

藥成分，其餘為含氯化物（多氯聯苯、戴奧辛等）及塑膠原料等。當你吃下含有農藥的蔬菜或魚貝類，接觸到清潔劑、殺蟲劑，或使用化妝品時，可能已無意間成了環境賀爾蒙的受害者了。

面對嚴重的環境污染，生活中該怎麼做才能避開環境荷爾蒙？以戴奧辛為例，人體中90%以上的戴奧辛來自食物，而戴奧辛又多儲存於動物脂肪組織內，其中尤以深海魚類脂肪含量最多，因此儘量減少攝取動物脂肪是減少環境荷爾蒙進入人體的一大防線。比利時牛乳含戴奧辛事件發生後，曾有研究指出，母體中的戴奧辛會經由母乳、胎盤或臍帶傳給嬰兒，全世界媽媽們開始擔心到底該不該餵哺母乳？

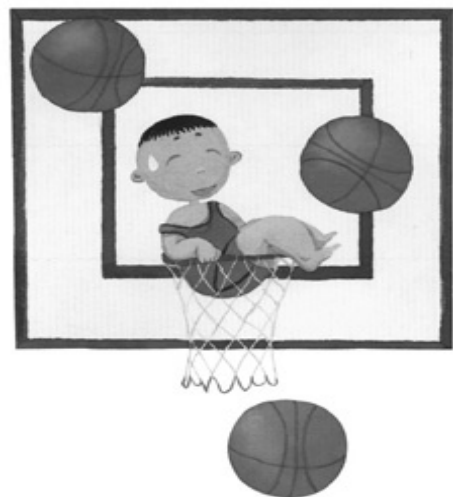
根據國家衛生研究院一項針對台灣中部女性母乳中戴奧辛含量的調查顯示，和世界工業先進國家如芬蘭、英國、法國、日本比較起來，中台灣母乳戴奧辛含量非常低。即使歐洲國家母乳戴奧辛含量普遍偏高，世界衛生組織對於餵哺母乳的指南仍舊說母乳是最好，且是無可取代的營養來源。歐洲那麼高的暴露還是鼓勵，我們沒有理由告訴台灣的媽媽不要餵哺母乳，尤其台灣餵哺率又這麼低，真應該鼓勵健康年輕女性儘量餵哺母乳。食物中以海水魚、半鹹水魚、蝦貝類和鮮乳含量較高。儘管政府公布的數據皆在歐盟最大管制限值內，但民衆還是不知道環境荷爾蒙藏在哪些食物或日常用品中，安全值到底是多少？

既然已經沒有乾淨無污染的食物可供選擇，那就改變飲食和生活習慣吧！

- 均衡飲食，不偏愛或排斥吃特定食物，不吃過飽容易加速累積。
- 降低品牌忠誠度以分散風險，即使去菜

市場也堅持不在同一攤買菜及買肉；在超市購買減價推銷產品，省錢又安全。

- 注意產地（可上環保署網站查詢），避免購買環保署已公告污染地區的產品。
- 減少吃醃漬食品或含有防腐劑、甘味劑、增色劑的食品。
- 購買符合時令的、能去皮的、農藥殘留量較少的蔬果或確定品質的有機蔬果。
- 減少食用動物油脂（如肉類、海鮮）的頻率，特別是肉類內臟、魚肚、魚腸等。建議不吃食物鏈頂層的深海魚類，吃素者可避免從動物油脂累積。
- 儘量少用所有塑膠類製品，少用塑膠盛裝或微波食物，尤其是PVC塑膠袋或保鮮膜，儘量以PE製品取代（PE是硬塑膠，較不易溶出有毒單體，辨識方法在保特瓶瓶底中心有一硬點）。
- 不用殺蟲劑、強力去污清潔劑和化學用品，建議使用傳統肥皂或提煉自天然油脂的清潔劑。
- 外食儘量自備不鏽鋼筷子、湯匙、餐盒。



黃豆芽 / 黃豆芽漿 黃豆芽優格



黃豆芽

主講人 / 鄭秀靜 整理 / 林惠姿

【材料】有機黃豆

【作法】

- 1》清洗：先以清水把灰砂洗淨，再用少許鹽將黃豆洗淨。
- 2》浸泡：夏天約4-6小時，冬天約6-8小時，過程中常換水或用活水浸泡。
- 3》篩選：將不良的種子挑出去除（如外皮裂開、皺折、分開成半者）。
- 4》催芽：
 1. 室溫下－留下優質黃豆放置於透氣漏水容器內，蓋上乾淨的毛巾或紗布催芽，每日沖水3次以上，直至長芽約0.1~0.5公分即可。（蓋布選暗色的）。
 - （催芽應放置於通風良好的地方，要架空放置，夏天為了保持水及黃豆新鮮，可適度進出冰箱或加水降溫）。
2. 放冰箱－將水濾乾，蓋上紗布，放入冰箱，約5-6小時取出沖水浸泡30分鐘，如此反覆進行，全程約2天2夜可催芽完成。
- 5》煮熟：將完成之黃豆芽放入滾水中煮至1分鐘後，熄火燜十幾分鐘撈起。
- 6》可放置冰箱冷藏分批使用。（打成漿與開水比率是1：5）

【補充】

黃豆經全世界研究認定是最營養的，比燕窩及牛肉的蛋白質及鈣質含量高，價格最便宜。

黃豆芽漿

【材料】有機黃豆芽一斤、水4000 cc、原色冰糖適量。

【作法】

- 1》將黃豆催芽（如上述黃豆芽作法1、2、3、4）。
- 2》用1500 cc的水將黃豆芽打成漿。
- 3》剩餘2500 cc的水煮滾，將豆漿倒入，煮滾後續煮1分鐘。
- 4》熄火蓋上鍋蓋，悶30分鐘。
- 5》濾渣後煮滾，可加入適量冰糖，再以小火續煮5分鐘。
- 6》快速冷卻後冷藏（先放冷凍庫1小時再放冷藏可保存較久）。

【補充】

1. 一次催芽不要太少，一次做好催芽，有的做黃豆芽漿，有的做黃豆芽。催芽完後煮好，分成一包包放入冰箱冷凍，要用時再拿出來。
2. 初學生機飲食一定要做黃豆芽、豆漿，因蛋白質、鈣含量很高。
3. 黃豆與黑豆催芽方式一樣，只是黑豆皮厚，比較慢發芽。
4. 催芽後它的能量會增強，蛋白質增多10倍，黃麴毒素會減少，去皮後普林會減少，尿酸高者不是不能吃，而是要少喝一點，並增加運動。
5. 植物性養分能讓人體較快吸收，而動物性養分比較慢，而且會累積。



6. 黑豆較補血，對腎臟及眼睛有益，蛋白質及鈣含量與黃豆一樣，尿酸或腎臟功能不好者皮不要吃，皮纖維含量較高，胃不好者皮也不要吃。

黃豆芽漿（連渣）

【材料】有機黃豆芽一斤、水8000 CC、原色冰糖、二砂適量

【作法】

- 1》將黃豆催芽（如黃豆芽作法1、2、3、4）
- 2》用2000 CC的水將黃豆芽煮滾1~2分鐘
- 3》冷卻後打成豆漿（與2000 CC的水一起打）
- 4》將剩餘的水煮滾。
- 5》將豆漿緩緩倒入正在滾的沸水中
- 6》滾後以小火續煮5分鐘
- 7》加入適量冰糖，熄火蓋上鍋蓋，悶30分鐘
- 8》快速冷卻，冷藏。

【補充】

黑豆芽漿與黃豆芽漿作法大致相同

1. 煮滾時間2~3分鐘；第六項 滾後以小火續煮時間拉長，愈久愈滋補
2. 催芽時間加長，突出一點白頭即是發芽
3. 黑豆芽漿建議不要濾渣

特色與功效：

1. 高蛋白低熱量
2. 加強活力、精力
3. 防止大腦老化遲鈍、預防老人癡呆
4. 美容養顏，
5. 預防便秘
6. 軟化擴張血管 促進血循環降血壓
7. 清腎解毒



黃豆芽優酪乳

【材料】有機黃豆芽漿、優酪乳菌粉、乾淨玻璃瓶

【作法】

- 1》將煮好的黃豆芽漿急速冷卻（濾渣後）
- 2》加入活菌粉，蓋上瓶蓋後不再攪拌
- 3》靜置（黃豆芽的量、溫度控制、靜置時間，依各活菌粉廠牌說明書調整）
- 4》收成後放置冰箱冷藏

【注意事項】

1. 優格太稀做不起來，一斤豆子打4000 CC的水與渣一起作比較粗，要好吃就得濾渣
2. 菌粉有兩種，一為低溫菌，一為中溫菌，中溫菌8小時就可以完成；低溫菌要24小時放在室溫中，若放在冰箱作不起來。
3. 其蛋白質與鈣質都比動物性的多12倍以上。
4. 含異黃銅素對女生更年期很好。

義大利麵醬

陳金春



【材料】

有機番茄1斤、胡蘿蔔、蘑菇各半斤、青椒3粒、西洋芹3片（蔬菜可隨個人喜好調整）水、冰糖、鹽、蓮藕粉、橄欖油、醋適量。

【作法】

- 1》各項材料切丁備用。
- 2》切好的材料留1/3，其餘與番茄打成泥備用。
- 3》將前項預留的材料放置滾水中煮熟，再將番茄泥倒入熬煮、調味、芉芡，最後加入醋與少許油拌勻即可。
- 4》麵條煮熟後沖冷開水或拌油後即可食用。

【分享】

將煮好的義大利麵醬加入碗中的麵條，是一道營養又可口的義大利麵。蔬菜中也可依個人喜好，加入毛豆或玉米粒，增加蛋白質來源及甜度。義大利麵之所以營養，是其中含有多量的茄紅素，因為茄紅素能增加身體內的抗氧化能力，且有美容、防止老化及防癌的效果，而且以蓮藕粉芉芡，更增加了食物的可口性及光澤度，大大增加享用者的食慾。煮了一鍋的義大利麵醬後，可供全家大小一起享用。若有團體聚會，也可依人數多寡，煮成一大鍋義大利麵醬後，讓大家一起享用，不但省工、省錢、又營養可口，請大家告訴大家。



三色蒟蒻

鄭麗琴



【材料】

蒟蒻粉 40g、鈣粉 1g、紅蘿蔔 50g、綠色葉菜 50g 不鏽鋼鍋、打蛋器、水（原味用 700g，加紅蘿蔔用 650g，加綠色葉菜用 650g）

【作法】

1》白色部分：

- (1). 先將鈣粉與冷水放入不鏽鋼鍋中混合均勻。
- (2). 用打蛋器快速攪動不鏽鋼鍋中的水，並使水呈攪動狀態，再倒入整包蒟蒻粉於不鏽鋼鍋中，快速攪拌約 3 秒鐘，如勾芡狀即可停止。
- (3). 將不鏽鋼鍋中的蒟蒻水快速倒入淺盤子中，靜置 5-10 分鐘，使之凝固。
- (4). 依個人需求，可將蒟蒻切小塊以手指攤平做成蒟蒻片，或切長條狀做成蒟蒻條。
- (5). 另外準備一鍋冷水，將做好的蒟蒻片（塊）依序丟入水中，浸泡 1 小時固定形狀。
- (6). 準備一鍋沸水，將固定形狀後的蒟蒻片（塊）放入，煮滾後，小火再煮 40-50 分鐘，至蒟蒻片（塊）內外都煮熟。
- (7). 撈起，用一鍋冷開水泡涼，待涼後即可分裝保存。

2》紅色部分：

- (1). 將紅蘿蔔洗淨、削皮、切塊與 600g 的冷水放入果汁機打勻，將渣濾掉，再與鈣粉放入不鏽鋼鍋中混合均勻。
- (2). 其他作法同白色部分 2-7。

3》綠色部分：

- (1). 將綠色葉菜洗淨，與 650g 的冷水放入果汁機打勻，將渣濾掉，再與鈣粉放入不鏽鋼鍋中混合均勻。
- (2). 其他作法同白色部分 2-7。



涼拌海帶芽

翁秀卿

【材料】

乾海帶芽、小黃瓜絲、紅蘿蔔絲、辣椒、嫩薑……等。

【佐料】

低溫烘焙麻油、醬油、醋(烏醋或清醋或水果醋或兩顆檸檬)。

【作法】

- 1》海帶芽用冷開水洗兩次。
- 2》用冷開水泡1.5至2分鐘。
- 3》將水分瀝乾。
- 4》嫩薑洗淨後切碎或磨末。
- 5》將麻油、醬油、嫩薑、醋加入瀝乾的海帶芽拌均即可。



【分享】

- 一、海帶含豐富的碘，對甲狀腺腫大者很有幫助。反之對亢進者即不宜多食用，需與醫師商確。
- 二、蘊含鈣質與鐵質，鐵乃造血之必要成分，可調整代謝機能。
- 三、海藻類特有之黏性部份，有整腸效果，可防便秘。且含有好的不飽和脂肪酸，可降低膽固醇含量而減輕血管硬化形成。
- 四、科學研究中，發現喜愛食用海帶的日本民族，其乳癌發生率偏低。
- 五、更重要的是，不管多營養的東西，攝取需適量，過與不及均會對人體造成傷害，演變成疾病。
- 六、於製作過程中，食材之運用可視各人及家人的喜好而改變。例如：小黃瓜也可用青木瓜替代；其次，紅蘿蔔也可用彩色甜椒。此道涼拌菜可採交叉製作、食用；以海帶芽、珊瑚鈣、黑木耳、青木瓜為主材料，運用色彩的想像力在於餐桌上，可變化出五彩繽紛的菜餚，進而掌握住家人的味蕾。



糙米酵素

主講人 / 蘇寶庭

整理 / 何怡靜



【材料】

糙米芽、小米、紅豆、黑米、薏仁、圓糯米等。

【作法】

製作過程大同小異，只是材料本身有的比較硬，有的比較軟，發芽或浸泡會有所差別，其他後面的『發酵』程序是一樣的。糙米芽：浸泡比例水與米是1：1，而且要用可以喝的水，夏天須放入冰箱，因時間較長，雖然速度會較慢，但確保安全為主，隔天早上把這些水倒出來，但不可丟掉，可放入冷藏或冷凍保存備用，『催芽』依以前所教的方式，催完芽米是乾的，再拿出第一次浸泡的水一起煮，外鍋一杯水，糙米煮一次就可以（電子鍋、悶燒鍋、快鍋、瓦斯爐等等煮法都不很理想，還是大同電鍋好用）。

小米：不用催芽，糯小米黏性較強，可當藥用，選擇能量較高者，就是採收後存放時間不要太久者，據我所知道進口的存放時間會比較久，沒有冷藏，頂多真空充氮，但是能量會流失，以本產原住民的小米能量高，口感不一樣，但顆粒會比較小，1斤約四又三分之一杯（量米杯），洗淨後水量用3.5杯較黏稠，小米本身含水量較多，淨泡2至3小時，任何東西與天氣都有關係，須加以增減，但溫度以涼為主，小米洗好，淨泡後放冰箱1小時，有涼涼的溫度再拿出來2個小時，放入電鍋煮，外鍋1杯水，煮好時用銀筷子上下攪拌，如果不熟會有刷刷的聲音，用竹筷子就沒辦法聽到此聲音，小米沒熟裡面會硬硬的，所以要徹底煮好，拌勻後再煮第二次。

圓糯米：會較甜較好吃，1斤米，3.5杯水，頂多浸泡半小時，不泡也可以，外鍋一杯水，另外材料還須要甕或玻璃瓶，還有酒麴一包，使用上海的，有機店有賣，台語『白殼』，原本放在冷藏或冷凍，回溫速度，天氣熱可拿到外面曬太陽。

發酵：煮好糙米芽、小米、圓糯米，一定要翻攪悶20分鐘使其熟透，做的過程不要講話，以免失敗，準備一寬口鍋子，把米飯倒出來，一斤可做600 cc 2瓶，買酒麴時須向店家問清楚一包可做多多少米，過多或不足都不行的，上海一包可做三斤（一包約2克），米飯倒出讓它自然回溫，上面須蓋一層紗布，但不可與飯接觸，外面再用電風扇吹涼，須回溫至38℃左右，目測上面略有點煙而不是熱氣，可摸鍋底，再把酒麴剪一小洞，三分之二酒麴慢慢倒入飯上，再用一雙乾淨的筷子攪拌均勻上下翻動。

『甕』需注意事項：夏天還好，但冬天的話，須先用吹風機在甕的外面先吹熱，再把飯倒進去，用筷子在中間挖一個洞要到底，再把剩下三分之一的酒麴一點點放入即可，另外玻璃瓶無法散熱，裡面會冒汗有水悶在裡面，溫度無法控制，做出來的效果有差，香氣也不一樣，還是甕好做，如果甕能買到沒有上釉的會更好，放好飯，用紗布綁緊，因為是甜的，所以會長螞蟻，做的過程整個房子會很香，隔天要去看一下，發現上面長了白色絨毛，就恭喜你做成功了。如有其他的顏色，沒關係把它挖掉，要挖深一點，然後用乾淨的筷子攪拌發酵，湯汁會較快出來，糙米、紅豆、紅薏仁汁會較少，小米、圓糯米、黑糯米、紅糯米汁會較多。第三天也要看一下，如果環境較涼及通風，溫度會下降，就把它請到外面曬太陽，到要的溫度再移進來，萬一溫度一直升高，就像人一樣穿太熱了，就要脫一件衣服，冬天要蓋棉被，要從下面往上包起來，反正溫度要保持38°C就對了。選擇收起來的時間，須依個人體質狀況而定，如果體質較燥熱有肝火者，夏天2至3天就應收起來，分裝2瓶600 cc瓶子，一瓶放冷凍就不會繼續發酵，發酵會有酒氣，且有小氣泡往上，一瓶放冷藏，如果體質較寒者而無火，可放1至2星期均可，放越久越補，療效越好。

吃的功效：

(1) 小米：

用在下盤腰部以下，子宮、卵巢者女眾，生產過或長期坐辦公室者，較會腰酸背痛、冷身、月經不順、子宮肌瘤者、腎不好者幫助很大。

有位法師使用三年了，本來要洗腎的，又有C肝及子宮頸癌，陸老師不敢用小米酵素，就請他吃小米為主食，加上蕎麥、糙米，經過半年，回醫院複診，很歡喜，左到八分，右到九分，意思是快全好了，目前三年了都未曾回去洗腎。

(2) 糙米酵素：

針對腸胃，小孩子脾胃未開可食用，有一位共修師兄，體重約一百公斤，吃了一個多月就開始排油，今年(94年)吃完年菜，居然沒有增胖，因為邊吃邊排。

(3) 圓糯米：

療效屬較補，適合體質較寒者，支氣管、鼻子過敏、氣喘，可以與麥芽膏搭配使用，保養者一天一次，通常吃的量約免洗匙一匙，每天2至3匙，吃完如有火氣者須搭配愛玉或回春水，吃這類酵素時須與唾液結合回溫，咬碎後再吞進去，有鼻涕倒流或過敏體質者不可喝牛奶。

主持人補充：糙米經過發芽，會產生植酸與礦物質分離，含有氨基酸，是糙米3倍，白米10倍，有豐富的鎂、鉀、鈣、鐵、汎酸及肌醇是防肥胖的人必需品，頭痛、便秘、更年期障礙、膽固醇、糖尿病，更要多吃糙米芽，捨棄白米，才是明智的選擇。



長期吃素得補充維生素B₁₂



分享/黃羸萱

素食是否會導致貧血？造血的兩大營養素——維生素B₁₂與鐵質，以維生素B₁₂來說，人體一天的維生素B₁₂需要量極少，僅需約二微克而已，但由於維生素B₁₂僅存在於動物性食物中（如：肉類、牛奶、蛋和一些發酵食品…等。）因此長期吃全素確實會造成維生素B₁₂缺乏而導致：1. 惡性貧血；2. 骨髓變性、舌炎、神經系統症狀；3. 四肢僵硬、易受刺激、困倦、精神不振、易感冒…等。

人體的細胞隨時在老去，也隨時在更新，需要DNA。是的，就是和那遺傳密碼有關的DNA。每個新細胞的誕生，第一步就是DNA等遺傳物質的複製合成，缺乏維生素B₁₂，遺傳物質的複製合成就會出問題，最後就會影響新細胞（尤其是紅血球）的生成。因此缺乏維生素B₁₂，會造成嚴重的貧血，也會因為脂肪酸的代謝不正常而造成神經的破壞，最後會造成生命的危險。維生素B₁₂的功能1. 造血；2. 胃腸道、神經系統、骨骼…等細胞中均有一定之特定功能。

如果長期吃素又沒吃蛋、奶者，必須重視在日常生活中該如何攝取維生素B₁₂？維生素B₁₂的來源來自：1. 藍藻；2. 花粉；3. 蜂王漿（2.3. 有子宮肌瘤者少食）；4. 水果類：釋迦、藍莓、李子；5. 穀類：糙米、玉米、小麥（73微克）、糯米、黑米（104微克）、燕麥（片）、薏仁（150微克）；6. 中藥：芡實（110微克）（有寫微克含量較豐富）；7. 菇類：香菇、平菇、猴頭菇、木耳、雪耳（含量少）；8. 青菜：芫荽（香菜）（120微克）；9. 發酵類：泡菜、回春水、味噌、酵素、納豆、紫蘇梅、明日葉醋…等。（但最好選擇有機食品）。

鐵質的來源有：深綠、黃色蔬果、全穀類、豆類，如：甜菜、棗、椰子、葡萄乾、梨子、桃子、南瓜、海藻、海菜類…等，豐富含維生素C的水果也可幫助鐵質的吸收（飯前食用），咖啡及茶則會干擾鐵質的吸收，最好飯後兩小時再飲用。

中華民國素食協會表示，吃素也能有好骨質，影響骨質最多的營養素為維生素D及鈣質，維生素D為體內鈣質和磷質的吸收所必需。其對骨骼和牙齒的成長非常重要，而維生素D的來源大多是屬多油、濕潤的食物（如：牛奶和奶油），至於素食者，則可於紫苜蓿、燕麥片、甘薯、和植物油中攝取，另外曬太陽可以活化維生素D₃，被人體利用。

鈣質是構成骨骼及牙齒的主要部份，出血時幫助血液凝固，具有調節肌肉收縮，控制神經感應性，及控制細胞膜的通透性等功能，也是肌肉和神經系統的健康所需。而素食者，如不吃乳類食品的話，可從許多的蔬菜來源中取得鈣質。尤其是綠色蔬菜包括蕨菜（85毫克）、莧菜（228毫克）、蒲公英葉、甘藍、芥菜、蘿蔔葉、青花椰菜、菠菜、秋葵莢、大豆、脫水的水果…等。

食療需配合運動，才能相輔相成，運動可紓解壓力，每日必做，最近幾年有位喜馬拉雅山來的老師--咕嚕，把大迦葉尊者傳承下來的波若禪定波羅密的究竟法（密法）傳到台灣，藉此因緣與大家分享。

五調法：

1. 調身--哈達瑜珈、體位瑜珈。
2. 調氣--拙火瑜珈、吐納瑜珈、坤那里尼。
3. 調心--安那班那數息法。
4. 調意--毘婆舍那瑜珈。
5. 調神--進入定三昧、乃至波羅密。

體位瑜珈包括早晨瑜珈、黃昏瑜珈、各種體位瑜珈的動作。

- (一) 能夠使身體健康
- (二) 能夠使新陳代謝及血液循環良好，甚至治病。
- (三) 能夠使經絡疏通，使你坐得舒服及站得舒服。
- (四) 因為經絡疏通，使得你長時間坐著也沒問題，也同樣的覺得舒暢、舒服。

人體的七個氣輪：1. 海底輪；2. 丹輪；3. 腹輪；4. 心輪；5. 喉輪；6. 真服輪；7. 蓮花

頂輪。

七個氣輪與經脈經由體位瑜珈...等舒通。使五臟（心、肝、脾、肺、腎）及六腑（大腸、小腸、膽囊、胃、三焦、膀胱）含氧量充足，使四大產生平衡（地、水、火、風），自然精氣十足，身體健康，氣色紅潤，百病不生。據咕嚕（老師）說：「如果上述的體位瑜珈...等，能夠每日做，持之以恆，不懈怠，癌症病患都能好，更不會罹患癌症」。癌症的起因大都是長期的壓抑、或憤恨...等許多的負面情緒，累積起來發生的毒素，慢慢把身體的細胞侵襲，使它們失去正常的發展，然後成癌。

避免身體不健康及罹難癌症必須配合食物、運動（爬山、走路、太極拳...等）、讓身體排汗（毒素）、體內環保（排毒）、保持快樂的心情、常常助人、抱持著感恩的心...等積極且正面能量，以及每日拜佛、念佛、懺悔業障、減少殺業，身體必能越來越好，每日都是法喜充滿。

