



周三【養生篇】

編者按：

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，逢每月第一個星期三刊出《食家名廚節氣養生美食》。

食家名廚 節氣養生美食



食家點評

唯靈（麥耀堂）
著名食評人，自上世纪60年代起談飲說食，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。

名廚創作

李文基
香港名廚。入行40年，出身名廚世家，歷任名店總廚，現為高級食府「富嘉閣」主理人。擔任中外飲食專業組織要職包括世界中餐名廚交流協會專家顧問；獲頒榮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）推廣飲食文化。

食療功效編寫：
蔡淑芬（中醫學碩士）
圖片拍攝：鄭雷

芒種（農曆五月，新曆6月5日）

芒種節氣降臨，即顯示進入典型的夏季。農事種作都以這一時節為界，過了這一節氣，農作物的存活率就越來越低。民諺云：芒種芒種忙忙種，芒種一過白白種。

由於此時的天氣越來越熱，雨水亦多，蚊蟲滋孳，容易傳染疾病，所以五月又稱「五毒之月」。

中醫認為，天氣炎熱，人體內陽氣外越浮於表，臟腑處於一種外陽內陰的狀態，千萬不要貪涼而頻食生冷喝凍飲；此際天氣炎熱，為了散發體內的熱能，人體的表皮血管和汗腺孔擴張，出汗很多，入睡後易使身體受涼（加上冷氣空調大開）而發生感冒，小心為要。

夏至（農曆五月，新曆6月21日）

夏至節氣顯示進入盛夏了，氣溫高達30℃以上，有些地區甚至持續35℃以上。

盛夏氣候炎熱，濕度大，是一年中人體代謝最旺盛的季節，出汗多，消耗大，傷津耗氣，氣隨津脫則使人氣虛，氣虛之人常感到倦怠無力，語言低微，懶言少動，動則氣短或氣喘，呼吸少氣，飲食不香，消化不良，多汗自汗。中醫認為，暑濕之氣夏季的主氣，暑氣導致熱病，使人體傷津耗氣；暑與濕邪又多合在一起共同引發疾病，使病邪不易祛除，影響健康。傳統中醫認為「暑傷氣」，所以容易感到煩躁，疲乏無力，食慾減退，甚至頭暈、胸悶、嘔心等。



花旗參花膠燉水鴨

食家點評：

先父每年都起碼吃十次八次「花旗參水鴨」，但總是入秋之後才有野生水鴨登場，而今養殖業發達打破了季節性限制，炎夏也可以享受到往昔的秋冬佳味了。一般花旗參年價甚廉宜不似而今那麼珍貴，當年只是尋常的保健品已飛上枝頭變鳳凰成為珍饈了。

名廚製作：

材料：水鴨1隻，水發花膠6件，花旗參3至4粒約1兩5錢至8錢（每人分量3至5錢計），蓮子20粒，去核紅棗8粒

調料：幼鹽1茶匙

做法：水鴨1開2，拖過開水，洗淨內腔放在鍋中注清水，加入洗過原粒花旗參、蓮子、紅棗燉上二小時後放入水發花膠再燉一小時，調以幼鹽便可食用。

★怕水鴨燉出湯水肥膩，可把水鴨皮撕去才燉湯。花旗膠2小時才加入是怕花膠軟化少了口感。

盛夏 汗多傷津耗氣 補氣養陰

夏至，盛暑將臨，天氣愈來愈熱，飲食宜清淡，應以易消化、富含維生素的食物為主，大魚大肉、油膩辛辣的食物要少吃。這是因為中醫認為夏至後陽氣上升，多食油膩易上火的食物，可致內、外皆熱而出現上火的瘡瘡、口腔潰瘍、便秘等病症。

中醫學認為：「夏屬火，其性熱，通於心，主長養，暑邪當令。」是說心在五中屬火，火熱之邪最容易傷心，常導致心病，如有心神不安、心悸失眠、頭昏目眩等心神不寧的症狀。

心火旺盛，不僅傷心神，還會傷及肺氣，導致氣陰兩虛。炎熱出汗過多，中醫認為「汗為心之液」，夏天汗

液大量排泄，不僅會傷心氣，還會導致心陰虛，這樣更容易受到暑熱邪氣的侵犯，所以多吃一些清熱解暑的食品，既能清解夏季高溫天氣帶來的暑熱，又能清泄身體產生的內熱。

食家名廚為這個盛夏設計了美味有益的食療菜式：花旗參巧配紅棗蓮子和花膠燉湯，甘香甜潤，既能清熱生津，又有補氣養心健脾胃的功效。名廚特製山楂骨，更以山楂配紅棗，這兩種降壓祛脂的「明星」搭檔，是藥食兩用素材。合時的炎夏蔬瓜有薤菜和青木瓜菜式，醒胃消食，更是清新健康之選。



山楂醬烤骨

食家點評：

酸甜排骨有許多不同版本，風味高下不一。酸甜貴乎平衡之外也講究別有滋味異於庸流，這個菜重用山楂，酸甜適口之外更有獨標一格的韻味。

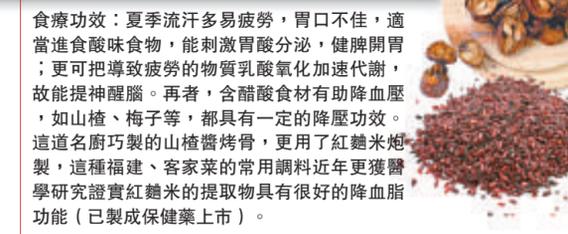
名廚製作：

材料：豬腩排骨1斤（整件），香葉4片，薑4片。

調料：山楂乾4片，山楂餅2卷，紅穀米1茶匙，冰糖1兩，浙醋1茶匙，蠔油1湯匙，生抽1湯匙，冰梅醬2湯匙，美極1茶匙。

做法：腩排開水焯2分鐘、備用，深鍋注清水3碗，放入香葉，薑燒開，把所有調料倒入拌過後放入腩排同煲50分鐘便成。

★烹調這道菜式最好選用不黏鍋，因為過程糖分較重易黏底，不然就要把糖分之醬料後下吧！



食療功效：夏季流汗多易疲勞，胃口不佳，適當進食酸味食物，能刺激胃酸分泌，健脾開胃；更可把導致疲勞的物質乳酸酸化加速代謝，故能提神醒腦。再者，含醋酸食材有助降血壓，如山楂、梅子等，都具有一定的降壓功效。這道名廚巧製的山楂醬烤骨，更用了紅棗米炮製，這種福建、客家菜的常用調料近年更獲醫學研究證實紅棗米的提取物具有很好的降血脂功能（已製成保健藥上市）。



鮮蟹肉燴薤菜

食家點評：

往昔入夏之後綠葉菜淡出，薤菜是少數當時得令的時蔬，家常飯桌以至華筵席上都屬常見。鮮蟹肉配嫩滑的薤菜還是可登大雅之堂的精美夏令佳餚。

名廚製作：

材料：水薤菜葉8兩，鮮蟹肉3兩，雞蛋1隻取蛋白用。

調料：幼鹽1茶匙，清雞湯10湯匙，生油1茶匙。

做法：鍋熱開水下生油，及幼鹽1/2茶匙，放入薤菜葉灼至半熟撈出。鑊注清雞湯、幼鹽1/2茶匙，下蟹肉煮開後加入薤菜葉，拌勻，便可上碟。

★灼薤菜要水煮熟全開，薤菜分成三份按序放入，不可一次性倒進去，是怕燒不開的水溫，把菜煮得不翠綠。

青木瓜炒淡水蝦仁

食家點評：

清鮮嫩滑的淡水蝦與泰國青木瓜相配意想不到會擦出火花產生奇妙的和合效果。

名廚製作：

材料：泰國青木瓜1個，淡水蝦肉3兩，蔥度10條。

調料：幼鹽1/2茶匙，生油1/2湯匙。

做法：青木瓜去皮切粗條，淡水蝦肉用蛋白撈過。鑊燒熱下油爆炒木瓜條後放幼鹽略炒，再放入蝦仁肉，炒至剛熟便可上碟。

★青木瓜要選泰國品種，因外皮綠肉質黃翠有口感，淡水蝦肉細小易熟不宜過火。

食療功效：木瓜味甘性平，有消食健胃的食療功效，在青木瓜（未成熟）分泌的乳汁內，含消化蛋白酶，有軟化肉食的作用，因此具消食除積（助消化、減肥）的功能。

中醫養生素食

文：蔡淑芬 圖：彭珍

夏三月屬火，夏天心氣旺，味屬苦，按照五行相剋的規律，火能剋金，肺屬金，味辛，炎夏適當進食一些苦味的瓜菜，有清熱祛暑的作用，但對本就心氣旺盛的夏季大量及長時間進食苦味，會導致心火更旺，而應適當吃辛辣來養肺氣，免得心火旺灼傷肺氣。



綠豆咖喱湯

所以中國民間有「夏吃薑」的食療習慣。亞洲不少地區亦有夏天多吃及常吃咖喱的飲食養生做法（助發汗能祛濕），咖喱所用香料帶有溫熱性，但這裡推介的咖喱湯，是在綠豆湯中加入了咖喱粉，再加入喜愛的素菜、瓜豆或豆製品煮成。不僅有辛辣養護肺氣的作用，而綠豆又能中和香料的溫熱；對常進陰寒性食材的素食者來說，有溫胃的功效。

綠豆湯能解渴、祛暑、納涼、敗火、清熱、解毒、潤喉。進入盛夏，要熬些綠豆湯喝。將綠豆洗淨泡發，放水中猛火煮，鍋中的綠豆也就煮得開了花，便成了清熱祛暑的綠豆湯。熬好的綠豆湯最好在鍋內放一陣，以便讓綠豆中的營養成分溶解。二三十分鐘後舀出，放白糖，置通風處晾涼或置冰箱內凍後進食。

也可以配合體質需要，在熬煮綠豆湯時，放些薄荷、百合、苦瓜，製成味道獨特的薄荷綠豆湯、百合綠豆湯、苦瓜綠豆湯，味道清爽、可口，飲後令人心曠神怡、齒頰留香。

氣

禪修課程，教同學調身、調息、調心……提到調息時，以風、喘、氣、息等四種狀況，說明不同的氣息反應出身體的不同狀況，只是我們平常認為呼吸是很自然的現象，所以根本不會注意，原來呼吸的音聲或大小不同時，會投射出不同的問題。

舉例來說：一個人剛做完激烈運動時，鼻中呼吸有聲音即是風相；當人的心陷入恐懼、緊張、病痛或興奮、疲倦時，呼吸雖無聲，但出入結滯不通，這就是喘相；平常人呼吸雖無聲，但出入不細，就是所謂的氣相；而最好的打坐氣息，則是「不結滯、不粗急，出入綿綿、若有若無，當心愉悅才能進入定靜」。

人體的氣，維持了生命活動的基本，而氣與體溫相近，如果內外環境發生變化，當過寒或過熱時，氣可能受干擾而影響人體健康狀態，因此身體要保持健康，除了外在環境的冷熱注意，重要的是我們面對外境時，如果有逆於己心，千萬不要生氣，因為生氣的人想獲得健康是很難的。

生氣的原因每個人不同，面對同一件事，有的人不覺得怎樣，但有的人卻氣得跳腳，記得十幾年前帶學生遊學，住在美國加州的西來寺，寺旁的小

山丘上住着一個老大大，時常用望遠鏡看着西來寺在做什麼，只要是她覺得不滿意的，就會丟橘子下來，我都遇過幾次，這種激烈的行為與發泄，就是心中的怨氣難消，藉由外在的物質來表達。

除此之外，相信很多人都遇過，當看不慣另一人的行為或言語時，彼此就不說話、板着臉，這種稱之為悶氣，生悶氣雖沒有語言行為，但氣憋在心中，一樣傷害身體，所以這種氣也不好發。

又像父母與子女，常常為了課業與溫書等事，彼此的意見不同，子女就賭氣不吃飯、關門不見人，類似這樣的行為，傷害的還是自己。

有一些氣則來於閒事，稱之為閒氣，就是對無關緊要的事也氣得面紅耳赤。比方有些事跟自己沒關係，但愛開口多說話，於是聽的人也不以為然，兩相爭風，甚至氣到血壓升飆，這種閒氣實在不值得。

人的病，大多來於生氣，因此不可不慎。為了自己的健康，如何讓自己能平心靜氣呢？

養成凡事隨緣的性格，世間萬法，自有因緣軌跡。好與壞，沒有絕對的定論，表象上看似壞的結果，未必是絕對的壞；但看似好的，卻未必絕對的好。因此，凡事努力去做，結果自然隨緣，每天心存好念，處處給人方便，即使遇到了氣不過的事，先深呼吸、放鬆，離境一下，讓念頭有空間迴轉，相信也能有所助益。重要的是，為了自己的健康，千萬不要生氣。

（作者為佛光山內地與港澳地區總住持）

