

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，菩薩所緣，緣苦眾生，菩薩們會合的因緣，力量愈大，愈能長久助人，以慈悲心、菩薩行，如《無量義經》經文所述，「苦既拔已，復為說法」，啟發愛心、點滴造福，才有翻轉人生的力量。

我們在臨床上遇到腦中風偏癱的病人，不僅深刻感受到病人的苦，更啟發醫護悲心盡可能用各種療法去幫助病人，包括幹細胞療法，中西醫復健合療，有時見證病人逐漸復原且發願行善。醫護團隊有如菩薩匯聚幫病人拔苦且啟發愛心，也印證 上人開示，「苦既拔已，復為說法」，啟發愛心、點滴造福，才有翻轉人生的力量。

院長 林欣榮



精美之精舍

人傷我痛 人苦我悲

貪欲就像火一樣，
唯有人心能改變。

常說要啓動大哉教育，
以大善業緩和大惡業，
化惡為善要具象表達，
愛人類同時要愛動物，
人傷我痛，人苦我悲，
拯救生命，眾生平等。

——證嚴上人開示法語
二〇二二年七月廿五日志工早會

荷葉 攝影/雅宸師父



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/>

氣候變遷，地水火風四大不調，大型災害頻仍，全球新冠瘟疫嚴峻，近日又見戰事人禍，一切皆來自人心貪瞋癡慢疑五毒熾盛，令人憂心悲痛。

此時需要人人戒慎虔誠，抬頭向天懺悔，低頭向地感恩，一定要虔誠祈禱，祈求戰亂平息，世界平安。也要齋戒茹素，非推素不可，守護健康，保護大地。

更呼籲人人發心捐輸善款與勸募愛心，齊心協力，全球共善。

精舍
之美

愛護萬物 生機均安

《法華經》藥草喻云，
三草二木，是大地的生機，
有草與樹能保護地球；
地球健康了，五穀雜糧，
足足有餘供應給人類。
既為人，是「萬物之靈」，
應該愛護天地萬物，
自然天地生機均安，
就不會有那麼多的災難。

——證嚴上人開示法語
二〇二二年七月廿五日志工早會



蓮蓬 攝影/德宸師父

(小編：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>，歡迎廣傳)

【隨師小記】二〇二一年七月二十七日

自認渺小不自大、心向正道不偏差，把握短暫時間、分秒成就人生道業
一切唯心、境隨心想感應而生，人人一念心善、普天之下自然平安吉祥

現代科技視訊網路很發達，很多人在各自不同的處所，都可以在即時之間，於同一時間裡，分秒無差地顯現在眾人眼前；這不也就是佛法所說的「千處祈求千處現」？在任何地方期待菩薩出現，菩薩就顯現出來。

以前從經典裡看到菩薩「千百億化身」時，心裡曾想過，哪有可能可以同時分身到很多不同的地方呢？但現在因為科技發達，可以見證起心動念之間，即能千百億化身到任何人的家裡；例如只要心裡想著師父，師父就能透過視訊到任何弟子的家裡。這就是科技發揮神通廣大的功能。

其實，一切唯心，只要心有所想，對方就能現身在自己的心腦裡。所以我們要提醒人人，人人一念心善，普天之下就能平安祥和；人人心無規則、心思混亂，普天之下就會跟著動亂不安。

由此可知，過去諸佛都說要來人間廣度眾生、淨化人心，這並非不可能；現在已經可以證明，只要人人共同用心，人人培養善念，人人都心想好意、口說好話、身行好事，世間不就會很美好嗎？就如我們在視訊中，師父一聲問好，百千人就都齊聲回說好，這不就是很美的畫面嗎？

有問有應並能即時反應，這就是感應。弟子們將師父說的話，聽進心裡、啓發好念；全球慈濟人同時聽師父的話，弟子們善法一時俱聞，就能發揮很大的精神力量，只要會合人人的善念，自然天下平安吉祥。

我們生來人間並非為了飲食，來到人間要有正確的方向與目標。所有的生命都是有情的眾生，動物和人一樣，同樣都是生命，也會貪生畏死。所以佛法教導我們要尊重生命，要拯救天下眾生；教育眾生要尊重生命，這也就是佛陀來人間的一大事！

若心中無法，佛法沒有放在心裡，想要滿足一己的口福，餐桌上將會有多少生命呢？若能理解佛法，就會了解不只是人有感情、有感覺，所有的動物都和人一樣，也都有感情、有感覺。這分同理心被啓發後，同樣是一桌菜，卻成蔬果五穀，色香味俱全。起一念善，免除多少動物生命在桌上，滿桌五穀雜糧是多麼營養又富足！

普天之下，知或不知、能講或講不出來的國家名稱實在很多，可見天地何其遼闊，但天下災難又何其多！佛說人間無常，應說是大無常！不要以為看不到就不相信，等到看到了才相信，已經太遲了！來不及了！

以前常說「來不及」，現在要說「做不及」。說來不及，還可以說「趕快做！趕快做！」也許還來得及；但現在或許得說「做也做不及了！」因為天下災難頻繁，面對這麼緊急的天下大事，再不做就真的來不及了！

世間都在快速變化中，所以才說平安是福。常可見在人生中，前一個鐘頭是平安快樂，後一個鐘頭就完全變異；其實不用說鐘頭，應說幾分鐘，甚至是幾秒鐘就起變化了！從人的生理來看，人體的老化也很快速，也沒多久時間，再相見就認不得了。

天地氣候是大空間，生活環境是較小的空間，家庭環境更小，至於人就更微小了。我們有很多種語言聽不懂，有很多東西不曾看過，所以說人生很渺小。

我們要自認渺小，不能自大；但我們也不能輕忽時間，要重視短暫的時間，因為分秒可成就人生的道業。我們心念的方向不能偏差，時時存好心，做人誠正信實，來生必定是大菩薩，結大福緣、成大福業！

※【隨師小記】官網

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

(小編：感恩德胤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。)

靜思法髓妙蓮華

書香茶香咖啡香品書會

週五品書會不間斷，期望發揮安定人心的微薄力量。感恩同仁菩薩們把握時間與機會共同線上互動，一起領受上人的智慧法語，更分享自己的心情。

感恩研究部的夥伴勇敢地分享自己陪伴法親的心情：「前段時間我染疫，而租屋無法一房一衛關係，院方協助安排全球寮房，入住時通知說有法親會一同居住，心想有伴不會感到孤單，殊不知是需要協助留意的法親。

陪伴法親期間發生些小故事與大家分享，第二天法親突然因身體疼痛需領醫師處方簽的藥物，但處於無法出去的我們以及電話求門無助的她只能轉請人文室協助，中間發生些小事情，由衷佩服人文室同仁的大智慧，耐心安撫室友慌張的情緒，深刻體會靜思語所說：「有心加上耐心，終能轉動心靈的法輪。」耐心的溝通及適時引導將負面思緒到正向想法，讓法親安心且不用擔心、好好靜養；另個小插曲，因法親有些許記憶力錯亂且無法忍受長時間待在同一個地方，她又開始慌張，詢問何時可以離開全寮，其實她離開時間與我相差一日，只能求助人文室師兄協助向相關單位確認，幸好有相對應的措施可讓法親與我於同一日離開，而當知道確定離開日期後，法親頓時像小孩子般慶祝。

陪伴法親這段時間，體悟需有開闊的心境面對逆境，而當面對困難時，如人文室師兄姊堅定心念，努力克服且盡力一一解決，因克服困難就是戰勝魔鏡，學習當遇到問題，除快速尋找答案解決外，亦需使用大智慧面對。」

在這慌亂防疫的年代，感恩人與人間沒有因為疫情而疏離，感恩這位大仁大勇的愛心菩薩，陪伴關懷需要幫忙者，感恩人人都可成為彼此的善知識，週五品書會持續不間斷，歡迎有心之士，隨時加入分享互動行列唷~



※【靜思晨語】

連結 <https://www.jingsi.com/video/>

(小編：在這不安的時代，讓親愛的上人陪伴大家唷~【[靜思法髓妙蓮華](#)】[法華七喻-火宅喻](#))

【呼映】聲聲呼喚 書香映心 我在！

醫務部核子醫學科主任 劉淑馨

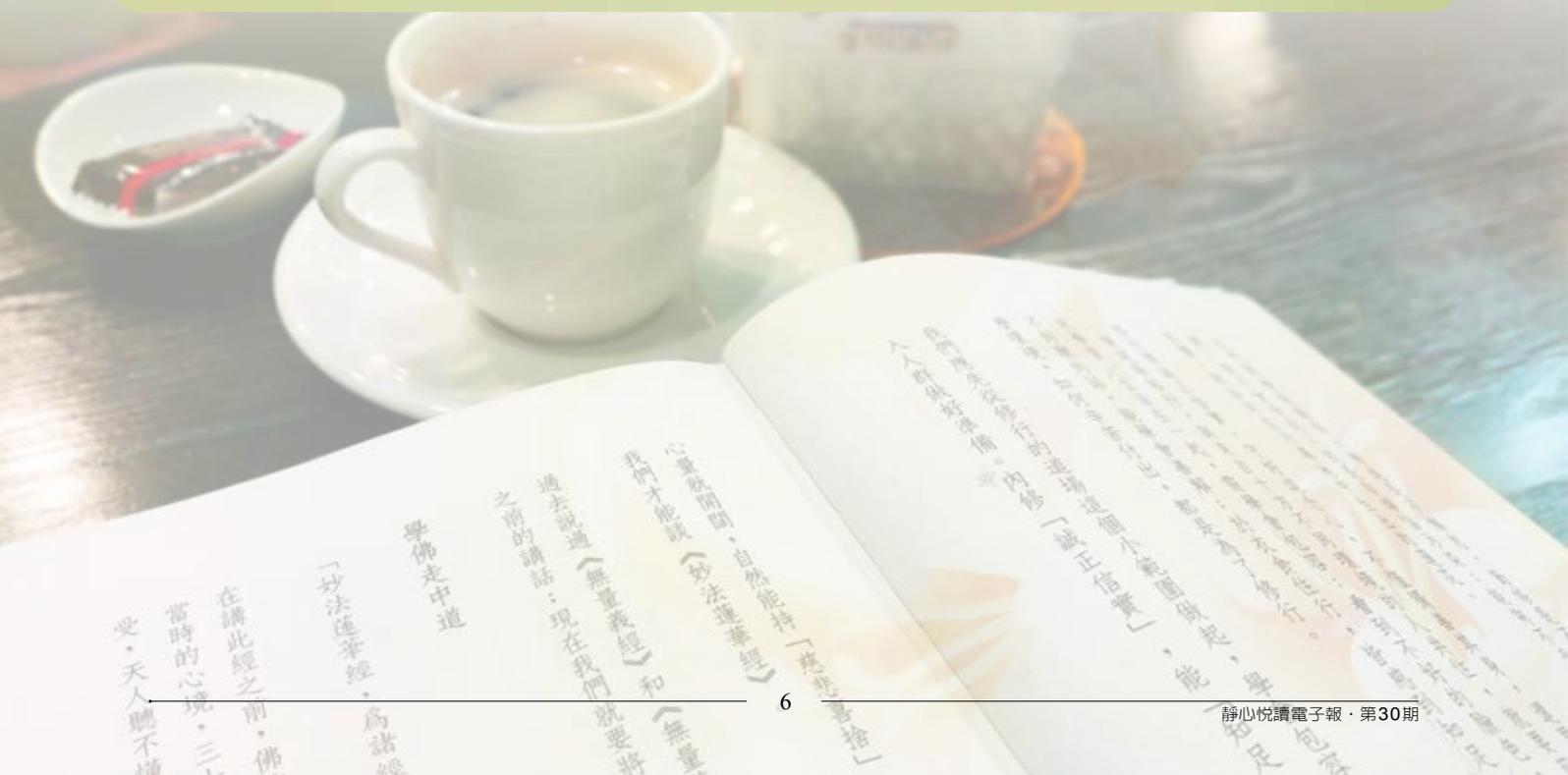
2022.07.15

《靜思法髓妙蓮華-法華七喻-火宅喻貳》第375-390頁

轉眼間，「火宅喻」閱讀已近尾聲。從一開始的卡卡，到現在似乎越來越有畫面，驚喜於內心的小變化，有稍微了解佛陀與上人想要教育我們的重點，即希望我們脫離火宅，勿再耽戀嬉戲，身陷危險而不自知。

畫面中見到一邊房子陷於大火中，長者在用盡力氣呼喊我們快逃，發現效果有限，只得換個方式，在門口用我們喜歡的羊車、鹿車與大牛車，設法吸引我們出火宅；出來後，長輩不是罵人，也非只給原先說好的三車，反而大方給每個人一台又高又廣的大白牛車，車上裝飾美麗，放滿珍奇寶物，大白牛更是長相帥氣，雄壯威武，旁邊還有許多僕從侍衛，期許我們用心收下禮物。

長輩的大方、不虛妄，只因一念慈悲，希望我們能跟著大白牛車，了解何謂三觀？進而圓融空觀、假觀和中觀的道理，去除煩惱，開心走中道。原來，大白牛車即為一乘實相，將帶領我們走向美好的處所。了解道理的同時，身體力行是更重要的，應反思每日的言行舉止。



《靜思法髓妙蓮華-法華七喻-火宅喻貳》第203-214頁

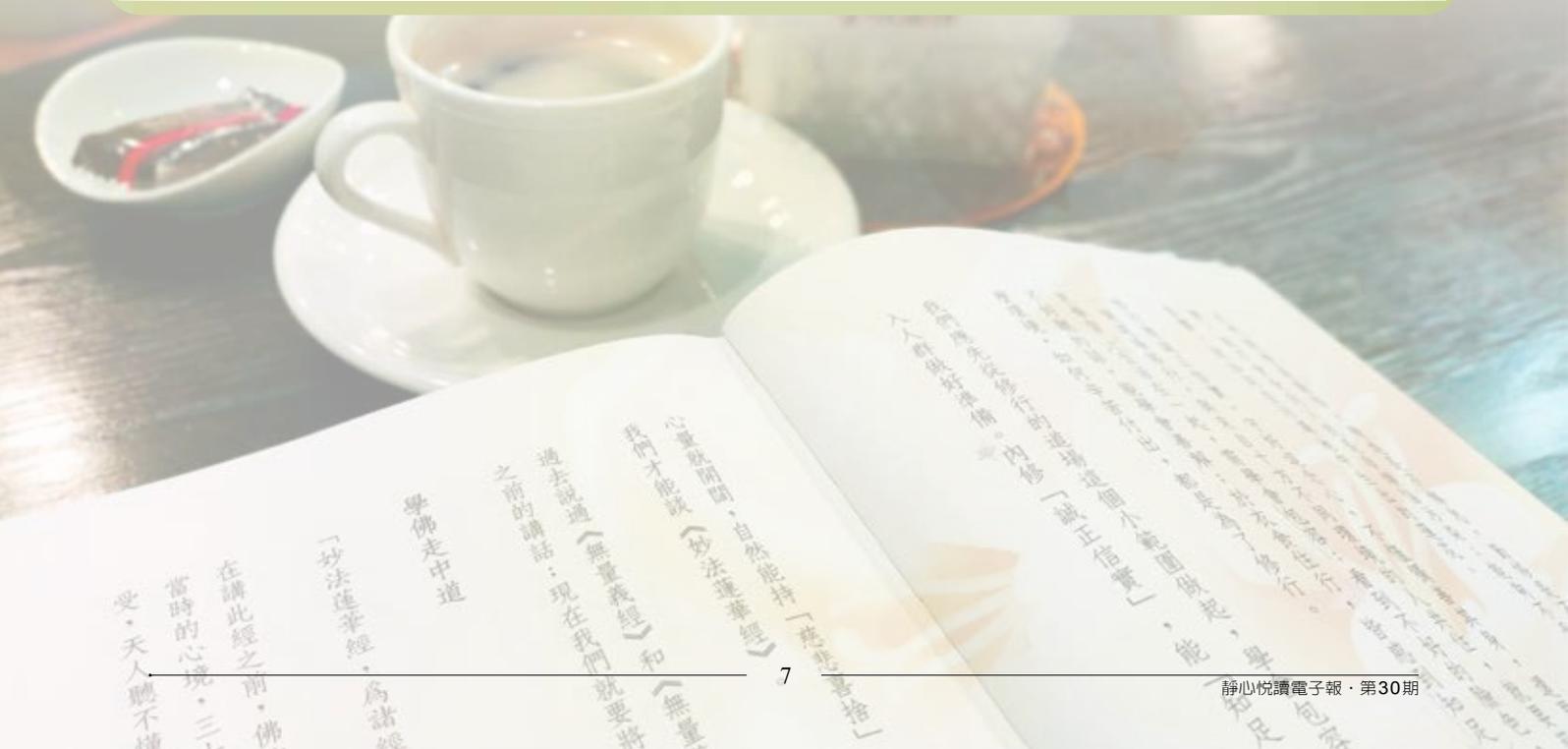
佛陀來人間說法，要讓我們了解道理，我們聽聞佛法後若能歡喜心接受，哪怕生活很辛苦也感覺快樂，因為了解真理才是永恆的慧命。

因為人為因素使地球失去調和，天災人禍不斷，溫室效應加劇氣候的極端，在智利一個村莊，因長年不下雨，村民過著乾旱缺水的生活，就有人善用巧思在夜晚用捕露網攔取露水，收集起來使用，所以說：日旱夜露種萌芽，天地間真是不可思議，明明沒有下雨，但是一早太陽升起時就可看到樹葉尖上有露水，植物也因為有露水的滋養而茁壯。

在這悶熱的天氣，仍比不上內心的無名火，常聽一把無名火，燒盡功德林。想成就菩薩道，須不畏辛勞、不懼身苦，忍辱精進，遇到困境時，以歡喜心化作增上緣，不要畏縮退轉，與其坐著擔心煩惱，就著手去做吧，上人說：「做對的事，就去做，就對了。」

佛陀來人間就是要來「覺有情」，希望眾生能體會，能受用。萬物皆由四大假合而成，四大分離，一切皆空，其實「空」中包含微妙道理，就是清淨本性，我們的情緒往往被外境影響，使心命起伏，就是煩惱的源頭，若能去除我執，真空妙有的智慧，會讓人心清淨，一念清心，上人教我們的法，發大乘心，弘誓願，入人群走上菩提道。

行十善、戒十惡（不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不兩舌、不惡口、不綺語、不貪欲、不瞋恚、不邪見），對修行人而言是很重要的基礎功夫。上人提醒弟子，學佛要好好用心，時時心存感恩。



護理部二九東病房護理師 羅尹筑

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第386-394頁

這次讀的是第三章「殊勝靈山會」中的第二節〈悟空覺有善能廣說〉。其中這句：「悟真空者絕妙有，好寂靜解空妙理，慧根深植累世情，戒定受持聞不忘。」突然很吸引到我，雖然書上有上人的解說，其實看完後仍是似懂非懂，為此找了個時間向懂佛法的師兄師姊討教。佛陀透徹真理，世間萬物「有」也是「空」，空中也存在著妙有的道理。就好比「人生」，人生的生、老、病、死過程從未停歇，自因緣聚合而生，皆在微妙的行蘊之中成長、老化，直到死亡，又再歸於空無；我們每天使用日常的生活物品也是同樣的道理，得聞法理，就要靜下心來，專注思惟、用心理解，並且應珍惜而善加運用。修行並非就要全然放棄世間的一切，要拉長情、擴大愛；增長智慧，不受世間物質迷惑。面對一切人、事、物，用智慧判別、平等觀之；不放棄任何一個人，但是對其身不起貪戀之心。心中有戒，不受其誘惑，在芸芸衆生中，心中有「戒」，不受其誘惑，堅定心志，預防錯誤、停止惡行；修除煩惱習氣，善法入心，才能長久留存，是個人修持應有的心態。

總務室供膳組股長 蔡欣怡

2022.03.11

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第852-867頁

「勿以惡小而為之，勿以善小而不為」。
善的能量可以滋養我們的身心，當我們發自內心不求回報地做一件好事，哪怕只是一件微不足道的小事，心中善的種子可以得到滋養，我們的心會因此變得更踏實、更快樂。這種快樂是無條件的快樂，是輕安又自在的快樂。行善可以使我們的生命得到昇華，常養心中善的種子，世界會變得更美好！

院長室法務 黃祐讚

2022.06.29

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第651-677頁

「諸惡莫作不起煩惱，眾善奉行心無雜念」。禍福無門，惟人自召；善惡之報，如影隨形。就好像我們做好事，說好話，都是善業，可以招來善報之福。做壞事，說壞話，都是惡業，往往招來惡報之禍。就像《靜思語錄》中收錄上人闡述佛陀愛與慈悲的精神，反覆強調付出愛的能量，累積心靈的財富，化成生命的福德，而能付出的人，即使只是微小的力量，也是表現自己有能力可以幫助別人，這就是對自己的祝福。

院長室法務 蕭智文

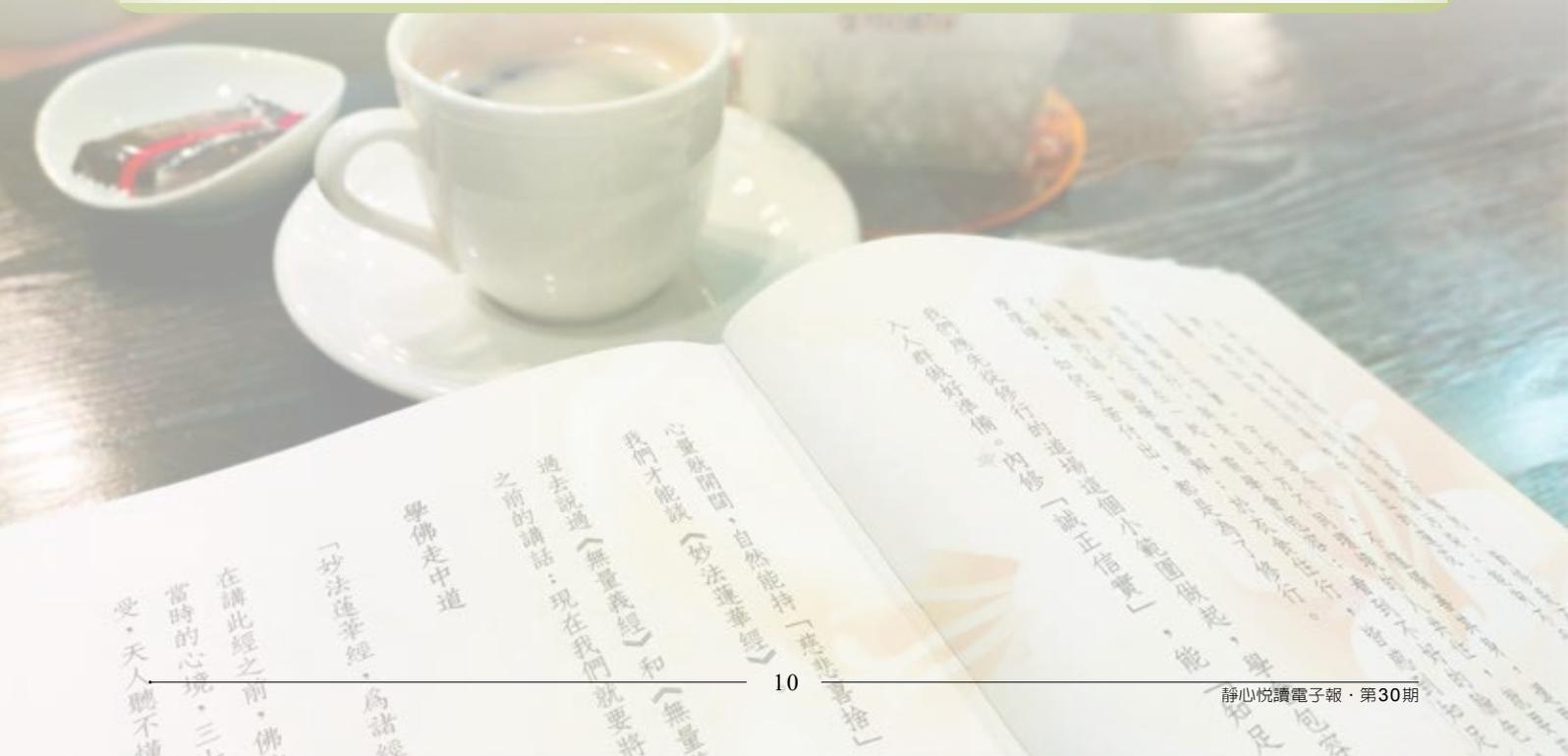
2022.06.29

《靜思法髓妙蓮華-序品第一》第651-677頁

「諸惡莫作不起煩惱，眾善奉行心無雜念」。行善如春園之草，不見其長，日有所增；行惡如磨刀之石，不見其消，日有所損。我們做好事就好像春園中的草，看不出它的成長，其實每天都在成長。做壞事則像磨刀石一樣，雖然看不出它的磨損，其實每天都有損失。保持良善的人生觀，也許不能給我們帶來富貴，也不能帶來權勢，但一定能給我們帶來心安。真誠感受 上人對我們的教誨，「讚嘆善心善行，能給人信心、助長善的力量，讓社會更祥和平安。付出助人，受助者得到物資的救濟，助人者得到心靈的安樂、德行的累積。」

《三十七道品講述》第138-183頁

「信為道源功德母，長養一切諸善根」上人在這一章，提到一位迷信的醫師認為病人會來找他看病，是因為他信仰虔誠，某某公才把病人帶來給他治療的。上人對這位醫師說：「你是知識分子，信仰卻停滯在鬼道中，太可惜了！若繼續這樣下去，會很痛苦。」曾經，我在遇到人生的挫折時，很軟弱的去求神問卜，我真的很希望神明能夠幫我解決問題，但上人說：「假如信仰有偏差，就會在邪正之間，分不出哪一條是正確的道路」，在茫茫人海中，要能夠有正確的宗教信仰，若遇到坎坷才能莊敬自強。如果有一天，再遇到走不過的路怎麼辦？我想我會選擇，讀上人的書找答案。上人說，不要求有所得，要求清淨心地；無所求、無所得，才是真正的信根。精進根是有了目標以後，一定要精進，絕對不能停滯，若是停下來，就是固步自封。這段雖講的是信仰，但人生的每一件事，不都是如此嗎？情感、事業、學習不都是如此，想要進步，必定要先修一念「專」。念根是治心於未萌，防情於未亂。定根是原來不是死後才有機會涅槃，沒有煩惱染塵，內心發出慧性，就是涅槃，心無散亂就是定根。曾經，我在遇到生活中的挫折時，也想求神也想問卜，慌亂下，想知道自己下一步如何走下去，上人說，應該要修養自身的靈性，學習戒定慧，當心定了，在生活上做起事來，自然事事都通。



醫事室專員 褚惠英

《三十七道品講述》第138-183頁

2022.06.19

五根即是信、勤、念、定、慧，是在初發菩提心時生起的五根。信根是學佛的初步，一切的信心及善念皆要以信為首。精進根又名勤根，倍策精進，勤求不息，專心向前進。念根是心念，由念推動身行，時刻培養道德之念。定根是心念專一於正道。慧根是定心分析道理透徹即為智慧。信是學佛的初步，一切的信心及善念皆要以信為首，有信才有力量，有力量才能成就道業，每個人一生中都需要有信仰及目標，生活才會有意義及價值，但若沒有正確的信仰，很容易走偏而不自知。之前有一位朋友，生活上什麼都不缺，也有很好的家庭及工作，大家都很羨慕他，但他非常迷信，每日要出門一定要先翻農民曆看看今日是否適合外出，若農民曆上寫不宜外出，他就會堅信不能外出，不然會發生不好的事，到最後把自己弄的疑神疑鬼，身心靈都被綁架走不出來，生活都亂了套且終日迷茫，好在後來經人介紹接觸慈濟後，有慈濟家人不斷的開導及陪伴，才慢慢將自己的信仰轉為正念，帶他走出自設的象牙塔。我們每個人都不是聖人，心念很常因外在因素而動搖不安，一定要從個人修養做起，從日常生活及待人處事中訓練培養五根，五根紮實堅固才能持正念持續精進。

醫師眷屬 潘思妤

2022.06.19

《三十七道品講述》第138-183頁

慧根說到智是世間的聰明、慧是宗教者所有。聰明是世智辯聰，但聰明常反被聰明誤，例如：診所醫師出遠門，貼告示牌，因而保險櫃的錢財都被偷了；銀行員利用職務之便，設法偷運現金逃逸。慧可以透徹瞭解一切道理，還可發揮人性平等的愛與智慧，如佛陀曾在畜生道中，現身象王，被獵師射殺，還反過來保護獵師，知道獵師是因為要取得象牙，所以以牙撞壁，讓牙脫落，因此感動獵師，獵師現身說法，感化所有獵人來保護山林象群，讓菩薩心普遍於眾生。

院長室秘書 辛怡

2022.06.19

《三十七道品講述》第138-183頁

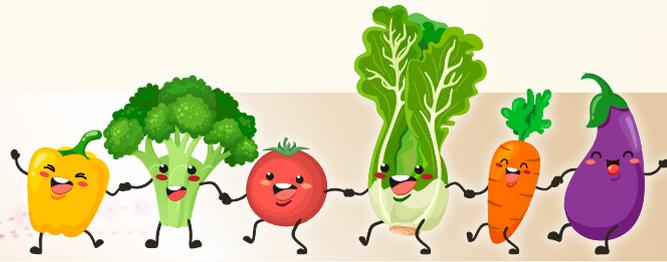
存於初學比丘的數世心影（第 151 頁）佛陀解析，在這位初學比丘的某個前世裡，其父親是一位婆羅門教的教授，除了對自己的修行學識極為重視外，也很希望可以帶領自己的兒子，將一生經驗融合在生活中並與他共同體悟，於深山修行時，因初學比丘一時被女子引誘動念，結果辛苦地繞了一大圈才發現，父親苦口婆心的一再提醒，因自己那為情擾亂的心，導致幾世來的心中紛擾，而無法斷除他這煩惱習氣。這故事對自己的啓發是，當下有緣接觸正法、正念，真的要努力正信，就像故事中的初學比丘，好險父親一直在正道上不放棄的等待他，他才能在迷途後，返回正道，來世繼續修行；我們假如可以培養好信根，心中小苗就如同今日線上精進課程中劉怡均校長所說，堅固善根，時常培養並精進，希望身處這一世的自己，或許可以慢慢斷雜念，恢復清淨心，戒慎虔誠，心安慧生。

院長室秘書 吳湘婷

2022.06.19

《三十七道品講述》第138-183頁

根就是根本的意思，任何植物都有根，如果根深而大，它的生長力就會愈來愈強，如果根細而小，遇到太陽就會被曬死，遇到雨水就會被沖毀。修行也是一樣，如果根基不夠深，很容易受環境影響，而改變自己的意願，甚至生起退心。因此，修行佛法首先要培養這五種善根。事實上，在四念處時，五根就已開始在奠定基礎。四念處是觀身、觀受、觀心、觀法，再用精進心來修這四種觀法，進而轉成禪定的修行，對修行的方法產生信心之後，修行便得以更精進，禪定的功能就會愈來愈深，智慧也愈來愈增長。所以，五根並不是單獨的，而是由四念處、四正勤、四如意足，一脈連貫下來的。上人勉勵慈濟人，要學習蠟燭不掉淚的精神，勇敢面對人生。而人心中的愛，也如同蠟燭心，需要點燃，才能發揮良能，所以要堅定心志。



未來，新冠疫情會流感化，可能就跟流行性感冒一樣，一年來好幾次，所以需要預防。怎麼預防？花蓮慈濟醫學中心副院長羅慶徽分享含有蘿蔔硫素蔬菜的妙用。

3月28日，自然科學雜誌（**Nature**）期刊，發表了一篇文章。內容提到，蘿蔔硫素可以減緩新冠跟流感病毒的生長跟複製，這有什麼好處呢？羅慶徽副院長指出，就是有一些蔬菜是可以引起身體的免疫力跟改變，使身體強壯；這就如《孫子兵法》講的「勿恃敵之不來，恃吾有以待之」，意思是如果身體健康，病毒來了都不用怕。

這個實驗是怎麼做的？羅慶徽副院長說，是用細胞培養；先吃含有蘿蔔硫素的蔬菜後，再給病毒感染，證實蘿蔔硫素是可以抑制病毒的。或者先感染病毒後再吃，也是有效的。所以含有蘿蔔硫素的蔬菜，既能預防又能夠治療。實驗還發現，如果把對抗病毒的藥物瑞德西韋，加上含有蘿蔔硫素的蔬菜一起食用，效果更好，可以發揮「一加一大於二」的加成作用。這實驗也證實，蘿蔔硫素濃度越高，效果越好；搭配藥物食用，成效更好，可以有效降低細胞中的病毒量。

後來，研究團隊又找小白鼠做實驗，先讓一組小白鼠吃蘿蔔硫素，另一組不吃。羅副院長說，第一天讓牠感染病毒，然後養七天，去做什麼呢？他們發現小老鼠在第四天的時候，被感染的小老鼠，體重會顯著減輕。有經過治療的，體重比較不會減輕那麼多。

七天以後，經過治療的小白鼠，上呼吸道的病毒量比較少，約減少9%，肺部的病毒量也減少約17%；最後做肺部組織切片，發現肺部組織發炎也比較少，整個肺部的損傷，也減少大概30%，所以在動物實驗上，也充分證實用蘿蔔硫素治療是有效的。結論就是，蘿蔔硫素對季節性流感和新冠肺炎等冠狀病毒，都有抗病毒作用，而且會抑制免疫發炎反應。羅副院長說，他曾分享過，當發炎反應太厲害的時候，會對人體造成傷害，因此吃蔬菜是一件很好的事。

哪些食物含有蘿蔔硫素？就在十字花科蔬菜裡，其中的羽衣甘藍，簡直是超級食物，吃了這個蔬菜，有助抗病毒、抗發炎。所以吃蔬菜，是可以防疫，也可以健康的。

（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：[蘿蔔硫素vs.新冠病毒 - 志工早會 | 大愛行](#)

【蔬福食堂】非素不可，健康遠災病

花蓮慈院營養科推薦：梨花似雪（選錄自《24節氣輕蔬食》之處暑食譜）



水梨

水梨含有醣類、膳食纖維、鉀、維生素C、維生素B群、果膠等營養素。所含的維生素C具有抗氧化之效果，及促進傷口癒合。另外，還含有水溶性纖維果膠，可降低膽固醇。驚蟄時建議可食用滋潤的食材，適合食用水梨。

梨花似雪

準備時間 5分鐘
烹調時間 5分鐘

[材料]

水梨200g
優格100g

[調味料]

桂花蜜40g

[作法]

- ① 使用挖球器，將水梨製作成一顆顆的圓球狀，放入容器中。
- ② 加入優格、桂花蜜，即可食用。

[營養成分分析]

每一份量85克，本食譜含4份	
每一份量	
熱量(kcal)	79
蛋白質(g)	1.1
脂肪(g)	1
飽和脂肪(g)	0
反式脂肪(g)	0
碳水化合物(g)	16.3
糖(g)	8
鈉(mg)	29

[營養師叮嚀]

水梨含有醣類、膳食纖維、鉀、維生素C、維生素B群、果膠等營養素。所含的維生素C具有抗氧化之效果，及促進傷口癒合。另外，還含有水溶性纖維果膠，可降低膽固醇。驚蟄時建議可食用滋潤的食材，適合食用水梨。

[主廚叮嚀]

製作完成後，可拿去冰箱冷藏後再吃，風味更好。