



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

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》。



食家點評

唯靈（麥耀堂）

著名食評人，自上世紀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）推廣飲食文化。

食療功效編寫：

蔡淑芬（中醫學碩士）

圖片拍攝：蔡文豪

小寒（農曆11月，新曆1月5日）

小寒節氣正處於「三九」天，是一年中天氣最冷的時候。《月令七十二候集解》：「十二月節，月初寒尚小，故云，月半則大矣。」這個時候，體質較為虛弱的人容易病倒，或感冒或慢性疾病發作，如高血壓、哮喘、支氣管炎等。

哮喘病人注意咳嗽、痰液較多，中醫認為內有痰濕或痰熱，所以首先宜選用清談利濕、有助消化的食物，如陳皮粥、蘿蔔汁之類，以達到健脾化痰、和胃保津的作用，然後再進滋補飲食。

此節氣養生應注意避寒保暖，養腎補脾，達至健脾化痰，止咳補肺（腎）的功效，適宜的食物包括雞、鴨、鰻、魚、核桃、桂圓肉、芝麻、山藥、蓮子、百合和栗子等。

大寒（農曆12月，新曆1月20日）

年中最後一個節氣，也以最寒冷告終。體質弱的人應值此冬令進補，為健康增值——精血、氣血虧損較甚者，注意要應用血肉有情之品來溫養氣血，如動物類高蛋白的食物或藥物等，同時注意扶助脾胃功能，避免「虛不受補」。體弱者多吃溫補溫熱食物，更可增強機體的禦寒和抗病能力。享節補物有：甲魚、海參、海蝦、韭菜、紅棗、山藥、黑木耳、芋頭、糯米、紅豆、薑、蔥等，可炮製溫熱湯羹、煮粥和煲仔菜、火鍋進食。

大寒之後就是立春，陽氣此時等待升揚之際，爭取太陽出來後多作戶外活動，多曬太陽，慢跑、太極、按摩推拿穴位、拍打全身均有強身健體的功用。

小寒大寒 溫補培元

冬至之後，太陽照射到地面的熱量開始增多，陽氣始生，但微小的陽氣尚不足以抵抗蓄積已久的陰氣，進入數九隆冬的小寒和大寒節氣，地面蓄積熱量降到最少，是一年中最低之期。

因此，中醫養生遵從自然法則「秋冬養陰」之外，隆冬此際，還要輔助養陽，順應自然界陽氣始生但還不夠強大的特點，以迎接春季來臨。

飲食調養以進補正當時。不過，嶺南地區冬季氣溫尚算溫和，進補應以平補為主，多用不寒不熱、性質平和的藥食物料，滋陰補陽兼具，才能達致保健防病功效。

名廚李文基炮製的蛇羹，用三蛇肉與花膠絲，水魚裙絲、木耳絲、菇絲、薑絲、陳皮絲、筍絲共製，主角蛇肉補氣血祛風濕通經絡；花膠和水魚裙則是滋陰妙品，滋補兼備，正合時宜。

食家唯靈推薦的鹽焗生魚，更是冬季妙饌，生魚用了大量的薑粒蔥花作佐料，有幸溫助陽之效；加上鹽焗鹹味既可益腎，又能下火。

塘蒿是冬季佳蔬，是港人打邊爐必選。中醫指此菜有消痰降壓的功效，配合蒜子的溫性祛寒濕和殺菌功效，誠為食療佳物。在名廚巧手搭配蝦乾浸至斷生剛熟，清香鮮甜。

蝦乾蒜子浸塘蒿

名廚製作：

材料：塘蒿菜1斤，蒜肉2兩，拍薑1兩，蝦乾1兩

調料：幼鹽1茶匙，生油1茶匙

做法：塘蒿洗淨，撕去外葉（較老部分），蒜肉用刀拍裂，蝦乾少量水分浸洗過。

鑊燒熱，注生油，放入蒜肉，拍薑爆炒後放入蝦乾，注入清水2碗燒開，再下幼鹽，塘蒿煮3分鐘至塘蒿斷生，即可連湯帶菜撈出食用。

*浸洗蝦乾水量不多可保存蝦的味汁，蒜肉拍過較易煮透，還能發揮蒜肉的保健效能。

食療功效：

塘蒿，俗稱塘蒿，味辛、甘，性平。入肝、肺經。能消痰飲、降血壓。《千金要方·食治》：（荷蒿）安心氣，養脾胃，消痰飲，利腸胃。對咳嗽痰多、脾胃不和及習慣性便秘者有食療功效。現代營養研究指出，荷蒿含有一種揮發性精油以及膽碱物質（具芳香之氣），因此有開胃健脾，降壓醒腦等效能，但這揮發精油遇熱易揮發，所以烹製荷蒿不可過火過熱，否則影響其食療作用。

粵菜吃荷蒿，習慣配蒜子同烹，取蒜子性溫且能祛寒濕有止咳祛痰、宣竅通閉的功用，兩者配合，對冬季受寒咳嗽，有輔助食療和防病之效。加入蝦乾，則添鮮香美味之外，更有補腎助陽之益。

鹽焗生魚

名廚製作：

材料：生魚1條約2斤，乾蔥碎1湯匙，茺荑碎1湯匙，薑碎1湯匙，蔥碎1湯匙

調料：五香粉1/2茶匙，八角碎1/2茶匙，香葉4片，花椒碎1/2茶匙，紹酒1湯匙，玫瑰露1/4茶匙，幼鹽2茶匙

做法：原條生魚去內臟，魚鰓，魚鱗，瀝乾，在魚背鏟一刀，塗上幼鹽1茶匙，在背和肚腔內吊上半小時，另一茶匙幼鹽混合所有調料和配料，成為醃料，塗勻整條魚上。再吊上二十分鐘，便放在塗上生油的錫紙內包裹妥當，放入預調溫度160度的焗爐裡，焗上二十分鐘便可取出，除去錫紙和醃料，原條去骨可作食用。

*鹽焗生魚亦可在醃製前，先把魚切成厚度的金錢片，混入醃料後才包上錫紙，好處是較易入味，風味乾香，也焗製省事；但不及原條焗製的嫩滑和味汁豐富，各有特色，悉從尊便。

食家品評：

荷蒿是冬令佳蔬，香與味俱濃，佐以炸香蒜子與治味的蝦乾，充分作發揮律和味的魅力。蝦乾良莠不齊，必須用上品，否則寧缺毋濫單用蒜子也能。

食家品評：

蒸生魚片，炒生魚球吃得，不妨來個新花樣，弄個「鹽焗生魚」一新口味。以「鹽焗雞」方法炮製生魚，甘香爽滑，新鮮可口，別饒食趣是上佳下酒之物。

食療功效：

冬季補腎，有固本培元的作用。中醫認為鹹味入腎，寒冬適量吃些鹽焗美食，有補益腎臟的功能。以生魚配薑蔥碎鹽焗而食，則脾胃雙補——生魚屬鱧魚類，營養豐富，能補脾利水。

中醫素食養生

寒冬補虛：八寶糯米飯

中醫認為，冬天是進補時節。進補不一定採用山珍海錯或飛禽走獸，不少素食材料都有補益功效。按照中醫理論，滋補通常可分為四類：即補氣、補血、補陰和補陽……



補氣是針對氣虛體質。如行走後冒虛汗、說話無力、精神疲乏等，可多食用益氣健脾的補氣食物，如大米、糯米、花生、山藥、紅棗、豆漿等。

補血是針對血虛體質。如頭昏眼花、心悸失眠、面黃唇白、月經量少且色淡等體徵，可選用有補益作用的食物，如龍眼肉、桑椹、黑木耳、胡蘿蔔等。

補陽是針對陽虛體質。如手足冰涼、怕冷、腰酸等，可食用具有補陽溫腎的食物，如核桃仁、枸杞子、栗子等。

補陰是針對陰虛體質。像兩頰潮紅、手足心熱、盜汗、午後低熱、婦女白帶增多等，可食用具有滋養陰液、生津潤燥功效的食物，如銀耳、木耳、梨、牛奶、雞蛋、葡萄、白菜等。

中醫所說的進補是一種針對虛證的治療方法，即補充人體不足。這裡推介一款八寶糯米飯，適合冬季進補的素食，選料包括：糯米、桂圓肉（龍眼肉）、紅棗、蓮子、杞子、核桃仁、松子、山藥和冰糖。將材料混合同糯米蒸熟，也可淋上用牛奶或豆漿加雪耳煮成的甜汁進食。



▲水魚裙

▲薑、陳皮

▲蛇絲

花膠水魚裙燴三蛇羹

食家品評：

蛇是冬眠動物，秋天養精蓄銳準備過冬，此時食蛇風味最美而有補益，而今食風口福為先，蛇羹以可口為優先考慮，借重海味「撐場」，花膠香滑而屬佳配，再蓋以爽滑的水魚裙更如錦上添花，作蛇羹花膠不必厚身上貨，但近年薄身膠筒也亦不便宜了。

名廚製作：

材料：水發花膠絲2兩，水發水魚裙絲2兩，熟三蛇肉絲4兩，水發木耳絲1兩，冬菇絲，薑絲，陳皮絲，筍絲共1兩

調料：蛇湯，老雞湯各1碗，薑汁1湯匙，幼鹽1/2茶匙

配料：檸檬葉半茶匙，薄脆2兩

做法：花膠絲，水魚裙絲，木耳絲，筍絲，加薑汁出過開水，湯鍋注蛇湯，老雞湯燒熱，加進蛇肉絲，花膠絲，水魚裙絲，木耳絲，筍絲，冬菇絲，薑絲，陳皮絲，煮開，調幼鹽，下生粉芡水烹煮成湯羹狀供食。

*蛇肉絲要確保蛇幼骨徹底除去，不然食用者不小心吞下致造成危險，因蛇骨容易嗆傷咽喉。

蛇肉：補氣血、通經絡、祛風濕

粵人有云：秋風起，三蛇肥。雖然許多人聞蛇色變，但又有不少人趨之若鶩。寒冬蛇宴在香港歷久不衰，此間蛇店每到冬季生意滔滔甚至四季營業，皆因這些「來歷清楚」（多為飼養）的蛇肉，有很好的食療和補益功效。

蛇肉味甘性溫（水蛇則性寒），有補氣血、通經絡、祛風濕的食療功效。中醫臨床治療類風濕關節炎，使用蛇肉入藥及作食療，有不錯的功效，正取其祛風通絡之功。

蛇肉可食可藥，味美而營養豐富（高蛋白），食之能補益又有禦寒功效。

《本草綱目》載：（蛇肉）除手足風痛，去死肌，皮膚風毒癰風，疥癬惡瘡。嶺南民間就有炎夏抓捕田間水蛇，拆肉煲粥予小孩子進食的驗方，據說可清風熱，預防痄子減其癢癢的作用，小孩常吃些水蛇湯粥，有減少敏感疾患的健膚功效。

中醫認為，蛇肉適宜體質虛弱，營養不良者食用；尤其適宜風濕痹痛、四肢麻木、神經痛和筋骨痛、風濕及類風濕性關節炎、脊柱炎患者食用；也適宜過敏性皮膚病、風疹、疥癬、木槓神經炎患者食用；還適合骨結核、關節結核、淋巴結核者食用；更適宜半身不遂、癱瘓麻痺、皮膚不仁、口喎斜等中風後遺症和小兒麻痺症者食用。



▶食鹽

《隨息居飲食譜》：（食鹽）補腎，引火下行，潤燥祛風，清熱滲濕……

《本草綱目拾遺》：（食鹽）調和臟腑，消宿物……

真實果子

每到農曆十一月，很多寺院都會舉辦彌陀佛七法會，主要也是因為彌陀佛聖誕在這個時候，而這個日期的訂定，要追溯到吳越王時，淨土宗第六祖永明延壽大師了。有一次吳越王開設無遮大會供養出家人，儘管如此，座位還是有上下之分。到了應供的時候，上座的位置大家都謙虛地禮讓。這時就有人提議，既然永明大師是皇帝老師，這上座的位置，當然非他莫屬，但永明大師卻也謙虛不肯坐這位置。就在推讓之際，來了一位穿著破爛的大耳和尚，沒有人認識他，但他卻不客氣地往上座一坐。這一座，也沒人好意思趕，儘管吳越王心裡不舒服，但總算是出家人，就不好說什麼。

齋僧圓滿，大家散盡後，吳越王就問永明大師：「今天的法會，有沒有聖人來應供啊！」永明大師回答：「上座的大耳和尚，就是定光古佛來應供啊。」吳越王一聽，趕緊派人追趕，希望禮請他回宮，豈知追到了長耳和尚後他直道：「彌陀饒舌！」就圓寂了。這些人一看，好不容易找到的定光古佛卻圓寂了，但他圓寂前所說的彌陀饒舌，卻燃起了他們的希望，於是趕緊回宮稟報吳越王這訊息，吳越王一聽，快馬加鞭，趕去永明延壽大師處，卻傳來大師圓寂的消息。

因為這段公案後，大家就把永明延壽大師的生日，作

為阿彌陀佛的誕辰紀念日。而每到這個時間，舉辦彌陀佛七法會，寄望藉由念佛之功，未來在往生之際，能達到一心不亂的境地，得生淨土。

只是很多佛教徒，對一心不亂的理念不甚了解，以為只要佛念得越多，就代表越能往生極樂，因此很多時候，口念彌陀但心散亂。曾經有一位念佛婆婆，每天很努力的念佛，也自信自己一定可以往生極樂世界。豈知當她命終後，卻來到了閻羅王處，她覺得不可能，於是向閻羅王申訴，閻羅王調出她一生所念的佛，結果用篩子一篩，每個佛號都是空的，最後只剩一顆。

原來，老婆婆每次念佛，總是有口無心，心除了不專注，還老是在計較、比較之中，討厭這個、執著那個，儘管念佛，卻不在佛號上。只有一次外出，遇到了雷暴，她躲在樹下，本來以為會被雷打死，於是大叫了一聲阿彌陀佛，這一聲，心沒有妄想、執著，所以就只有這一顆是真實的。

其實，置心於一處而無事不辦，念佛如此，做事也是如此。平常我們面對問題，如果能夠一心一意，儘管再困難，也會因為一心而得到答案；如果我們懷疑、不信，儘管簡單的事，也不易完成。因此，培養自信心，建立好觀念與因緣，世間儘管有困難，也會有解決之道。

（作者為佛光山內地與港澳地區總住持）

