



伊予柑，是一種受歡迎的柑橘類水果，以其獨特的甜酸味道和豐富的營養成分而聞名。這種水果不僅果肉可供食用，其果皮也常被用作調味料，為菜餚增添了清新的香氣。伊予柑含有大量的維生素C和葉酸，這些營養素對健康很重要。維生素C是一種強效的抗氧化劑，能夠幫助增強免疫系統，促進傷口癒合，同時還有助於皮膚健康；葉酸則對細胞生成和修復非常重要，特別是在懷孕期間，能夠促進胎兒的健康發展。今期，以伊予柑為大家烹調特別適合春季的養生菜。

●文、攝：小松太太

伊予柑中含有一種名為橙皮素的主要多醣類化合物，具有顯著的抗炎作用，能夠幫助減少體內的炎症反應，並引導維生素C的作用，進一步增強其健康益處。此外，橙皮素還有助於促進血液循環，改善心血管健康。而且，其果皮也富含精油，如檸檬烯、萜烯酸和萜等，這些成分能夠強化毛細血管壁，改善血液循環。總之，伊予柑是一種營養豐富的水果，具有多種養生功效。無論是直接食用果肉，還是利用果皮作為調味料，伊予柑都能為我們的健康帶來正面的影響。



伊予柑含橙皮素

抗炎促進血液循環



伊予柑味噌蒸魚

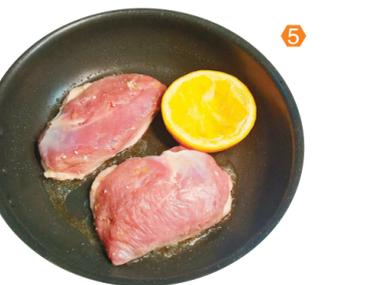
材料：
伊予柑 1/2 個、
去骨魚柳 300 克、
洋葱 100 克、
赤味噌 15 克、
料理酒 2 湯匙

- 製法：
1. 洗淨伊予柑，用刨削出橙色果皮，切碎，加入赤味噌拌勻成伊予柑味噌備用；
 2. 將削出果皮剩下的伊予柑果肉，橫切成兩件厚片備用；
 3. 洗淨去骨魚柳，吸乾水分備用；
 4. 洗淨洋葱，去皮，縱切成 0.5 厘米絲備用；
 5. 取約 20 厘米長烘焙紙放在料理板上，置上伊予柑果肉及洋葱絲；
 6. 將去骨魚柳放在伊予柑果肉上，淋上伊予柑味噌，灑上洋葱絲；
 7. 注入料理酒，將烘焙紙捲起成糖果狀材料包備用；
 8. 將糖果狀材料包，放入平底鑊內，注水 200 毫升，大火加熱至沸騰，冒出蒸氣後保持大火 5 分鐘，熄火後燜燒 3 分鐘然後取出即成。



伊予柑煎鴨胸

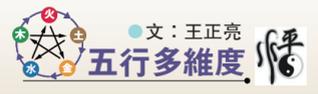
材料：
伊予柑 1 個、鴨胸肉 400 克、玉桂粉 2 克、
鹽麪 4 克、味醂 3 湯匙、油 1 茶匙



- 製法：
1. 洗淨鴨胸肉、吸乾水分，用入將鴨皮剝成格子狀備用；
 2. 以蔬菜板磨出約 5 克伊予柑皮橙色部分備用；
 3. 將伊予柑從中間橫切成兩件，一件榨出果汁，加入鹽麪、柑皮及玉桂粉拌勻成醃料，另一件保留備用；
 4. 鴨胸肉放入醃料醃 3 小時；
 5. 取一易潔平底鑊，將已榨取果汁的伊予柑放入，用中火加熱，香氣溢出後下油；
 6. 吸乾醃妥鴨胸肉水分，皮層朝鑊放入以中火煎約 5 分鐘至油分溢出，再煎另一面約 3 分鐘至微焦，取出吸乾油分備用；
 7. 取另一隻鑊，將剩下的一件伊予柑榨汁注入鑊中，加入味醂拌勻；
 8. 將吸乾油分的鴨胸放入，大火煮至沸騰，蓋上鑊蓋、中火加熱約 3 分鐘至鴨胸肉熟透，取出靜置 5 分鐘後切片即成。



- 材料：
伊予柑 1 個、鹽 2 克
- 製法：
1. 洗淨伊予柑，從中間橫切成兩件；
 2. 將鹽灑在切面上；
 3. 包上保鮮紙、放入微波爐加熱 3 分鐘，取出即成。



或許對許多愛美的女士而言，一聽聞吃極也不肥的現象，彷彿就是福音般，非常喜悅，但若因病致甲亢的出現，那就絕對不是什麼值得慶幸的事情。

甲狀腺是人體位於頸前呈蝴蝶狀的器官，並在氣管兩側的一個腺體，負責與腦下垂體協調，分泌甲狀腺素荷爾蒙，控制身體的新陳代謝。

當免疫系統出問題，會令甲狀腺不受控地分泌荷爾蒙，引致心跳過快、手震、脾氣暴躁及體重下降，甚至影響排卵等。甲狀腺刺激素 (TSH) 過多會導致甲狀腺功能奮進，而甲狀腺刺激素 TSH 過少就會形成甲減，導致甲狀腺功能不足。

而五行調御師除懂得上述基理外，需要看透八字五行的本領。從先天數，即每個人的五行版的出生日期，從五行基因格式能判斷甲亢異常的基因有否存在？

首先正常的健康免疫系統，以五行丁火庚金的組合出現。免疫系統是防護身體的，面對外來侵入的細菌敵人，會生產巨噬細胞去滅殺敵人。用庚金表述是由於庚金代表法律、法則的體系，必須要合情合理，即五行正負，陰陽互配，才算正路、合規。因此，屬陽的庚金，則要配陰火「丁」，才不會好壞細胞皆消滅！

而當免疫系統出現丙火辛金的不健康神經傳導訊息，由陰丁轉成陽丙，火的能量訊息過強，通過甲狀腺的辛金信息管道路徑，與腦下垂體溝通，就會出現甲亢的現象。

當然有了丙辛的甲狀腺亢奮基因的理數，並不一定就是呼應甲亢。

接着五行調御師應懂「殼殼協調」的風水基理，為什麼露台、窗邊、窗台有電線、各種天線在窗台兩邊或橫跨窗台，又或在窗台放電視機、有電掣在窗台兩側，就會引發甲亢呢？

因為窗台一般代表人體的頸部，而甲狀腺正好在頸內的位置，基於我們色身的軀殼與另一個殼（房子）的結構是呼應的，以下是五行調御師暨經筋師王斯寶所提供之個案：

有位甲亢患者，首先從她先天八字基因數，已確認甲亢的五行基因丙火辛金已出現，戊中辛金被巳中丙火剋合，表示過多信息通過甲狀腺去到腦下垂體，故 TSH 過高，成甲亢患者。而戊的時限是 24 歲至 32 歲，由於窗台放電視便觸發此病。

而「巳」限 48 歲前再觸發甲亢，於是在家居風水「殼殼協調」的基理中，尋找窗台、窗邊的天線及電線有否問題，但驟眼看去有一個櫃在窗邊前，並沒有電線橫跨。在詢問下，她亦聲稱並沒有電位，但發現身體越發不對勁，便決定拆櫃一探究竟。果然……



時 日 月 年
己 丁 庚 丁
酉 巳 戌 未
辛 丙戌庚 戊辛丁 己乙



拆櫃後，真相大白了！尊貴的讀者們可留意有一條長白色的電燈喉，正平衡橫跨整個窗的闊度。然而，若不是對風水基理有一定信心，也不會大膽向屋主提出此建議，發現真相。

今年素食展活動

6大精彩活動

1. 素食廚房
2. 專題講座
3. 品味工作坊
4. 風氣攝影
5. Mix & Match 創作比賽
6. TVO 分享會

香港素食烹飪比賽

亞洲素食展 | 21-23.2.2025

亞洲素食展灣仔舉行 全面探索健康潮流

一年一度的亞洲素食展將於 2 月 21 日至 23 日在灣仔會展舉行，今年展會以「品味素生活」為主題，匯聚 300 家展商及 600 個品牌，帶來超過 6,000 種最新素食及素生活產品，並推出一系列創意活動，專業分享和親身體驗，讓大家一次過「食、買、玩」，體驗素食文化的無限可能。

展會網羅環球素食食品，場內設有多個專區，包括「零食專區」「咖啡、茶及烘焙專區」「特式餐飲區」「素生活主題館」等，涵蓋衣、食、住、行四大範疇，讓大家輕鬆體驗綠色生活方式，發掘專屬自己的健康靈感。

素食展內還設有品味工作坊，提供「玻璃曼陀羅繪畫」「中式茶療」「果菜露製作示範」等活動，讓參與者在忙碌生活中找到放鬆的時刻，享受一場與健康的心靈對話。此外，現場亦會舉行首屆「香港素食慈善烹飪比賽」，由本地餐飲業的參賽者創作健康美味的素食佳餚，同時影視界素食藝人、活動大使及評審放嘉年華和特別嘉賓周志文更將一展廚藝，即場示範素食料理。

●文：雨文

新年祈禱與心理健康

香港是多元化的地區，有着不同的文化背景、不同的宗教信仰，新年不同的宗教場地如佛堂、觀音廟、黃大仙廟、文武廟、教堂、馬祖廟等都人頭湧湧，人們通常會以不同形式向自己所信奉的神祈禱，有些為了爭上頭柱香而通宵達旦排隊，場面非常壯觀，以表達新年願望來迎接新的一年。

禱告不僅僅是宗教儀式，還對心理健康有積極的影響：可以釋放內心的壓力和焦慮，帶來心靈的寧靜和平衡，包括對過去的反思、減少負面情緒的影響，感恩所經歷的一切，不同的得着，對某些事情的釋懷，對未來的盼望和被愛的元素，增強人的正面情緒。為面對困難和迎接挑戰增加勇氣，提高心理素質。

在我以往行醫的幾十年間，看到過不同的種族、不同信仰的人用自己的方式為家人或患病的人禱告，我尊重不同文化的人，以及他們的宗教，如果能夠處理得好是相輔相成的，在醫院就有不同宗教的專職人員為不同的病人服務，有些牧師也有讀心理學。例如，病人在患病時，他們相信他所信的神和他同在，保佑他去完成一個又一個的治療程序，去克服所有困難和痛苦，排除障礙，令他們得到信心與安慰；也有個別人只憑着信仰放棄治療，這些我們要充分了解他的原因和背景，將新的科技充分解釋給他們聽，有些人不知道有很多新的醫治方法，有些怕浪費金錢而得到不好的效果，這時候醫務人員與病人之間的相互信任和了解是非常重要的，醫治的方法有很多種，我們希望憑着醫生的專業知識和良知，為病人選擇最好的處理方法。

新年祈禱作為一種古老且普遍的行為，用什麼形式去禱告因人而異，不同的只是儀式而已，心誠則靈，無論在何時何地，我會用以誠摯的心祈求世界和平，我們的國家和香港繁榮昌盛，為自己和家人、朋友祈求平安、健康愉快。

