

# 靜心悅讀

滌心 · 養生 · 輕安自在



## 靜思法髓妙蓮華 林院長品書心得

上人開示：天地萬物皆有用，一念心看不到摸不著，有心人一聽聽懂話了，很用心做研究與分析，草草也對人類有大用。常說不可思議的因緣，這樣地無心的一念，竟然可發現大藥用，而且對人類有幫助，一切都是難以想像。

上人期許我們以天地藥草健身，淨斯本草團隊在上人指導下，發現淨斯本草三寶的確可降三高、抗瘟疫，也可清除癌細胞，尤其是聽了法華經開示的北蟲草對抗藥性的肺癌細胞有更高的清除效果！當然在抗骨鬆增骨質、抗老化，包括腦、心、腎等，也有很好的效果！這些基礎科學的實證，顯示天地藥草的確可以健身！

院長 林欣榮



妙法  
之音

## 分秒精進看廣闊人間

時間分秒飛快過去，  
唯有立願利益人群，  
才是有價值的人生，  
深刻感覺時日已過，  
不要讓它空空過去，  
每一分秒要多精進，  
吸收人世間的常識，  
看更廣闊人間生態。

——證嚴上人開示法語  
二〇二二年二月七日志工早會

海宇 攝影/蔡淑婉



臺灣時間 13:30-13:40 🙏快快快，一起來祈禱🙏

🔗午間祈禱連結：<http://connect.tzuchi.im/dharma/>

全球疫情仍嚴峻，天災人禍也頻仍，要戒慎虔誠，  
抬頭向天懺悔，低頭向地感恩，一定要齋戒茹素，非推素不可。  
誠摯邀請您募心、募愛，發心捐輸善款，大家一起護持疫苗與紓困。  
虔誠祝福您平安健康，無限感恩！



妙法之音

## 把握現在精進於未來

時間能成就一切，慈濟從一九六六年創建，從花蓮一隅拓展，志工遍布六十六個國家地區，援助超過地球半數國度。過去人人應感恩，現在人人要把握，立願精進於未來。

——證嚴上人開示法語  
二〇二二年二月七日志工早會

飛燕草 攝影/蔡淑倫

(小編：中秋之後，【上人每日一叮嚀】法語，分享德宸師父每日聆聽上人開示後，透過圖文相互輝映，傳遞更多美善~ <https://reurl.cc/emx09K>)

### 用心思考人類的生活，從而探究健康之道與疾病之源 期待年輕人堅定推素的方向，把握時間挽救生態危機

年輕的孩子們長大了，在社會上有所成就，看了心裡很歡喜；更歡喜的是，看到大家有志一同往推素的方向在努力！

人總是要活，要活就離不開吃，若吃的是葷食，就會給人類帶來業力的累積。自疫情流行以來，大家都得戴上口罩，這一罩天下，就是起因於人類習性累積成污染源。

如何才能健康？在疫情當前之時，我們應用心思考人類的生活，從而探究健康之道與疾病之源。兩年多前我講起的一句話，直到現在依然天天在說，那就是「大哉教育、食事為大」！但兩年多前，我的心情是無以言喻，茹素是簡單的事情，我想說卻無法說，因為覺得說了也無用。

看看有些人在慈濟體系裡工作，不論是在校園或醫院都必定茹素；但回到家裡就是隨緣，因為無法影響家人，於是就隨順家庭的習慣。這種隨緣而素，有因緣才吃素食，其實是心裡不知為何要茹素。

所以我向來不會勉強人吃素，因為勉強會帶給別人壓力，所以就不說也罷，說了無用。但是這波疫情事關重大，消弭疫情沒有特效藥，唯有茹素是靈方妙藥，所以是非說不可！

全球八十億人口，得養殖多少生命才能滿足人類的口欲？人命吞食生命，衆生吞食衆生，殺生共業將招致災厄不斷；同時病從口入，病菌隨動物吃進體內，於是感染疾病；再加上衆多的人口、衆多的動物呼出的濁氣會合起來，必然污染天地。

現代人的家庭生活，已經和過去大不相同。在以前的年代，全家人都在家裡吃早餐，出門帶的便當也是自家料理，生活簡樸難得肉食；現在的生活生態都變了，現代人口衆多，大都是外食且多是葷食，所以殺業愈重。

在養殖動物的過程裡，需要大量的飲水及飼料，所以現在最讓人憂慮的是，大地污染、水源乾涸、糧食短缺、氣候變遷等等，這些問題都與葷食相關，這也就是自然法則；人類聯結出和動物之間的食物鏈，怎不讓人對未來感到煩惱呢？這波疫情的起源，正是生態與食物鏈相連，所以茹素這帖靈方妙藥，是非推不可！

現代人的飲食很浪費，一個便當也許只吃一半，另一半就丟棄了！那麼多的動物被殺害，那麼多的食物被浪費，加上食無限度、無節制，一直在浪費食物中，也一直在糟蹋生命中。如此積累的業力何其大，實在令人苦惱！若人們能夠儘量不吃肉，只要儘量不吃，就不會殺生，不殺生就不會畜養。

我們應讓衆生隨著自然法則，在天地間自然生死。以前的人養豬、養雞，都是任由牠們在戶外行動，活得也很自在；現代因為人口衆多，為了讓動物大量、快速地成長，就用人為科學的方式飼養，使得動物長得並不健康。

人類吃了不健康的動物，雖然現代人壽命較長，許多人都活得很老，但得罕見疾病者相對也多；生命長，但活得很折騰，活得很辛苦！其實，奇怪的病症也不只在老人身上，不論年紀老少都可能發生，這就是業力！

在世間面臨生態危機時，看到年輕人能志同道合齊心推素，我的內心很開心！很期待大家要堅定推素的方向，要發心結合更多有心人，要立志影響和你們同志願的年輕人，為自己的健康、為生活的環境，茹素推素、惜福愛物，給予人們心靈的教育，讓人心更善良，讓大地更乾淨，讓氣候更清新！

素食對人間益處多，要把握時間，多鼓勵！多宣導！

※【隨師小記】官網

<http://www.jingsi.org/index.php/master-cheng-yen/jingsi-diary>

(小編：感恩德佩師父在臺灣疫情緊張之際，每日分享上人法語【隨師小記】，共計108篇，結集成書，名為《辛丑夏秋大疫大教育》，已出版。)

## 【聞思修】

### ～我的慈濟之路～ 法入心·法入行

花蓮慈院人文室組員 李念慈

《法華經序品》中，佛為諸聲聞、菩薩說大乘《無量義經》，結跏趺坐，入於無量義處三昧，身心不動。此時「說法瑞」、「入定瑞」、「雨華瑞」、「地動瑞」、「眾喜瑞」、「放光瑞」等六種祥瑞相分別現前。此乃過去、現在、未來十方諸佛，欲宣說成佛大法《法華經》時，必定示現的教化儀式。

2022年五月，有幸參與經藏演繹，近兩個月的練習，從對於旋律及歌詞完全不熟悉，到演繹當下完全投入參與其中。以前習慣了聽音樂、背歌詞、上台演繹，卻很少將歌詞內容細品。這次透過院內讀書會每週的共讀、分享，在讀過經典及上人開示的內容後，再回到演繹曲目上，才發現原來每一首經藏歌曲的編排，有那麼多的巧思與經文呼應。

以《無量義經》為例，從前只會跟著唱：「大醫王分別病象，曉了藥性隨病授藥……」，殊不知這正是經文內容。原來不知不覺間，透過演繹，如同早已將經文熟讀。

六瑞相的作曲，從初發行的曲子，到實際演繹，是兩個截然不同的版本，一開始聽到的那首，是較接近過去曾經聽過的經藏曲目風格，後來實際演繹的版本，則是透過優人神鼓製作的作曲編曲，在音樂剛開始的一分鐘當中，幾乎都是蟲鳴鳥叫、風聲、水滴聲……等大自然的各種聲音，配上優人那樣吟唱的音調，每次聆聽時都需要相當靜心。在正式演繹時，著實感受到了如同佛陀欲說法華時，那種天雨散華、地動放光、眾生歡喜的場景。

從鼓起勇氣參與培訓之後，即便從小就在慈濟環境長大，依舊會冒出各種的疑惑、衝撞。透過每次的讀書會，認真閱讀經文，用心聆聽每位成員的分享，學習將佛法應用在生活中，並在分享間，將疑惑化成了解。



從十多年前的《父母恩重難報經》開始，一次次的參與演繹，能透過音樂去認識佛法，對自己而言，真的是一件很幸運的事，感恩能有這樣好的因緣，有慈濟開了方便法門，去親近佛法。

(小編：【聞思修】邀請今年接受慈濟培訓委員慈誠的同仁分享培訓的因緣與法喜，此次邀請到總務室供膳組廚師林文勇師兄分享～邀請大家一起同行菩薩道喲～)

## 【喜閱心動力】 《談談兒童哲學》

2022年度，聚落書坊文教基金會在院內推動的「喜閱心動力」以全新的講座方式，帶動推廣讀書的重要性。

一月份，邀請國立東華大學林偉信教授分享《談談兒童哲學》，提供給新世代家長或是身為大人的我們去反思，我們是否能站在孩子的立場和角度去思考，明白他們行為背後的意義，也讓我們了解兒童哲學的意義，就是陪伴孩子一起去探索、思考，激發他們提問和反思的能力，當孩子在問「為什麼」的過程，找出來的意義沒有被抹煞掉，孩子的哲學思考就可以被開發成立。



喜閱心動力聚落書坊講座  
孩子需要的9種福分  
時間：2022年3月2日(三)  
12:30~13:30  
地點：慈濟醫院3樓靜心悅讀空間

巧連智編輯顧問  
楊婷舒 老師

活動小公約：  
入場配合消毒  
期間請避免走動  
請避免刺激性飲食  
減少交談或輕聲細語  
(請尊重講師與其他參與者)

報名表單  
線上參與

會議室代碼：zfh-qspz-xzt

三月份，即將登場座談的是對於親職教育經驗豐富的楊婷舒老師，身為巧連智編輯顧問的楊婷舒老師，將和我們分享傳說中的猶太教養聖經《孩子需要的9種福分》，讓我們一起來共享精彩的教養指南，為親子關係增加更多不一樣的可能！

- ▶ 日期:111年3月2日(三)
- ▶ 時間:中午12:30-13:30 (預計12:15分開放進入)
- ▶ 願意分享300~1000字心得獲選者公開分享者(選一名)，可獲得贈書一本
- ▶ 報名表單傳送門<https://forms.gle/pDrArQyBw3qJ4SQg9> 將分享《孩子需要的9種福分》一書，歡迎一起參與講座~

歡迎有興趣的夥伴們可連結講義：<https://reurl.cc/veLrXo>，也有聚落講座資訊與資料。



# 【呼映】聲聲呼喚 書香映心 我在！

護理部合心11樓副護理長 余美慧

2022.01.28

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第869-873頁

「衆生堪忍苦中苦，能自度度他樂中樂，堪為人天大良福田。」  
在我們成長的過程中，每個人都命經歷歡笑、痛苦和感動，各種經驗在親身經歷體會後，才能懂得其中的甜酸苦澀。經驗是必須自己親身經歷才會有所感觸及成長，身為護理人員，有時會遇到情緒低落的病人或同事，經由與他人互動分享自己的經歷，讓人感受到被關心，感受到溫暖。看到他們恢復笑容，這些難能可貴的經驗都是無形的寶藏與價值，用眼睛跟心去感受，會發現很多更美好的成長，更讓人懂得珍惜所擁有的。

護理部合心11樓護理師 傅敏嘉

2022.01.28

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第869-873頁

之前有過燙傷和骨折的經驗，當看著病人喊痛時，才能明白那種痛是有多痛，而痛的程度是到哪裡，藉由跟病人分享緩解疼痛的經驗，不僅是關心病人的一種方式，也能增進護病關係。

護理部合心11樓護理師 蘇琬欣

2022.01.28

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第869-873頁

像之前寫個人報告和專業報告的時候，覺得時間都不夠用，但有了經驗之後更能清楚書寫的方向，甚至可以帶領單位同事進行或教學，把好的典範傳下去、讓單位變得更好。

護理部督導 蘇芬蘭

2021.12.27

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第565-575頁

四弘誓願：度衆生、斷煩惱、學法門、成佛道，不斷輪轉啓動善的循環才能入佛道。適意心柔軟引用花、葉飄落，小白花、大白花、小紅花及大紅花等，猶如每個人心中的善念，以及慈濟世界中的人文展現，無不在長養慈悲心、歡喜心。凡夫心還帶著習氣，心保持時刻清境及寧靜，不起煩惱就是最好的境界。

護理部督導 張智容

2022.01.07

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第598-605頁

何謂六趣？生死流轉，將在此世界盡見彼土六趣衆生。天趣、人趣、阿修羅趣、地獄趣、餓鬼趣、畜生趣！如果我們內心這面鏡子明亮，心眼就能透徹六趣衆生的生態，「趣」是歸趣、趣向的意思。凡夫隨所造的業而有種種趣向，離不開六趣輪迴。只要心能寂靜，與佛心相應，就能隨佛光所照而看到這麼多境界。若能了徹三界、六趣的種種生態，即知修行的方向！

護理部副主任 葉秀真

2022.01.24

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第607-622頁

彌勒菩薩是智慧第一，現相為啓機者，文殊菩薩是對機者，悲智互動，也需要有因緣。對書中第 617 頁很有感：彌勒菩薩的慈悲啓問。上人說要感恩彌勒菩薩，一件事有人提問者，就是一次學習的機會。我們在職場像是開會或臨床教學，不要對提問者說「連這個也不會，怎麼會問這種問題」，要感恩提問者，讓自己再回答問題就是把自己會的再述說一次，教學相長。

護理部主任 鍾惠君

2022.01.24

### 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第607-622頁

歲末祝福當天下午，參加溫馨座談，教育志業同仁分享小學二年級學生猜猜 2022 年上人的代表字，有「康」-- 大家都平安健康，有「無」- 天下無災難……。林院長猜「和」-- 四大合和互協，王志鴻副院長說「實」- 真實之路，實實在在做事。主管反思自己不似孩子貼近上人的心，我們是否有對到上人要做的事。如書中第 618 頁 心緣前境，先有心後有念，「念」字上面有今，就是現在，下面的心，就是心緣外境。境過了，心就無念。

護理部副主任 王琬詳

2022.01.24

### 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第607-622頁

這段篇幅中有三段文字讓我印象深刻，一是佛陀提到光芒、智慧人人本具，不在其他的地方 (第 616 頁)：就如上人一直在提醒我們，眾人根基雖有不同，但若能把握因緣，不管是啓問或是當答者，都能夠有不同的領悟，能夠有不同的學習。二是法，不只是依文讀誦，有要入心並發揚光大 (第 622 頁)：就如每年的歲末祝福，為何要讓大家入經藏，也是要透過手語的練習，讓我們熟讀經文，再透過肢體的演繹，促進理解和吸收，當「境」來臨時，有就可以從記憶資料庫中提取應對。最後是說大法要換一種型態，提升人人求法的心 (第 623 頁)：佛陀為了不讓大家因聽久了會疲憊而產生懈怠心，因此要換方法來啓發精進心，抖落懈怠行，就如我們當主管或老師者，也要時時保持警覺，當發現同仁或學生對於我們所提醒的事出現聽而不聞的狀況，就要反思及想方設法，試著用不同的方式來說明和啓發，才能鼓勵啟動追求正法的心。透過午間的共修學習，讓自己能夠靜心修情，促進轉念。

醫務部股長 古記嚴

2021.12.09

### 《回歸清淨本性》第42-46頁

分享「阿桶伯與相欠債的孩子」篇章，思考到我們工作職場所面臨到的人、事、物，相信絕非偶然，且其中必有因緣。只要抱持著做好事、說好話、存好心，這一切將會美好。亦即佛教講述之造業的來源是從身、口、意三業而來；修行用功，也是從身、口、意三業修起。三業要淨化，就要身行善事，口出善言，心存善念。

醫務部組員 黃惠琦

2021.12.09

### 《回歸清淨本性》第264-265頁

分享「真誠互動的國馬與駿馬」篇章，故事告訴我們應該要學習國馬的寬宏大量，不記仇並且還用自己的寬容感動駿馬，也要向駿馬學習，他知道了自己做錯事了，回家後有好好的反省，知錯悔改。

學佛走中道  
「妙法蓮華經」為諸經  
在講此經之前，佛  
當時的心境，三  
受，天人聽不懂

人力資源室主任 劉曉諭

2021.11.19

### 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第592-605頁

只要發大心、立大願、行大行，入人群付出，就是菩薩。

人人接近佛法與發心的因緣皆不同，發心之後，以何種相貌行菩薩道，端視每個人的心境。

猶如每個人加入品書會的因緣與初發心也不同，經過九個月每週三十分鐘的相會，大家更能體悟何以上人期待大家在工作之餘一起品書、一同分享，期待我們在菩薩道中，找回清淨、無染的本性並時時擦亮。

總務室供膳組股長 蔡欣怡

2021.11.19

### 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第592-605頁

衆生共業，人間苦難偏多，都是因為「一念心」被遮蔽。「世事本無想，好壞由心生」、「一念天堂，一念地獄」，由此可知「心念」的重要。我們如果可以將心願好，以平常心待人處事，不被煩惱無明污染，處處是天堂，處處是淨土。如果心隨世間萬物起起伏伏，對很多事有所埋怨和恨意，就是地獄。人心可以締造天堂和地獄，我們要用智慧解救自己，不被無明煩惱所牽引。

人力資源室組員 魏婉茹

2021.11.19

### 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第592-605頁

學佛的目的不是為了到達天道，而是要都要透過三界、六趣的生態，提醒我們造業的因果，時時保持清淨無染的心境，就知道修行的方向。

財務室主任 張素鳳

2021.11.19

### 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第592-605頁

每個人身體的小乾坤裡，有許多不同的細菌，都有其世界存在，人們要學習與它和平共處。

外在的世界是六趣眾生的生態，六趣的眾生都是隨因招果，所以人們要時時懺悔，敬天愛地。

老年醫學科主任 高聖倫

2021.11.19

### 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第592-605頁

佛來人間成佛，示相修行，教育我們如何成佛。如果我們能擦拭自己的心光，靜寂清澄，就可以和佛心會合。

長期照護部主任 林宜靜

2022.01.21

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》 第170-195頁

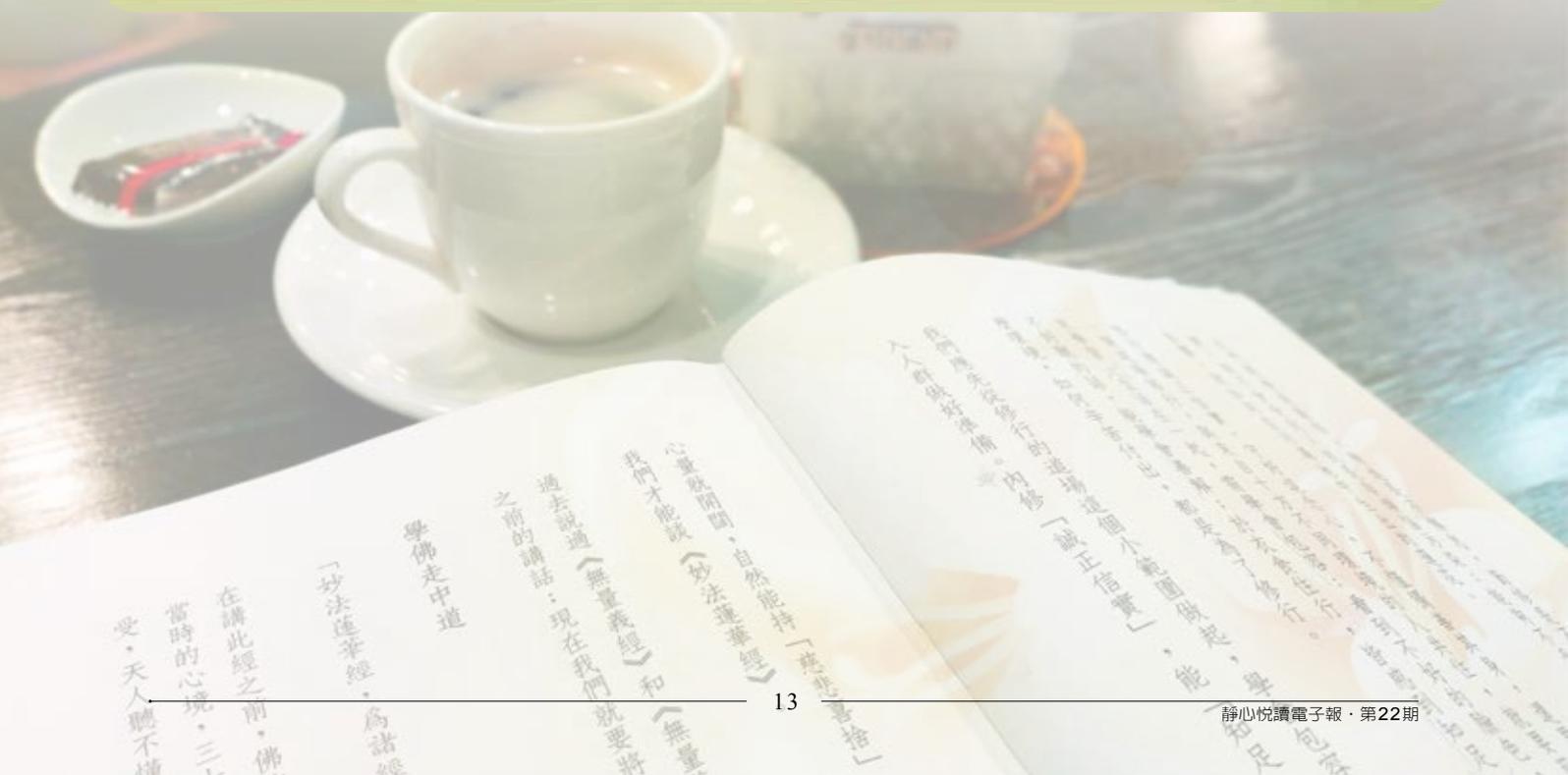
不逐妄迷真，「悟，即照真本有」、「察，則了妄本空」，妄是無常，是空，心若不逐妄，就不會被牽著團團轉，這要何其的定性才能得悟，期許自己能更精進。

長期照護部社區健康中心主任 林淑緩

2022.01.21

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》 第170-195頁

天長地久，創世迄今世界依舊一樣，我們還是要好好的工作且與人好好互動結下良緣，這才是生命的真理。



長期照護部社區健康中心副主任 賴至妍

2022.01.21

### 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第170-195頁

珍惜時間不空過，需愛惜光陰，把握每一刻好好使用身體，執行有意義的事，才不會生活得沒有意義。

社區醫學中心行政組組長 洪從善

2022.01.21

### 《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第170-195頁

「悟，即照真本有；察，則了妄本空」這讓我想起來小時後，媽媽常說我霸道又小氣，提醒我不要在乎自己少了什麼，要多看看別人需要什麼、能不能讓別人開心。萬法歸宗，讀到這段「不逐妄迷真」的文字，更深切了解母親的智慧便是「了妄本空」在生活中的落實，只要覺察成住壞空的無常本為常，就不會捨不得，不會貪心，也不會有得失心，便少了諸多煩惱，輕安自在。

受·天人聽不懂  
當時的心境·三上  
在講此經之前·佛

「妙法蓮華經·為諸經

學佛走中道

過去說經《無量壽經》和《無量壽

心經·由然此中「無量壽經」

## 【真善知識】 膳食纖維不只在蔬菜裡

從前，膳食纖維被人們認為是沒什麼營養價值的「渣渣」，後來醫學研究發現，它是身體很重要的營養素，可以幫助減重、調節血糖、預防大腸癌、維持腸道健康以及降低膽固醇。

花蓮慈濟醫院副院長羅慶徽指出，食物中天然的膳食纖維是存在於植物細胞壁及細胞內，是一種不能被腸道消化的碳水化合物，還有一種叫做「功能纖維」，是食品在製作過程中添加的，但品質沒有天然的好；另外有一種作用類似膳食纖維的抗性澱粉，不會被小腸分解，它的功能和水溶性纖維類似，除了幫助排便，也有降低血糖和抑制食欲等好處。

膳食纖維分為兩類，一種是水溶性纖維，一種是非水溶性纖維。有些水溶性纖維性具有黏性，會形成膠質，像果膠、果凍，讓食物走到腸道時，多了一層隔膜，幫助控制血糖和膽固醇；至於非水溶性的纖維，會吸收水分，讓糞便體積變大，就會比較好排出；以及增加飽足感，有助減輕體重。這兩種對人體健康都有好處，每種植物裡應該都有這兩類，只是比例不同；同時，膳食纖維會發酵，是腸道益生菌的食物，可以提供腸道營養素、降低膽固醇。

膳食纖維不足的時候，會讓黏膜細胞破掉，病原菌就會侵入。羅慶徽副院長分享一個老鼠實驗結果顯示，給牠很多膳食纖維食物，粘膜就很好；如果膳食纖維攝取不足，容易造成黏膜細胞屏障受損，導致病原菌入侵，甚至造成腸漏症。

哪些食物含有膳食纖維呢？羅慶徽副院長說，「以前很多人便秘來門診，我都跟他講，多吃一些蔬菜就好了，可是讀了書以後才知道，膳食纖維不只在蔬菜、水果裡。」只要是原型的植物性食物，都有膳食纖維。水果、蔬菜、全穀、豆類、堅果有膳食纖維；而動物性的食材，肉類、起司、乳製品、蛋、飲料、加工過的豆類品不含膳食纖維。

至於含有抗性澱粉的食物，包括種子、豆類、未加工全穀類、未熟成香蕉、隔夜飯、煮熟放涼的馬鈴薯。

有的人喜歡喝果汁，羅慶徽副院長說，「大部分的果汁都沒有膳食纖維，如果只喝果汁會讓你們喝得很肥喔。」

羅慶徽副院長提醒，只要超過四十歲，大便變細小，就要找一間大醫院做檢查，不要疏忽，不要覺得可能是痔瘡，要先確定是不是大腸癌。

「我為什麼一直喜歡講這些知識？」羅慶徽副院長說，因為看到證嚴上人的開示，知者要說給不知道的人聽，覺者要拉拔心迷茫的衆生。他覺得，人到了中年以後，應該跟隨一個自己喜歡的老師，做喜歡做的事，而且對衆生有益。

(小編：感恩大愛行的文字志工，將羅慶徽副院長志工早會分享~完整的紀錄。歡迎大家健康茹素唷~)

資料來源：<https://daaimobile.com/volunteer/61cd2d34061d21000893465a>

# 【蔬福食堂】非素不可，健康遠災病

花蓮慈院營養科推薦：油菜豆包海苔捲（選錄自《24節氣輕蔬食》之雨水食譜）



## 油菜花

油菜花含有許多身體必需的營養成分，如： $\beta$ -胡蘿蔔素、維生素B、C、鈣質、鐵質、膳食纖維、鉀等營養豐富均衡，可提高免疫力、消除疲勞、改善肌膚問題，亦有美白效果，助長膠原蛋白的生成等許多優點。

## 油菜豆包海苔捲

準備時間/10分鐘  
烹調時間/15分鐘

### [材料]

油菜花400g  
濕豆皮80g  
海苔片2片（約0.4g）

### [調味料]

橄欖油5g  
鹽1g  
香菇粉4g

### [作法]

- ① 油菜花洗淨，切長段，放入熱油鍋拌炒，加入鹽及香菇粉調味，盛盤備用；海苔切絲備用。
- ② 將平底鍋倒入橄欖油以小火加熱，放入濕豆皮煎至金黃色。
- ③ 取適量的油菜花包入煎好的濕豆皮內捲起來，最後貼上海苔絲，即可食用。

### [營養成分分析]

每一份量100克，本食譜含4份	
每一份量	
熱量(kcal)	59
蛋白質(g)	5.3
脂肪(g)	3
飽和脂肪(g)	0
反式脂肪(g)	0
碳水化合物(g)	2
糖(g)	0
鈉(mg)	450

### [營養師叮嚀]

油菜花含有許多身體必需的營養成分，如： $\beta$ -胡蘿蔔素、維生素B、維生素C、鈣、鐵質等營養豐富均衡，可提高免疫力、消除疲勞，適合冬天降臨食用以預防天氣轉變時的感冒。

### [主廚叮嚀]

因市售海苔多已有調味，所以拌炒油菜花時，不需要添加過多的調味料。