



## 长寿保健

華人健康網



# 竹筍低脂、高纤、 低热量又节节高陞!

春节即将到来,家庭主妇忙著准备各种讨吉利的年菜,其中一道象征“节节高陞”的冬筍鱿鱼螺肉蒜汤,更是老饕敲碗的必吃料理,这一道相当受欢迎台式古早味的酒家菜,已经代代相传。营养师表示,竹筍营养价值高,除了营养,还具有低脂、低糖、低热量特色,尤其纤维质高,提醒肠道疾病患者应酌量食用。

农历年前后是冬筍(孟宗筍)的产季,冬筍风味独特,质地细密,香脆可口,许多人在过春节期间会料理象征著节节高陞的冬筍鱿鱼蒜汤,美味又应景。

台湾一年四季皆产不同种类的竹筍,南投县的竹筍产量高,主要产地在鹿谷、竹山等地。每年3-5月盛产桂竹筍,3-10月盛产绿竹筍,7-10月则是麻竹筍的盛产期,农历年前后便是孟宗竹筍(冬筍)出产的时期。

**竹筍营养价值高,含有矿物质、维生素B群、维生素C、维生素E等**

卫生福利部南投医院黄淑敏营养师指出,竹筍营养价值高,含有膳食纤维、矿物质、维生素E、维生素C、维生素B群等微量元素。膳食纤维能促进肠胃道蠕动,改善便秘问题,矿物质与维生素可以帮助维持身体机能。竹筍除了营养,还低脂、低糖、低热量,每100克仅有25大卡。料理方式也很多元,煮汤、红烧、凉拌皆适宜,是大人小孩都喜爱的食材。

**竹筍高纤维、高钾离子、醃渍后高钠 3族群慎食少负担**

竹筍虽然好处多多,不过黄淑敏营养师也提醒由于竹筍的纤维丰富,肠道疾病患者应酌量食用、充分咀嚼,才不会出现腹痛等消化不良问题。而竹筍的钾离子含量较高,肾功能不全患者应少吃,或是料理采取川烫方式,降低钾离子含量。竹筍除了新鲜食用外,经常经过醃渍制成筍干及笋筒等加工食品,钠含量较高,高血压患者应适量食用,减少负担。

另外,竹筍虽然热量低,不过许多民众在料理时,会加入高汤或是加很多油来烹煮,虽然可以增加竹筍的口感,但却造成身体的负担,也掩盖了竹筍的鲜味,其实新鲜的竹筍简单料理不需再添加辅料,就会鲜甜又健康。

**【冬筍鱿鱼螺肉蒜汤】**

**材料:**

冬筍 300g、小排 300g、干香菇 5朵、干鱿鱼 50g、大蒜 2根、螺肉罐头螺肉 6颗、杏鲍菇 100g、水 1500cc。

**做法:**

1.先将鱿鱼以温水加一匙盐巴浸泡3小时,待鱿鱼软化后,再切成条状备用。

2.把炒锅加热,放一匙香油爆蒜,再加入香菇、鱿鱼、姜及部份蒜苗爆香,最后加入10颗螺肉和水一起煮滚。

3.再加入冬筍和剩下蒜苗与酒,盖上锅盖用中大火煮滚,再转小火煮15分钟。

4.再进行调味加入适量盐巴、白胡椒粉即可。



## 家庭论坛

### 婚姻幸福之道,不只是装聋作哑

有人开过这样的玩笑:“喜宴上为甚麽要吃龙虾?是因为好吃吗?还是因为气派呢?都不是,乃是为了要教道新婚夫妻幸福之道:一个要装聋,一个要作哑!”听起来很有趣,但幸福之道是不是装聋作哑就可以了呢?其实不全是那样的。

创世记二章告诉我们,亚当被造出来以后事业非常大,不但伊甸园归他管,全天下的动物也都由他命名。但是亚当可能非常纳闷,怎麽大家都是成双成对的,独独只有我是孤家寡人呢?耶和華神就说:“那人独居不好,我要为他造一个帮助者作他的配偶。”于是祂就让亚当睡去,取了一根肋骨制作、建造出一个精致的夏娃。等亚当醒来,就爱她,因为这一次不是别的生物!他说,这一次是我骨中的骨,肉中的肉!言下之意,太美妙了,我太喜欢了!于是圣经就下了个

结论:因此,人要离开父母,与妻子联合,二人成为一体。所以配偶的定义是甚麽?既说到帮助者,说到联合,说到二人成为一体,换句话说,夫妻岂不就是同生共命的夥伴关系吗?而生死夥伴是不可能永远装聋作哑的。

真正的幸福之道,是要当配偶的知心好友,好夥伴,彼此帮忙,互相学习。对于另一半的建议和诉苦,你要认真听,分担彼此的重担,接受对方有益的见解;而对于另一半的作为,好的要赞美,坏的要懂得规劝或者引导。

甚麽时候才可以装聋作哑呢?乃是当彼此可能惹动血气时,你要对那些刺激性的话语装聋,你要闭上眼睛不看那麽多,你要闭上嘴巴不说那麽猛烈。特别是配偶明显有其生命上的弱点缺点,是很难改变得了的,这时你也不必靠自己想要改变对方,只需要好好为另一半祷告,让神来做,祂做的比你想象的更好!

懂得何时该说话,说甚麽话,何时又该沉默,是一项艰巨又漫长的生命功课。同样的,懂得在甚麽事上看不过去,在甚麽事上看看开,又该好好听见哪些话,听不见哪些话,也是你婚姻生活中不可或缺的学习。但更重要的,别忘了你们被造是一对,是为了帮助神经营许多事情的。如果只有你们两个你浓我浓,而神却很孤单被冷落一旁,这就不正常了。说来说去,终究那许多婚姻生活的功课,还是得由神来点拨指道的,靠自己怎能承受得来呢?

幸福之道我来重下定义:请迎接神进来的第三者,不是搞破坏的第三者,而是连结两造的第三者,在你们当中的仲裁的第三者,当家作主的第三者。幸福之道乃是:你,我,祂,完美的组合!

来源:水深之处



## 人生感言

人这辈子什么最值钱?  
 身价会跌,财富会散  
 唯有良好的人品,永远不会衰败  
 人品是黄金,经得起考验  
 人品是珍宝,没人敢伤害  
 人活一世,人品越好,修养越高  
 修养越高,格局越大  
 格局越大,人脉越广  
 人脉越广,机会越多  
 机会越多,成功越近  
 好人品是一个人最大的财富  
 是一个人最高的学历  
 一个人可以没钱没势,但一定要有德有品  
 可以普通如草,但一定要稳重如山  
 一个人外表的美丑不重要  
 重要的是内心善良  
 此生为人,就做一个好人品  
 如果人品坏掉了  
 就算再有钱,再厉害,也不得人心  
 收好人品这块黄金,看好人品这块宝贝  
 踏踏实实地做事,本本分分地做人。

“你要保守你心,胜过保守一切,因为一生的果效,是由心发出。”

~箴言4章23节~