

● 飲食篇③

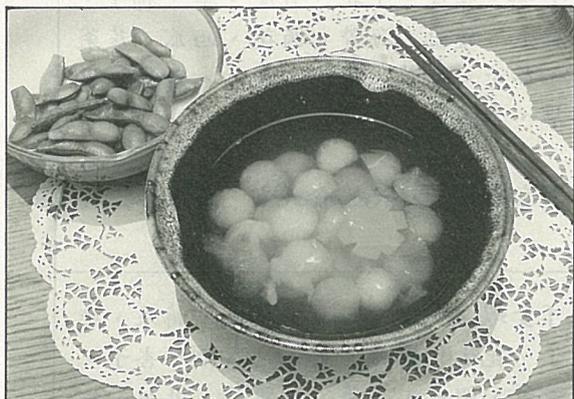
東西方的藥膳觀

藥材採自自然界動、植物與礦物，我國最早懂得採用藥材，歐洲亦很早開始使用藥草與食物一起燉煮或烘焙，只是使用習慣不同。知道正確的利用方法，不少藥草對身體健康有極大的助益。

由於我國幅員廣大，氣候與風土習俗各地不同，生產藥材亦不相同。其中以四川因氣候高溫、多濕，加上山地險峻，又位於亞寒帶與亞熱帶之間，漢藥材種類繁多，生產全國 $\frac{1}{3}$ 藥材，為我國傳統藥材集散地，尤以成都車站附近漢藥材批發市場“荷花池市場”最具盛名，已有五百年歷史。

加入藥材的藥膳，是我國自古以來家庭中常用的料理。以人參、當歸、枸杞子、茯苓、銀耳、蓮子、芍藥、陳皮、杜仲、山楂子、山藥等等為主。

其他國家亦有其地域性的藥膳，日本、韓國雖由我國傳入不少飲食藥膳，由於地理條件取材不易，而逐漸發展其獨特風格的地方藥膳。



東方口味的蘿蔔燉湯，去火清腸。(阿郎攝)

東方的蓮藕·蘿蔔

藥膳依自然界季節性動植物產品為取材的依據。在台灣入冬之後，值蓮藕盛產期，屬治療神經性方面的症狀，神

經質情緒不穩定者，容易罹患慢性病，只要持續不斷吃蓮藕，可預防慢性病發生。

蓮藕烹調方法由煎、煮、炒、炸、紅燒、燉湯、涼拌皆可，隨季節而變。夏天涼拌或作醋藕；冬天熬排骨湯，以麻油、醬油、薑酒水加牛筋肉燜燒。

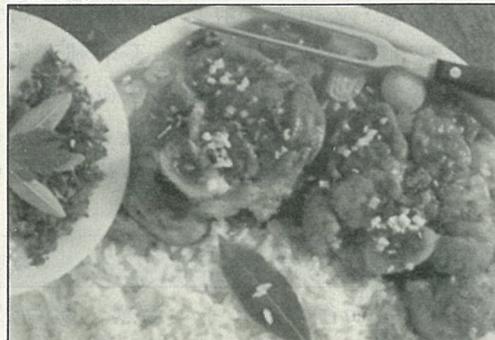
日本人除了習慣吃醋藕，冬天習慣裹麵粉糊油炸，或與昆布加里芋、柴魚乾、小魚乾煮。

蓮子具健腸作用，常吃蓮子，可以改善對藥物的敏感，加上銀耳燉冰糖更具潤喉去痰清肺的療效。

冬天吃多了補品，火氣大反而有害，蘿蔔性冷，但煮熟之後，由冷性轉為溫性。蘿蔔燉排骨湯或蘿蔔燉排骨加玉米、干貝熬成湯，皆為冬天溫性去火清腸的藥膳。

日本料理店“おでん”亦將各種魚漿加工品加蘿蔔塊、海帶、里芋、燒豆腐小火煮透，趁熱沾芥末醬食用，亦為冬天最佳下酒藥膳。

義大利



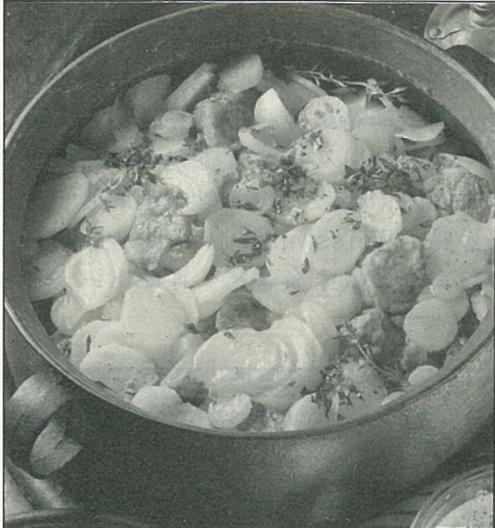
牛尾與葡萄酒燉煮後加入月桂、薄荷等藥材。

歐洲的堅果、畜肉

歐洲秋涼，各種堅果紛紛上市，核桃、榛果、杏仁、銀杏、栗子等等除了作糕點，亦加入生菜作沙拉，或與雞胸肉、海鮮作沙拉，亦與各種飛禽走獸諸如雞腿、野雁、豬排、鹿肉，加核桃或杏仁片煎煮，澆上濃稠的高湯欠汁。

瑞士黑森林區，秋冬習慣各種火鍋式菜餚，將各種肉片或海鮮切薄片，以長叉叉住，放進小火不斷溫熱的小鍋內燙熟，沾着各種佐料食用。乳酪亦烤軟以麵包或馬鈴薯沾着配肉吃，鍋內一般放進向日葵油溫熱。

德國——



鹿肉加上核果、藥草、馬鈴薯、胡蘿蔔、洋葱一起燉煮。

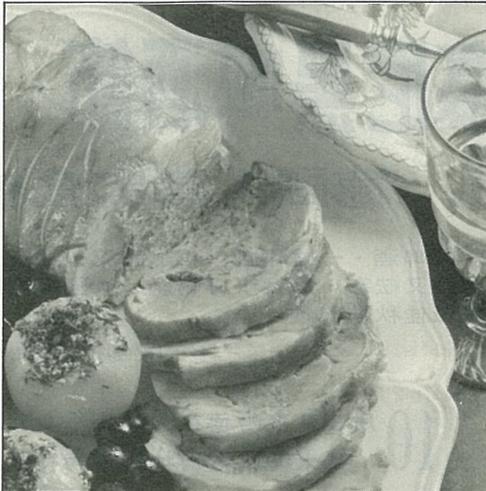
瑞士火鍋目前已流行全歐，為冬季進補菜餚，尤其秋天是歐洲狩獵季節，在生態保護政策下，必須取得狩獵執照及許可，在政府規定的範圍內狩獵，以野兔、野鹿為主，因此，兔肉及鹿肉自然而成為歐洲人冬令進補的主要食品。

為去腥，加各種藥材諸如橘皮、肉桂、月桂冠葉、薄荷葉、番紅花、胡椒、鬱金、桂皮等等藥草乾或葉乾燉煮。

鯉魚、鱒魚、鴨、鵝、鹿、兔等，皆為歐洲人的冬季補品，只是不用清燉而以熬煮，且加各種根莖菜蔬類同熬，湯汁濃稠異於中國補品的清燉口味。

牛肉有補養消化機能、強化胃腸、筋骨、消腫、利尿、增加體力又不導致肥胖，對風濕、肌肉衰竭有良好效果，肉湯與骨髓比肉更營養。

希臘——



鹿肉配上藍莓及各味藥材。

歐洲人亦習慣以牛骨髓及骨頭加各種蔬菜，諸如洋葱、高麗菜、番茄、胡蘿蔔、青椒一起熬煮成湯即羅宋湯，亦為寒冬補元氣的濃湯。

德國人生病時，亦常以豬骨髓加馬鈴薯及胡蘿蔔、洋葱、大蒜、芹菜頭一起熬煮，亦有加大麥等雜糧一起熬煮成粥，以補元氣，又容易消化，不增加胃腸的負擔。

文圖／周美惠

花卉、果樹、蔬菜增產用

- 進口高級安全系列肥料
- 各種藥劑
- 設施園藝用
- 各種批發材料

歡迎商洽

台和園藝企業股份有限公司

TAIWAN HORTICULTURAL CO., LTD.

台北市士林區中正路104巷1弄2號

電話：(02)881-3334 郵政劃撥：0101360-9

■每星期六、日建國花市本公司設有服務攤位

10數位花卉專家著(增訂三版)

豐年社編印

台灣觀賞植物集

介紹台灣常見觀賞植物150種，彩色精印，中英文對照說明，附栽培法、植物特性、用途一覽表。

(精) 300元

台北市溫州街14號

服務電話(02)3628148

豐年社 郵政劃撥0005930-0 豐年社
每次郵購另加掛號郵資45元