾虛寒，消化不良的，稍進涼性蔬果就容易腹瀉的人，那就不要一定要吃芹菜了，可以吃一些偏溫的平性的，如紅蘿蔔、山藥（淮山）等緩脾胃之物。

基哥教路

鰻魚挑選背厚肚細（肚大有魚贅）者較佳，在魚身剗三、四刀容易浸熟。如不用鰻魚，可以大魚頭、白鯽魚或石斑（鹹水魚）代替，浸魚湯可用清雞湯，器皿夠大湯水要足（以浸過魚身雙倍為合）。芹菜葉先放入浸魚湯煮出味；芹菜梗後下放入略滾即上碟，保持鮮嫩口感。

土豆絲洋蔥炒牛柳條

材料	土豆（又名薯仔）1個約3兩，洋蔥1兩，牛肉條4兩。
調料	生抽1茶匙，生油1湯匙，紹酒1茶匙，生粉1茶匙，山西醋1茶匙。
做法	土豆去皮切成幼條，去皮洋蔥切幼條，牛肉條醃上生油，生粉。

炒鑊燒熱注生油爆炒牛肉至半熟撈出，再起鑊下生油放入土豆絲、洋蔥絲炒透放回牛肉絲、山西醋、生抽、紹酒再兜勻便可上碟。

基哥教路

薯仔（土豆）批皮前不能濕水，待批皮後才作清洗，再切片及切成幼絲，土豆絲爽口不起膠（黏性）。這道菜須猛火不加水急炒，最後贊山西醋兜勻即上碟，香爽鮮嫩。

食療點評：洋蔥降壓養陽

洋蔥味辛性溫，入肺經。中醫認為洋蔥有溫肺化痰的功效。洋蔥與大蒜有相近的辛辣，多食易日穢和發熱，因此對體內有積熱者不宜多食；相反對陽氣不足者則有養陽氣的作用。現代研究指洋蔥含有的物質具有類似血管舒張劑的作用，能減少外周血管和心臟冠狀動脈的阻力，又能促進鈉鹽的排泄，從而使血壓下降。對高血脂、高血壓等心血管患者特別有益。

中國近代從西方引入洋蔥栽培，成為民間具食療價值的蔬菜，有開胃化滯，降脂降糖和幫助消化的功效。



中醫養生素食

素滷水白靈菇

滷水菜式向來很受歡迎，但用多種香料熬成的濃汁反覆滷煮的食物，多吃了會口乾舌燥，這是因為香料有芳香燥濕的作用，再加上「老」火翻煮，滷水亦成「老」水，易生「熱氣」，燥熱非常。認識一位茹素的中醫師，其家廚有一味素滷水，用黃豆、昆布、紅棗、黨參和當歸煎煮而成，芳香濃郁，甘甜可口，用來滷製花生、菇類，甚至麵筋一類豆制品，絕不遜味於坊間慣常調製的滷水。素滷水用紅棗、黨參等藥材製成，兼有補益氣血的功效。

炮製素滷水的材料和步驟：

清水3公升（煎成汁約剩1公升）。黃豆300克；昆布15克；黨參15克；紅棗約20粒；當歸15克。請按所需滷水湯汁量按比例增減材料用量。（滷水味道濃淡可按個人口味調配。）

黃豆預先洗淨用冷水泡軟（水量要浸過豆面一倍）；昆布洗淨切塊；黨參洗淨原條備用；紅棗和當歸略洗備用。

鍋內注入清水放入海帶燒開至沸騰，放入黃豆和黨參，水沸後轉中火煲1小時，加入紅棗和當歸

原料：白靈菇400克，花生50克，素滷水、鹽各適量。

製法：白靈菇切片，放到素滷水中以微沸的水溫浸熟；將花生仁放到素滷水中煮熟，然後放到碟子底部，上面再擺上滷水白靈菇，淋上少許素滷水即可。

煲20分鐘至湯汁香濃，撈起全部湯料，用豉油調至夠色和夠味即成。

*紅棗不可煎煮太長時間，會使湯汁變酸味；而當歸含有揮發油的香氣如煎煮太長時間會流失。

榜樣

窗前的蘭花，是媽媽花園種的。半年前回台時，藉機回去探望兩老身體好些沒？陪她在後院花園走走，她為我介紹各種花草，其中的這盆蘭花，她說幾年前從市場買回來時才一小盆，不斷培植下現在有好幾盆，開花時花朵小巧可愛，要我帶一盆回港試種，叮囑不用怎麼理會它，大概一兩個星期給一次水喝就可以了。

蘭花回來後，就安置在桌前的窗台，因為比桌子低很多，很多時候一忙，也真的忘了有棵花在那兒，偶爾想到才給一點水，看它也繼續活着。去年底為了佛館落成，回山兩個星期，又擔心它這麼久沒水喝會枯死，就給了許多水。這樣的照料，本以為會夭折在我的手裡，不過前兩個禮拜，這棵被我疏於照顧的蘭花竟然結了花苞，這兩天花朵一顆顆的進出，好不美麗。巧逢清明水懺法會、大悲懺法會，借花獻佛，內心特別歡喜。

雖然很多人都說我是綠手指，不過在母親面前，我就自嘆不如了，因為在她的花園裡，每每給人驚喜。尤其春天時，百花齊放，更讓人心曠神怡。或許遺傳了她一些基因，我也喜歡沾花惹草，綠手指也由此而來。

母親是位賢德之人，小時候家裡什麼也沒有，要教養六個孩子，的確不容易，但她從沒有一餐讓我們餓過。每天一早從早餐開始，還得同時準備我們七人的便當（父親是老師，我們六個孩子上學），下課回家後，總是聞到香噴噴的晚餐，她一手的好菜，把我們每個都養得高高壯壯的。不僅如此，家中的家務，也由她一手操辦，洗衣服、整理環境，她總是把家裡整理得舒舒服服。

為了培養我們有志氣，總是叮囑我們不可貪戀別人的東西，但她也不會讓我們覺得貧乏，每逢過年過節，自己做年糕、蒸發糕、包粽子……夏天到了，應景的涼品也豐富，冬天該進補的時間也很講究，應有盡有。儘管要做的事這麼多，為了減輕家裡的經濟負擔，還得做手工賺外快貼補家用，在她的面前，我總是自嘆弗如。

「父母」是兒女學習的第一個榜樣，所謂身教重於言教。孩子在家中耳濡目染，在還沒有接觸外面的環境前，父母的所言所行，就是孩子學習的對象，因此父母講話的方法、應對進退的方法，無形中都會烙印在孩子心中，影響着未來的為人處事。

我們家裡的孩子基本上都受了母親勤勞的性格影響，凡事都很主動、負責，如果現在自己有一點點值得可取的地方，都要感謝家中有這麼好的榜樣讓我學習。

（作者為佛光山內地與港澳地區總住持）



逢周三刊出