

吃素需「五色」 均衡營養延年益壽

民間有「一日素，百日福」之說，素食有助於促進身體健康，有些人食素是出於信仰，更多人則是為了健康及養生的需要而食素，網上搜一下，不難發現中外名人、媒體明星的素食者，使素食成為時下的健康潮流。不過，如想吃素吃得健康，最好包羅了「紅黃綠白黑」五色元素，今期就為大家適當地配合各種素食食材，烹調五款素食菜式，藉以達至均衡營養。

從營養學家的研究顯示，素食者比非素食者更長壽，經常吃素能有延年益壽的作用，巴基斯坦北部的渾臣人和墨西哥中部的印第安人，都是原始的素食民族，平均壽命都較非素食民族高，佛教是主張護生的，出家的僧侶是全素食者，享高壽者為數不少；人類體質是偏鹼性的，肉吃太多易使體液變成偏酸性，增加患病的風險，素食者長期食用植物性食物，有助於體質的酸鹼中和，因為蔬果大部分屬於鹼性，其中的礦物質、纖維素可以促進體內消化系統運作，清除體內有害的物質，加強血液的淨化，同時輸送足夠的養分與氧氣，使全身各器官充滿活力和生機，從而達至延年益壽。

所以，如適當地配合各種食材，素食絕對可以達至均衡營養，供給人體體能，提供可建造維護修補人體組織的養分，一般

而言，素食常用的五穀類、硬殼果、蔬菜、水果已經含有足夠的蛋白質、碳水化合物、植物油、礦物質和維他命，提供身體必須的養分。素食的營養亦非常容易被人體消化和吸收，以蔬果豆類为主的素食材料大部分都極具纖維，例如菠菜、萆菜、蘋果、甘薯能幫助通便是天然的排毒解毒佳品，冬瓜、西瓜、黃瓜、紅豆有利利尿功能，能降低體內毒素堆積排毒又美顏。

而且，胃癌、肺癌、肝癌等的成因或許也跟飲食習慣息息相關，素食一般是低熱量、低脂肪、低膽固醇，且富含維生素和膳食纖維。血液中膽固醇含量過高，容易造成血管阻塞，這是高血壓、心臟病等病症的主因。粗糧、綠葉菜、菌菇類這些素食者經常食用的食物都具有降低膽固醇作用，而且低熱量、低脂肪，對健康特別有

利。

加上，近年來隨着大家對環保的重視，素食更成為了課題，聯合國報告指出，肉食是全球暖化的原因之一，肉食的生產過程中排放出大量二氧化碳氣體，加劇了溫室效應，環保團體指出，1公斤牛肉，由飼養到被放於碟上，共耗用36公斤二氧化碳，相等於享受8小時冷氣的碳排放，碳是導致氣候暖化的元兇，更有說碳排放是霧霾天氣的罪魁禍首，呼吸道疾病的致病源，因此建議大家逐步調節飲食習慣，奉行多菜少肉甚至是素食。素食除了健康及養生的好處之外，更名為舒緩全球暖化出一分力。



■包羅了五色的素食



■素食總材料

海苔照燒豆腐

材料：	調味：
木棉豆腐 1盒	醬油 2湯匙
紫菜 1.5片	味醃 1湯匙
片栗粉 適量	糖 1茶匙
芝麻油 適量	薑汁 1茶匙

製法：

1. 紫菜剪開6長條備用；
2. 豆腐吸乾水分切6等份；
3. 紫菜條捲在豆腐上，再沾上片栗粉備用；
4. 燒熱鑊，下油，將豆腐放入鑊內煎至兩面金黃；
5. 調味拌勻倒入鑊中與豆腐同煮；
6. 調味汁液轉濃時取出上碟即成。



3



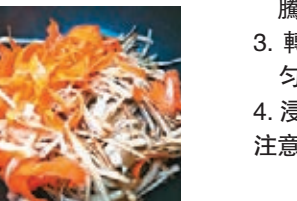
6

炒牛蒡

材料：	
牛蒡 1/2條	
紅蘿蔔 1/2個	
白芝麻 適量	
麻油 適量	
日本醬油 2湯匙	
味醃 2湯匙	
糖 適量	

製法：

1. 用刀背或百潔布擦去牛蒡的泥後，以刨皮器將牛蒡削成約2至3cm薄片，浸水備用；
2. 將紅蘿蔔洗淨去皮，以刨皮器削成2至3cm薄片，備用；
3. 燒熱鑊，下麻油，將牛蒡及紅蘿蔔絲炒軟；
4. 將日本醬油、味醃注入鑊中，炒至吸收汁後，下糖炒勻上碟；
5. 撒上海芝麻即成。



3

味噌汁



材料：	
裙帶菜(乾物) 1湯匙	土豆 100克
白味噌 2湯匙	水 2½杯

製法：

1. 土豆去皮切成小塊備用；
2. 燒沸素上湯，下土豆，再沸騰時轉中火將土豆煮至軟；
3. 轉小火，將白味噌放入鍋拌勻；
4. 浸軟裙帶菜瀝乾放入湯內即成。

注意：味噌放入湯後，千萬別讓湯再沸騰，不然會破壞味道。

2

昆布漬野菜

材料：	
卷心菜 200克	
早煮昆布 10厘米	
喜馬拉雅粉紅鹽 2湯匙	

製法：

1. 卷心菜洗淨切一口大；
2. 早煮昆布剪碎；
3. 卷心菜及早煮昆布放大碗內；
4. 喜馬拉雅粉紅鹽瀝入大碗內與卷心菜及早煮昆布拌勻；
5. 將拌勻之卷心菜及早煮昆布放入乾淨塑料袋內；
6. 醃兩小時後即可食用。



雜穀飯團

材料：	
米 2杯	雜穀 1/4杯
水 400毫升	昆布 10厘米
小黃瓜 1條	鹽 適量

製法：

1. 米洗淨，瀝乾，置筍箕內，放置約30分鐘；
2. 雜穀洗淨，瀝乾；
3. 水400毫升放鍋內燒至鍋內底部冒泡時，放入昆布；
4. 水沸騰前取出昆布，加入鹽調味；
5. 米放鍋內，加入雜穀以大火加熱；
6. 煮沸後轉細火15至20分鐘，熄火後放置5分鐘，即成雜穀飯；
7. 小碗式茶杯內鋪上保鮮膜，放入雜穀飯，用手摺保鮮紙握成飯團；
8. 小黃瓜刨成薄片，裝飾在飯團即成。



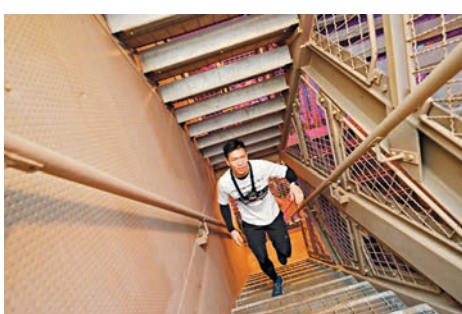
健康資訊

文：雨文

閃耀金光慈善跑 集運動康樂於一身

尋求刺激、挑戰極限的運動愛好者將有機會於4月28日舉行的「閃耀金光慈善跑」登上澳門巴黎人的標誌性巴黎鐵塔，參與此項極富意義的慈善比賽，支持澳門特殊奧運會。慈善跑活動已開始接受報名，歡迎18至60歲的人士報名參加。有興趣參與之人士亦可於4月13日或之前親臨氹仔奧林匹克體育中心運動場報名。

「閃耀金光慈善跑」是首個在澳門巴黎人巴黎鐵塔舉辦的慈善跑活動，屆時一眾運動員及冒險愛好者將可挑戰750級樓梯，登上巴黎鐵塔37樓的觀景台。到達終點的參賽者更可在觀景台上飽覽整個金光大道的壯麗景色。今次慈善跑活動包括全程挑戰賽及鐵塔體驗賽兩項賽事。全程挑戰賽的參賽者必須先完成圍繞澳門威尼斯人及澳門巴黎人的耐力賽，然後挑戰登上巴黎鐵塔，以考驗他們的毅力；而鐵塔體驗賽的參賽者



則需從巴黎鐵塔的地面登上37樓的觀景台為終點，享受賽事的樂趣。

慈善跑活動的所有報名費將捐贈予澳門特殊奧運會作慈善用途，這機構的使命是為智障人士提供各種奧林匹克類型體育運動的全年體育訓練和體育競賽，所有報名費收益將會全數投入澳門特殊奧運會2018年的保齡球訓練。如欲查詢更多活動詳情，可瀏覽網頁Parisian-Macao.com/light-the-night-run。

養生攻略



香港註冊中醫師 楊沃林

依照《內經圖》閉目靜坐

中醫認為：人體雖然複雜，但氣血是生命的根本，至於其他的東西都是圍繞着這個根本而運行的。

氣是人體的動力，血是這個動力的源泉。

閉目靜坐既可養生延壽，又可開慧增智。道家、儒家、佛教對閉目靜坐都很重視。閉目靜坐可以改善人體的氣、血運行；達到深層睡眠的效果。

人身體上屬陽；下身屬陰。雙手按於膝上，有利於上下相通、陰陽平衡。手掌心勞宮穴（心包經）的火，與膝部直達於足底湧泉穴（腎經）的水，心腎相交，水火既濟，通暢氣血，維持體內的陰陽平衡。

閉目靜坐是養神的一種簡單易行、收效明顯的方法。

中醫認為，「神」是人體生命活動和精神活動的總稱，對身心健康關係重大。《黃帝內經》曰：「得神者昌，失神者亡」。可見神的充耗，關係到人的壯老；神的得失又關係到人的昌亡，人體五臟六腑的精氣都上注於目。閉目養神能達到養生的效果。

閉目靜坐時思想專注在一念之上，呼吸變

得平緩均勻，通過呼吸進入肺部的空氣總量相對穩定，進入心臟的氧氣量也相對穩定，從而利於血壓的調節。靜坐時身體能量的消耗減少，心臟的耗氧量也比平時減少很多，血液循環的力量自然比平時加強了。有力的血液循環，可以幫助淨化血管中堵塞的物質，讓很多「長期休眠」的血管重新恢復生命的活力。

在閉目靜坐的過程中，由於血管的淨化、身心氣的調和，全身的經絡得以疏通，氣血暢順。身體自然就健康強壯、延緩衰老。

靜坐的姿勢具有打開陰穴、激發陰穴的特殊作用。人體氣機的升降出入是依賴陽氣與陰氣的調節，人既需要陽氣壯火，又需要陰氣滋陰，以維持正常的生理狀態。

《內經圖》是道家內丹術的氣脈心法秘圖，源於《黃庭內景經》，用山水畫的形式將人體內在解剖的五臟六腑與任督二脈關聯，設計為山水亭台和諧的小周天，是千年不外傳的秘要圖示。

《內經圖》代表了道家靜養功思想和技術的真諦。在《內經圖》裡，人身體的內在結

構比喻成了一組自然的山水，配合畫面充滿隱喻的詩句，將功法的重要竅穴與機要用圖像直觀化。

畫面中，把腎的精氣部分比喻成水，腎主陰陽水。中間春柳是肝主木，心神的兒童主火，織女屬金代表肺，心田屬土需要調和靜止，是五行對應的觀念。氣脈沿着代表脊椎的山路逆流而上，匯聚到上天下下的小九峰山嘅泥丸宮處。十二樓台的寶塔是咽喉，三個穴位尾閭關、夾脊關、玉枕關都被畫成小的城門，分別表示為長強穴、神道穴和風府穴。氣脈突破了這三個關口一直來到頭頂，然後通過舌頭把任督二脈連接，完成小周天循環。對應着存想下丹田、呼吸元氣、漱咽津液等修煉法門，實現煉精化氣，煉氣化神，煉神還虛的過程。

