

印尼蝶豆花好处多

张隽卿(中医硕士)



蝶豆花(bunga telang)是热带植物,日照越充足,生长情形越好。花朵颜色是兰色,形状像蝴蝶。所以英文又叫butterfly pea。蓝蝴蝶。很漂亮。常种在园地里作为观赏花。

五、六十年前,已可见到在日期特区内Kidul山区的Wonosari市的居民常把蝶豆花

的花、叶、嫩豆荚,加上调味料(蒜头、红葱、laos, terasi, ketumbar、红糖、青椒等)及椰子汁煮成一种美味的佳肴。

近年来一些营养学家发现蝶豆花含有丰富的维生素A、C、E、花青素等对人体有许多优良的医疗保健效果。能改善视力、降血压、防动脉硬化、增强免疫系统。所以大量宣传蝶豆花的好处。

1. 当茶饮

取10-15朵花,去掉花托、花心。用开水冲泡。约十分钟左右取汁饮用。可以加蜂蜜、柠檬、咖啡等。笔者一般是煮滚白开水,加入蝶豆花,搅拌均匀,盖好盖子才熄火。约十分钟左右才取汁,水是兰紫色。如果茶水里加少许柠檬,

或者酸性调料,茶水就会变成紫色。加多柠檬,茶水就变成粉红色。

星巴克咖啡就推出一款蝶豆花柠檬咖啡,以能变色吸引顾客。

在开水里先煮滚干姜、仙茅(serei)、丁香(cengkeh)等热性的调料,也能中和蝶豆花的寒性。

2. 凉拌菜

蝶豆花切丝,掺在米饭或沙拉(salad)中,赏心悦目。

3. 凉糕

蝶豆花取汁后加燕菜精(ager-ager)糖煮成凉糕。按一个人10-15朵花的比例,把煮成的凉糕切成块。比如用120朵花煮成的糕,切成八块。八个人吃,一个人15朵花,。如

果切成12块,12个人吃,一个人10朵花。

4. 煮兰色的米饭

取了蝶豆花汁加白米,煮成兰色的米饭。

5. 按各自的爱好煮蝶豆花

注意事项:

1. 蝶豆花性寒,体弱多病的人不宜多服。

2. 它有抗凝血的功能,因此有心血管疾病的患者或者准备做手术的患者都不宜服。

3. 蝶豆花还含有蝶豆肽(clotide)、有刺激子宫收缩的作用。因此孕妇忌服。

4. 有的人对蝶豆花会过敏,只喝了5朵花的水就会头晕。

所以人们建议去花托、花

心,单取花瓣煮食比较安全。豆荚要嫩的,刚长出不久还看不出有一粒粒的种子可供食用。成熟的种子有点毒素,可做医疗用途,不适合普通人食用。

所以第一次服用就不要过量,没有不良反应才能继续喝。

蝶豆花属于多年生草本的爬藤植物。能够顺着篱笆爬上去。阳光充足,花就开得多。没阳光的地方就不开花。花谢了后会结成绿色的豆荚,当豆荚变成浅棕色时并干燥时,表示里面的小豆子已成熟,可当种子用。小种子表皮硬,所以先把种子浸在水中半天后,在地里用筷子插1~2厘米深的洞,放入种子。种子就容易发芽,生长。

纵观巴厘人各人生阶段必要的宗教仪式

按照巴厘印度教的解释,每个人的人生即将微观世界与宇宙的终极灵魂(上帝)融合在一起。因此,为了达到此目的都必须按照天地和谐的原则进行生活,并且在行善做人的同时也需正确地履行社会和宗教的职责。因此,每一个巴厘岛人在生命中的青少年期、成熟期和老年期各阶段都将履行必要的仪式,来获取人生“欲望”和“事业”、“财富”与“人生”及“德法”和“解脱”的三大平衡。

青少年期— 锉牙仪式 (Metatah)

印度教认为,当一个人处在青少年阶段,各种欲望将达到顶峰,因此男孩子们到了17岁、女孩15岁的年龄都需举行锉牙仪式(Metatah)进行控制和消除。此仪式是将上颌的6



新婚夫妇肩扛甘蔗及新娘手捧“婚庆篮”

颗门牙锉平来祛除“野性”;尤其是犬齿,更是象征着人类恶魔或动物野性的一面。当锉牙仪式之后,巴厘岛人坚信方可远离六大“敌人”:欲望(Kama)、贪婪(Lobha)、愤怒(Krodha)、醉酒(Mada)、傲慢(Moha)和嫉妒(Matsarya)。

成熟期— 婚庆仪式

(Mekalan-kalan)

婚庆仪式(Mekalan-kalan)可从其拼写包含的基本词“Kala(负能量)”即可说明必要性。巴厘岛人的婚庆不仅单纯地为了庆祝双方喜结良缘,更是通过仪式消除新婚夫妇身心存在的负能量,来换取睿智美德的本性。在仪式上,新娘并非如西方式手捧一大束鲜花,而是一个装有砵钵、鸡蛋、豆类及厨房香料的黑色“婚庆篮(Kala Sepetan)”,象征着双方已为迎接新的生活做好了准备。此外,新郎新娘会共扛一个甘蔗(Tegen-teganan),意为在今后的人生中相互扶持来攀登“更高”的人生阶段,生活

也如甘蔗本身一样甜蜜。

老年期— 解脱仪式 (Moksa)

当巴厘岛人进入了老年期,欲望和财富都已满足了,更对虔诚的巴厘岛人都认为需要把余下的生命时间奉献给修行教法。如果家庭传统允许的情况下也会考虑秀成为牧师,进行解脱仪式(Moksa)的仪式将自我与天地融为一体。解脱仪式可通过各种形式进行,一般相信有特定的瑜伽,如玛伽瑜伽来获得解脱,智瑜伽接近真理或拉贾瑜伽进行冥想等从世俗的束缚中解脱或自由,但必须在大师的指导下进行。

当然,解脱仪式并非每个人都要进行,其实大部分巴厘岛的老年人与世界各地一样主要职责是照顾儿孙,教育下一代如何做懂礼尊教的好人。老一辈人在整个巴厘岛家族中是最受尊重的,他们不是被家庭中的年轻成员“统治”,而是“统治”每个人。但有一点和大部分国家不同的是,巴厘岛老人们总是在家中度过他们的晚年,如果被孩子们送到老人院去照顾,将被全村人视为家族的“背叛和不孝”。

本报记者叶露



锉牙仪式



椰叶手工编织的婚庆门头

坤甸佛教徒举行浴佛法会 庆祝佛历2566年卫塞节

【本报坤甸讯】5月16日星期一为卫塞节,也称三圣节。据说佛祖释迦牟尼诞生、成道和涅槃都在同一天。当天早上,数百名佛教徒纷纷来到古务拉雅县苏巴迪奥干线的弥勒佛堂。他们兴高采烈地到佛堂参加一系列的庆祝卫塞节的活动。因为新冠疫情的影响,之前的两年没有举行庆祝。

浴佛法会的系列活动,最主要的是浴佛,特别是为佛祖释迦牟尼金身洗浴。

其他的活动包括前往双溪拉雅 Dharma Patria Jaya 烈士墓进行祭奠。

Indamedho 法师在致词中说,庆祝佛历2566年卫塞节的主题是“宗教现代化为印尼的幸福”,副题是“宗教现代化建立和平”,也就是说,佛教徒必须以开放的态度和相聚在一起共同进行卫塞节庆祝活动,以便彼此认识。

他阐明,佛教徒庆祝卫塞节或三圣节,是为了纪念三项重要的事件,即佛祖释

迦牟尼诞生、成道和涅槃的日子。

他补充说,每一个诞生在世界上的人,一定想成为成功的人。但成功之后必须能设法成为谦虚的人。因为人离不开死亡。死亡时,我们一生中聚集的财产无法带走。所以我们来到世上必须要多多行善。

他要求佛教徒在日常生活中要以佛祖的训示经常奋斗和实践。只有这样,我们生活在世上也能得到安宁。

宗教部西加代表处佛教辅导员 Naryoto 通过今年纪念卫塞节的主题呼吁西加佛教徒要加强团结与和谐,以实现更进步的印尼。

他补充说,今年庆祝卫塞节的系列活动,已进行的如到烈士墓祭奠,还有捐血和疫苗接种,分发日用品包裹和其他的公益活动。

西加印尼佛教徒代表处主任罗琳(Rolink Kurniadi Darmara)说,在佛祖的训示中,最重要的是经常感恩和感恩。因此,在今年纪念

卫塞节的活动中,西加省佛教徒便前往烈士墓进行祭奠,以报答和缅怀为这个国家争取独立的英雄烈士们的功劳。他也希望佛教徒内部要经常保持和谐与良好的关系。

西加印尼佛教徒协会副主席娥妮(Eny Enawaty)认为,佛教徒一起前往烈士墓祭奠与纪念卫塞节的副主题同行。“明智的人能怀念先辈们的功劳,趁此机会,我呼吁佛教徒们要进行反省,我们必须像烈士墓一

样,为了国家和民族抛开一切,无私奉献。”她如是说。

一位在坤甸市工作的道房县居民陈安东说,他与家人在上午8点左右来到弥勒佛堂,便匆匆忙忙地参加一系列的宗教仪式。

“由于新冠疫情,两年没有庆祝卫塞节,这是第一次庆祝卫塞节。新冠疫情能尽快过去,我感到非常庆幸。使到佛教徒们能高高兴兴地庆祝卫塞节。”他如是说。

史蒂芬报道



黄梓然点传师(右三)与宗教部西加地区办公处佛教辅导员 Naryoto 及各位法师进行浴佛



Indamedho 法师往烈士墓碑撒花

