

抗癌美食家：梁瓊白的味覺省悟

陳玲芳

雖不是富家千金，卻吃遍山珍海味、燕翅鮑參。

鑽研烹飪三十五年的資深烹飪名師梁瓊白，大病一場後，為了健康，決定「從飲食開始改變」：「吃好」先均衡營養，「吃巧」不求精細。

生命轉角處，抗癌美食家對於如何「挑食」，自有一套飲食哲學，希望大家都能快樂挑食、用健康方式滿足口腹之欲。

「最初學做菜，是想盡一個家庭主婦的職責，滿足和照顧丈夫、孩子的口腹之欲。」沒想到誤打誤撞，讓「烹飪成為職業」。資深美食家梁瓊白，因此比別人更有機會品嚐美食，因而吃遍山珍海味、燕翅鮑參；做過上萬道食譜，這一投入，竟然長達三十五年。

直到年齡漸長，健康亮出紅燈，梁瓊白領悟到「不當的美食，是隱形殺手」，開始懂得「挑食」與探究「原味」的必要性。

「在歷經一場大病之後，雖然活了下來，卻是



極大警訊」，梁瓊白領悟到：「再也不能用隨興的態度看待飲食！」她認為現代人吃好、吃巧都不是難事，但如何在美味與營養間取得平衡，讓健康和養生並重，卻是最重要與迫切的課題。

大病一場，味覺翻轉

長年在鍋鏟刀盤中飛舞、在油煙火燎中穿梭，梁瓊白原本最擔心得到「肺癌」，不料，卻在 2009 年 58 歲時，被確診為乳癌第二期。之後，接受乳房切除術及前哨淋巴腺切片檢查與六次化療。

經過兩年多定期持續追蹤治療、調整飲食內容與烹調法，梁瓊白回歸規律生活作息、持續溫和運動。療程結束後，醫師確診往後「每三個月追蹤檢查」即可。梁瓊白誓言：「今後一定要善待身體，常保健康。」

梁瓊白回憶化療期間，經常沒有胃口，深刻體會「食

之無味」。「雖然醫院準備的餐飲都是營養又健康，但我看著那些白得不能再白的清湯、食物，實在引不起食欲。」她心想，生病已經夠可憐了，而要符合少油、少鹽、少糖、少煎炸，難道一定「不好吃」嗎？

於是，她開始研發新菜單，但求「既能開胃，又符合醫院要求飲食清淡」原則。她強調，「一定要先好吃，讓病人吃得下去，才能進一步要求病人吃好。」病人一旦「吃好」了，才有體力與精力，繼續對抗癌細胞。

如吃蔬菜，她不再用大火快炒，或非豬油、奶油不香的方式，而是改用「燜熟法」，拌些橄欖油，不但好吃，也多保留了蔬菜的營養素。煮湯也力求簡單，利用番茄、玉米、白蘿蔔等來熬湯，讓豐富的顏色激發食欲，也使用蔥薑蒜等天然食材提鮮，減少鹽巴與醬油等調味料的使用，兼顧健康與美味。

讓素食更美味的法寶

梁瓊白從生病後開始改變飲食，以前還會「無肉不歡」，如今多年來已經習慣減少吃肉的次數和份量。從完全的葷食到經常性的素食，漸漸地也吃出心得。她覺得，只要做得好，素食也有很好的口感和風味，除了選



擇好材料，烹調法也是影響口感的關鍵。畢竟，新鮮蔬菜有其自然的甜味，而各種菇蕈類則具有天然的鮮味，如果能相互結合，就可以減少為了提味而添加的各種人

工甘味，而能吃得更健康。

烹調葷食時，常會使用雞骨或豬骨熬成的高湯，以增加菜餚或湯品的鮮味。其實，素食也有素高湯，而且效果不亞於葷高湯，因為有許多蔬菜本身就具有「高鮮性」，如洋蔥（五辛素）、番茄、高麗菜、黃豆芽等，加上各種菇類，無論是新鮮的還是乾燥的，都是提鮮的精靈。

梁瓊白說，尤其菇蕈類含有豐富的多醣體、蛋白質、纖維質、胺基酸，及維生素 B 群，包括 B1、B2、B6、B12 等，以及胡蘿蔔素、鉀、鐵等營養成分，被視為可抗癌、提高人體免疫力的最佳食品，並具有抗疲勞、抗衰老、調節血脂的作用。

「熬製一鍋高鮮的素高湯或葷汁高湯，是讓素食更美味的法寶。」若是可接受五辛素，蔥蒜韭菜這些用來對肉類去腥和提味的辛香料，用在蔬菜上，也有它特殊的效果，例如涼拌小黃瓜、炒空心菜、燴高麗菜，拍幾顆大蒜在內，味道和口感，絕對比什麼都不加，要好吃得多。

（本文轉載自人間福報醫藥養生版）