

# 小 米 系 列

主講/何怡靜 整理/劉秋英

## 鹹小米粥

### 一、材料：

小米	一杯
麥片〈糙米芽〉	半杯
香菇	4朵
紅蘿蔔	半條
山藥、芋頭、蓮子或地瓜	少許
水	20杯
鹽、胡椒粉	少許

### 二、做法綱要：

1. 配料切丁備用。
2. 小米洗淨浸泡半小時。
3. 20杯水煮滾後放入小米、麥片煮20分鐘。
4. 放進配料再煮10分鐘。
5. 加調味料後加些芹菜即可。



## 甜小米粥

### 一、材料：

小米	一杯
麥片	半杯
龍眼干、葡萄乾	適量
紅豆或綠豆	適量
山藥、芋頭、蓮子或地瓜	少許
水	20杯

### 二、做法綱要：

做法與鹹小粥相同。

Body and Mind Health

成大身心靈健康  
研習社課程摘錄

臺南市身心靈健康推廣協會

# 小 米 系 列

主講/何怡靜 整理/劉秋英

## 後記：荷葉芙蓉粥

1. 取荷葉乾一張（中藥店有售），洗淨後熬湯。
2. 濾渣取湯汁煮小米、芙蓉。
3. 放入電鍋煮熟（外鍋放1杯半的水）。
4. 加入冰糖即可。

## 小 米 糕

### 一、材料：

小米3杯 白糯米1杯 水4杯 冰糖適量

### 二、做法綱要：

- 1、小米及糯米浸泡30分鐘後放入電鍋蒸。
- 2、熟後放入冰糖。
- 3、上面撒一點枸杞、南瓜子或葡萄乾即可。

### 其他用途分享：

- ◎小米煮成粥後放入一點水果亦是一道不錯的粥品。
- ◎小米一年四季均可吃，夏天放冰糖（去火氣），冬天放黑糖可補氣。
- ◎小米不可與杏仁一起煮，否則會有嘔吐、拉肚子之現象。
- ◎小米可健胃、預防便秘、抗老化，且含有豐富維他命A，可改善眼睛之疲勞與乾澀，婦女白帶亦可改善。

# 涼拌珊瑚鈣

主講/翁秀卿 整理/戴金女

## 一、材料：

珊瑚鈣、高麗菜、紅蘿蔔、小黃瓜、薑及黑木耳。

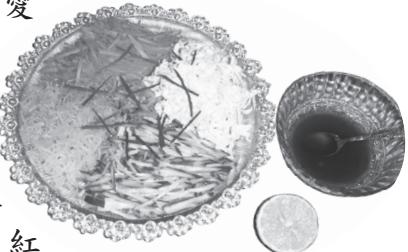
## 二、調味料：

黑醋或水果醋或檸檬汁、醬油、鹽、糖及低溫烘培麻油。

## 三、做法綱要：

1. 珊瑚鈣洗淨後浸泡（約一小時），瀝乾備用。
2. 高麗菜、紅蘿蔔、小黃瓜、薑等切絲備用。（小黃瓜最後放，能保持翠綠之美）
3. 加入少許檸檬汁或醋及調味料，攪拌均勻。
4. 放入冰箱，即可食用。

涼拌珊瑚鈣食材以家人喜愛者為原則。涼拌菜盡量用可飲用的水清洗，浸泡時加點檸檬，可去腥味。切東西可用剪刀代替，紅蘿蔔若是有機者就不用川燙，紅蘿蔔要切細、小黃瓜不用鹽洗。浸泡期可放在冰箱，浸泡水可用来做湯。可以加些開胃菜在拌裡。



## 生活經驗分享：

浸泡而用不完的珊瑚草也可以用來勾芡，不到一分鐘即溶化，是海中之草、素食之肉；「鈣、鐵、鎂、鉀」含量非常豐富，是海中酵素，膠質豐富，可消除腸中雜物、柔軟肌肉、強化血管、改善紫斑病。

夏天清涼小菜：青木瓜、大頭菜涼拌(切絲、切片均可)切片需薄才能入味。可加入百香果，彩色甜椒。依家中所有的去做變化、交替使用，譬如蕃茄，百香果、甜菜；不要一成不變。甜菜草酸多、很補血，腎臟不好的不宜多吃。

台南市身心靈健康推廣協會  
Body and Mind Health

成大身心靈健康  
研習社課程摘錄

# 御膳燕窩

主講/邱慧珍 整理/戴金女

## 一、材料：

珊瑚鈣 2兩(1包)

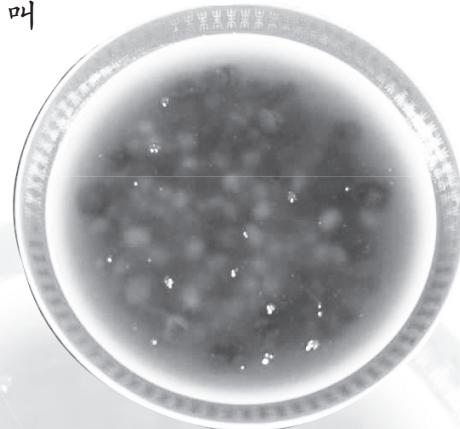
水 9000/cc

蓮子、紅棗(露)、冰糖、冬瓜露及醋等適量。

## 二、做法綱要：

1. 珊瑚鈣洗淨。浸泡(約1小時)、切碎(或以果汁機攪碎)備用。
2. 水+蓮子+紅棗(露)先煮熟。
3. 加入珊瑚鈣滾1分鐘熄火，再放入少許醋。
4. 冷卻後分裝，冷藏。

珊瑚草會隨季節變化顏色，細的叫珍珠珊瑚草，其實珊瑚草的種類很多。1891年日本人在北海道發現的，學名叫後岸草，又叫長生不老的吉祥草。粗者浸泡6小時以上，最好用能量水、過濾水浸泡，浸泡完會有彈性，但泡太久會爛掉並將膠質溶出水中，很可惜。細者浸泡2~3小時，材料煮熟才可放入珊瑚草。



# 素 蹄 筋

主講/邱慧珍 整理/戴金女

## 一、材料：

乾珊瑚草 二兩

調味料：醬油	六匙	涼麵醬	三匙
素沙茶	三匙	低溫麻油	少許
薑末	少許	辣椒醬	少許
水	少許		

## 二、做法綱要：

- 1.珊瑚草洗淨、浸泡後切段備用。
- 2.調味料攪拌均勻(不可以太稀)，煮滾關小火，放入切好的珊瑚草攪拌均勻，壓平、熄火、冷卻，放入冰箱冷藏後，即可切片食用。可以少量紅蘿蔔絲或西洋芹配色。

素蹄筋甜、鹹均可。可以加百香果或做成「紅豆糕」。蜜紅豆跟珊瑚草打成泥，以小火稍滾、攪拌之後熄火，再加入粒狀的蜜紅豆，放入容器冷卻後切片，即是紅豆糕。(半兩珊瑚草加100/cc的水，紅豆2~3匙打成泥，開小火熱煮，滾了熄火，加顆粒的紅豆，放入模型)。

蜜紅豆做法：紅豆浸泡一晚，用以少許水煮滾20幾分鐘，放在悶燒鍋，熟了再放糖。

## 珊瑚鈣功能：

膠質是魚翅、燕窩的十倍。天然的植物性膠原蛋白，可內服、可外用(川燙過成糊狀，可敷臉，不要緊繃時才取下)，核棗酸可降膽固醇，預防心臟病、高血壓。甘醇露，是糖尿病很好的代糖。粗纖維，治便秘很有效，每天用一些，會有意想不到的效果。高鐵高鈣(鈣是小魚乾的30倍)，可控制神經系統，有安神作用。促進發育、預防骨質疏鬆(女性中年後，骨質流失是男生的2至3倍以上)。又可美麗肌膚。

Body and Mind Health

成大身心靈健康  
研習社課程摘錄

臺南市身心靈健康推廣協會

# 愛玉

主講/李瑞連 整理/戴金女

## 一、材料

愛玉子，1~1.5台兩（不含殼）

冷開水，約2400/cc（不可用RO水，要用有礦物質的水才會凝結）。

工具：10人份的白鐵電鍋、濾袋及手套。

## 二、做法綱要

將愛玉子放入小過濾袋（或用紗布包住），置冷開水中搓洗數分鐘至膠質溶出，水變棕色時即停，靜置自然會凝結。

搓洗之後，以保鮮膜蓋住，並放入冰箱20幾分鐘之後即可結凍。

吃法：可加檸檬、蜂蜜、桑椹汁……等，隨個人口味而定。

## 愛玉的故事

清道光年間有一商人到台灣採購物品，有一次路過大埔，口渴在溪邊吃到果凍物，抬頭一看有果物掉下來，於是拿回家栽培，由他的女兒（愛玉）做成果凍拿去賣，因此叫做愛玉。

愛玉的功能：

愛玉又名鬼饅頭，木蓮。性甘味美。能消暑、清肝火、止血、利溼、增加乳汁。治文明病；經期不順者，可解熱，治便秘（水溶性食物），抗癌藥物

吃太多，吃愛玉很好。

製作過程很簡單，萬一份量

拿捏不準，沒法結凍，那就再用一半加入洗一次。

糖尿病患者宜吃原味，盡量不加糖水，而加蜂蜜較不會太甜。



# 有機橘子醬

主講/佛法山師姊 整理/黃惠雪

橘子抗氧化活性很高，可以抗癌，提高免疫系統。  
若做成橘子醬，可以治咳嗽。

材料：

有機橘子5斤、有顏色冰糖3斤、二砂糖2斤，玻璃罐(瓶)



作法：

1. 先將橘子洗乾淨(有機的會有些灰塵)，擦乾。
  2. 切記！刀、砧板、手都要乾燥，不能有水氣，否則容易發霉，因為完全是天然的，沒有防腐劑。
  3. 將橘子切塊，切小塊，放進電鍋蒸，內鍋不可以加水，外鍋加2杯水，橘子本身比較寒性，透過此方法就比較不會寒。
  4. 再用果汁機把蒸過的橘子絞碎，絞碎過程可以分批進行，以避免卡住。
  5. 攪碎後，放進不鏽鋼鍋，再加入冰糖，放在瓦斯爐上熬，因為冰糖的顆粒較大，等冰糖顆粒溶解，再加入二砂糖下去一起熬。
  6. 熬的過程，第一次可以用大火熬，之後等冰糖都溶解，水分也快差不多，再用小火，要一直攪拌，否則很容易燒焦。切記，都不可以加水，就是讓水分一直被熬乾。熬到黏稠狀。若怕苦，可以去籽。
  7. 測試是否快好了，可以準備一碗水，把鍋子裡快熬好的橘子醬弄一點起來，滴到碗裡，若沒有散開，表示已經好了，可以起鍋了。若熬得比較乾的話，橘子醬可以放久一點；否則若水份沒那樣乾，雖然比較軟，但不能放久，很容易壞。
  8. 罐子裡不可以有水分，最好再用吹風機吹乾。
  9. 熬好後，記得，要趁熱裝瓶，若冷了再裝，會硬掉。但此時不可以立即蓋上蓋子，需要冷卻了再蓋。因熱時蓋上蓋子，會產生水氣。裝好瓶子後可放冷藏保存，不用放冷凍。
- 註：熬的時間，大約兩小時，但切記要一直攪拌，不要讓它烤焦。

Body and Mind Health

台南市身心靈健康推廣協會

成大身心靈健康  
研習社課程摘錄

# 有機橘子精油

主講/佛法山師姊 整理/黃惠雪

## 一、材料：

有機橘子皮、甘油(小量去藥局有賣、大量去化學原料行買)、橄欖油(原料行有賣，食用的橄欖油可能幾年後會有“臭帶味”)、藥用酒精、乾淨玻璃罐。

## 二、作法：

1. 有機橘子皮洗淨、擦乾，先洗再剝，因為怕水分會滲進去。(選擇橘子皮時，皮越厚越好，因為內含精油越多)
2. 再撕成一小片一小片，放進玻璃罐中，甘油、橄欖油和藥用酒精  
 $1:1:1$ 之量倒進玻璃罐，淹過橘子皮就好。用蓋子蓋好，至少放置兩星期，即可以使用。
3. 若有需要用時，再分裝；不用時，則放置就好。

## 注意：

- (1) 放在陰涼處即可。因為沒有乳化劑，所以酒精和油產生兩層。因此使用前，都要先攪拌或搖一搖。
- (2) 橄欖油要買化妝品用的，不是工業用的，工業用的不能拿來擦手。

## 用途：

橘子精油對富貴手、皮膚過敏及發癢有治療效果。