

海洋珍蔬 營養寶藏



地有百蔬海有藻

相信不論是否素食者，也會絕對贊同蔬菜是日常飲食的必需部分；可是，作為海中蔬菜的海藻又受到多少重視？

海藻含20餘種人體必需的氨基酸、藻酸、大量維生素（包括B1、B2、B6、B12、C、E、K）及礦物質（如鈣、鐵、鉀、鎂、鋅和碘）。窮畢生精神研究海藻類的東京大學Arasaki教授指出，其礦物質含量是食物之冠，可說是營養寶藏，「生命飲食法」（或稱「長壽飲食法」）（Macrobiotic Diet）建議，海藻類應佔每天飲食的5%左右。

促進健康 效用廣泛

自古以來，海藻就被視為具有藥用價值的植物，明代李時珍編寫的《本草綱目》已經列舉了其藥用價值。一般來說，海藻類都有消痰軟堅，利水消腫功效；紫菜可治腳氣和咽喉腫痛，以海帶治缺碘的甲狀腺病，是民間流傳已久的方法。

海藻屬鹼性食物，其中的生命活性物質具有提高人體免疫力、抗癌、抗病毒的活性。當中含有多種具獨特營養價值的微量元素，例如鐵便是造血功能必不可少的物質，鋅則有助於兒童的智力發育，鈣可以使人骨骼強健，硒可以增強人體免疫機能、預防癌症。

由於熱量低，而且含有大量纖維素，食用小量後即有飽脹感，因此海藻可以作為肥胖者的減肥食品；因為不含糖分，可以供糖尿病人充饑之用；海帶類富含一種名為褐藻膠的可溶性纖維，能改善便秘，有助抑制血栓，是高血壓和心臟病患者的理想保健食品；有研究發現，海藻細胞壁間的黏滑物質褐藻多醣體能提高吞噬細胞的吞噬能力，因而具抗癌及防癌之效。

海藻類對健康的好處多不勝數，對維護神經系統的功能尤其重要。根據加拿大麥克基爾大學Dr.Tanaka及多項研究顯示，其中的

褐藻酸能有效地減低重金屬（如鉛和汞）中毒，亦能增強腸臟的排毒功能。因此，不管是老年人，還是青年人，適度食用海藻都有助強身健體，防病治病。

自然珍品 種類繁多

海藻類盡得陽光和大海的精華，科學家根據它們所吸收太陽光譜中的色系而分為綠藻、紅藻及褐藻等三大類。太陽的紅光譜只能到達最上層的海水，在淺海區生長的海藻稱為綠藻；藍光譜才能穿到水深超過100米的海床，在這裏生長的海藻稱為紅藻；褐藻在海底生長的位置界乎綠藻和紅藻中間。

人類可吃的海藻約有70種，除了供食用和藥用之外，還可以用於化妝品工業及作有機種植的肥料。以下是一些我們常吃的海藻：

□海帶/昆布

海帶又名昆布，含有的維生素和礦物質（如碘、鈣、鐵、鉀、鎂、磷、鈉）都易溶於水，方便吸收，使人體酸性體質變成鹼性，因此對葷食人士更為重要。此外，具極強的降血壓功效，又可治療動脈硬化、甲狀腺功能不足症、貧血、糖尿、多種癌症，減輕消化不良，延遲衰老。高血壓患者經常喝「昆布水」，往往有意想不到的奇效。



□裙帶菜/海帶芽

裙帶菜/海帶芽含有豐富的維生素A、B群及鈣（裙帶菜中的鈣足以媲美小魚）、鉀、鐵、碘等人體所需的礦物質；由於鉀、碘含量也很高，也是預防高血壓和動脈硬化的良藥，亦可預防甲狀腺功能不足。其中所含的各類海洋微量元素，亦有助身體組織修復。

□黑藻/羊栖菜

黑藻/羊栖菜含有大量鐵、多種維生素、蛋白質和礦物質，而且富含食物纖維，有助益智健體、提高人體免疫功能，對貧血、營養不良、心血管疾患和腫瘤等俱有防治功效。

□紫菜/海苔

紫菜的營養很高，所含的必需氨基酸是穀類缺少的，因此加入在主食之中，可發揮互補作用。紫菜的脂肪含量低，但其中52%為有利於神經系統發育的不飽和脂肪酸(EPA)，再加上大量人體必需的礦物質和維生素，長期適量食用能改善微循環、增強免疫力、延緩衰老、減少癌症和心血管病的發病率；豐富的膽鹼成分，則有增強記憶的作用。

紫菜味道鮮美，特別宜於烹調各類湯品，也可製成壽司食用。須特別注意的是，坊間大部分即食紫菜的鹽分和味精含量很高，而且調查發現，多種含碘質偏高，部分只吃7至8片或兩小包，便會超出世界衛生組織對12歲以下兒童所訂的每日建議攝取量，因此選擇時必須謹慎，而且切勿過量。

□珊瑚藻

珊瑚藻又稱珊瑚草，是珍貴稀有的紅藻，生長於中潮帶岩礁上或石沼內，含有豐富的纖維、膠質、鈉、鉀、鈣和鐵等礦物質，以及銅、鋅及錳等微量元素，是古代貢品，被視為延年益壽的珍奇食物。根據台灣生物學家多年的研究發現，珊瑚藻全株均可供藥用，含可抗腫瘤的天然化合物，大量的酵素可幫助排除體內毒素，對宿便者有整腸作用，減少致癌物質產生的機會。所屬的紅藻比綠藻及褐藻含較多的高度不飽和脂肪酸，其中的20碳5烯脂肪酸可幫助降血壓及紓解壓力，也可以抑制血液膽固醇含量上升及血小板凝集，防止血栓形成。

珊瑚藻多種養顏護膚成分令它有「海中燕窩」之稱：豐富的膠原蛋白有助減少皺紋；維生素B12、C及E、生物素及煙鹼酸，有助維護上皮組織健康生長，減少色素斑點；蛋氨酸和胱氨酸能防止皮膚乾燥，可令黑斑變淡、肌膚呈現光澤、臉色紅潤，故堪稱為可食用的「美容聖品」。

巧吃海藻保健康

海藻有益健康，但因為來自大海而來，以致性偏寒涼，不少人（尤其是女士）都對之有點顧忌；事實上，只要拌以其他的食物（如偏溫熱的醋、薑、胡椒等），中和其寒涼特性，適量融入日常飲食之中，便能得其好處。

不少人認為海帶只宜配綠豆糖水、紫菜只用作包壽司……如果對海藻吃法的認識僅止於此，未有視之為常備的「正式」食材，那必然錯失了很多營養豐富的人間美味。事實上，種類繁多的海藻不僅具有低熱量、高纖維、高營養的特性，而且可調製成和類老少咸宜的美食，由湯羹至醬料，前菜到甜點，千變萬化，美味可口，而且簡單易做。嘗試將之列入日常食譜中，你會漸漸發現海藻妙處無窮（詳見S2 Club O 精選海藻食譜）。

主要參考資料：台灣全國圖書館合作參考服務、台灣交通電視台網頁

Club O精選海藻食譜

□海帶雜菜湯

材料：雜菜粒（如甘筍、椰菜、粟米）1杯、海帶1片（約6吋長）、鮮磨薑汁1湯匙、有機豉油或鹽適量

做法：

1. 把海帶與4杯水煮滾，再用慢火煲約15分鐘；
2. 加入雜菜粒滾數分鐘，拌入薑汁、豉油或鹽調味。

□眉豆海帶醬

材料：眉豆1杯、海帶2片（約6吋長）、有機芝麻醬2湯匙、鹽或日本麵豉醬

做法：

1. 眉豆浸透約3小時後去水；
2. 將海帶和眉豆加水煮約30分鐘至豆稔（用壓力煲或真空煲更省燃料）；
3. 用乾磨機把(2)打成醬，加入芝麻醬、鹽或麵豉醬拌勻成醬，可作為甘筍粒和西芹段等沙律菜的沾醬或拌麵食用。

溫馨提示：

1. 加海帶煮豆，豆特別容易稔軟；
2. 用以煲豆和海帶的水是鮮味的湯，切勿倒去；
3. 可用三角豆或紅腰豆代替眉豆，但煮豆時間要長一些。

□開胃酸甜羊栖菜

材料：羊栖菜適量、有機蘋果醋1杯半、有機蜜糖1杯

做法：

1. 把全部材料放入闊口的玻璃容器，拌勻加蓋；
2. 約3日後即可把酸甜羊栖菜加在饅菜、飯面或麵條上享用。

溫馨提示：

浸泡羊栖菜的醋營養豐富、有排毒功能，可加水飲用。

□芽菜壽司卷

材料：壽司紫菜數片、苜蓿芽、綠豆芽、甘筍絲、青瓜、蘋果、黑芝麻、提子乾適量

做法：

1. 青瓜、蘋果切條，黑芝麻磨粉；
2. 將紫菜平放，加入全部材料，撒上芝麻粉，捲成長壽司，切開享用（可加自製醬汁）。

□珊瑚藻果汁

材料：珊瑚藻、各種水果（如蘋果及梨）、薑汁

做法：

1. 珊瑚藻以清水清洗2次，將鹽分及附著的海草、海沙洗淨，以過濾冷水浸泡1小時，再清洗一次並換水浸泡，浸泡的時間4—6小時
2. 將泡好的珊瑚藻瀝乾，加入適量薑汁及各種水果，打成汁享用。

溫馨提示：

絕不可以使用熱水，可用暖水浸泡珊瑚藻，依個人喜愛口感決定浸泡時間，瀝乾水分後可切段分裝，置於冰箱備用。

□涼拌珊瑚藻

材料：浸泡過的珊瑚藻100克（方法見珊瑚藻果汁）、小黃瓜絲200克、甘筍絲100克、嫩薑絲30克、芽菜少許、黑白芝麻少許、檸檬汁約1匙、海鹽1茶匙、有機豉油2茶匙、原糖適量

做法：

將珊瑚藻切段，配上黃瓜絲、甘筍絲、芽菜等，加入調味料，拌黑白芝麻享用。

□紅棗圓肉珊瑚藻凍

材料：浸泡過的珊瑚藻（方法見珊瑚藻果汁）、圓肉、紅棗、黑糖適量

做法：

1. 珊瑚藻切小段，加水500毫升，用攪拌機打成糊狀；
2. 適量黑糖加水1,500毫升煮溶，將(1)倒入略攪拌，立即關火；
3. 將圓肉及紅棗加入(2)拌勻，待冷卻，放入冰箱冷藏，凝結後可作甜點享用。

4月Club O店好介紹

Club O店是一間主要由義工經營的小店鋪，以最佳價錢為關心大地愛惜生命的本地人提供綠色食材及用品，收入全部撥作綠色生活教育用途，歡迎各方有心人加入愛心義務工作，把這個慈悲的小生意搞得有聲有色，造福社區。

除了每星期六中午推出由農場送到的新鮮有機菜之外，Club O店還有各色各樣的好東西（見本刊S3頁）供大家選購，現在此為你介紹其中數款佳品。

誠摯推薦1: 小食也公平健康

公平貿易原粒腰果

公平貿易（Fair Trade）是一項支持社會公義的社會運動。在激烈的國際貿易競爭下，發展中國家的農民、工人往往在不公平的世界貿易規則下被剝削。Club O店為支持「公平貿易」的理念，為會友選購產品時，會考慮企業的營商手法是否道德，扶助弱勢生產者在生產食品過程中會不會破壞環境，關顧職業安全及工人生命或健康。「公平貿易」產品價錢稍高，那是因為大家樂於付出真正的合理價，讓世界各地的勞動人民可以過有尊嚴的生活。

公平貿易原粒腰果含鈣、鋅、硒和單不飽和脂肪，可防治心血管病，且可潤腸通便潤澤肌膚、延緩衰老；且具補血養脾、利尿除濕之效。



誠摯推薦2: 甜甜蜜蜜夠自然

有機龍舌蘭草蜜

白糖是毒品，想調味加甜有甚麼好方法？其實糖也有「忠」的一族，其中的精英是「有機龍舌蘭草蜜」，它所含的是安全、健康、低血糖指數的果糖，吃進體內居然能降低卡路里和碳水化合物攝入量，所以不但可瘦身，更是糖尿病患者及需控制血糖者的恩物。



誠摯推薦3: 調味精品

紫蘇芝麻

紫蘇性溫，有解表散寒、理氣和中功效，可治感冒風寒、噁心嘔吐；芝麻含多種維他命及礦物質，有防止老化、整腸通便之功。把紫蘇芝麻加在飯麵或飯菜中，除了能增添美味之外，還可兼得二者的補益。



誠摯推薦4: 精力泉源

天然黑麥汁

黑麥汁被視為營養相當豐富的飲品，由純天然德國黑麥芽釀造，100%天然，絕無化學添加物及防腐劑，獨具的甜醇口感，可補充精力、消除疲勞、幫助消化；不含酒精，素食者可飲用，是老少咸宜的養生飲料。



長期訂購有各式各樣的好東西等著大家選用：

1. 主糧

給你和全家每天的養份和生命力

- * 有機長糙米
- * 有機紅米
- * 有機高/低筋麵粉
- * 有機野米/小米
- * 有機糙米米粉
- * 有機冷泡麵
- * 北非麵
- * 有機烏冬/糙米烏冬
- * 天然綠豆粉絲
- * 有機手工麵
- * 有機全麥粉
- * 有機通粉/意大利粉
- * 有機燕麥/即溶燕麥片
- * 有機南瓜亞麻籽早餐
- * 有機全能動力穀類早餐
- * 十穀粥



- * 有機無蛋沙律醬
- * 有機麵豉醬
- * 有機蕃茄醬
- * 有機黑芝麻醬/花生醬
- * 優質白芝麻醬
- * 有機藍莓醬/草莓醬
- * 有機豆奶/米豆奶/米奶
- * 幼海鹽
- * 天然粗海鹽
- * 健康竹鹽/岩鹽
- * 有機龍舌草蜜
- * 有機蔗糖
- * 天然黑糖
- * 有機百花蜜
- * 有機糖蜜
- * 有機濕豆豉/腐乳



4. 零食

閒來享受美味小食亦可有益健康

- * 有機南瓜/葵花籽
- * 天然杞籽
- * 有機夏威夷果仁



2. 副食品

讓你和全家人開心享受大自然的豐盛

- * 有機綠/黑/紅/黃豆
- * 有機眉豆/紅腰豆
- * 有機黑芝麻
- * 紫蘇芝麻
- * 有機阿麻籽/阿麻籽粉
- * 胡羅巴/苜蓿種籽
- * 青仁黑豆粉
- * 小麥胚芽片
- * 100%薏苡仁粉
- * 100%黑芝麻粉
- * 優質群帶菜/昆布/海帶/海帶芽
- * 珊瑚草
- * 紫晶藻
- * 神戶寒天粉
- * 優質黑藻
- * 有機牛肝菌
- * 高野豆腐乾
- * 蘿蔔乾
- * 天然黑木耳
- * 有機酵母



3. 調味品

點點豪情令你和家人餐餐更好味

- * 有機特純橄欖油
- * 米糠油
- * 葡萄籽油
- * 有機日本豉油
- * 有機原味醬油
- * 有機醬油
- * 有機紅麴油膏
- * 冷壓黑芝麻油
- * 有機初榨椰子油
- * 日本梅醋
- * 生機酵素醋
- * 有機葡萄黑醋
- * 有機蘋果醋
- * 味醂
- * 天然香菇/海藻蔬果味素



5. 飲品/營養補充品

令你身體更健美更高抗力

- * 螺旋藻(粉劑/丸劑/脆條)
- * 小麥草素
- * 有機野生藍莓/紅莓果汁
- * 布魯士有機根莖蔬菜汁
- * 有機提子汁/橙汁/蘋果汁
- * 黑麥汁
- * 有機蔬菜湯
- * 南非天然有機保健茶
- * 有機糙米茶
- * 有機伯爵茶/印度茶
- * 有機睡安寧/洋甘菊茶
- * 紫錐花茶
- * 養生牛蒡茶
- * 排毒茶/Redbush茶
- * 有機檸檬薑/薄荷/舒喉茶
- * 合家歡/美容湯包
- * 有機綠茶(不含咖啡因)
- * 有機白茶/烏龍茶
- * 有機薑茶
- * 無糖川貝杏仁粉
- * 野生普洱茶



愛心為您服務的Club O店

(旺角亞皆老街80號昌明大廈7字樓F室)



服務時間：每日中午12:00至下午7:00 (逢星期一休息)

星期四、六延長時間至晚上9:00

溫馨提示：♥請支持環保，自備購物袋

♥記得攜帶會員證，方可享有折扣優惠

6. 自然亮麗精品

激發你和全家人的生命色彩，由周兆祥主席精心親手繪製珍品

- * T恤 * 檯墊 * 布袋
 - * 頭帶 * 賀咭 * 畫簿
- (歡迎將衣物傢俬布飾物等來料加工，詳情請與店員查詢)

7. 個人護理/家居用品

愛地球又保障全家生活舒適安康

- * 全營養食物風乾機
- * 全方位攪拌機
- * 空氣清新機
- * 健波能量活水器
- * π水系統
- * 有機棉衣/襪/紗巾
- * 日本備長炭
- * 丁香/羅勒牙膏
- * 環保清潔乳
- * 環保多功能清潔液
- * 環保洗衣粉



Club O店每月精選(4月份)

1. 苦茶濃縮 原價\$55
洗衣粉 精選價\$52
 2. 有機米奶 原價\$32
精選價\$28
 3. 有機手工麵 原價\$35
精選價\$32
- 會員繼續享有九折優惠

- * 苦茶粉
- * 苦茶洗衣粉
- * 環保再生廁紙
- * 環保抹手紙
- * 天然香氛香
- * 天然蚊怕水
- * 有機野生山茶花籽油
- * 有機潤膚乳/洗髮露/護髮素
- * 有機再生/清爽面霜
- * 印度天然染髮粉
- * 香氫油
- * 潤唇油/減壓精華油
- * 按摩油
- * 木冬菇仔(香氫用)
- * 香氫油頸鍊



8. Club O 精選系列

委託專門店生產的有機饅頭、有機全麥麵及其他食品，不定期供應，售完即止，歡迎查詢。

9. 心靈補品

各種綠色生活書籍及CD，提高知性靈性素質。



10. 靈修精品

- * 名款靈磐
- * 靈咕
- * 乳香/炭
- * 靈擺



惜福閣

長期備有二手CD及VCD流通，全部\$5-\$20義賣。歡迎您把不再用的CD、DVD和綠色生活、靈修書籍送來義賣，物資循環再用，讓它們有新生

來做義工

Club O店主要由義工獻出時間、精神、才華運作，提供溫馨熱誠的服務。歡迎你也請纓抽空協助工作，積福結緣，即電：(辦公時間)26190000

禮券

Club O店現有購物禮券發售，面值\$50、\$100、\$200，是饋贈親友，鼓勵他們綠色消費的最佳選擇



齊來荔枝角

午間一頓美食，身心靈更fit

Club O的愛心義工大廚講心不講金，每周一次為有緣人落足心思不惜工本炮製更多充滿生命力菜式，有口皆碑，記得帶同親友同事來品嚐美食。

● 生機養生小敘

- 逢星期二(公眾假期除外)
- 下午12:15-2:15(可以隨時加入或離席)活得自在中心
- 費用：\$55(會員\$50)(養生套票6次\$300)，連養生貼士分享及半自助式特色午餐
- 座位有限敬請留座，電話：35687002

愛心廚藝大師班

著名的烹飪導師光臨活得自在中心，親自教大家做高級精美中西佳餚美點。

- 導師：羅偉卿(資深廚藝導師)

● Club O 健康美食DIY

- 逢星期三下午2:30-4:00
- 費用：\$308(會員\$268)
- 單堂\$90(會員\$80)
- 4月7日 焗白汁香草雜菇/雲海仙足
- 4月14日 麵豉湯/日式麵製法
- 4月21日 艷彩留香/椒葉素牛湯
- 4月28日 四色扎蹄/金沙素鴨/紫菜鴨

誰說營養與美味不能兼得?

來過Club O活得自在中心「午間養生小敘」的朋友都驚訝於義工們泡製的生機養生餐營養與美味兼備。玉蘭、鳳梅、Daisy及妙瓊等大廚應要求公開廚藝心得，她們力求完美和不斷創新的態度，調製出的美食，不僅滿足我們視覺及味覺上的享受，也是養生保健的食物，齊來輕鬆學習精美的健康料理。

● 生機日式健康篇

- 1. 生機芽菜壽司卷 2. 健康滋味手卷
- 3. 日式冷麵
- 導師：Daisy、陳鳳梅
- 4月17日(星期六)下午2:00-4:00
- 費用：\$168(會員\$148)

● 養生調理五行篇

- 1. 五穀養生饅頭 2. 自製健康糙米茶
- 導師：陳妙瓊、郭玉蘭
- 4月16日(星期五)下午2:00-4:00
- 費用：\$108(會員\$98)

● 清新開胃有營篇

- 1. 自製滷水(汁)+三寶
- 2. 精力蔬菜卷
- 3. 雪菜毛豆粉絲
- 導師：陳妙瓊、郭玉蘭
- 4月23日(星期五)下午2:00-4:00
- 費用：\$128(會員\$108)
- 同時報名1, 2, 3班可即優惠\$30

4.23

Club O 迎夏清爽甜品工作坊

活得自在中心的義工鳳梅及蘭英是第一屆大師班的同學，她們醉心廚藝，不斷研製出令人讚嘆的健康美味低糖精緻甜品。不要錯過，快來一起學習創造更多色香味且有益的甜點啦！



● 中西甜點滋味篇

- 1. 鮮芒果布甸 2. 迷你鉢仔糕
- 導師：陳鳳梅、譚蘭英
- 4月19日(星期一)下午2:00-4:00
- 費用：\$108(會員\$98)

4.19

● 晶瑩健康果凍篇

- 1. 鮮金桔果凍 2. 靚靚雜果果凍
- 導師：陳鳳梅、譚蘭英
- 4月26日(星期一)下午2:00-4:00
- 費用：\$108(會員\$98)
- 同時報名以上兩班可即優惠\$10

4.26

中醫博士與你春季補肝

一年之計在於春，春季是補肝護膽的季節。如果懂得在此季節中做好護肝工程，對肝、膽、眼睛、筋腱(活動功能)都有好處，這個課程適合男女老幼，齊齊聽聽麥醫師多年經驗分享食療配合運動防病強身心得，得以終身受用。

● 補肝明目的食與動

- 導師：麥燕瓊中醫師
- 4月22日(星期四)
- 下午2:30-4:30
- 費用：\$120(會員\$108)

4.22

Club O「活得自在」中心：

荔枝角醫局西街1033號源盛工業大廈1/F A室
交通：乘地鐵至荔枝角站B1出口步行5分鐘
(入口在奇華工業大廈對面)
報名查詢：35687002

與治療師有約

如果您正處於生命中的低潮，如果您有家庭、人際、情緒困擾或各方面的心理困局，歡迎來荔枝角活得自在中心進行心靈諮詢，在一個舒適環境中，讓心中的困惑抒解，幫您解決各種心理困擾、負面情緒；並給予支持、鼓勵、建議，令您回歸健康正常生活，從此活得逍遙，清心自在。

● 心靈諮詢課：1對1

- 催眠治療師Helen Kwan
- 時間：逢星期五下午2:00-6:00(每位約70分鐘)
- 費用：\$380(會員\$350)
- 預約：35687002

心連心——一起走過的日子

「有心人」將荔枝角的活得自在中心交托給Club O作推廣素食文化之用，在過去兩年，這中心成為了交流廚藝心得、推廣素食及綠色生活的平台；在導師、義工、治療師、幹事和參加者各方努力下，眾人齊心合力，締造了很多奇緣，包括舉行了生機無限跟活力豐盛的週二和週四養生小聚、籌辦一連三屆的廚藝大師班、五次為深水埗貧苦家庭舉辦「暖心送饅頭」大型活動、健康諮詢、心靈諮詢、禪食晚餐、創意爆燈的中西素食廚藝班等。深受各界人士歡迎。大夥兒非常珍惜這緣份，身心靈齊齊提升，Club O決定在四月底將中心交還業主，我們將舉行「活得自在中心惜緣惜福夜」，感恩歡送過去，熱熾迎接更美好將來，歡迎Club O會友參加，齊來作集體回憶，分享亮麗生命的感受和

4.25

● 活得自在中心惜緣惜福夜

- 4月25日(星期日)下午5:00-8:00
- 費用：\$108(會員\$88) 包括生機素食自助餐，名額有限，報名請早，以免向隅。

活得自在中心
Club O店

提供優質綠色
食品及生活用品
讓您選購



開放時間：星期一至五 中午12:00-下午6:00
(星期六、日及公眾假期休息)
電話：35687002