

歷史上的「一週」

(1月15日至1月21日)

2009.01.15

慈濟進行「2008 四川 512 震災」援助行動，本日起一連 6 天發放大米、生活包、棉被等物資，也有義診活動。

2021.01.16

慈濟在緬甸莫比鎮烏內秉村進行新冠肺炎疫期紓困發放，為 433 戶貧困家庭送上大米、食用油。

2012.01.17

桃園縣楊梅市埔心車站附近發生嚴重平交道事故，一輛太魯閣號火車撞上砂石聯結車，造成 1 死 24 傷。慈濟志工在現場提供礦泉水及熱食，並分組前往醫院探視傷患。

2008.01.18

慈濟菲律賓分會於三寶顏市醫療中心援建的「大愛眼科義診中心 (Tzu Chi Great Love Eye Center)」啟用。

2005.01.19

印尼雅加達連日豪雨成災，慈濟針對受災區鄉親發放便當、礦泉水等物資，一連 3 天，共計嘉惠 4,960 人。

2014.01.20

慈濟菲律賓海燕颱風第九梯次賑災團於獨魯萬市帕洛鎮、塔瑙安鎮，為災民發放祝福金、香積飯、毛毯等物資，嘉惠 9,451 戶。

2016.01.21

受北極震盪影響，北美、東亞等地遭強烈寒流侵襲，慈濟志工於 21 至 24 日在香港為街友送上食物與衣物、毛毯或睡袋等禦寒用品。

【勘誤公告】

第十三期八版《行動現場》大愛一臺播出時間調整為：週六 08:45 / 13:00 / 23:30 週日 17:30

春節龍呷素 健康好運來

二〇二四年二月十日，農曆甲辰龍年正月初一，是華人的農曆新年，而在異鄉求學、打拚的家人更盼著年度長假回家鄉團聚，是華人最重視的節日。春節期間最常吃的蔬菜之一就是芥菜（刈菜），華人也稱為長

年菜或稱長壽菜，是年夜飯必備的菜餚。因為寓意吉祥、長命百歲，芥菜長度最好保留十五公分以上，藉著長長的菜葉象徵長壽。

芥菜入口有苦味，很多人不喜歡，尤其是小朋友更抗拒。在

此分享阿嬤去苦小妙招，可用洗米水汆燙一到二分鐘後，再泡冰水冷卻、瀝乾，即可去除苦味。沒有洗米水的話，可用熱開水替代，這樣處理後的芥菜甘美不苦澀，熬湯、熱炒或燉滷皆宜，真正是一道百搭的好菜。

家運昌隆吉祥菜 長年菜搭配豆包 G



豆包 G 材料

非基改豆包 5 片、杏鮑菇 1 根、山藥 1 小段、麵粉糊、鹽、冬菜料理粉、胡椒鹽、油。如果食用者多，量就多做一點。

豆包 G 做法

1. 杏鮑菇剝成條狀切段，加少許油炒熟調味，山藥去皮切成條狀煎熟。
2. 豆包攤開放入杏鮑菇和山藥，再將豆包捲成圓筒狀，尾端及左右側以麵粉糊黏合。
3. 入鍋煎熟或油炸至金黃酥脆，再起鍋灑上胡椒鹽即可。

* 豆包 G 材料簡單，內餡可隨家人喜好配料，將豆包攤開，可包入杏鮑菇、金針菇、馬鈴薯、山藥、芋頭、木耳、紅蘿蔔、牛蒡等，選擇二~三樣食材即可，鹹香柔嫩的內餡，酥脆爽口的外皮，灑上胡椒鹽，可大大滿足家人們的口感。

(圖 / 文：靜思園地提供)

年糕金元寶 吃巧不吃飽

年糕，泉漳話、潮汕話稱甜粿，客家話稱甜板，是年節的傳統美食，多半會在大年夜祭祀及供奉祖先，是過年必吃的華人小點。年糕是用黏性大的糯米或米粉蒸煮而成，含有蛋白質、脂肪、碳水化合物、煙酸、

鈣、磷、鉀、鎂等營養元素。製造過程中添加糖即是甜年糕，可做成黃色或白色；若是加入香菇及素料就是鹹年糕。黃白色年糕象徵金銀，年糕又稱「年年糕」，與「年年高」諧音，祈願工作和生活年年高升。

年糕的熱量高，含碳水化合物及糖；鹹年糕的鈉含量也不低，因含水量少，不易消化，不宜多吃，可用酥皮做變化，既應景又解饞，全素者可安心食用。



食譜設計：許美惠
(圖 / 文：靜思園地提供)

材料

鹹（或甜）年糕、酥皮、蛋黃、黑芝麻

作法

1. 奶素酥皮對切成四小片備用。
2. 年糕切成中丁備用。
3. 將年糕丁放入小片酥皮中，對角壓緊成立體四角型（可依自己喜歡型狀包裹）。
4. 取蛋黃液用刷子刷在酥皮表面呈黃色。全素者可用植物油取代。
5. 灑上黑芝麻。
6. 放入烤箱中溫度 190 度烤 15 分鐘，酥皮蓬鬆金黃油亮即完成。



打怪任務 1/20起每週六 20:00 大愛一臺、大愛劇場 YT同步播出

《打怪任務》大愛劇第一齣「全新風格」醫療紀實劇，描述二〇二一年初臺灣和國際疫情相比猶如平行世界，但隨後本土疫情爆發進入三級警戒，臺北慈濟醫院收治全臺最多的九百多位確診患者。在封閉的醫療環境中，醫生跟死神搶人的內心掙扎，

年輕護理師銜天命承受家人與病人之間的雙重壓力，醫護團隊如何對抗病毒這隻「怪獸」，一起面對沒有退路的打怪任務？

