

綠色「正印」大閘蟹

優質生態環境 天然放養



深秋時分，大街小巷，又見蟹旗飄飄。港人嗜湖蟹（大閘蟹），但近年有不少報道指內地大閘蟹養殖區因天災影響，水質受到有害物質損害；甚或含有化學物及抗生素，令不少食客卻步。為了嚴格控制大閘蟹的質素，內地湖蟹養殖區從政府到企業，在湖蟹養殖的生態環境、飼料及品質檢定各個方面，作出嚴格控制及訂立安全標準，建立品牌，推出海外。

以往「獨領風騷」的陽澄湖蟹，近兩年已被「奇軍突起」，標榜綠色、「優質正印」的牧牛湖蟹大搶風頭。

牧牛湖是長江流域大閘蟹著名產區，由中國古代五大淡水湖之一的古田陽湖解體演化而成。牧牛湖水域達10,221畝，其中天然澤地4,000多畝，一

年四季水質清澈，水草豐茂，適宜養殖各種河鮮及蟹類。

大閘蟹由蟹苗生長至成年蟹，一般歷時兩年，期間，大閘蟹通常棲息在湖內，因此水質對大閘蟹極為重要。牧牛湖的水質，屬於國家二級水平，較自來水的三級水平更高。而馬鞍山市政府對牧牛湖的水質，更有嚴格的控制，確保水質清澈，生態環境優良。

除水質外，餵飼大閘蟹的食物亦同樣重要。牧牛湖大閘蟹的養殖生產，主要採用「種草、投螺、稀放、配養」的天然生態養殖技術，種植大量優質水草，移植大量鮮活螺類，為大閘蟹生長提供大量天然飼料，並同時保持優良生態環境。整個養殖生產過程嚴格按照國家無公害水產品生產標準，並一律禁止使用任何抗生素等國家禁用藥物，令每隻蟹都達到「國家無公害水產品生產標準」，天然健康。

蟹性寒涼 食用有度

許多人都知道螃蟹多食無益，這是由於蟹性寒涼之故。中醫認為，蟹味鹹性寒，入肝、胃經。具有適當食用益陰補髓、清熱、散血、利濕等食療功效。建議吃時佐以薑醋，既增鮮味，且減鹹寒；在蒸蟹時加適量紫蘇葉蒸製，能祛寒解毒；品嘗蟹後飲用薑糖茶，亦可祛除蟹之寒性。

此外，蒸蟹時須將蟹反轉隔水蒸，火力一定要夠，而控制時間亦極為重要。時間太短，蟹會不熟，但如果蒸得太熟，大閘蟹的肉質亦會變，而且蟹亦會失去鮮味。蒸蟹時間視乎大閘蟹的大小而定，一隻普通五兩多重的蟹，約需蒸十二分鐘左右，如果自行在家中蒸蟹的話，由於爐頭力度問題，則需十四、五分鐘左右。



◀傳統以紫葉清蒸大閘蟹，是由於紫蘇葉能解蟹毒的功效，對因進食蟹之不潔物質而引致的嘔吐、腹痛等有治療作用



湖蟹美饌（九龍會）：蟹粉配叉子、蟹粉炒豆豉魚、蟹粉炒桂魚、蟹粉炒毛豆、蟹粉炒茭白、蟹粉炒西蘭花、蟹粉炒時蔬、蟹粉炒鮮魷、蟹粉炒龍蝦、蟹粉炒大蝦、蟹粉炒生蠔、蟹粉炒扇貝、蟹粉炒鮑魚、蟹粉炒魚翅、蟹粉炒燕窩、蟹粉炒海參、蟹粉炒鮑魚、蟹粉炒魚翅、蟹粉炒燕窩、蟹粉炒海參



湖蟹美饌（九龍會）：蟹粉配叉子、蟹粉炒豆豉魚、蟹粉炒桂魚、蟹粉炒毛豆、蟹粉炒茭白、蟹粉炒西蘭花、蟹粉炒鮮魷、蟹粉炒龍蝦、蟹粉炒大蝦、蟹粉炒生蠔、蟹粉炒扇貝、蟹粉炒鮑魚、蟹粉炒魚翅、蟹粉炒燕窩、蟹粉炒海參、蟹粉炒鮑魚、蟹粉炒魚翅、蟹粉炒燕窩、蟹粉炒海參



香港獨家代理興隆食品有限公司於2006年開始，將「賢道」牌牧牛湖大閘蟹由原產地直接運進香港市場。為確立香港消費者的食用安全信心，長期建立優質大閘蟹的品牌，更將牧牛湖大閘蟹送交香港的通用公正行（SGS）及香港標準及檢定中心有限公司（STC）進行多種有害物質及重金屬的化驗，結果均順利通過。牧牛湖大閘蟹於2007年獲香港標準及檢定中心有限公司頒發「優質正印」證書，成為全港首家，亦是唯一一家獲得「優質正印」認證的大閘蟹水產品，須定期接受香港標準及檢定中心對水質及產品的嚴格審核，保證食用安全。

細胞缺氧 —— 青春與健康的大敵

香港生物小分子實驗室 釋慧遠

城市空氣污染加劇，身體及大腦細胞缺氧嚴重，使人提前衰老而導致各種疾病產生，並導致皮膚提前老化使肌肉失去彈性而鬆弛，缺氧是健康與美麗青春的大敵。

缺氧使人心情憂慮、性情暴躁、悲觀沮喪，並使大腦活躍性降低，導致細胞基因突變，使癌症發生率大幅增加，而經常服用感冒抗生素及退燒藥的人容易直接或間接導致大腦缺氧，阿司匹林使用過量，易引起雷氏症候群發生，對大腦及肝臟有嚴重傷害，使大腦細胞缺氧及肝臟解毒能力下降。

空氣污染嚴重的都市，皮膚癌、肺癌、鼻咽癌等各種癌症患病率遠高於空氣品質好地區，氧含量高地區壽命遠高於含氧低地區人壽命，一些調查資料顯示，在城市年齡20—75歲的男女人群中，因缺氧而導致頭昏、頭痛者約佔33%；因缺氧而導致肩膊痠痛者約佔76%；因缺氧而導致記憶力減退、注意力不集中、思維遲鈍者約佔67%；因缺氧而導致免疫力下降、易感冒、鼻過敏者約佔37%；因缺氧而導致機體提前衰老、皮膚老化者約佔89%。

大腦細胞缺氧使記憶短路

神經元細胞佔人體細胞的1/10，它們相互連接共同承擔資訊傳遞與記憶責任，而神經元活性是影響記憶力關鍵，血紅素攜氧不足而無法充分供應腦細胞，容易使人產生憤怒、激動、煩躁等不良情緒；紅血球含氧不足與血液黏度提高也會使腦細胞供氧不足而影響大腦資訊傳遞和記憶效果；大腦缺氧更會引起大腦微循環速度減慢與新陳代謝廢物累積，影響大腦神經元活性與反應速度，造成記憶通路不暢與思維受阻，使積累在大腦中的知識短時間內無法提取與應用，可以說，缺氧是導致記憶下降及短路的主因，腦細胞缺氧還會損傷神經細胞，使人反應遲鈍、注意力不集中與學習能力下降，並使睡眠品質差及思維邏輯遲鈍，使平時記得住的知識常會突然忘失，這些現象俗稱「記憶短路」，醫學上也被稱為「克拉克現象」，這些現象在城市人

細胞缺氧降低兒童免疫力

缺氧是兒童疾病產生的主要原因之一，血氧不足會使兒童免疫力下降、鼻過敏與感冒發燒及使大腦缺氧，感冒時最常見的上呼吸道堵塞及鼻黏膜發炎促使鼻塞、鼻過敏更加嚴重，痰多也會阻礙空氣運送與通暢，使吸入的氧氣減少。5歲兒童腦體積約為成人腦體積的90%，重量佔其全身重量的6.6%左右，但卻需要佔用全身氧氣的50%，與成人相比，兒童大腦需要量比成人腦需要量多15倍，兒童大腦如長期氧不足，所受傷害比成人所受傷害要大很多，十數日缺氧狀態可使兒童大腦細胞死掉幾百到幾千萬個。

大腦氧需求與溫度高低成正比，常發燒是導致大腦缺氧另一原因，發燒時體溫升高，氧需求也增大，但空氣中氧含量固定的只有百分之二十左右，造成相對缺氧，所有發燒超過40°C的兒童，大腦缺氧可能嚴重到抽搐、眼球上吊、四肢僵硬，凡是發燒、抽搐過的兒童大腦一定有了或輕或重的腦部損傷，並使免疫力下降，更為甚者會記憶力下降、學習能力差與脾氣暴躁。常服用抗生素與濫用退燒藥，會殺死體內製造維生素K的好細菌，造成腹瀉使血壓降低導致大腦缺氧，阿司匹靈使用過量也易使大腦缺氧而引起雷氏症候群，使兒童性情暴躁乖張、注意力不集中、記憶減退、視力下降或肌肉與骨骼發育不全，有時甚至會致命。

細胞缺氧與衰老

血紅素是由血鐵素與血色蛋白所組成，存在紅血球中，血紅素正常範圍女性12—16gm/dl，男性13—18gm/dl，當人體血液中血紅素不足或氧不足時，血液呈現暗紅色。

皮膚是人體面積最大的器官，也是唯一完全暴露在外面的器官，衰老時最容易被觀察到，氧是皮膚細胞更新過程中不可缺少的主要元素，氧可以幫助細胞核分裂而產生新皮膚細胞。皮膚細胞缺氧時，皮



黨參、西洋參、紅參、太子參

參藥補氣

中醫補氣藥中，以參為首選。參藥中又有人參、黨參、西洋參、太子參等（紅參乃人參加味蒸製，功效與人參大致相同）。人參性微溫，能大補元氣，特別對氣虛欲脫、面色蒼白病後者有強效的補益功效。臨床應用於久病陽虛、心力衰竭患者；現代研究指有各種抗衰老功效。

黨參性平，能補中益氣，又可生津養血。主治脾胃虛弱及中氣不足，屬氣血雙補的藥材。西洋參性寒，能補氣養陰，清火生津，用於熱傷脾胃氣陰而致煩渴、少氣、體倦、多汗等。太子參又名孩兒參，性平，能補氣生津，治脾胃氣虛之輕證。

膚呈蒼白色及嚴重鬆弛或呈暗紫紅色及乾癟，脂肪因無法正常代謝分解而積聚成團形成癭肥，研究證實，女性二十歲左右時，皮膚含氧量到巔峰時期，皮膚細嫩而有彈性，容光煥發；三十歲時，隨着年齡增長血管收縮，皮膚細胞含氧隨之減少約25%；五十歲時，新陳代謝及皮膚細胞再生功能減緩，角質化加速皮膚變得粗糙無光澤，含氧銳減至約50%。缺氧是皮膚衰老、粗糙、鬆弛的主因之一，有些保健及美容產品聲稱能增加皮膚含氧量，或增加皮膚彈性，實際上大多只是因為細胞含水量增加而出現的短暫的物理現象。



黃芪、白朮為補氣常用藥，前者補氣升陽、益衛固表；而後者除補氣健脾外，更有燥濕利水、固表止汗的功效。紅景天為馳名補氣藏藥，曾用作太空人補氣藥物研究

對抗缺氧：中藥與小分子

許多人以為吸純氧可以改善身體缺氧狀況，這種認知並不正確，因氧在人體內並不能儲存，而且吸氧療法並不能持久，因長時間吸氧會抑制自身呼吸功能，所以並不適於青少年。

有資料顯示，很多傳統中藥材如白朮、黨參、黃芪、人參、西洋參、紅景天等都具有抗缺氧作用（補中益氣、大補元氣）而且天然，但也存在有效成分濃度低及使用不便及因胃、肝消化酶分解而使有效成分吸收降低與效果緩慢的問題。

以現代生物技術製造的天然植物納米態小分子具有在不減低機體耗氧量情況下補中益氣及增氧保健作用，可明顯生理性提高血氧含量及飽和度，促進紅細胞生成，科學研究實驗證實，以天然小分子 SDTL 生命因子（SDTL Biofactor）及 SDTL

Miracle 使用於缺氧動物及人體，在5秒內小分子能迅速進入血液，提高紅血球含氧量並促進紅細胞生成，對預防及治療細胞缺氧、血液缺氧、城市缺氧、高山缺氧、運動缺氧、衰老缺氧、手術缺氧及貧血等有快速的治療效果，經實驗證實，天然小分子納米態的 SDTL Biofactor 及 SDTL Miracle 在動物實驗中能明顯提高血氧飽和度與氧分壓，促進紅細胞生成，大幅提高超氧化物歧化酶 SOD 活性及抗自由基能力，使人體皮膚自然白潤細嫩與光潔潤滑，具有明顯快速而持久的抗衰老塑形及恢復青春作用，而外用方式的天然納米小分子對年齡幼小的兒童抗缺氧與預防、治療疾病有其安全快速且無副作用優點，值得推廣應用。

動、植物與人類都是由蛋白質、氨基酸、生物鹼、鞣酸等有機物組成，植物具有治療的生物屬性是通過人體進行物質質量資訊交換發揮作用的，細胞缺氧是青春與健康的大敵，人類在面對疾病與衰老的博弈中，預防勝於治療，應引起廣泛關注與重視！

信念

國際佛光會第四屆第五次理事會議，在熱情洋溢的新加坡舉行開幕典禮，來自世界各地五十多個國家地區，兩百多個協會代表，共同為未來佛光會，定下新的方向目標，寄望為世界，帶動和諧的腳步。

來到新加坡，大家第一聯想的就矗立在新加坡河口之上，安德遜橋下的魚尾獅塑像，此塑像代表著新加坡的標誌和象徵，一般遊客來到這旅遊景點，除了與魚尾獅塑像合照，代表到此一遊的意義外，大家可曾探究過這個特殊造型，還具有更深的涵義？

新加坡由50多個島嶼組成，是東南亞的城市島國，地處太平洋、印度洋的航運要道麻六甲海峽的出入口。屬熱帶雨林氣候，長年高溫多雨。

原名單馬錫的新加坡，意為海城，傳說1150年左右，蘇門答臘室利佛逝王國，為了擴張勢力，曾將單馬錫歸入其版圖，有一次，王子聖尼羅優多摩帶人出海，就在當時看到一頭身紅頭黑、胸長白毛的怪物出現，王子問隨從是什麼？隨從隨口回答「獅子」，王子聽後高興的認為此地是吉祥之地，於是建都於此，並命名為「信訶補羅」，馬來語的意思為「獅城」。

根據這個傳說，新加坡雕塑家林浪新於是設計了大家目前所見的這座獅頭魚尾作品，獅頭代表傳說中所見的獅子，意喻著英勇；魚尾則象徵著新加坡是由一個小漁村發展起來，整體除了勇猛向前外，更對過去的緬懷，寄望為新加坡打造一個海市蜃樓的新城市。從整體的新加坡短時間的發展過程中，由發展中國家迅速轉變成經濟富裕的發達國家，人均國民所得為亞洲第一位，更是亞洲最重要的金融、服務及航運中心，確實存在著無限光明的未來。

新加坡與香港有很多相同的特質，地小人稠、曾為英國殖民地、島嶼地區、沒什麼經濟條件，卻打造出經濟強勁，這種成功的原因，相信來自於對前景的信念，所謂「信」，就是對所屬的目標，產生清淨的精神作用；「念」則是對所緣的事記憶不忘失。

一切的事物中，有了明確的信念，就能產生力量，即使面對挫敗的情況，也會因為信念堅定，而能一而再、再而三的不斷努力，讓我們面對失敗卻不沮喪、面對逆境卻可以突破、面對刻苦的環境卻堅定毅力的向前。

《華嚴經》說：信念與信心可以增長智慧，有了信就可以到達如來的境地；《大智度論》也說：信，就像人的手一樣，一個人到了寶山，有手就可以自由的取寶，如果沒有手就不能取拿。所以，「信」是學習上、修道上的根本。就如同新加坡將自己的都市打造成世界之都的信念一般。

（作者為佛光山內地與港澳地區總住持）



身心自在 (逢周三刊出)

大閘蟹創新健康食法

帝苑酒店東來順主廚陳國強師傅以不同材料配搭大閘蟹及蟹粉，創出多款健康新菜式。

推介菜式除了原汁原味的清蒸大閘蟹外，另有花膠蛋白蟹粉，花膠及上湯蒸蟹白，配以炒蟹粉及蟹鉗等材料，鮮香嫩滑；蟹粉五穀稻米，以健康的五穀配以冬瓜燉蟹粉，賣相及味道同樣吸引；還有蟹肉焗粉，用秘製醬油調味的焗粉與蟹蒸肉同吃，美味之餘更可幫助消化。



蟹粉五穀米

健康美食誌