



以優質葡萄「香印青提」入饌

# 維生素C 含量高

# 增強免疫力



●香印青提大福

●涼拌香印青提

●香印青提炒蝦球



養生三味

香印青提，又名麝香葡萄、晴王葡萄，是一種兼具營養和美味的優質葡萄，這種果實外形閃亮誘人，營養價值極高，特別適合追求健康飲食的人群。香印青提的維生素C含量是檸檬的兩倍，這使得它成為增強免疫系統和抵抗力的不錯選擇。維生素C不僅能促進膠原蛋白的合成，還能幫助身體抵抗感染，減少患感冒和其他疾病的風險。因此，無論是直接食用還是以香印青提入饌，它都能為你的健康加分，本期就用上這香印青提為大家做養生三味。

●文、攝：小松本太太

香印青提富含多酚類化合物，這些成分是一種強效的抗氧化劑，能有效防止身體的老化和氧化，抗氧化劑有助於中和自由基，從而減少細胞損傷，維持身體的年輕和健康。而且，葡萄糖是大腦的重要能量來源，而香印青提中的葡萄糖含量恰到好處，能夠為大腦提供持久的能量，幫助提高注意力，減少疲勞感。

同時，它還含有維生素B1和B6，這些維生素對於身體的正常運作至關重要，維生素B1有助於緩解疲勞，提高能量水平，幫助身體對抗壓力。維生素B6對保持神經功能正常非常重要，能改善煩躁和抑鬱的情緒，促進心理健康。香印青提中還含有白藜蘆醇，這是一種已知的抗氧化劑，對於促進心臟健康、降低炎症和改善血液循環都有良好效果。



## 涼拌香印青提

材料：

香印青提100克、紅椰菜300克、檸檬半個、鹽少許、合桃15克、木棉豆腐200克、白醬油1湯匙

製法：

1. 香印青提洗淨、瀝乾、用剪刀從枝蒂上剪出，將香印青提縱切備用；
2. 木棉豆腐包上廚房用紙，壓上重物靜置2小時以壓出水分；
3. 紅椰菜切成幼絲，置入冰水內浸5-10分鐘，取出瀝乾備用；
4. 檸檬榨汁灑在紅椰菜絲上，下鹽拌勻，盛入大碟內；
5. 取出已經壓出水分的木棉豆，搗碎，加入白醬油及合桃拌成涼拌醬；
6. 將涼拌醬盛入大碟內，排上切妥的香印青提子，食用時拌勻即成。



## 香印青提炒蝦球

材料：

香印青提150克，去頭大蝦150克、胡椒粉少許、片栗粉1湯匙、清酒3湯匙、油1湯匙、沙律醬1湯匙、醬油（隨意）



製法：

1. 香印青提洗淨、瀝乾、用剪刀從枝蒂上剪出備用；
2. 去頭大蝦洗淨、瀝乾、去掉背部蝦殼，用刀切開背部，剔除蝦腸、切成開背狀蝦球備用；
3. 清酒注入大碗內，將開背狀蝦球放入大碗內與清酒拌勻，迅速瀝乾，加入胡椒粉及片栗粉拌勻備用；
4. 燒熱鑊，下油，將拌勻的蝦球放入煎至蝦肉轉成紅色，加入沙律醬拌炒均勻，加入香印青提，立即熄火，以鑊內餘熱將所有材料及沙律醬拌勻即成。

## 香印青提大福

材料：

香印青提50克、枝豆蓉125克、白玉粉80克、糖10克、片栗粉適量

製法：

1. 香印青提洗淨、瀝乾、用剪刀從枝蒂上剪出，吸乾水分備用；
2. 枝豆蓉分成4小份，每1小份裹上1粒香印青提，攪緊成丸狀餡料備用；
3. 微波爐用大碗內加入白玉粉及糖拌勻，加水110毫升，慢慢揉搓至充分混合後，蓋上保鮮紙，以微波爐600W火力加熱1分鐘；
4. 取出，充分攪拌混合後蓋上保鮮紙，再次放入微波爐以600W加熱1分鐘30秒；
5. 取一平底盛皿，蓋上保鮮紙，平均灑上片栗粉備用；
6. 從微波爐取出已加熱至成型的粉糰，放在已灑妥片栗粉的盛皿內，用刮刀及保鮮紙輔助，將粉糰鋪平並均分作4等份；
7. 每份粉糰裹入1份餡料，揉圓即成。



## 冬陽天地 幼兒家居安全

梁冬陽 一個兩歲大的小朋友一見到我就告訴我手指被門縫夾到，他還示範給我看看是怎樣放手指在廁所門夾到很痛，果然紅了腫了，幸好當時沒有將幾隻手指伸入去，否則可以夾斷所有手指，想想都非常可怕。

幼兒的家居安全非常重要，雖然老生常談，講得多都沉悶，但事實上不能不講，尤其是香港很多家庭交由外傭照顧小朋友，一個不留神就可以造成終身遺憾。

一、電器安全：隨着家居現代化電器處處皆是，而且是插着電掣，長期過熱可釀成火災，有些充電器可能電線外露，如果小朋友不小心碰到可能觸電。

二、廚房：現在的小朋友很聰明，一歲多一點就會自己擺凳子，登上去在廚房取東西，如果電爐或煤氣爐開着，可能會燙傷。廣東人喜歡煲湯，而大人開時小朋友有機會將滾熱的湯倒在身上。我真的見過一個女孩子，由胸口以下被滾湯燙傷全部都是疤痕。

三、洗澡一定要先開冷水再開熱水，而且要試過溫度才可以將小朋友放進洗澡的盆中或者淋浴，我也見過一個小BB因為家人將他的屁股放進水中，結果整個下身都嚴重燙傷。另外，小朋友沖涼的時候大人不能走開，以免過熱。

四、門窗和騎樓一定要有防護欄，小朋友可能將頭伸出去，或從高樓墮下。

五、窗簾的繩要整高，不要被小朋友碰到，有時他們捉迷藏躲在窗簾後，怕綁住身體不能動彈而發生危險。

六、小孩子的食物軟硬、溫度、大小要適中，不要容易哽到和吸入氣管。

七、利器、玻璃不要放在邊緣的地方，小朋友可能因觸及而受傷。

八、有些藥物是有糖漿，令小朋友容易吃，但要放在小朋友不能觸及的地方，以免他們當糖水飲，這樣就危險了。

九、枱角、櫃門、房門開關要注意，不要那麼容易令小朋友開到，以免夾傷或碰傷，在一些母嬰用品店舖可以買到一些防撞、防開的用品。

十、小朋友模仿力強，大人的化妝品或者其他用品也要放好，怕小朋友用了後敏感。

這些特別要跟照顧者講清楚，哪怕是三番四次講完又講，都要不厭其煩，安全第一。

## 健康資訊

## 攜手推動基層醫療工作

日前，葵青地區康健中心舉行「慶祝75周年十一國慶開放同樂日 健康人生在葵青」，邀得多位星級運動員和嘉賓參加投入參與推廣健康體環，同時中心亦呈獻多項趣味實用的工作坊和免費健康風險評估等服務，盼在此意義非凡的日子，攜手推動基層醫療工作，同賀國家昌盛康泰。

中心開放日旨在推介中心多元化的健康服務，由中心專職醫護團隊，包括護士、物理治療師、職業治療師、營養師、藥劑師和社工安排不同的體驗和遊戲工作坊，分別有「有『營』飲食」、「藥物知多少」、「頌鉢體驗」、「舒壓曼陀羅」、「反應力挑戰」、「精神壓力測試」、「免費健康風險評估」等，加上音樂治療分享及瑜珈環節，讓市民玩得開心之餘，也可獲得全方位的身心照料。

葵青地區康健中心是全香港最早成立的地區康健中心，也是政府倡導的基層醫療服務重要一環；中心提供健康推廣、健康評估、慢性疾病管理及社區復康等服務，旨在幫市民健康打好底。中心近年的重點工作為積極支持剛於2023年底推出的慢性疾病共同治理先導計劃（計劃希望更多市民登記參加，關注和實踐管理自身健康）。該計劃提供便捷的糖尿病及高血壓篩查服務，並為計劃參加者度身訂做健康管理方案，控制慢性疾病風險因素及預預防慢性疾病減少相關併發症，並實踐「一人一家庭醫生」理念。

●文：Health



●專職醫療團隊設計了多個遊戲工作坊，介紹提供的服務和有趣班組活動。

## 食得健康

●文：雨文

## 傳承東方茶文化

近日，內地知名茶飲品牌霸王茶姬在香港掀起一股「現代東方茶」浪潮，日前香港首家門店於尖沙咀正式開店。它是一家來自於世界茶葉之鄉雲南的茶飲品牌，產品以「原葉鮮奶茶」為主打，在傳承東方茶文化的同時，用創新方式讓年輕人愛上東方茶，定位「現代東方茶」，產品堅持使用原葉茶，其做法可類比拿鐵，一杯拿鐵是「咖啡+鮮奶」，現代東方茶則是「原葉茶+優

質牛乳」，最大程度保留了茶的口感。

在香港消費者追求健康的消費趨勢下，健康類飲品正獲得年輕消費者更多青睞，品牌在2023年進行了產品升級，實現茶底0添加人工香精、牛乳0奶精、整杯0反式脂肪酸。同時，品牌推出「產品身份證」、「健康計算器」等功能，將產品熱量及營養成分檢測報告進行公布，成為現製茶飲領域首次公開產品熱量的品牌。目前，品牌香港首店已上線了六款產品，包括「牙絕弦」、「萬里木蘭」等，其餘產品也將陸續上線。



●霸王茶姬香港首家門店



●產品以「原葉鮮奶茶」為主打。

## 椰子雞湯養顏滋補

初秋將至，由即日起，譚仔三哥米線推出期間限定滋潤之選「花膠貴妃雞米線配椰子雞湯」，以椰子雞湯作湯底配搭養生食材，含有豐富膠原蛋白的爽滑花膠、鮮嫩的貴妃雞及清甜鮮淮山，滋補養顏。同時，餐廳亦加推「花巧月圓滋『飽』二人餐」，套餐內含有花膠貴妃雞米線配椰子雞湯一碗、兩翅清湯米線一碗、土匪雞翼（細）一份、一人小食手拍青瓜一份以及熱飲兩杯。



●花巧月圓滋「飽」二人餐