



蜆子，作為一種營養豐富的海鮮，具有多種養生功效。蜆子中含有維生素A、B及E，這些維生素對於人體的正常運作很重要，維生素A能保持皮膚和黏膜的健康，同時對視力也有保護作用；維生素B有助於神經功能的正常化，維持身體的能源代謝；維生素E擁有強效的抗氧化作用，能抵抗自由基對細胞的損害。因此，無論是提高免疫力，還是增強骨骼和肌肉，蜆子都能提供必要的營養支持，今期以蜆子為大家做養生三味。

●文、攝：小松本太太

蜆子所含的多種礦物質能維持身體各項功能：鐵，有助於防止貧血，促進血紅蛋白的生成；鎂，促進新陳代謝，對心臟和肌肉的正常運作有幫助；鈣，強化骨骼，預防骨質疏鬆；鉀，調節細胞內的滲透壓，有助於防止水腫；磷，增強牙齒和骨骼的強度。而且，蛋白質是身體的基石，能支持細胞的生長和修復。蜆子亦是優質蛋白質的來源，對於維持肌肉細胞及增強免疫力有着重要作用。最值得留意的是，蜆子所含的牛磺酸能提高肝功能，預防生活習慣病，同時蜆子所含的丙氨酸，有助於改善宿醉症狀。綜合以上，蜆子不僅美味，還是一種極佳的養生食品。



牛油焗蜆子

材料：
蜆子180克、洋蔥100克、青檸20克、清酒30毫升、牛油15克、鹽少許、胡椒碎少許。

製法：

1. 大碗內放1湯匙鹽、拌勻成鹽水，將蜆子放入靜置約3小時，使其吐沙後，再沖洗乾淨備用；
2. 洋蔥洗淨、去皮、縱切成5毫米洋蔥絲備用；
3. 以蔬菜板磨出青檸外皮，加入清酒成青檸青酒備用；
4. 塔吉鍋內鋪上洋蔥絲，下鹽及胡椒碎，將洗淨備用蜆子平均排放在洋蔥絲上，在蜆子上放

上牛油，注入青檸清酒，蓋上塔吉鍋蓋，大火加熱至蒸氣冒出後轉中火燜燒5分鐘至蜆子熟透，灑上青檸汁即成。



掃碼睇片

健康資訊

攜手建立關愛共融社會

香港創新社會企業及音樂品牌Addoilmusic「加油·音樂」，相信音樂能陶冶性情，可惜不少基層兒童因缺乏空間及金錢而錯失學習機會，品牌共同創辦人葉彩霞希望宣揚「一同玩樂，連繫快樂」的概念，透過支持人才發展和提供卓越的音樂體驗，塑造音樂行業的未來。今年品牌獲得社創基金、樂施會的支持，開展了「共創藍天：EM合唱團」計劃，藉着成立合唱團，為少數族裔基層兒童提供中文歌唱訓練，從而提升他們學中文的動機，更讓他們公開展示學習成果，建立自信心。

大會以「Harmonize for Change」為主題，111位少數族裔基層兒童，早前經過兩個多月的訓練，並首次與唱作歌手張連兒Yoona、鋼琴家Johnny Pun、口琴家Harry Choi及音樂導師Miss Jolie一同公開表演，推廣音樂的藝術及社會價值，鼓勵基層兒童及青年人放膽追夢，攜手建立關愛共融的社會。



●早前的公開表演

現在，第二屆「共創藍天：EM合唱團」接受報名，對象為6至14歲的少數族裔基層兒童，有興趣的學校、社福機構可與Addoilmusic聯絡，參加者不但可以接受合唱團訓練，更有公開展示學習成果的機會，同時亦可以參加以中文為主的體驗活動，如中文學習應用程式工作坊、電影欣賞等，進一步達至共學、共樂、共融。

●文：Health

增設社區藥房取藥服務

港九藥房總商會邁向52周年，近日醫院管理局（醫管局）新增社區藥房取藥服務，對此商會表示積極響應並鼎力支持，現正跟醫管局及各大會員藥房倡增設社區藥房取藥服務，屆時港九新界將有商會會員的駐場註冊藥劑師即場教導正確用藥，並解答病人對藥物的疑問。

日前，港九藥房總商會會長鍾錦榮、理事長林偉文及一眾商會主要成員，與醫院管理局總藥劑師崔俊明、高級藥劑師陳金婷及立法會議員邵家輝出席會議，倡於總商會會員藥房增設社區藥房取藥服務。

林偉文表示：「一般市民生病，如普通傷風感冒等小毛病，都習慣到鄰近社區的藥房，本商會積極響應今次措施，並正在與會員藥房洽談以參與今次醫管局社區藥房取藥服務，範圍覆蓋全港十八區。本商會將繼續與醫管局商討盡快落實有關建議，此舉可以惠澤更多街坊，幫助更多有需要的市民。」病人取藥時，藥房藥劑師會與病人核對藥物及提供用藥指導服務，有需要時會聯絡醫管局藥劑部跟進藥物治療的事宜。



●港九藥房總商會積極響應並鼎力支持醫院管理局新增社區藥房取藥服務。 ●文：寧寧

蜆子含維生素與礦物質

強骨促進新陳代謝 抗新氧化



牛油焗蜆子



蜆子意粉



蜆子炒通菜

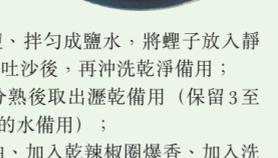


蜆子意粉

材料：
蜆子100克、意大利粉90克、乾辣椒圈2克、蔥20克、橄欖油2湯匙、岩鹽少許。

製法：

1. 大碗內放1湯匙鹽、拌勻成鹽水，將蜆子放入靜置約3小時，使其吐沙後，再沖洗乾淨備用；
2. 意大利粉焗至七分熟後取出瀝乾備用（保留3至4湯匙焗意大利粉的水備用）；
3. 燒熱鑊，下橄欖油，加入乾辣椒圈爆香，加入洗淨蜆子爆炒；
4. 炒至蜆子殼半開時，加入意大利粉，注入焗意大利粉的水，下鹽，拌炒至水分收乾蜆子熟透即成。



蜆子炒通菜

材料：
蜆子100克、蒜頭20克、通菜200克、油2湯匙、魚露1湯匙

製法：

1. 大碗內放1湯匙鹽、拌勻成鹽水，將蜆子放入靜置約3小時，使其吐沙後，用剪刀打開蜆子殼，取出蜆子肉，剪去蜆子內臟，洗淨瀝乾備用；
2. 蒜頭洗淨，去皮，切成薄片備用；
3. 通菜洗淨，切成5厘米段備用；
4. 燒熱鑊，下油，加入蒜片及蜆子肉爆炒至八分熟；
5. 將切妥通菜加入鑊內，拌炒至熟，注入魚露拌炒均勻即成。



乳房抽組織檢查



梁冬陽

有些朋友因為做乳房檢查，被告知要抽取組織檢查，很是擔心，不知道為什麼要做，抽取之後有什麼併發症？會不會因為抽了組織反而引致乳癌被篤穿擴散到其他地方？

乳房檢查，通常醫生經過用手臨床檢查，乳房超聲波，可能要乳房X光造影檢查發現有腫塊，有不正常的微細鈣化點，扭曲了的乳腺等根據它的形態，根據國際評分而決定。

要不要抽？怎樣抽最適合？這決定於X光醫生和臨床醫生的判斷。經驗非常重要，要同病人充分溝通解釋清楚。

抽的方法：

- 幼針抽取（fine needle aspiration）：多數用於水囊、液體的腫塊，腋下淋巴等。
- 粗針抽取（core biopsy）：多數用於實質性的腫塊或者一撮鈣化點，要抽足夠的組織去化驗以判斷。
- 真空抽取術（vacuum assisted biopsy）：如果

腫塊或者鈣化點的位置比較小，醫生可以局部麻醉下一邊抽一邊吸，將這些組織全部取出去化驗，如果是良性，不需要再做大手術。放一個很細微的標誌物，顯示這裏曾經抽取組織即使經過機場保安或者做磁力共振都不受影響；如果是惡性才安排手術切除。

所以，不要大擔心，問清楚醫生，證實是良性那麼一般定期跟進就可以了，一般而言並不會因抽組織而加速癌細胞擴散。

我們採用由美國放射學會的乳房影像報告系統BIRADs (Breast imaging reporting and data system)

評分	癌症機會	處理
0 無分		要做進一步檢查
1 陰性	0%	常規檢查
2 良性	0%	常規檢查
3 可能良性	0-2%	提早覆診或抽組織檢查
4a 低度可疑	2-10%	抽組織檢查
4b 中度可疑	10-50%	抽組織檢查
4c 高度可疑	50-95%	抽組織檢查
5 高度懷疑癌症	95%	抽組織檢查
6 已經做了組織檢查證實是癌症，做手術切除。		

食得健康

法國蘋果將入香港超商

今年，法國新鮮水果蔬菜跨區促進會（INTERFEL）再度來到香港，帶來最新一系列的法國蘋果，讓香港一眾水果迷品嚐。法國憑藉得天獨厚的氣候及肥沃的土地，擁有超過100款蘋果品種。逾25年以來，法國蘋果種植者積極採用創新而具適應性的措施，他們採用可持續農業方式，如精準灌溉、土壤管理及環境友善的害蟲防治，確保果樹健康生長，同時提高果樹的抗逆性。這些措施不但保護環境，同時確立可持續的蘋果供應。



●法國著名大廚 Charles Soussin 烹調示範。

為介紹這些蘋果的地道之處及它們的負責任農業過程，INTERFEL 早前假天后 Chef Republic 舉行廚藝工作坊，其國際總監 Daniel Soares 聯同法國著名大廚 Charles Soussin，透過互動烹飪示範，展示法國蘋果處處皆宜的誘人魅力，為大家帶來歡愉體驗。當天，大家於加拿蘋果、翠玉青蘋果、金冠蘋果、紅粉佳人及茱麗葉的連串活動，以及大廚的互動烹調示範中，品嚐一眾經典及新品種法國蘋果。而工作坊則示範如何把蘋果搖身一變，成為廚藝創作：「蘋果威靈頓牛肉一口酥」及「羅勒凝乳脆脆蘋果冬甩」。

法國蘋果即將進入時令季節，並將於香港各大超級市場有售。未來數月，品牌亦將於不同零售點舉辦一連串有趣的消費者活動，包括試食、互動遊戲、街頭推廣等，邀請大家一同親身體驗法國蘋果的魅力！



●蘋果威靈頓牛肉一口酥



●羅勒凝乳脆脆蘋果冬甩



●採用可持續方式種植的法國蘋果