

我在《双如談食》P16-17曾經寫過一道黑木耳紅棗湯，當時以它來針對便秘，效果很好。

那時候，我把木耳浸水過夜後，切成塊件，再加上紅棗，用不銹鋼湯煲煲兩小時左右。

參考今次新加坡專家的食譜，內裡添了薑和杞子。木耳的處理亦有點不同。

紅棗是前後兩個食譜都有用的。紅棗是益人的食物：性溫，益氣，補血，健脾，和胃，祛風。紅棗對心血管疾病、貧血、高血壓都有莫大好處。

下杞子，可補精氣，堅筋骨，滋肝腎，明目，抗衰老。杞子亦有降血脂，降血壓，降血糖，防動脈硬化，抑制脂肪肝的功效。下薑，可溫經散寒，去瘀血，益新血。薑亦令這湯更香。

木耳我用的仍是台灣的白背黑木耳。這真是最優質的木耳。發頭甚佳，只用了二十克，就可做八碗木耳湯。

仍然是浸水過夜，使之充份膨大。這次我把木耳切絲。

原著是教我們把這木耳湯燉八小時的。我用了電子瓦罉去做這湯。用電子瓦罉長時間烹調最方便，在這八小時內，我就完全不用看火了。

八小時後，紅棗、杞子甚至薑都差不多變溶化了。可是，那木耳絲仍然安在。雖則有些木耳的膠質已溶於湯裡，可是你仍可看到吃到一絲一絲的木耳。它的纖維真的很厲害。

我沒有下糖。這木耳湯天然甜潤，因下了紅棗。十分容易入口，早上起來，你也試試吃一碗吧。☺

材料

- | | |
|---------------------|---------|
| 1. 頂級台灣黑木耳四兩 (分8次) | HK\$30 |
| 2. 超頂級河南雞心棗一斤 (分多次) | HK\$110 |
| 3. 頂大圓杞子半斤 (分多次) | HK\$60 |
| 4. 台灣有機薑300g (分多次) | HK\$45 |



廚具

- | | |
|-------------------|-----------|
| 1. 玻璃海碗 | HK\$50 |
| 2. Polyethylene切板 | HK\$279 |
| 3. 廚師刀 | HK\$638 |
| 4. 去核器 | HK\$165 |
| 5. WMF不銹鋼高煲20cm | HK\$1,360 |
| 6. 量杯 (1公升) | HK\$85 |
| 7. 2.5公升電子瓦罉 | HK\$358 |
| 8. 計時器 | HK\$188 |

製法

1. 取木耳約20g，浸水過夜。
2. 把木耳取出，切絲。
3. 切薑3-4片。
4. 紅棗10枚，用去核器去核。
5. 取杞子約20枚，洗淨。
6. 不銹鋼高煲，煲熱水2公升。
7. 電子瓦罉內，放入木耳絲、紅棗、杞子和薑，再把熱水放入。校Auto掣，煮8小時。
8. 約得木耳湯8碗。



到了我媽媽的年紀，最注重的就是身體的保養。沒有任何事情比身體健康更重要了。

最近，她的朋友張小姐從新加坡電郵了一篇有關膽固醇的文章給她。

這電郵說：木耳對治療高膽固醇有特殊的功效。

有些朋友吃了這木耳湯兩星期，已有不錯的改善。有些朋友則要每天吃吃了四十多天後才有功效。

這木耳湯是要早晨起床後空肚吃一大碗的，之後隔一至二小時才吃其他食物。

如果是血壓低，則少吃一點，或是隔天吃。

電郵說，這木耳湯除了減膽固醇外，對心臟血管閉塞，血壓高，動脈硬化，甚至風濕關節痛，血液循環不佳，都有一定的裨益。

我的媽媽馬上躍躍欲試。不過，她是連同早餐一起吃。

木耳性平，諸無所忌，多吃不妨。

中醫認為木耳滋養益胃，補氣強身，補血止血，潤燥利腸，真是有百利而無一害。

木耳的營養成份，與肉類相等，有「素中之葷」之稱：有豐富的蛋白質、碳水化合物、鈣、磷、鐵、胡蘿蔔素、維他命B1、B2和纖維。

據研究顯示，木耳的確有防止血液凝固，有助減少血栓症、動脈硬化症、腦溢血（中風）、冠心病、癌症等可怕的可致命的病。

有關膽固醇的電郵



作者介紹

黃以如，香港三年著名建築師及投資顧問，並在報章撰寫投資及法律的文章。秉承家族講究飲食的傳統，開時愛與母親下廚為樂，材料精挑細選，煮法也一絲不苟。二〇〇一年三月，黃以如更在中環開設高檔雜貨舖。

木耳紅棗杞子薑湯

甜甜潤潤，滑滑溜溜的帶着薑的香，紅棗的香。一絲一絲的木耳則仍然要咀嚼的，有很柔軟的纖維感。