

名醫胡乃文：談正確飲食：不可暴殄食物



現在，有很好的市場了，當我們想吃某種食物中的某個特別分出的什麼東西，都可以在市場中獲得，如：「雞胗」、「鴨舌」。但是，那麼小的東西，要找多少隻雞、鴨方能獲得一盤「美味料理」？

袁枚的《隨園食單》可以借鑑，它說：「暴者，不恤人功；殄者，不惜物力。」要使用到很多的、無數的人力，很多的、無數的物力就有暴殄之嫌。

《隨園食單》中一篇〈戒暴殄〉云：「雞、魚、鵝、鴨，自首至尾，具有味存，不必少取多棄也。嘗見烹甲魚者，專取其裙而不知味在肉中；蒸鱒魚者，專取其肚而不知鮮在背上。至賤莫如醃蛋，其佳處雖在黃不在白，然全去其白而專取其黃，則食者亦覺索然矣。」正說明了每種美味食物，不是只取其中某一單元來吃，算美味的、就很好吃的。有時，只取甲魚的邊緣之「裙」的膠質豐富，可牠的好味道卻在其他地方。很多的魚類食物，以為牠的魚肚多脂，卻忘了牠的鮮味卻在其他部位。講究吃的人，怎能只為了取食物中的某一部份，而捨棄了更多其他部份？

袁枚在這篇文章中還說，這不等同於一般所謂的「惜福」，只是就食物的本質而有此說的。他還做了解釋，他說，假如暴殄有益於飲食，還沒啥話可說的，但是如果暴殄反而糟蹋飲食，那又為何這樣做呢？

古時有用燒旺的火燒烤活鵝掌、用尖刀生取活雞的肝(曾看到1950年代，「廣西吃人事件」中，用尖刀活取人肝生吃的報導，那就更不堪了)之舉，如此殘忍的吃法，如出一轍的和在電視上看到的，一些餐館「美食」報導，有活煎鯉魚吃法，將大尾鯉魚下身置入油鍋中煎炙，端上桌時竟還見魚頭搖動、魚口張闔的鏡頭，以這種方式吃魚，誰真能吃得下肚？

《隨園食單·戒暴殄》云：「至於烈炭以炙活鵝之掌，刺刀以取生雞之肝，皆君子所不為也。何也？物為人用，使之死可也，使之求死不得不可也。」

人為了吃美食，造了許多修佛人所謂的「殺業」而不自知，造了殺業，將來要得到如此報應：在地獄中吃更大的、更多的苦還業。

現在只想在此告知人們，千萬不要為了一時的「口腹之慾」，而陷自己於造殺業後的報應中。

胡太太 珍饈 美饈

產婦聖品 - 藥膳豬蹄

材料：

- (1) 帶蹄的豬腳一隻，橄欖油二大匙。
- (2) 葱一支、薑六片。
- (3) 醬油一碗、水二碗、冰糖二匙、鹽一小匙、酒一大匙、冰糖一大匙。
- (4) 青剛菜300g。

為了乳汁分泌，可用：生的花生米300g；或加以下中藥：川木通二錢、王不留行二錢。

做法：

- (1) 帶蹄的豬腳剝小塊，汆燙備用。
- (2) 將二大匙橄欖油燒熱，爆香(2)料，放入帶蹄的豬腳，略炒一下，再加入(3)料煮滾後，改小火煮約50分即可。



胡太太貼心小叮嚀：

- (1) 豬腳因取得的地區不同，煮爛的時間也不同。
- (2) 花生米可以同豬腳一起煮，能促進乳汁分泌。
- (3) 中藥川木通、王不留行，先煮好，將湯汁起出，再與豬腳一起煮，能促進乳汁分泌，如果加入四物湯料，更妙。
- (4) 四物湯料：當歸、白芍、川芎、熟地黃。
- (5) 豬腳凍含膠原蛋白，食用可使皮膚細嫩。
- (6) 中藥一定是要用川木通，其他木通有毒。



長島人 聚會好去處

承辦各種宴會Party，
節前緊張，趕快預約哦！！

高檔豪華聚餐廳
可容40~100人

現場日本正宗
鐵板燒
美食超享受

精美搭配自助餐
各類壽司大全

訂餐電話：
516-876-8855

特惠經濟午餐：\$8

地址：111 Jericho Tpke., Jericho, NY 11753

www.genjirestaurant.com

Je Ta'ime 髮廊

引導時代新髮型
新潮流

電話：732-248-0606
地址：2090 Rt. 27 North
Edison, NJ 08817

24小時營業 南午亭

正點韓國燒烤店

濃濃韓國風情展現傳統美食 120席位的寬敞店面
正宗BBQ 韓式精典燒烤 中文女生體貼服務
韓國傳統料理正宗小菜 \$ 特制經濟午餐
鮮美爽嫩 份量十足 免費停車

地址：160-13 Northern Blvd.,
Flushing, New York 11358

訂餐電話 718-539-5674