

現代心素派【素食 119 # 保肝素食有一套】棚內 RUNDOWN

2010/10/11

ITEM	時間	項目	內容	場景/人物
1	0'20"	大片頭		
2	1'00"	主持人開場	<p>譚：現代心素派，素食 119，為你解決吃素的難題，讓你輕鬆吃好素！有任何吃素的困擾歡迎你來信告訴我們。</p> <p>肝苦誰人知？「肝若是好的，人生是彩色的；肝若是不好，人生是黑白的」這是一句大家都耳熟能詳的廣告台詞，卻深刻的點出肝臟這個器官的重要性。根據世界衛生組織的評估，全世界約有三億五千萬的 B 型肝炎帶原者，以及約一億七千萬的 C 型肝炎帶原者。在台灣地區，有三百萬的 B 型肝炎帶原者及三十萬的 C 型肝炎帶原者，盛行率之高不容忽視。所以平時就要做好肝臟的保養與照顧，而素食是一個最乾淨安全的飲食方法了，因為天然環保的飲食，對於肝臟這個排毒器官的負擔相對地減低很多，今天我們委託人就是一個 B 肝帶原者，他特別來跟我們素食 119 求救。</p>	場中/主持人
3	1'30"	VCR 保肝 素食有一套	<p>故事大綱：</p> <p>蔡宗賢醫生，牙醫師，資深慈濟人，他的故事曾改編成大愛劇場，感動許多人。</p> <p>蔡宗賢開設的英仁牙醫診所在地方小有名氣，一來是醫生的技術好，二來是因為醫生看診的時間真的好短喔~在病人的詢問之下才知道，原來蔡醫師的肝生病了，為了不讓他勞累，看診時間才會如此短，老病人都知道這個原因。</p> <p>其實在未加入慈濟前的蔡醫師，抽菸喝酒樣樣來，尤其喜歡吃生猛海鮮，加上時常和朋友應酬喝酒，熬夜，所以就從最早的 B 肝帶原者進而轉化成肝硬化。之後因為慈濟他開始素食，10 年下來，搭配藥物的控制，他的病情終於獲得控制，最終他還是希望透過飲食的方法來改善健康，所以，他特別找上素食 119 來為他解決這個問題。</p>	現場不 PLAY 影片
4	0'30"	主持人提問	譚：我們先看看這次和我們一起討論的專家是誰。	
5	0'15"	中醫師	張家蓓醫師	
6	4'30"	主持人提問	譚：歡迎我們的張家蓓醫生和蔡醫師。兩位大醫師，一個是看牙齒的，一個是看中醫的，現在是牙科醫生肝出現狀況來跟中醫師求救，蔡醫師來說明一下你現在的肝臟狀況如何呢？第一次發作時的狀況是怎樣的呢？	

		來賓回答	蔡醫師：談談自己的肝病症狀（以前抽菸喝酒樣樣來，外加生猛海鮮和熬夜，終於爆肝了…）	
		主持人提問	譚：肝臟對人體的重要性的功能性的有哪些呢？一般我們就只知道排毒？是這樣嗎，張家蓓醫師？	
		來賓回答	張家蓓：肝是人體內最大的器官，成人肝重約 1.1-1.5 公斤，是體重的五十分之一，肝臟是設備完善的化學工廠，具有五大生理功能。它負責生產(合成)、加工(轉化)，也負責解毒、排泄及儲存(調整代謝)的功能。我們每天所吃進去的食物經過消化之後，大部分的產物都會直接進入肝臟，再藉由複雜的生化反應，產生足夠維持身體正常運作的營養素。因此若是肝臟機能受損，則對化學藥物、食品毒素、代謝廢物、酒精代謝…等等的生化反應進行都會受到阻擾。	
		主持人提問	譚：所以肝不好的人在生活上會有哪些外顯的現象呢？張家蓓醫師。	
		來賓回答	張家蓓：容易疲累…	問題字卡 1.肝臟的排毒 2.提升體力 power
		來賓回答	蔡醫師：分享自己個人經驗…。	
		主持人提問	譚：肝臟是人體的排毒器官，但是透過飲食又要如何來幫他排毒呢，這是第一個問題，然後肝功能不好的人，又容易累，所以如何幫他們提升體力也很重要，這就是今天蔡醫師來求救的兩個問題，那今天來幫他解決的料理專家又是誰呢？	
7	0'15"	大廚背景	李耀堂 人稱小黑師傅 十幾年素食料理經驗 曾獲台北中華素食展金廚獎 FDA 行政院衛生署優良廚師 客委會第一屆客家筵席料理比賽冠軍 創意、創新是他料理的座右銘	
8	5'30"	字卡 1	OS：。	問題字卡 肝臟的排毒
		主持人提問	譚：歡迎我們的小黑師傅，針對第一個問題，荷爾蒙的攝取問題，你帶來了什麼料理呢？	
		來賓回答	小黑師傅：介紹此道料理的特色…(中西草藥材的合併…)	

		料理示範 薏仁冬瓜球 材料：薏仁 150g、冬瓜球 350g、香菇素燥 50g、牛肝菌 15g、筍丁 60g、豆苗 80g、香菜 15g、辣椒絲 1g 調味料：馬鞭草 5g、金線蓮 5g、枸杞子 15g、白胡椒粉 2g、鹽 5g、香油 20g 作法： 1.薏仁洗淨備用，將馬鞭草及金線蓮以藥布袋包起。 2.再將薏仁加入藥布包及適當的水，入電鍋煮熟。 3.筍丁加入香菇素燥及牛肝菌炒香後再填到冬瓜球中後蒸熟。 4.另起鍋，放入少許油後將薏仁炒香再加入泡過水的枸杞子及鹽、胡椒粉調味。 5.薏仁上盤後擺上燙熟豆苗及蒸熟的冬瓜球，再以辣椒絲及香菜裝飾即可。	食譜字卡
		主持人提問 譚：薏仁的料理技巧？	
		來賓回答 小黑師傅：料理薏仁的秘訣…注意事項…	
		主持人提問 譚：料理過程簡單嗎？小秘訣？解說一下為何會用牛肝菌？	
		來賓回答 小黑師傅：	
		來賓回答 瑋華師姊：(料理實習心得…)	
9	1'30"	主持人提問 譚：食材便宜，做法不複雜，重點是好吃嗎？	
		試吃心得 蔡醫師：	
		主持人提問 譚：請張家蓓說明這道料理的營養以及在肝臟排毒上有何助益？	
		試吃心得 張家蓓：(補充抗氧化維生素(Beta-胡蘿蔔素、C、E)有利於肝的新陳代謝，複合維生素 B 群能減輕肝功能受損所引發的疲勞、消化不良等症狀，其中膽鹼與肌醇，更可協助肝臟的脂肪代謝、預防脂肪肝與肝硬化的發生。適量礦物質與微量元素也能幫助肝臟的修補，更可降低有害物質對肝臟造成的毒性。…)	
		字卡 2 OS：	問題字卡 提升體力 power

10	5'30"	主持人提問	譚：接下來，肝功能的人容易累，所以透過飲食調養提升體力也就很重要了，小黑師傅又設計了什麼料理呢？	做菜區/ 主持人、個案、廚師
		來賓回答	小黑師傅：雖然是中藥藥膳，但絕對讓觀眾有耳目一新的感受，和傳統藥膳不一樣此道料理的烹飪特色…	
		料理示範	黑芝麻冷豆腐 材料：日式黑芝麻醬 60g、葛粉 70g 調味料：紅棗 50g、水 500cc、昆布汁 50g 作法： 1.將水放入紅棗煮 30 分鐘後待涼。 2.再將冷卻後 500cc 的紅棗汁加入黑芝麻醬及葛粉拌勻。 3.加熱至濃稠狀後入模，待涼後放入冰箱冰涼。 4 切塊上盤搭配昆布汁即可。	食譜字卡
		主持人提問	譚：小黑師傅，葛粉的功用和料理上的特色及技巧？	
		來賓回答	小黑師傅：	
		主持人提問	譚：調味料的特色又是如何，小黑師傅？	
		來賓回答	小黑師傅：	
		主持人提問	譚：請瑋華分享學習的心得…	
來賓回答	瑋華：			
11	2'30"	主持人提問	譚：蔡醫師，好吃嗎？	
		試吃心得	蔡醫師：分享試吃心得。	
		主持人提問	譚：請張家蓓分析說明此道料理為何能讓人提升體力？	
		試吃心得	張家蓓：營養上…，口味上…	
		主持人提問	譚：聽說肝指數最近下降了，怎麼辦到的呢，蔡醫師？	
		試吃心得	蔡醫師：每天早上陪女兒散步，利用流汗排毒，肝功能指數竟然下降了…	

12	1'00"	主持人	飲食搭配運動才是維持人體健康的不二法門…整集節目心得總結	
		ENDING		
		字卡 5	OS : 。	
13	0'20"	字卡 4 看誰在吃素	吃素名人	
14	0'30"	大片尾		