



責任編輯：蔡淑芬
美術編輯：神志英

大公報

二〇一三年三月六日 星期三

【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

下次刊出：四月八日

驚蟄 平衡陰陽 補益防病 春分

驚蟄（農曆1月，新曆3月5日）

時值三月，天氣漸暖，春雷初響，喚醒沉重大地，震動和醒了蟄伏泥土裡的昆蟲和冬眠動物，節氣反映了當下的物候景象。《月令七十二候集解》解釋：「萬物出於震，震為雷，故曰驚蟄。」

驚蟄時節人體的肝陽之氣漸升，陰血相對不足，養生應順乎陽氣的升發、萬物始生的特點，使自身的精神、情志、氣血也如春日一樣舒展暢達，生機盎然。

春分（農曆2月，新曆3月20日）

反映四季變化的節氣包括立春、春分、立夏、夏至、立秋、秋分、立冬和冬至，民間認為這八個節氣有重要的「轉折」的作用，應小心謹養身體。

春分是指春天過了一半，這一天的太陽位於赤道正上方，因此地球上的南北半球晝夜相等，晝夜長短各為十二小時。

此際陽氣已盛，生物茁壯成長，包括各種細菌、病毒在這個季節也繁殖得很快；溫度和濕度相差很大，氣候變化難測、體弱的人容易生病，有舊病的人容易復發——2003年的「沙士」非典型肺炎，正是爆發於春季三月。要特別警惕上呼吸道感染病的傳播。

從節氣驚蟄到春分，正是春回大地，萬物生長欣欣向榮。驚蟄後的天氣明顯變暖，細菌病毒也同樣迅速生長繁殖，中醫主張要進行飲食調養，增強體質抵禦疾病。此際要多進食清淡而有營養的食物，提高人體免疫功能，選吃具有健脾養肝補肺腎的食物調補氣血，如杞子、蟲草、雄鴨、子雞等補益食物。

到了春分，仲春肝氣旺、腎氣微，故在飲食方面要戒酸增辛，助腎補肝；同時要注意健運脾胃，健脾祛濕。飲食原則是忌大熱大寒，力求中和，可根據自己的實際情況，選擇能夠保持機體功能協調平衡的膳食。如在烹調魚、蝦、蟹等寒性食物時，應佐以蔥、薑、酒、醋類溫性調料，防止因此類菜餚性寒偏涼，

食後有損脾胃而引起腹脹不舒。

美食家唯靈與名廚李文基師傅，為讀者設計了暖春合時美食——枸杞浸豬脩，用當造春蔬枸杞菜滾湯，對季節肝熱有清火明目，治療陰虛內熱、肝火上升的食療功效；加入以臟補臟的豬脩（肝）和少許枸杞子，有滋補肝腎的作用。

子雞即公雞仔，是益陽補虛佳物，配以蟲草花紹酒燜製，是肺腎雙補，滋陰潤陽的平衡補益美食。

蜆介薑蔥鮫魚餅是辛（蜆介薑蔥屬辛味）甘（鮫魚屬甘味）的平衡配搭，香口惹味合時佳品，既健脾土又益肺氣。

枸杞浸豬脩

食家品評：

初春嫩枸杞，加上清香甜美的杞子，配合嫩滑的豬脩造成這個清新可喜的迎春佳餚，不但色香味俱全，且帶回童年的回憶，小時候家常飯餐時有豬脩滾枸杞，長輩認為有清熱明目之功，鼓勵我們多飲多吃。

名廚製作：

材料：豬肝片4兩，枸杞葉4兩，杞子1茶匙

調料：生油1茶匙，生粉1茶匙，幼鹽1/4茶匙

做法：豬肝片清水浸洗3次後，以清水淹浸半小時撈出隔水，以生粉醃過。鍋注清水燒開放入用生粉撈勻的豬肝文火浸煮5分鐘，再加入生油、幼鹽、枸杞葉、杞子灼煮1分鐘，便把枸杞葉先撈出放碟中，後再把豬肝杞子盛放枸杞葉上便可上枱食用。

★豬肝是含血水量高濃的食材，要煮得不會「翻生」流出血水，在切片時不能太厚，但太薄則沒有口感，切割大約二個五元硬幣厚度是理想；烹煮的時候要注意只能文火慢煮，不能焦急；也要以生粉醃製使其軟滑，吸收收水之效。

食療功效：

枸杞滾豬肝，乃適合任何人士飲用的補益湯水。此湯看似平凡，卻有很好的清肝明目作用，凡是肝經火旺，引致性情暴躁，時覺頭暈目眩者，飲之都有很好的改善作用。有些人，平日飲酒過多，或吃得煎炒食物多，肝火鬱結，不時眼泛紅筋，或眼屎眼膠擠滿眼角，有關這些症狀，只要多飲一些枸杞菜湯，都可獲得改善。

家廚炮製枸杞湯，勿將梗棄去不用，因為枸杞梗有清肝作用，此乃枸杞的根皮，就是中藥的「地骨皮」。中醫認為，地骨皮的主要作用是解熱，特別是肺臟積熱，一個人如果肺經有熱，鬱而化火，就會發生咳嗽、氣急、痰黃、口渴，甚至痰咳帶血種種症狀；借助地骨皮來清除肺熱，肺熱一去，各種症狀亦會隨而減輕也。做法是先用枸杞根皮滾湯至出味撈起棄之，再用此湯底滾豬脩枸杞菜湯。

至於豬脩，中醫認為能補肝養血明目，以臟補臟。

食家品評：

蜆介是順德特產，以生蜆加烈酒、陳皮、芫、蒜、鹽醃製，香高味冶、鹹鮮可口，一般作白切雞，作鮫魚球佐料，配合芫蔥與煎至兩面金黃的鮫魚餅爆香，不但更魅力四射也吃得更為放心。

名廚製作：

材料：調製鮫魚肉青4兩，薑肉10片，長蔥度20段，蜆介1湯匙

調料：生油1茶匙，雙蒸白酒1湯匙，生油1湯匙

做法：鮫魚肉青手捏成小圓魚餅，平鑊燒熟注生油，放入魚餅煎香後翻另一面煎過，加入薑片爆香，下蔥度略炒，再把蜆介混入生油、雙蒸酒和一湯匙清水，傾入鑊中，炒透香便可上碟食用。

★鮫魚肉青可在市場買現成品，也可以買回未有調製的鮫魚攪肉或買鮫魚脊肉，親自用匙羹挖製。但可提供打成調味鮫魚肉青的製方是鮫魚肉1斤，調幼鹽1兩，生粉2兩，清水6兩，可加陳皮碎1茶匙，蔥花2湯匙，芫荽葉1湯匙，冬天時候還可加臘肉、臘腸碎，悉隨尊便。

蜆介薑蔥魚餅

食療功效：此饌特色是加入大量葱度薑片作配料炮製。薑蔥屬辛味，有祛寒暖胃益肺氣的功效，配合具補中益胃的鮫魚肉，乃春日甘甘合時佳味。



中醫素食養生

圖文：蔡淑芬

柔肝和胃 健脾止瀉

玫瑰紅糖湯圓

春天是肝臟陽氣偏旺的季節，肝氣當旺加上乍暖還寒的氣候因素，易傷脾胃（木剋土），因此要適當地避酸辣味及多吃甘甜味的食品，這樣才能夠使肝氣正常的疏泄、順達而不影響其他臟腑的正常運作。

脾胃受傷的最常見表現是便溏腹脹、腹瀉、嘔吐等症狀。此際可適當多吃一些甜品，推薦以玫瑰花紅茶作為甜湯底炮製的湯圓。

糯米粉是包湯圓主要食材。糯米味甘、性溫，入脾、胃、肺經。具有補中益氣，健脾養胃，止虛汗的功效。適用於脾胃虛寒所致的反胃嘔吐、食慾不振、久泄不止和氣虛引起的自汗盜汗、氣短無力等症作食療佳品。現代研究表明，糯米含有蛋白質、脂肪、糖類及多種礦物質，糯米湯圓適量進食，有滋養胃氣的作用，是初春調養脾胃的食物。糯米粉用滾開水調開搓成粉團，放一小粒紅糖作餡即成紅糖小湯圓，加上用玫瑰花泡紅茶，加入薑汁、紅糖調味作湯底，玫瑰花有柔肝解鬱、理氣散瘀的功效；紅茶有養胃健胃的作用；紅糖補中，緩肝和胃；薑汁能散寒、健脾、止嘔。



為歡喜而做

時間過得很快，轉眼間過年的假期結束了，熱鬧又回歸日常，儘管過年期間的忙碌並不亞於平常，但相較之下，這種忙卻與平日為了餬口而忙不同，最大的差異，應該是來自於心境不同吧！

今年過年來寺禮佛的人比往年還多，甚至有的人來過後又帶朋友上來，除了布置有別於往常外，最重要的是他們在這裡得到了歡喜與自在。

寺裡從法師到信眾都是義工，很多人得下班後再過來一起參與布置的工作，很多時候，一做就過了凌晨，隔天他們還得上班，但卻也沒見過有人因此缺席不來，尤其這次的工作，很多都是一針一線、一剪一裁而來，工作變得煩瑣不易，但大家卻表示很歡喜，我想這也是所有參觀的人歡喜而來的最大原因。

出家前為了求學而北上，極樂寺住持依恆法師擔心我一個小女孩在北部無依無靠，於是為方便讓我掛單在極樂寺，又擔心我掛單這樣白吃白住，於是也給了我一份煮早餐的工作，就這樣，求學的三年，我掛單在寺裡，也煮了三年的早餐。這份工作說容易也容易，說困難也困難，但讓我體會最深的，莫過於心念的影響，每當心中生起不悅的心念去做，當天的早餐就沒有人吃，但如果當天的心很歡喜，即使菜做得並不美味，卻也一點不剩。本來我還不

以為意，但後來屢試不爽，這份看似簡單的工作，卻影響了我以後面對什麼事情，總以歡喜心做前提而做。

後來出家了，有緣利用課餘進修日本佛教大學的佛教課程，每回到京都，都掛單在閻魔寺，這是一間比丘尼寺院，特別的一般佛寺都供奉佛或菩薩，但這間寺院卻供奉閻魔王，每當七月的夏季祭典，我們幾位來自佛光山的比丘尼，總想到在這裡掛一單，也應該與大眾結緣，於是會以佛光山的唱誦方法在閻魔殿唱誦回向，唱誦時總會引來很多人駐足，儘管他們聽不懂我們唱什麼，卻一路聽著我們唱誦到結束，甚至還表示很好聽，聽了內心歡喜平靜，我想這也是因為我們歡喜結緣，而召感大家歡喜心念相應吧！

歡不歡喜，一念之間而已。每天我們有那麼多事得處理，如果不歡喜，一樣得去做，但如果用歡喜心去面對，卻可以做的輕鬆自在。

其實，生活中有很多方法可以令人歡喜更令自己歡喜，比方懂得煮菜的人，就可以以歡喜心煮好菜來供養大眾；會攝影的人，就將好的鏡頭捕捉，讓刹那變永恒；如果我什麼都不會，就用好話讚嘆人；再不會，總有一顆歡喜心是我們做得到的。總之，學習以歡喜心面對外境，儘管面對逆境，我們也不改這份心，相信一切都可迎刃而解。

（作者為佛光山內地與港澳地區總住持）

