

能開胃增食慾防便秘

多吃「青椒」除春困

青椒別名柿子椒、燈籠椒、菜椒、大椒、甜椒等，名字是椒，實質辣味較淡甚至根本不辣，是常見的蔬菜。由於它翠綠鮮豔，新培育出來的品種還有紅、黃、紫等多種顏色，因此不但能自成一菜，還被廣泛用於配菜。春天裡，身體機能正處於冷暖轉變的季適期，有時會感到犯困，打哈欠，甚至無精打采，這是春困，此時可多吃些青椒，對恢復體力、消除春困很有好處。青椒具有的獨特香味，還能起到開胃、增進食慾的作用。

文、圖：小松本太太

多吃青椒好處多多，青椒能增強人的體力，緩解因工作、生活壓力造成的疲勞。其特有的味道和所含的辣椒素有刺激唾液和胃液分泌的作用，能增進食慾，幫助消化，促進腸蠕動，防止便秘。

而且，青椒亦富含維生素C和維生素K，還可以防治壞血病，對牙齦出血、貧血、血管脆弱有輔助治療作用。一般人都會感覺到，吃了帶有辛味的青椒之後，會心跳動加速、皮膚血

管擴張，令人覺得熱乎乎的，所以中醫對它的看法和辣椒一樣，有溫中下氣、散寒除濕的說法。

青椒是營養豐富老少皆宜的蔬菜，對於食慾不佳、傷風感冒、風濕性疾病患者很有幫助，但是不宜一次吃得過多，每餐以不超過60克為佳，由於辣味重的容易引發痔瘡、瘡疥等炎症，故辣的青椒要少吃。不過，如潰瘍、食道炎、哮喘、咽喉腫痛、痔瘡患者應少食。



牛肉芝士釀青椒

- 材料：
- 青椒 4隻
 - 免治牛肉 200克
 - 碎芝士 3湯匙
 - 片粟粉 適量
 - 胡椒鹽 適量
 - 麵包糠 4湯匙
 - 橄欖油 1湯匙
 - 料理酒 3湯匙



- 製法：
- 1 青椒縱切去籽；
 - 2 將片粟粉薄薄地灑在青椒裡面；
 - 3 免治牛肉加入麵包糠及胡椒鹽拌勻成牛肉餡料；
 - 4 將1/4湯匙的碎芝士放入已灑上片粟粉的青椒內；
 - 5 將牛肉餡料釀入青椒內蓋在碎芝士之上；
 - 6 燒熱鑊，下油，將釀妥的青椒排放入鑊中，以中火煎約一分鐘；
 - 7 料理酒注入鑊內，煮至沸騰，蓋上鍋蓋，以中小火煮約3分鐘至料理酒蒸發、釀青椒熟透即成。



青椒拌獅子狗

- 材料：
- 青椒 2隻
 - 獅子狗 4條
 - 麻油 1茶匙
 - 芝麻 1/2茶匙

- 製法：
- 1 青椒洗淨、去籽、切角；
 - 2 獅子狗切件；
 - 3 燒沸水一鍋，將切妥的青椒及獅子狗放入沸水內約1分鐘取出瀝乾；
 - 4 趁熱灑上麻油及芝麻即成。



青椒土豆絲

- 材料：
- 青椒 4隻
 - 薯仔 2個
 - 橄欖油 1湯匙
 - 香草鹽 1/4茶匙
 - 味醂 1湯匙



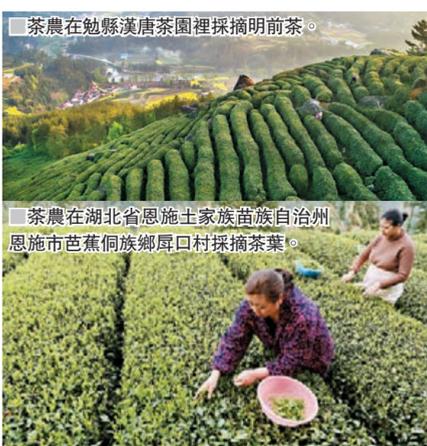
- 製法：
- 1 薯仔洗淨、去皮；
 - 2 用刨絲板將薯仔刨絲並馬上浸泡在清水中；
 - 3 青椒去籽切絲；
 - 4 燒熱鑊，下橄欖油，將青椒絲放入爆炒；
 - 5 薯仔絲加入鑊內與青椒絲同炒；
 - 6 加入香草鹽及味醂炒勻即成。



茶園茶農採茶香

近日，陝西勉縣萬畝茶園春意盎然，一排排錯落有致的茶樹似層層波浪，漫山遍野，淡淡茶香撲面而來。據了解，勉縣素有「西北小江南」美譽，是陝西省重點茶葉生產縣，隨着勉縣茶葉經濟的不斷發展，當地農民逐步實現致富增收。同時，湖北省恩施土家族苗族自治州的茶農亦搶抓晴好天氣，採摘茶葉，供應市場。

文、圖：新華社



茶農在勉縣漢唐茶園裡採摘明前茶。

茶農在湖北省恩施土家族苗族自治州恩施市芭蕉侗族鄉厚口村採摘茶葉。



香港註冊中醫師 楊沃林

前些時候泰國道教學華光寶殿的總執行業昌桔道長來香港青松觀辦事。葉道長也是青松觀弟子，我邀葉師兄在總廚吃晚飯。

葉師兄在道教的資歷頗深，又是泰國道教學華光廟的創辦人。我與葉師兄兩人的飯局，自然少不了向他討教道學的問題。

葉師兄傳授了一些結手印的秘法，囑咐要用手印去曬太陽，經常吸收陽光的照射，功力自然就會大增。

陽光照耀的好處真是很大。立春後，寒冷的冬季已經過去，但還沒有完全回暖。人的身體經過了冬季的藏養，陽氣虛弱，代謝減緩。

大自然恩賜，春天陽光溫暖，利用溫暖的陽光曬背來補充陽氣。

人的背部為陽中之陽，如果背部受冷，則風寒之邪極易通過背部經絡入侵，傷及陽氣而致病，年老體弱或久病虛損之人就易舊病復發，並加重病情。如果我們在春天曬背，就可以防止這些春發之病。

曬背補陽

春生、夏長、秋收、冬藏。養生保健要順應大自然四季的規律。

人體內正常的臟腑功能全靠陽氣來支撐，陽氣充盈，人體對抗疾病的能力就會提高。

背部，脊柱兩旁共有53個穴位，也是膀胱經、督脈穿貫的一個地方，通過曬日光，膀胱經和督脈一同得到滋養，血管中的血液、淋巴液的水液，經絡中的能量在高溫的作用下充盈飽滿，春天發病（呼吸系統病、咳嗽等）的情況就自然會減少，而且曬背還能幫助鈣質吸收，預防骨質酥鬆。

人的背部皮下蘊藏着大量的免疫細胞，通過曬太陽可以激活這些免疫細胞，達到疏通經絡、流暢氣血、調和臟腑、祛寒止痛的目的。

避風曬背能暖背通陽，增進健康。春夏暖和時經常曬曬後背，加強對督脈的刺激，可以起到補充人體陽氣的作用。

此外，春天曬曬後背，能驅除脾胃寒氣、散肺中陰寒、有助改善消化功能、緩解呼吸

系統的毛病。

督脈起於小腹內，下出會陰，向後至尾骶部的長強穴，沿脊柱上行，經項部至風府穴，進入腦內，屬腦，沿頭部正中線，上至巔頂的百會穴，經前額下行鼻柱至鼻尖的素髻穴，過人中，至上齒正中的齶交穴。督脈循身之背，背為陽，督脈對全身陽經脈氣具有統率、督促的作用。另外，六條陽經都與督脈交會於大椎穴，督脈對陽經有調節作用，故有「總督一身陽經」之說。

春天曬曬後背，能驅除脾胃寒氣、散肺中陰寒、有助改善消化功能、緩解呼吸系統的毛病。但要注意：曬背不是凍背，不要脫光了站在室外。曬背的時候，最好是一邊做些手腳運動一邊曬太陽。

選擇陽光不太烈時曬背。不要曬太長時間，以1小時左右為宜，曬到身體暖和，呼吸順暢為佳。

春季陽氣生發之際，曬背補充陽氣，能散肺中陰寒。實際上就是為身體補陽氣，散體內的寒痰。