

黑枸杞味甘性平 益精明目抗衰老

自古以來，枸杞就是滋補佳品，有着抗衰老、滋補肝腎、益精明目等多種功效。近年，黑枸杞在市場出現，它是我國西部特有的產物，與紅枸杞是同屬植物。現時由於黑枸杞產量相對較少，加上它具有顯著的養生功效，所以價格較紅枸杞高。黑枸杞味甘、性平，富含枸杞多糖、維生素、微量元素等多種營養成分，亦含高質量的天然花青素，花青素可促進視網膜細胞中的再生，有護目的功效，對長時間注視手機或電腦屏幕的人士，食用黑枸杞有良好的保健作用。今期，就用黑枸杞為大家做三款特色養生菜。

◆ 文、攝：小松本太太

黑枸杞所含的高質量天然花青素，是迄今為止所發現的具較強效的自由基清除劑，其抗自由基、抗氧化能力比胡蘿蔔素強10倍以上，是維生素C的18倍至20倍。花青素能夠有很好的抗氧化，消除人體自由基，所以黑枸杞具有顯著的抗衰老作用。花青素能穿越血腦屏障，可保護腦神經不被氧化，能穩定腦組織功能，保護大腦不受有害化學物質和毒物的傷害。

食用黑枸杞中的花青素後，睡眠質量能得到顯著提高，同時花青素能美容養顏、防皺紋，使肌膚更具活力，而且可消除體內有害的自由基，同時還是天然的陽光遮蓋物，能夠阻止紫外線侵害皮膚。另外，花青素能夠改善血液循環，恢復失去的微血管功效，使血管更具彈性，改善血液循環，增進睡眠質量。

黑枸杞滬式燒賣

材料：黑枸杞5克、無洗米1杯、日本年糕1片、碎雞肉150克、麻油1湯匙、白胡椒粉少許、鹽1/4茶匙、片栗粉1湯匙、餃子皮15片



製法：

1. 日本年糕用刨菜板削成薄片備用；
2. 黑枸杞、無洗米及日本年糕薄片放入電飯煲內，注水1杯，按煮飯鍵，待飯煮熟，拌勻成紫色米飯備用；
3. 燒熱鑊，下油，放入碎雞肉炒至鬆散，加入胡椒粉及鹽炒至肉色轉白盛出備用；
4. 打開電飯煲加入炒熟碎雞肉與紫色米飯拌勻成燒賣胚，用烘培紙及湯匙輔助，均分作15小份備用；
5. 片栗粉加水1湯匙調成粉漿；
6. 準備蒸鍋，另外取一耐熱盛皿備用；
7. 取一片餃子皮，置上1小份燒賣胚，沿邊塗上粉漿，將餃子皮邊沿摺疊與燒賣胚貼緊成燒賣狀，放入耐熱盛皿上；
8. 所有餃子皮及燒賣胚包妥後，放入已冒出蒸氣的蒸鍋內蒸6分鐘，取出即成。



黑枸杞四物湯

材料：黑枸杞5克、四物湯包1包（桂枝8克、熟地8克、當歸8克、白芍8克）、瘦肉400克、鹽適量

製法：

1. 瘦肉放入鍋內，注入冷水，加熱至沸騰及肉色轉白，取出肉色已經轉白的瘦肉，清洗乾淨備用；
2. 取另一鍋注水1.8公升，燒至沸騰後加入瘦肉及四物湯包，大火燒至沸騰後蓋上鍋蓋，轉小火煲90分鐘，加入黑枸杞，繼續以小火煲15分鐘，熄火，下鹽調味即成。



黑枸杞果凍

材料：黑枸杞3克、棉花糖45克

製法：

1. 黑枸杞放入碗內，注入80度熱水120毫升，蓋上碟子燻浸15分鐘成紫色黑枸杞水備用；
2. 取一小鍋，注入120毫升水，燒至沸騰，轉中小火加入棉花糖煮至溶化後，將紫色黑枸杞水注入小鍋拌勻成果凍液；
3. 將果凍液注入容器內，放入冰箱靜置3小時至凝固即成。



身心治療

最近，有幾個朋友用身心靈治療和參加拜斗科儀，竟然治好了多年的慢性病。

拜斗也稱之為朝真禮斗，禮拜北斗星君，拜斗是道教獨有的一種為人消災、解厄、祈安、轉運延壽之科儀。

宇宙的一切就是信息、能量、物質周而復始的運動變化。物質是看得見的，能量是能夠感覺到的，但是不是所有的人都能感覺到能量，這和個人的修為有關。物質是能量聚集的結果，氣，是物質釋放的能量。

物質也好，能量也好，它們不可能單獨存在，它們都承載着一定的信息。實際上，這個世界的基本構成就是：能量+信息。

任何能量、物質都是信息的載體。物質、能量可以認為是中性的，是萬物共有的本質特性。而信息就不同了，是分別一切物質的標識。

對於虛空中氣（能量）所承載的信息，就只有極少數修煉人和清淨心到達一定程度的人，還有就是有緣的人（誠信）可以感受得到。

道家與佛家的修煉說白了就是從這兩方面來修的，道家偏重的是能量（氣）的修煉，佛家偏重的是信息（心）的修煉。

以前很多人不相信信息能夠治病，不相信醫師所發出的信息，但不可否認，有的人就是通過信息治好了自己的病。

其實，道理太簡單不過了：我們都用過收音機和電視機，如果你不調到那個頻道，你就根本不會接收到那個頻道的節目。相信的人，就好比他的接收頻道調到了那個信息的頻道，所以醫師的信息就能夠進到他的空間，來影響調節他患病的物質身體。

內在是用信息（念頭、心意）來對物質身體的細胞進行調理，從而達到治療健身的作用。而這個作用的大小，就取決於發送者和受用者本人定力（念力）的大小。

我們的身體是物質，我們吃的食物、喝的水都是物質，而且都是承載着不同信息的物質。

而我們的起心動念就是信息，信息也具備能量，沒有能量，信息也無法存在，所以它也絕對會對我們的物質身體產生影響。所以，心念對身體健康的影響，絕不亞於物質（食物、水）對健康的影響。

道教是中國土生土長的一種宗教，黃帝問道廣成子標誌着道家思想的正式形成，距今已有四千多年的歷史了。

道教認為，人通過修煉，物質生命（肉體）可以得到延續，精神生命（魂魄）也可以得到昇華，最終得道成仙。為此，歷代道教名家非常積極地探索修仙的途徑，總結了豐富的修煉學說和修煉方法，他們的精神動力就是「我命在我不在天」。道教徒總是嚮往自由逍遙，及生命與大道合一的神仙生活，相信通過修道、悟道及煉養，不僅可使精神生命（魂魄）得到昇華，而且還可以使生理的生命（肉體）達到健康長壽。

學道、修道者，不僅要延續生命，做到內體的健康長壽，還要成為大智慧者，生化精神（也就是魂魄），濟世利人，積功累德，以達到死後的精神（魂魄）的永存。

道教祖天師張道陵在《老子想爾注》中說：「生，道之別體也。」《老子想爾注》又說：「道意賤死貴仙。」珍愛生命和追求健康長壽，既是道教勸善成仙生命倫理的出發點，同時也是最終目的。

健康資訊

◆ 文：Health

Be Well 身心放鬆體驗 開展都市漫步之旅

今夏，lululemon 舉辦一年一度的「Be You Be Well」活動，在身體、心理和社會層面上推動整體身心健康。在六月，品牌與亞洲首間全球性當代視覺文化博物館 M+ 聯手舉辦「lululemon & M+ Be Well 身心放鬆體驗」，並與 Ztory-Teller 合作推出以漫步為主題的「都市漫步指南」，鼓勵大眾從日常生活開始，一步一步關注自己的身體、心理和情緒狀態。

首先，於六月至七月期間在 M+ 舉辦的實體身心放鬆體驗，內容涵蓋瑜伽、冥想、健身、動態等，將於特定周末為公眾舉辦不同課堂，一共12節，每節一小時。體驗內容如關節活動度訓練、HIIT The Beat 高強度間歇訓練、Barre x Yoga 全身強化訓練、肌筋膜舒緩按摩及深層伸展及正念伸展及水晶冥想等。

同時，品牌亦與藝術及創作平台合作推出「都市漫步指南」，邀請香港聽障藝術家 Sheung 繪畫當中的精美地圖，地圖介紹了中環的大街小巷及鮮為人知的景點，品牌希望藉此啟發大家在街上漫步時專注當下，連結內在自我。由即日起，大眾可於品牌全港專門店免費領取「都市漫步指南」，開始你的漫步之旅！



食得健康

◆ 文：雨文

新鮮純素「糍」味

日前，Mother Pearl 宣布正式推出全港首創手造植物奶專門店，並登陸灣仔大王東街，以全新形象、全 Mylk 餐單為大家帶來生活中的一點甜。灣仔新店以 Mylk 色為主調，主打「全 Mylk 飲品」，除了有品牌自家新鮮製作的瓶裝植物奶外，亦有一系列以植物奶作為基底的飲品，包括精品咖啡，以及最新研製、飲得到的麻糍系列，務求為客人帶來新鮮「糍」味。

為迎接炎炎夏日，品牌在全線分店推出最新研製的麻糍飲品系列，以自家製植物奶取代牛奶，製作出口味濃郁的「低卡零邪惡」純素麻糍，搭配上以超級食物製成、煙韌軟糯的手工珍珠及各款茶底。例如，雪糕粉紅榴榴，以清甜的百香果、粉紅石榴果汁作基底，配上口感煙韌的活性炭珍珠與純素麻糍，調成一杯賞心悅目的粉紅飲品，是消暑解渴之選。而麻糍抹茶，將香濃抹茶融入麻糍之中，特製出口味濃郁的抹茶麻糍，以淡淡甘香的有機羅漢果糖調味，配上粒粒紅豆與巴西莓珍珠，抹茶控不容錯過。



◆ 麻糍系列



◆ 雪糕粉紅榴榴

有營高纖多變食法

今個月，歐式烘焙店 Paper Stone Bakery 全新推出歐式貝果系列（European Bagel），共有7款口味，色彩奪目，Bagel 迷不容錯過！系列採用了店內獨有母種（Homemade Mother Dough）及老種精心製作而成，以新鮮提子自家培植的天然酵母，麵團特意選用 Oatly 燕麥奶製造，經過低溫自然發酵過程，每一口都散發着獨特的天然歐式烘焙風味。烘焙師在 Bagel 的烘焙過程中使用了冷泡蒸氣技術，保持燕麥奶麵團穩定性之餘，又增加了 Bagel 的口感，使其更香脆韌勁又帶點嚼勁。

系列共7款的歐式貝果，多變的食法可搭配不同食材，適合不同場合及時間享用（早餐、午餐、下午茶及晚餐），每一餐都滿載健康新意思。例如，果香貝果三文治，酸酸甜甜的水果，配上乳酪及果味 Bagel，非常開胃；清新貝果三文治，香烤煙熏火雞片配上多款田園蔬果，是清新不膩的午間享受。焦甜貝果三文治，以自製的貝果享受一頓精緻的下午茶；能量貝果三文治，芳香軟嫩的巴馬火腿貝果三文治適合在晚餐享用，搭配健康的火箭菜及蛋沙律，慰勞自己一整天的辛勞。



◆ 清新貝果三文治



◆ 果香貝果三文治



◆ 能量貝果三文治

◆ 焦甜貝果三文治