

都和吃有关-
写在生和隆 open house 之前.
吴映华

这个周六生和隆有 OPEN HOUSE, LISA 发电子邮件来问我, open house 那天煮什么过来, 她好准备。我就这样回了过去:

“MEINA 要煮的东西要问她才行。电话: 908 *****

BILLY 说他妈妈也想煮点东西过来, 你问问他。

凉茶有这几样:

1. 传统夏桑菊加减 (就是我给小孩子煮的那种) 功能为清热解毒, 防治感冒, 清嗓利咽, 加减后适合各个族群。
2. 春季护肝茶用于目前季节, 属于养生范围的。黄芪 2 钱, 参须 2 钱 (如果没有用太子参替代), 枸杞子 1 钱, 山楂 1 钱, 生甘草 1 钱。泡茶喝。适用者: 春困。
3. 季节性过敏 基础茶: 鱼腥草, 桑叶, 茯苓, 车钱子三钱, 再针对各种不同类型加减。到时候解说。
4. 更年期饮: 甘麦大枣汤加减: 炙甘草, 浮小麦, 大枣。再随症加减。
5. 食物方面我准备了三种, 也是比较适合现在的天气的。
 - 1) 红豆安神糖水 红豆, 百合, 莲子, 桂圆, 麦冬, 陈皮, 冰糖。
 - 2) 清补凉汤: 山药, 薏仁, 党参, 芡实, 莲子, 沙参, 玉竹煲瘦肉。配方加减后 适合所有人, 为广东传统开胃健脾汤水。
 - 3) 南北黄芪煲鸡, 材料是: 黄芪, 五指毛桃, 薏米, 陈皮, 生姜, 整只鸡。

有些食材是要摆出来展示的。例如新鲜的山药, 莲藕, 木瓜, 之类。因为老外不知道的。”

这几天看诊的时候, 好多病人问我, 是不是到时候问我什么问题都可以, 都免费吗? 我对他们说: 是的, 因为你们问的问题都是我喜欢做的事情, 都和吃有关。讨论吃东西是我最喜欢的事情啦。

后来陆续又有几位广东籍妈妈对我说, 她们也可以煮些东西过来, 也是有食疗作用的。我对大家说, 我们药店的地方太小了, 就怕展示不过来。但是, 这么些妈妈的心意我已经了解了。假如有这个可能, 我一定会尽快找一个店面, 开一个药膳馆, 让这些热心肠的妈妈展示她们的“健康爱心餐”。这些普通平凡的“爱心餐”, 不仅温暖了异乡的游子情怀, 养育了生于斯长与斯的 ABC 孩子们, 更加重要的是, 让我们记住了浓浓的家乡味。一句: “妈! 我好想吃。。。 ” 就是所有妈妈们的动力。

吃, 是多么重要的一个话题啊! 不仅要吃得苦中苦, 还要吃得好, 吃得健康, 吃得幸福, 吃得平安喜乐。

这两天, 我的脑海里老是闪过很多很多与吃有关的片段。外婆已经去世将近十五年了, 可是每次想到她, 我还是忍不住泪水涟涟。她包的咸肉粽子, 香飘整个院子; 她蒸的芋头糕, 怎么都不够街坊分。我能够记得的, 是她蹲坐在板凳上切荔

芋，堆成一座紫色的小山。容她信任，小小年纪的我能帮她在蒸好的芋头糕上洒白芝麻和葱花，仿佛在为冠军加冕。

从小到大，从中到外，原来烙印最深的，都是这些难以取代的场景和由此产生的感情。

我觉得自己最愧对的，是妈妈。我任性地和她斗嘴，发脾气，是因为她还在这里。而她，却再也不能随性喊一声：“妈，今晚我想吃。。。 ”而这句话，却是每个妈妈最愿意听到的最甜美的要求。

我的婆婆也早逝，因此我要代替她照顾我家先生，她才会在泉下含笑。

原来，通向每一个内心的路，最终还是通过胃。

前天，我家老大老二提出要带寿司去学校当午饭，还要绘声绘色描述说是那种“外面有紫菜，中间有很多东西，还有饭，饭是有味道的。”于是我去 HMART 采购原料，闲逛的时候无意中看到有新鲜的花旗参，很惊喜。今天就煲了一个汤。也介绍给大家。

新鲜参两支，切厚片，白扁豆，莲子，薏米，山药各 30 克。陈皮一片，生姜两片，红枣五六颗。与一整只干净鸡同煮三小时。也可以用瘦肉或排骨一磅半代替鸡肉。这个汤味道不错，补气开胃提神，并且很适合初春的天气。

希望你们喜欢。祝各位春安。