

中華醫藥

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

食療食物

採編：蔡淑芬

部分圖片：彭珍

大廚健康美食

炎夏食療佳物 生津補氣

花旗參

花旗參即西洋參，昔日香港人稱外國為「花旗」（意指美國，其國旗星星滿布眼花繚亂）。西洋參產於美、加，補氣之外又有清熱生津作用，最合生活在香港亞熱帶地理氣候人群使用。往昔花旗參多為野生，價格昂貴，為香港廣東等富有人家補身之用，後由早年移居外國謀生的新界鄉人從美國帶回餽贈，常用於大病或手術後補身調理（手術後因血液流失而氣虛，但因傷口易發炎，往往因僅用消炎藥物，出現虛熱、缺水等狀況，而不可用溫補、熱補藥物。花旗參既補氣又清熱生津，因而廣受歡迎）。香港中醫臨床亦喜用、多用花旗參，近年花旗參人工種植產量大增，臨床與民間使用十分普遍，特別在炎熱夏季，出汗多引致耗氣傷津（氣隨汗脫），用花旗參泡茶煲湯飲，有生津補氣提神的功效——

西洋參夏季茶療

將西洋參切片3克，置於水杯中，加適量沸水，悶約5分鐘，反覆飲至無味，嚼服。

將西洋參切片3克，菊花5克，沸水沖泡，代茶飲。具有滋陰生津、清熱明目的功效。

將西洋參切片3克，麥冬10克，置沙鍋中，加水適量，煮沸後，用文火燉煮1小時，飲汁。麥冬可增強西洋參滋陰、生津、潤肺的功效。

西洋參粥清熱和胃

西洋參3克，麥冬10克，淡竹葉6克，大米30克。先將麥冬、淡竹葉水煎，去渣取汁，加入大米煮粥，待粥將熟時，加入西洋參共煮。此粥具有益氣養陰、清熱和胃的作用，用於氣陰不足之煩躁、口乾、氣短乏力等。

洋參龍眼飲滋陰安神

西洋參片3克，龍眼肉30克，冰糖5克。將三味同放入蒸碗中，加水適量，上籠蒸2個小時，至稀膏狀，起鍋備飲。此飲具有益氣養血、滋陰安神的作用，用於氣陰兩虛、心脾不足所致的心悸失眠多夢，健忘腦衰，面唇淡白等。

洋參食法多樣

西洋參食法多種多樣。現介紹幾種服食方法，供參考。

含化法：將無皮西洋參放在飯鍋內蒸一下，使其軟化，然後用刀將其切為薄片備用，每次口含1片，每天用量2~4克。

西洋參性涼味甘，涼飲清熱，甘涼相合，既飲清熱養陰，又飲生津止渴。

《本草從新》載：西洋參「補肺降火，生津液，除煩倦，虛而有火者相宜。」

《醫學衷中參西錄》亦載：西洋參「性涼而補，凡欲用人參而不受人參之溫者，皆可以此代之。飲補助氣分，並能補益血分。」

西洋參最大的優點是補氣養陰、潤養五臟，絕無溫燥上火之弊端，故稱為「無火參」。

燉法：將原皮西洋參切片，每天2~5克放入瓷碗內，加適量水浸泡3~5小時，再加冰糖適量，將碗密封，放入鍋中蒸20~30分鐘，早飯前半小時服用。

蒸法：將本品研成細粉狀，每次用1個雞蛋加本品5克拌勻，蒸熟或煎熟後服食。

泡酒法：取本品30克，加米酒500克，浸泡7日後飲服，每日2次，每次空腹飲20~50毫升。酒盡再續，至味盡後取參咀嚼服食。

中醫認為，凡虛、煩燥火、咽痛失音、倦怠乏力、胃燥津傷、煙酒過多、咽乾口喝者，都可適當進食花旗參。

進食西洋參要注意以下兩點：一是服時不宜飲茶，因茶中含有鞣酸，能與西洋參的有效成分結合使吸收率下降；二是畏寒肢冷、腹瀉、胃有寒濕、舌苔膩濁者不宜選用。



洋參雞肉意大利雲吞



西洋參茄子鮮百合沙律



竹葉

桂圓肉

麥冬

西洋參（切片）

有機時蔬

美饌

香港日航酒店桃李中菜廳於六月推出一系列清新的「有機」佳餚，中菜總廚蘇栢師傅特別搜羅了白苦瓜、紅莧菜、番薯苗及白茄子等十多款有機時蔬，創製出菜味鮮甜、天然健康的「有機」菜式，推介天然「機」智的飲食文化。

蘇師傅創製的兩款白苦瓜菜式，凍豆瓣醬肉碎白苦瓜及XO醬白苦瓜田雞腿煲，瓜味清新，配搭醬料，口味一新。白苦瓜含豐富維他命B及C，更有養顏和排毒功效。

矜貴之選有瑤柱蟹肉番薯苗及鯊魚骨湯竹筍瑤柱浸紅莧菜，前者以鮮甜蟹肉配以嫩綠的番薯苗，香滑無比；後者竹筍及紅莧菜盡收鯊魚骨湯之精華，入口濃厚鮮甜。

機菜豆角茄瓜青瓜粟米蝦鬆，集合多款有機蔬菜配以鮮甜蝦鬆，層次豐富，口感一流。另有充滿鄉土風情的大澳蝦膏蝦乾啫啫水通菜煲及蒜香四溢的金銀蒜基圍蝦蒸勝瓜。

其他有機菜式包括蝦籽番薯苗扣鵝掌、菜心苗燒汁澳洲和牛片及雲耳勝瓜洋葱炒金錢牛腩等。

▼機菜豆角茄瓜青瓜粟米炒蝦鬆

▼瑤柱蟹肉番薯苗

盡力且量力

很多學佛的人，在初初接觸時，聽說不少修行的好處，於是規定自己每天要做多少的功課，誦多少的經、拜多少的佛。原本很好的心意，卻因為一下子功課太多做不完，又或者環境不允許，結果最後乾脆放棄學佛。本來，用功修行是一件好事，但沒有適當衡量自己的居家因緣，例如：生活作息、家人的了解、工作安排……，最重要的是自己的能力有多少？很多時候雖盡力卻沒有量力漸進，於是受到阻擾與挫折後，退失信心的速度更快。

山上，住着一位高僧，很多人慕名，想從他的身上學點東西。大家一路翻山越嶺的來到高僧住的地方，正巧遇到他挑水回去，只是這麼遠的山路，他卻沒有把水桶的水裝滿。這些人本來以為，所謂的高僧應該法力高超，既能挑大大的桶，又能挑滿滿的水，但今天所見卻大失所望。

眾人中有人耐不住便上前問他：「這麼遠的山路，為什麼不挑多點水呢？反正桶子還可以再裝。」

「夠了就好了，貪心，多的那部分，未必如心想。」高僧答。

大家聽得一頭霧水，這個世間不都是越多越好嗎？怎麼才叫做夠了就好？

為了讓大家明白，高僧叫了他們其中一人，到同樣的地點打水，而且桶子裝得滿滿的。剛開始，派出去的人信心十足，體力及幹勁都很好，只是走山路不比平路，一路顛簸而上，本來滿滿的水，慢慢搖晃出來，後來因為

吃力，一不小心跌了一跤，剩下的水就一併灑掉了，這個人也因跌倒而膝蓋受傷。

這時高僧說話了：「大家明白了嗎？這樣一來，還得再回去打水，速度既沒有更快，膝蓋受傷了，還能挑得動嗎？」那麼，多少才算是適當的分量？又如何評估呢？」眾人問。

高僧微笑地說：「大家看看這個桶。」眾人往桶裡一看，有條線畫在桶裡。高僧繼續說：「大家看到的這條線是底線，水的分量高過這條線，就表示超越了自己的能力與需要了，剛開始，需要憑藉線來提醒自己，不過，多挑幾次就不用看線，也能正確的衡量適當的分量。這條線，是提醒我們，凡事要盡力而為，但也要量力而行。」

「自不量力」，通常是形容人不能正確的衡量自己的能力，尤其指高估自己，因此，正確的評估自己的能力是有必要的。人生路上做任何事都是如此，剛開始時，還不知道自己能做多少，儘管盡力在做，但給予適當的目標，也就是能合乎自己的能力而完成的目標是很重要的，因為設定的目標如果沒有完成，容易產生挫敗而退失信心，但如果能一一完成，就能因此給予鼓舞而繼續前進。最怕的就是眼高手低，除了錯誤地認知自己的能力很高外，又懶散地做，想成功就更難了。

（作者為佛山內地與港澳地區總住持）



身心自在

逢周三刊出

高纖健康麥米甘栗糰

端午節將至，奇華餅家今年推出兩款「新品糰」，包括極具台南古早風味的「台式五香肉燥糰」，以正宗台式肉燥入糰，配備自家秘製醬汁，香濃惹味；另一款以高纖健康為主的「麥米甘栗糰」，外層充滿口感且盛載原粒甘栗及栗子蓉，健康有益，別有一番風味。

傳統糰子味道通常較濃，奇華餅家因此特別為喜歡清新口味的食家全新打造一款以香甜健康配搭為主的「麥米甘栗糰」。糰子用纖維豐富的麥米及粒粒香甜的紅豆融入糯米外層，糰內盛載幼滑清香的栗子蓉及原粒甘栗，不但豐富糰子外層口感，更提升其健康營養價值。查詢熱線：2785-6066。



健康美食站