

食全食美丛书

黄德如 文

阿虫 图

谈情说食

阿虫

广东旅游出版社

“食全食美”丛书

黄德如、阿虫

谈情说食



广东旅游出版社

图书出版编目(CIP)数据

谈情说食/黄德如/文,阿虫/图。—广州:广东旅游出版社,2003.4

ISBN 7-80653-408-3

I. 谈... II. ①黄... ②阿... III. 饮食卫生

IV. R15

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第014750号

责任编辑:黄小彤

美术编辑:谭江

摄影:陈倩琪、李汉杰

责任技编:刘振华

本著作是由香港明报出版社有限公司独家授权广东旅游出版社出版发行中国大陆地区中文简体字版。

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路30号之一 邮编:510600)

邮购地址:广州市东华南路118号B201室 邮编:510100

联系人:王雯 邹亚洲 联系电话:020-83860700

广东邮电南方彩色印务有限公司印刷

(广州市天河高新技术工业园建工路17号)

广东旅游出版社图书网

www.travel-publishing.com

广东旅游网

www.gdtravel.com

850 × 1168 毫米 24开 7印张 51千字

2003年第1版第1次印刷

印数:1-5000册

定价:28.00元

《医食同源》之精妙，在于其“精简”与“妙笔”；精简中藏有学术资讯，平凡文笔中又流露作者心底情操及学术修养之表达，令人一篇读罢之余，有一种追读金庸小说般之期待下一篇的冲动。

序一

众所周知，中医药是一门专业知识，是中华民族数千年来智慧与文化的结晶。

“声、色、艺”全，可说是当中医药仍在“家传秘方”及“传男不传女”年代，女性惟一能表达才艺和发挥天分的命途，否则在“女子无才便是德”大教条下，除了相夫教子外，还有什么发挥天分可言？

作者德如在她的选择生命路向和表达历程中给我三份“惊奇”。当传播界以大标题报道“无线新闻之花”在名成利就风光的日子中急流勇退，重新入学追求更高学识是第一份“惊奇”；以一位新时代女性而选读富有传统味的港大中医全科学士课程是第二份“惊奇”；及至《明周》“医食同源”专栏一出，其内容精妙及能吸引读者兴趣是第三份“惊奇”。

《医食同源》之精妙，在于其“精简”与“妙笔”；精简中藏有学术资讯，平凡文笔中又流露作者心底情操及学术修养之表达，令人一篇读罢之余，有一种追读金庸小说般之期待下一篇的冲动。

《医食同源》之成功，是作者能以“众人俱明”之文笔及方式和善用“众人皆知”的日常食品、去

传达她的专业知识以及她对中国医学和饮食文化的热爱。学问与才华的表达，不在于莫测高深，而在于能深入民间，从而达到“潜移”和“普及”的教育和传递资讯之使命。

“声、色、艺”三字只可用于《医食同源》中示范菜式之假想“镬气声”、“碟上美食颜色”和“烹之艺术”。若要用三字来形容德如，“慧、专、决”庶几近矣。即是作者天分与才华之慧质，对专业与为学之专注，和对学问追求之决心，是一位现代女性难得人才。

《医食同源》成书，是一喜讯，不仅仅是作者的心血可以让读者“一气呵成”地读下去，更重要的是书的整体能表达作者希望推广中医药知识的情怀，于字里行间，读者可体会到作者对中国医药文化之热爱与维护心情，是推动中医药现代化的另一股新力量。

《医食同源》付印在即，特此为序。

香港大学中医药学院院长 陈廷汉

《食全食美丛书之二谈情说食》，说穿了根本谈着饕人饕事，借用宋代苏亦简的说法：“物无定味，适口者珍。”珍馐百味，除补缀皮相以外，还有无尽的心灵满足。食补，不在乎食物的价值。

序二

若你看过《医食同源》，必对我产生一定的误解——

首先，可能以为我厨艺精湛，实际上在厨房里头一塌糊涂……

或许，会认为我食不厌精，脍不厌细，事实是快餐杂食照食可也……

甚至，误信我吃得健康，食疗互补，五味调和，现实是我知而不行……

知而不行或许言重，说难以贯彻则比较合适。自己不完全做得到，还望你看罢此书能比我吃得健康，决而执行。

《食全食美丛书之二谈情说食》，说穿了根本谈着饕人饕事，借用宋代苏亦简的说法：“物无定味，适口者珍。”珍馐百味，除补缀皮相以外，还有无尽的心灵满足。食补，从不在乎食物的价值。

中国食疗最优异之处，是它跳出一切有形营养成份的框框，施以无形之补，还有苏轼所说的“味外之美”，讲求饮食气氛，心灵感觉。

唐代伟大医学家孙思邈的《备急千金要方·食治》早就强调食疗的重要性：“夫为医者，当需先洞晓病源，知其所犯，以食治之；食疗不愈，然后命药。”

既可裹腹兼可养生，穷毕生精力去了解又有何妨？

黄德如

画插图本来是件十分枯燥的工作，图文之间，很容易就出现个貌合神离。合作以来，有时免不了是各说各话，但却是貌离神合，不敢说是各自精彩，但常常是会心微笑。

序三

“医”是十分理性的东西，“食”却是十分感性。

理性和感性可谓格格不入，却又硬把这对冤家并在一起。

《食全食美丛书之二谈情说食》给了我们许多保健知识，更难得是德如在轻描淡写下，把读者从乏味的理性带向感性。

画插图本来是件十分枯燥的工作，图文之间，很容易就出现个貌合神离。合作以来，有时免不了各说各话，但却是貌离神合，不敢说是各自精彩，但常常是会心微笑。

《食全食美丛书之二谈情说食》希望不单丰富了你的生活，更希望能丰富你的心灵，让你的身体健康，也让你心灵健康。

阿虫

目录

全天候的食 饮食趣	2	巧克力的爱	6	巧克力的情	12	爆谷 看得见的 美丽闻得到的快乐	16	薯片 心灵的无限慰藉	20	薯条 天下孩童的至爱	28	肉食之美	32	鸡蛋 厨房的最后防线	36	鸡蛋的生机美意	40	五德俱存话鲜鸡	44	好食懒动有肥猪	48	猪肉最美	52	猪事八卦	56	温肾助阳记鲜虾	60	蟹肥暂壁馋涎	64	蟹 美味最长	70	四季诸食之春季篇	74	萝卜 刺身上的一片绿洲	78	上床萝卜下床姜	82	番茄 天然的维他命丸	86	东西交融的茄汁	蔬果之王红番茄
-----------	---	-------	---	-------	----	------------------	----	------------	----	------------	----	------	----	------------	----	---------	----	---------	----	---------	----	------	----	------	----	---------	----	--------	----	--------	----	----------	----	-------------	----	---------	----	------------	----	---------	---------

目录

四季诸食之夏季篇	92	96	102	106	110	114	四季诸食之秋季篇	120	124	128	132	138	四季诸食之冬季篇	144	148	152	156
	豆腐的色与情	炎炎盛暑话荷香	荣耀全归中国芹	绿豆济世良谷	养颜补脑话椰子	国宝级的椰子汁		炒栗 人秋后的灌香糖	益肾之果记板栗	主次不分的马铃薯	马铃薯的美丽与哀愁	万圣之王说南瓜		大地之爱记玉米	可矜可贱的玉米	形神象义话韭菜	大麦小麦落玉盘

趣饮食饮的食候

巧克力之爱



味若爱情
甜苦相交
欲拒还迎
再来一包
廖



凡人年复一年，认识的人愈多，朋友愈少。繁等于烦亦等同凡，渐渐，每年生辰日近，除了父母兄妹会记得外，就是阁下的保险经纪、银行、信用卡中心及所有优惠卡零售商铺。悲哀吗？又不尽然，反正一班酒肉朋友饮饮食食的生日聚会，事后只有钱包加心灵淘虚。看着案头日历，新年下月将至，今年收到的第一份礼物，竟然是GODIVA巧克力专门店送来的经典热可可，都不无感慨……

快慰饮料

感慨是生意人的灵活手法，因为我从不是巧克力的狂热信徒。实话实说，巧克力甚至根本是禁食的零食之首，GODIVA只是用来送礼非自用的礼品首选。但当收到这盒经典的热可可时，还是心头一暖。当下就依着包装盒的说明，取来小电锅，将100毫升的鲜牛奶加热至泛起微泡，再徐徐倒入可可粉，化成一杯紫檀木色的饮料，香浓馥郁，边喝边写，嘴角竟不期然地往上弯。世上究竟有没有啥食物，能比得上这种令身心都快慰的饮料？喝热可可根本不可能苦着脸的。



华田，或是美禄及吉百利的可可粉。寻常家庭糙食，难以讲究用鲜牛奶，只能用炼奶冲泡，但要变出花样，还是有方法的。

我会掏出大匙大匙味粉，再加入炼奶，先不加水在杯中匀打，就像打蛋一样，这时才冲入热水，调出来的热饮就会有层可可奶泡。现在看来，不正有点像CAPPUCCINO的样子吗？不过我的可是家常简陋版！

后来独立包装的三花热可可粉兴起，还加入棉花糖口味，冲出来的热可可上有点点的白花载浮载沉，成了各大寄宿生缺粮期的最后粮食支柱。

恨死可可

虽则我所有巧克力的回忆都是甜美，但对它还是爱恨交缠，绝大部分时候甚至深恶痛绝。总觉上天偏要制造出巧克力来考验不堪一击的

古怪发明

小时早早已要分担家务厨事，我必抢先要求负责炮制家中早餐的热饮料，有时是好立克、阿

巧克力的熔点，不多不少，正正稍低于体温，在尘世俗人口腔内，刚好融化为固体介乎液体之间，渗入舌头上的味蕾久留，再心急的人都不能一口吞下或饮进肚。

定力，单看巧克力的先天条件，根本就是来诱惑人类。

巧克力的熔点，不多不少，正正稍低于体温，在尘世俗人口腔内，刚好融化为固体介乎液体之间，渗入舌头上的味蕾久留，再心急的人都不能一口吞下或饮进肚。

巧克力的香味，根本不可以笔墨来形容，它从软颚钻进鼻腔，类似咖啡豆的香气，但又不如咖啡的霸道，丝丝缕缕萦绕着。

食味更难清算，根本应是令人讨厌的苦，但偏愈苦的巧克力愈难忘怀。上好的巧克力必先要甜中带苦而非死甜，世人的口味果是自寻烦恼兼稀奇古怪。

粉脸刹星

更讨厌科学家总说巧克力跟长青春痘无关，但我偏以倍数计吃一粒甜头长出数颗来报复，整盒巧克力都在嘲笑着我的无可奈何。这皮肤的克星，愈爱偏愈得不到。好吧，既然不容许我爱你，

起码也有权选择恨你。于是，最常挂在嘴边的说话是：“最讨厌尝巧克力！”说着竟顾盼自豪，以为自己与别人不同。

抗老强心

虽然我讨厌巧克力，但也要替它说句公道好话。其实巧克力同样入得食疗之流，不单指对心理上，生理亦然。在国外的一些科学家早早开展大量科研，发现巧克力绝非浪得虚名。

科学家仔细分析过，巧克力的化学成分复杂，但对身体的好处竟远比想像的多。好像有助抗衰老的抗氧化物质，巧克力比任何绿茶蔬菜红酒绝不逊色，常吃反有助保持青春。

另一个叫科学家意外的发现，巧克力不但对心脏无害，研究更证实它有助增加血液中好胆固醇的含量。换句话说，巧克力能减低心脏病的得病机会，强心健体。当然你得当心牛奶奶脂巧克力中的肥油，护心不成反伤心。

愈恨就愈爱，对于巧克力，除了不忿，还是不甘不愿不服不平，实在弄不清是爱煞还是恨煞这紫檀泥样的零食。

快乐食物

或许对女士们来说，巧克力带来的心灵快感，比肉身长进来得更重要。从来觉得，科学家或许是最没趣的，他们擅长将浪漫感性的感受，化为呆实平板的数据，就好像恋爱或是欢笑快乐，在他们眼中，情感的表达纯为脑部分泌的化学物质使然，索然无味。

或许对于巧克力来说，科学家最大的建树，是证实可可确实含有一种令人快乐的化学物质——安多芬Endorphins，这也解释了情绪低落时巧克力能振奋精神的原因。尝一口巧克力，原来跟恋爱时大脑的快感分泌没两样。

恋爱代表

尝巧克力的欢愉，当还视乎时地人，男友情人送的自是不同，被宠着爱着纵着源源供应着的巧克力……来吧让我肤浅，只知恋爱大过天！

其实都市的价值观，一样潜移默化，将巧克力跟情爱挂钩。有个品牌的巧克力，就开宗明义

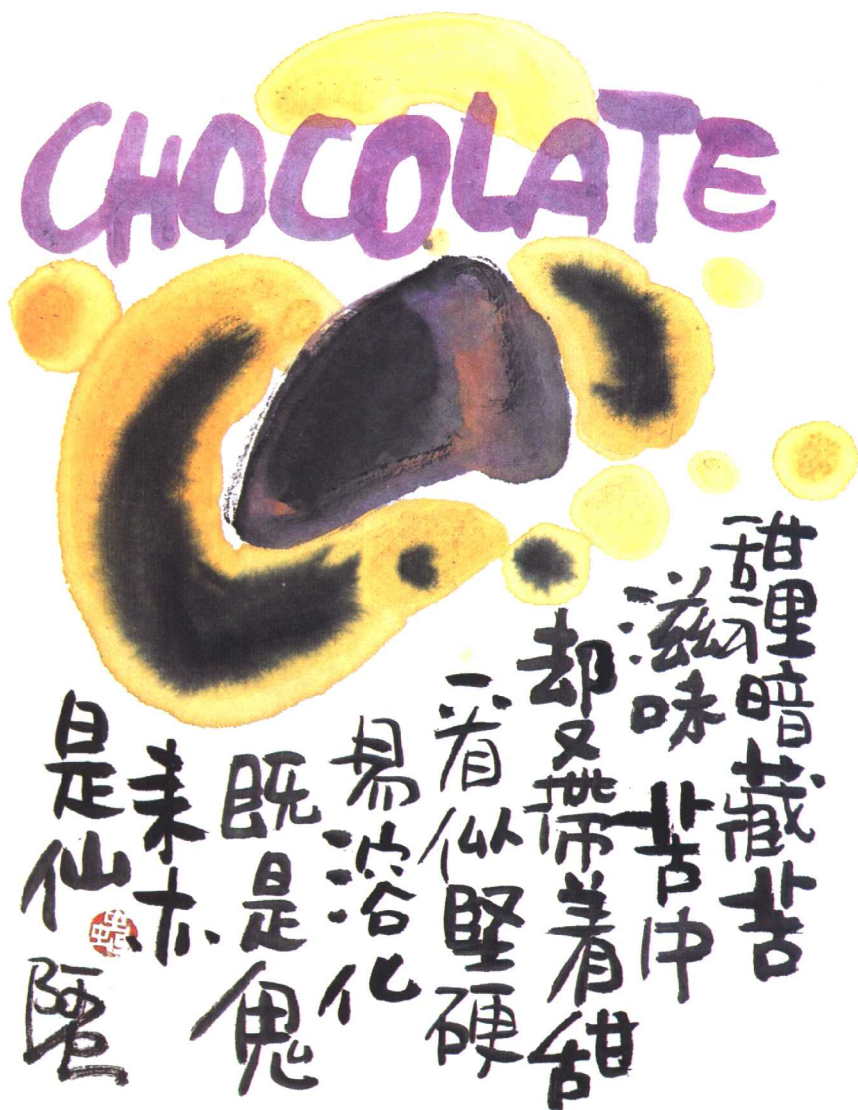
以 Kisses 做名字，一颗甜心一个吻，想得骨头都酥了。

谈起最经典的巧克力广告，又必跟情爱分不开，印象最深，一定是瑞士莲Lindt的超薄巧克力片，分银盒牛奶味及金盒黑可可味。这广告，不用一句对白，无声胜有声。一个特写镜头，观众只见一个美女默默凄然泪下，男主角就巧用一片瑞士莲承着这滴情泪——无尽想像空间，韵味深长，看官动容。心想，要是主角换转成胖子，或是嚎哭至涕泪纵横就大杀风景了。

愈恨就愈爱，对于巧克力，除了不忿，还是不甘不愿不服不平，实在弄不清是爱煞还是恨煞这紫檀泥样的零食。



巧克力的情



对任何非理性的狂热爱好者，英文词汇里，会在词尾冠上“holic”，如工作狂叫workaholic，酒鬼就叫alcoholic。原来，巧克力的狂热信徒，一样有专有名词——chocoholic。巧克力狂迷跟其他狂迷最大的分别，是以女性占压倒性的多数，迷哥迷姐最引以自豪的是，他们全是享乐主义者，绝非迷失成瘾，沉醉于巧克力的色香味中，屈服在味觉之下，被巧克力彻彻底底地征服了。

男女大不同

巧克力狂迷以女性居多，就连口味，两性间都各有所好。根据美国巧克力制造商的调查发现，近七成的妇女喜爱牛奶巧克力Milk chocolate多于浓黑巧克力Dark chocolate，少数偏好浓黑巧克力的妇女，年龄就介乎45至54岁之间，即属成熟型女性。

看罢调查结果，怪不得我从小到大都被人讥为年少老成，打从尝过第一口巧克力以来，就只爱厚黑的浓巧克力，牛奶味这般娘娘腔的永不入流，总觉牛奶会把香厚的巧克力味道冲掉，浪费可可天性带苦的本味。



吃得苦中苦

社会上总有不同的成见，好像以为女性一定较细心，男士就要粗豪，就连零食，都应该是娇滴滴的女儿家好吃的。若是一个男性公告天下说他至爱巧克力，顿时有点那个。

其实巧克力的诱惑，凡夫俗子根本没法抵挡，既馋又怕羞，男士们惟有纷纷选取苦口浓黑的品味，假装吃得苦中苦，扮做人上人，还要是薄薄一片，不要果仁不要榛子茸不要夹心，不能花巧，清清净净，配饭后的咖啡或甜酒，才吃得理直气壮。

其实我还偏爱带薄荷味的黑巧克力，在苦涩有甜中再带出丝丝冰凉，如清流洗涤齿颊，少一点滞气，添了点清新。

个人成见,讨厌拖泥带水的白巧克力,不伦不类,里头根本不含可可精油chocolate liquor,那才是巧克力最香、最苦、最浓的精华所在。

主观的喜恶

个人成见,讨厌拖泥带水的白巧克力,不伦不类,里头根本不含可可精油chocolate liquor,那才是巧克力最香、最苦、最浓的精华所在。白巧克力油奶黄润的颜色质感,主要来自可可脂肪、植物脂肪及奶类等。甚至有部分白巧克力根本是以植物油、糖类奶水合成,有巧克力之名而无巧克力之实,鬼鬼祟祟,沽名钓誉,味道又不及巧克力香浓,不过是嚼着大排奶脂油膏。

食后的忏悔

足以令我破戒而事后懊悔的巧克力,只有各式各样的酒心可可。里头配烈酒如干邑或威士忌是最喜欢的,呛喉的干烧口感正好抵销巧克力的甜腻。里头有秣酒或甜酒的都不错,尝着啖着谈着,名正言顺甜得人也醉了。曾收过一盒酒心巧克力,每颗的包装纸及形态,正跟里头的酒心一样,化成一枝枝迷你干邑、秣酒,爱不释口。

平反巧克力

世人对于巧克力,还是有太多偏见,以及各种自以为是的了解。在美国糖果商的网页上([http:// www.candyusa.org](http://www.candyusa.org)),找到一个极有趣的Q&A,就地取材,考考看官的成见有多深。

1、一块巧克力所含的咖啡因,是否等同一杯不含咖啡因的咖啡?

正确答案:是,多数人以为巧克力的咖啡因含量会对身体起刺激作用,事实不然。

2、以下四种食物,哪种更易导致蛀牙?

- (a)一片麦包
- (b)一包薯片
- (c)一排巧克力
- (d)一块曲奇饼

正确答案:其实以上全部引致蛀牙的机会均等。蛀牙的机会全在乎食物留在齿缝间的时间,研究甚至说巧克力易溶的特性,能更快从齿缝间溜走呢!总之,牙医说,不吃零食糖果,吃罢勤刷牙自会减低蛀牙机会。

后来辗转改良，加入蔗糖矫味，巧克力的天然风采自是瞬间夺取全球芳心，到传入英国再发扬光大，已经是十六世纪以后的事。

3、巧克力内的可可脂肪，并不会引致胆固醇上升。

正确答案：对，有研究甚至指巧克力能提升身体的好胆固醇。

4、部分巧克力含丰富抗氧化物。

正确答案：对，巧克力内含一种名Flavonoids的天然物质，部分进行中的研究说它能减低心血管疾病得病率。

短短四题，可能已改变部分人对巧克力的观感，从而放心大快朵颐。当然，网站是糖果商所撰写，少不了会隐恶扬善，总之不放题（即日语解自助式）狂啖，适可而止，巧克力就算有害也不相干。

但有个成见一生不变，就是每逢尝巧克力均会长痘喉痛，管它科学不科学，既然自体实验证明屡试不爽，面子要紧，惟有对巧克力避之则吉。

巧克力简史

巧克力食味精彩，啖着无穷，究竟它是何时正式开始引诱凡尘俗人？美味若它原来初期亦非一帆风顺。综合美国糖果制造商的网站所载，早

在哥伦布发现新大陆时，就将可可豆带回西班牙，但那时的人并不懂炮制巧克力的窍门，弄出来的巧克力饮品全都苦不堪言，当时敢饮用的人甚至被誉为是勇气跟力量的表现。后来辗转改良，加入蔗糖矫味，巧克力的天然风采自是瞬间夺取全球芳心，到传入英国再发扬光大，已经是十六世纪以后的事。

说英国将巧克力发扬光大，是因为他们在1847年发明了嫩滑即食的巧克力条，取代以往粗糙磨制的巧克力。至于瑞士人亦有建树，在1876年，发明了将牛奶加入巧克力的方法，制成风行至今获取大量芳心的牛奶巧克力。

最后的巧克力

近年市面有很多对巧克力不利的讹传，不

