

紫蘇籽是在紫蘇花季過後、初秋時節所結出的穗狀果實。紫蘇籽味辛、性溫，歸肺與大腸經，在中藥學教科書中被歸類為「止咳平喘藥」，具有緩解與抑制咳嗽的功效。用於料理時，紫蘇籽散發獨特香氣，是秋季極佳的養生食材。適量食用紫蘇籽有助於維護呼吸系統與消化系統的健康，增強免疫力，並促進血液循環。儘管紫蘇籽益處多多，仍應注意適量攝取；此外，對於特殊體質者，如陰虛咳嗽或脾虛便溏者，應謹慎食用。 ●文、攝：小松本太太

紫蘇籽被認為歸經於肺與大腸，其四氣五味屬於溫性、辛味，具有下降的作用。它能去痰、平息咳嗽，有效減輕並制止因痰多引起的喘咳。在放鬆呼吸道的同時，也能滋潤腸道。紫蘇籽富含油脂，具潤燥滑腸之效，同時能降泄肺氣，有助於大腸傳導，改善腸燥與便秘。中醫認為，紫蘇籽有助於維護呼吸系統與消化系統的健康。

紫蘇籽油中含有高比例的Omega-3脂肪酸，這是一種人體必需的脂肪酸，可在體內轉化為DHA和EPA，有助於降低血脂、促進血液循環，並減少壞膽固醇與三酸甘油酯。紫蘇籽中的α-亞麻酸、木犀草素、迷迭香酸等成分，被認為具有抗過敏的潛力，有助於緩解過敏症狀，如花粉過敏、異位性皮膚炎等。

此外，紫蘇籽富含β-胡蘿蔔素與維生素C，有助於強化皮膚與黏膜，提升身體抵抗力；紫蘇籽所含的紫蘇醛等香氣成分，能刺激嗅覺神經，促進胃酸分泌，增進食慾，同時也具有抗菌作用。

紫蘇籽番茄三重奏意式麵疙瘩



材 料
紫蘇籽1克、日曬番茄乾5克、茄膏10克、車厘茄6粒、橄欖油2湯匙、意式麵疙瘩250克、巴馬芝士碎(隨意)

製 法
1. 將日曬番茄乾放入容器內，注入橄欖油浸漬約30分鐘，取出切碎，備用；
2. 在車厘茄頂端用刀輕刻十字切口，



備用；
3. 意式麵疙瘩焯乾，瀝乾備用；
4. 浸漬過日曬番茄乾的橄欖油注入鑊內，加入茄膏，小火加熱至茄膏軟化，加入切碎日曬番茄乾及車厘茄，轉中火加熱至車厘茄軟身，加入紫蘇籽拌勻；
5. 將瀝乾意式麵疙瘩加入鑊內與所有材料拌勻，隨喜好灑上巴馬芝士即成。

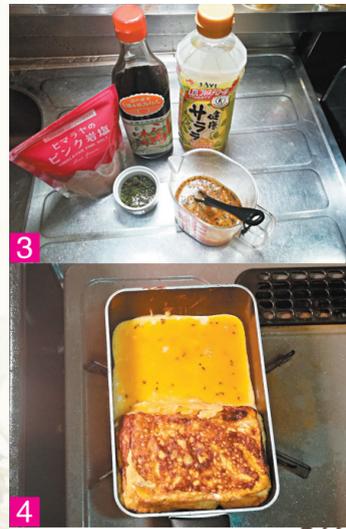


紫蘇籽玉子燒

材 料
蛋3隻、紫蘇籽/花2克、鹽2克、味醂3湯匙、油1湯匙

製 法
1. 摘下紫蘇籽，備用；
2. 將鹽與紫蘇籽一同放入容器中，以指尖輕輕揉擦，使紫蘇籽與鹽充分融合，製成紫蘇籽鹽，備用；
3. 將雞蛋打入量杯內，加入紫蘇籽鹽及味醂拌

勻成蛋液，備用；
4. 燒熱玉子燒鑊，下油，將1/3蛋液注入玉子燒鑊，大火煎至半凝固，對摺覆蓋，再均勻地加入1/3蛋液與煎至半熟的蛋混好，煎至半凝固後對摺覆蓋，加入餘下1/3蛋液，煎至半凝固，對摺，調至中火把蛋煎到凝固，取出切件即成。



紫蘇籽味辛性溫 止咳平喘強免疫力

紫蘇籽蘿蔔卷



材 料
紫蘇籽1克、蘿蔔300克、鹽6克、米紙8張、薄力小麥粉15克、油2湯匙

製 法
1. 將蘿蔔洗淨、切絲，灑鹽及加入紫蘇籽拌勻，靜置約5分鐘至蘿蔔絲軟化成餡料；
2. 取米紙一張，放在米紙專用隔架上，淋上80度熱水泡軟，舀入1/8餡料，將米紙包裹餡料成卷狀；
3. 重複步驟2至將所有材料捲妥成米紙蘿蔔卷；
4. 將米紙蘿蔔卷沾上薄力小麥粉，燒熱鑊，下油，將米紙蘿蔔卷煎至兩面微焦即成。

五行多維度

超前干支基因治未病

色身內，人體基因分共性基因及差異性基因，猶如人臉，盡不相同。能自動複製佔大部分，就是人體結構的共性，正如一個頭，兩隻眼，一個鼻，兩隻耳，一個身體，兩隻腳。九成以上的人體體微，是絕對性地一致，不能隨意變動，否則若睡醒後，突然多了隻手或多了個頭，那就非常麻煩了！

然而，沒有自動複製到雙螺旋對側的基因，便是差異性及異變性的基因！構成人體基本五行的材料就是丙辛化水，戊癸化火，乙庚化金，丁壬化木，最後就是甲己化土的五行材料，這就是對側位隨時可作複製的原理。

當丙的基因受損，只剩對面位的辛的基因，身體自動自我的修復，重新還原丙火的遺傳物質，DNA的遺傳物質超過30億個，即ATCG及AUCG的組合。

丙對面就是辛金即代表G，乙對面就是庚就代表C，丁對面就是壬水就代表A，甲對面就是己就代表T，而戊對面是癸水就是U。

五行就是基因對面相合的原理，確保一邊有壞有損就可立即進行複製，而差異性基因即五行相生，五行相剋、相沖的排序。由於並無對家相合的情況，就不能進行對家複製，因此差異性基因出事，就難以自我修復。八字就是差異性基因的展示平台。

即整個人生旅程中，特定的階段，有什麼差異性的基因是預先鋪排的，時間一到某種特定的病，彷彿像鬧鐘一樣，會準時出現響鬧，例如，一個抑鬱病的個案，一踏入33歲開始的大限，就立即出現了抑鬱病的徵兆。

此人的姓名五行，己土辛金壬水，其八字如下：33歲至40歲

甲 → 辛 ← 丁 己
午 巳 丑 巳
丁己 丙戊庚 己癸辛 丙戊庚

其他與他相識的朋友，都說他有情緒問題。他的姓氏己土，希望有人看得到自己的付出，而八字有丁火己土之人，是有修道緣分之人，一般人難理解他喜愛思考人生的抽象價值，與世俗人的價值觀不同，所以難有知音。現基因大限行至33歲至40歲的時限，即引發了火剋辛金的基因特性，於是邏輯混亂加上強甲反剋辛金，更形成多憂的壓力情緒！

此案例，我建議：(1)要行禪數息將這個動盪不安的假我輕輕抽離，然後(2)再更改睡眠的方向，要接氣及化解大門對門，凡事都向壞預設的胡思亂想，用向外推出的門門取代現在門門！最後用柔按處理頭部堵塞去舒緩抑鬱。隔了數天，他媽媽反映，突然變得積極，有顯著的改善。

這就是一位五行調御師的本領了。

中秋健康團圓 傳遞真摯祝福



中秋節即將來臨，人月兩圓，與摯愛親朋共度健康歡聚的時光，才是真正的團圓之樂。今年，各大品牌紛紛推陳出新，尤其在健康月餅方面，推出多款創新口味，為傳統佳節注入新意，也讓送禮與品嘗更添心意與選擇。

月餅」，將手打檸檬茶概念融入月餅當中，全港首創檸檬爆漿月餅，一啖一個，把酸甜果融入餅皮與內餡，以清新果香重新定義中秋滋味。

創新低糖滋味



今年，美心流心月餅繼續創新，推出全新香港地道口味——「流心紫薯甘薯月餅」禮盒，一盒有齊「流心紫薯月餅」及「流心薑汁甘薯月餅」兩款口味，前者選用紫薯蓉和紫薯粉，口感綿密；後者則採用新鮮薑汁、子薑及老薑粉調配而成，獨特微微辛辣的薑汁流心，與香甜的甘薯結合，品嘗起來就像香港的薑汁番薯糖水一樣。



●「流心紫薯甘薯月餅」禮盒

●檸檬爆漿月餅



滋補陳皮組合



今年余仁生推出共六款中秋滋補組合，每款包含陳皮豆沙月餅及各式珍貴「補」物，全部滋補又美味，伴大家健康團圓。其中，三款「中秋陳皮盛宴」組合及三款「佳節送禮組合」，每款包含一盒全新包裝的陳皮豆沙月餅，幼滑清甜的紅豆蓉，配以甘香醇厚的5至8年新會陳皮入饌，健脾養胃。

聯乘抹茶月餅

大家樂今年首度與Sanrio超人氣角色Kuromi聯乘推出流心抹茶紅豆月餅，為佳節注入創意與新鮮感，月餅使用的抹茶選取優質的茶葉，以匠心工藝研磨至800目細緻粉末，抹茶顆粒非常幼細，帶來極細膩柔滑口感之同時，亦使其外觀更顯光滑精緻。抹茶清香，帶些微甘，與綿密香甜的紅豆沙餡相輔相成，加上採用海藻糖及優質淡奶油，甜而不膩，更符合現代人追求的口味。

●流心抹茶紅豆月餅



●文：雨文