



番茄面



材 料

- 南瓜伊面 (两人份，煮熟)
番茄 1粒 (半粒切小块，另半粒切大块)
芥兰花 随意
包菜花 随意
菜心 随意
生菜 随意
南瓜 随意 (切大块)
姜片 2片
辣椒 $\frac{1}{2}$ 条 (切块)
荷包蛋 1粒
(注：鱼片、肉片随喜)

做 法

1. 下油锅，放入姜片略炒，加入小块的番茄及辣椒和南瓜拌炒片刻，倒入水或高汤煮滚，将番茄压碎，焖至南瓜熟软，加入芥兰花及包菜花。
2. 最后加入大块番茄、菜心及生菜，快手拌炒，放少许盐及麻油即可。



Cranberry Jelly

材料

Cranberry	1碗 (浸泡半小时)
燕菜	1包
椰奶/豆奶	1碗
水	8碗



做法

- 煮溶燕菜，将 $2/3$ Cranberry 放入搅拌机打均匀。
- 留 $1/4$ 的燕菜加入椰奶或豆奶。
- 将搅拌好的cranberry加入溶解了的燕菜内略搅拌，再将剩余的cranberry倒入模型中；待凉后，再用叉在其表层画线或轻点后，才倒入做法(2)的椰奶或豆奶，冷藏即可。





沙亚南分会联合蒂蒂旺莎站及蕉赖分会、
八打灵分站、湖滨公园、Bangi站举办交流会

高举生命的火把



沙亚南分会的练功场地在雪兰莪回教堂旁的公园里，园的桥傍着水流，水边开着小小花丛，练功累了，可坐临水赏花，石阶前小歇，与大自然融为一体，在这里吸吸呼，吸吸呼，空气里有无法检验出来的滋养。

这一个星期天，沙亚南分会联合蒂蒂旺莎站及蕉赖分会、八打灵分站、湖滨公园站、Bangi站共5站举办交流会，让学员之间能互相交流抗癌康复经验，互相鼓励，间中有小小话剧表演、健康舞蹈。由沙亚南分会学员以特别的爱送给特别的你，精心心烹饪一些健康美食作自由餐会，展现爱，活出生命的精彩！五个分站学员交流郭林气功抗癌心路历程，皆做勇敢的战士，高举生命的火把，汇集成一支向死神英勇挑战的抗癌大军，探索！前进！





学员们交流郭林气功抗癌心路历程，高举生命的火把，
汇集成一支向死神英勇挑战的抗癌大军，探索！前进！

