



促進消化健康 充分攝取營養 根菜球芽「零余子」連外皮共吃

養生三味

零余子作為山藥和大和芋頭等薯類根菜的球芽，近年來受到越來越多人關注，這種食材不僅美味，還擁有豐富的營養價值，特別在於這種根菜球芽，一般可以連同外皮一起食用，因此更能充分攝取根菜的營養成分。零余子的營養成分相當豐富，尤其在鉀、鎂和鐵的含量上，遠超過傳統的山藥，同時還富含膳食纖維和碳水化合物，能夠提供持久的能量，並促進消化系統的健康。今期，就以這零余子作為主要食材，為大家做養生三味。

●文、攝：小松本太太

這些礦物質對於維持身體的正常功能至關重要，鉀，有助於調節體內的水分平衡，降低血壓，並促進心臟健康。鎂，對於維持神經和肌肉的正常運作非常重要。鐵是血紅蛋白的重要成分，有助於提高血液的氧運輸能力，預防貧血。零余子中還含有多種有益的養生健康成分，如澱粉酶，這種消化酶能幫助分解澱粉，促進消化，減少腸胃負擔；精氨酸是一種重要的氨基酸，能促進血液循環，增強免疫系統；多糖類不僅能增強腸道健康，還有助於維持血糖的穩定。

零余子番薯

材料：
零余子100克、番薯100克、油2湯匙、黑芝麻1茶匙
調味：
味醂1湯匙、醬油1湯匙、楓葉糖漿1湯匙



製法：
1. 零余子上撒鹽1/2茶匙，用手揉擦、沖水、洗淨、瀝乾備用；
2. 番薯洗淨、切作1厘米丁粒，放入清水中浸泡20分鐘、取出、瀝乾備用；
3. 零余子及番薯放入鑊內，中火烘至水分蒸發後，注入油拌炒至番薯轉金黃色；
4. 用竹籤刺入零余子確認熟軟後，加入調味拌炒至濃稠，撒上黑芝麻，拌勻，起鍋、即成。



零余子三文魚釜飯

材料：
零余子50克、無洗米120克、十六穀30克、鹽昆布5克、三文魚100克



製法：
1. 零余子上撒鹽1/2茶匙，用手揉擦、沖水、洗淨、瀝乾備用；
2. 無洗米及十六穀放入筍箕內、用水沖洗、瀝乾、放入小鍋內，注入清水165毫升浸泡30分鐘；
3. 將鹽昆布及洗淨零余子加入小鍋內與浸妥無洗米及十六穀拌勻，蓋上鍋蓋，中火加熱至沸騰，打開鍋蓋，加入三文魚，再蓋上鍋蓋；
4. 再沸騰時轉小火加熱10鐘；
5. 10分鐘後，轉大火加熱10秒後熄火，靜置10分鐘，即成。



零余子雞卷

材料：
零余子50克、牛肝菌5克、番茄乾5克、方包60克、去骨雞腿肉500克、薄切豬腩肉150克、洋蔥200克、鹽少許、胡椒粉少許、油2湯匙

製法：
1. 牛肝菌以水1杯浸軟、切碎、保留浸液備用；
2. 番茄乾放入油內浸軟、切碎、保留浸油備用；
3. 零余子上灑鹽1/2茶匙，用手揉擦、沖水、洗淨、放入沸水中焯煮2分鐘後取出瀝乾備用；
4. 洋蔥洗淨切作1厘米條狀備用；
5. 方包撕碎放入大碗內，加入浸軟牛肝菌及番茄乾，拌勻成餡料；
6. 將餡料置在去骨雞腿肉中央，排上焯妥的零余子，捲成雞卷；
7. 用薄切豬腩肉將雞卷裹妥；
8. 浸過番茄乾的油注入鍋內，將裹妥雞卷放入，中火煎至肉色轉白；
9. 加入切妥洋蔥及牛肝菌浸液，大火燒至沸騰，蓋上鍋蓋，轉中小火燜燒約20分鐘至雞肉熟透即成。



食得健康

優質乳品創作多款精緻甜點

萬眾期待的聖誕節又要到來，當主角之一必定是聖誕甜品，因為一個外形、味道、創意兼備的聖誕甜品將會是整個派對成功的關鍵。新西蘭乳製品品牌Anchor安佳，近年一直積極支持本地小店，以行動輔助香港烘焙店及Ig Bakery Shop甜品師繼續實現烘焙夢。今年品牌特別與8間本地人氣烘焙及甜品小店合作，舉辦聖誕特別企劃——「Anchor安佳聖誕Cakes-Cation」，以製作酥類專用的安佳片裝牛油、淡忌廉、牛油及忌廉芝士等優質乳製品，創作出多款美味、吸睛且極具聖誕特色的創意甜品，讓食客留港也可

享受甜蜜美味的Cakes-Cation。今次「Anchor安佳聖誕Cakes-Cation」合作小店多達8間，包括享樂烘焙、Patisserie Tony Wong、Shan's late studio、Bubble Bu Cakery、A Little Moment、eat.nonsense、Mali Factory、himakashi.hk，每間都是人氣爆燈的烘焙店，其產品一直堅持用安佳乳製品的同時，彼此亦抱着相同的抱負，望為大眾帶來健康美味的創意食品。今個聖誕，品牌除支援本地小店外，當然希望大眾亦能受惠；由即日起至12月31日，凡到訪11間指定本地烘焙店並購買2件或以上安佳乳製品，

即可獲得9折優惠，讓每位烘焙愛好者能夠以優惠價格使用優質乳製品製作聖誕甜品，在佳節中與親朋一起享受烘焙的樂趣，分享甜蜜滋味。

●文：兩文



「Anchor安佳聖誕Cakes-Cation」聖誕特別企劃

健康資訊

「藥械通」核准藥物加快納醫管局藥冊



「探討大灣區醫藥新布局」研討會上，與會者合照。

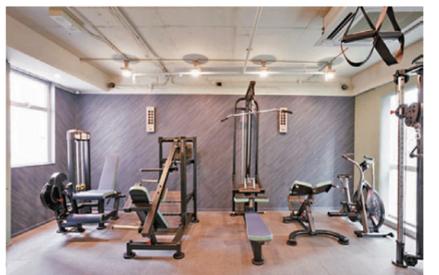
大灣區醫療專業發展協會特別聯同同路人同盟於較早前舉辦了「探討大灣區醫藥新布局」研討會，檢視目前大灣區醫療融合的成效，同時以專題深入探討如何促進大灣區醫療互惠互補，南下北上的藥物發展機遇，做好部署以發揮香港在大灣區及國家優質醫療服務上的優勢。大灣區醫療專業發展協會創會會長蕭英傑並公布了「港澳藥械通」最新問卷調查結果，早前協會以不記名方式向「港澳藥械通」首兩期共19間相關醫療機構就藥械通對醫院影響、醫院對申請流程的掌握情況、內部溝通情況、幫助前線醫師了解已審批藥物的方法、推廣策略評估等五方面發出問卷調查，評估藥械通實施效果，並歸納出以下建議：

- 一、擴大「港澳藥械通」計劃適用範圍於疫苗上。
 - 二、每種藥品只需要有其中一間「港澳藥械通」醫療機構成功申請引進，其他「港澳藥械通」醫療機構便可以同時應用該藥品，不需要再個別申請，這樣大大節省了時間和成本，更有效發揮「港澳藥械通」的功能惠及更多患者。
 - 三、已於「港澳藥械通」核准的藥物已被廣東藥監局證明有臨床緊急性及臨床先進性，建議能夠馬上進入香港醫管局藥物名冊，方便內地及香港求醫市民，醫院管理局可以考慮引入相關「港澳藥械通」。
- 同路人同盟主席陳偉傑表示：「作為病人組織，我們會繼續為病友爭取最大的福利，加快藥物註冊、納入藥物名冊包括新適應症用藥指引、加快納入安全網及專用藥物名冊，加快納入藥械通讓不同階層的病友受惠等。」

隨選健身室添新店 設備專業私密度高

早前，全港首間隨選型私人健身室Palace Studio宣布於中環兩個新地點開設，新舖選址於雲咸街雲山大廈及蘭桂坊德己立街The Plaza，現時Palace Studio於香港擴展至三個地點涵蓋六個健身空間。全新健身室提供更廣泛的服務範圍，除了配置力量訓練器材，健身室還提供瑜伽、物理治療

和普拉提設備，客戶更可透過Palace Studio應用程式按自己的需求管理及預約個人化課程。其室內設計融合了精緻、簡約及可持續發展的理念，由創意跨領域設計公司Editecture一手打造，所有健身室均配備優質先進的健身設備，為個人教練和健身愛好者打造隱私度高的健身空間。在力量訓練器材配置，選由國際知名健身器材品牌Atlantis、Eleiko及Recoil的專業健身設備等。而ANCORE Pro專業級可攜式滑輪訓練



健身室配備優質先進的健身設備。



VationX免接觸式自助進出系統



●隱私度高的健身空間
系統更可用於復康和力量訓練；健身室還設有用於普拉提和其他健身模式等的專業設備。同時，健身室均設置VationX免接觸式自助進出系統，針對個人、1對1或2對1的健身訓練專門而設，讓大家感受到百分之百的隱私和安全性。而且，健身室設備一應俱全，包括更衣室、獨立淋浴間及設有Urban Spring智能飲水機的等候區，更為健身人士免費提供Clean Nutrition的營養蛋白飲品。

●文：Health

冬陽天地 防癌首要定期篩查

癌症是香港死亡率最高的疾病，根據醫管局癌症資料統計中心，單在2022年，本港癌症新症數字達約35,373宗，死亡個案約14,717宗。女性首十位常見癌症為：乳癌、肺癌、腸癌、子宮體癌、甲狀腺癌、卵巢及腹膜癌、胃癌、非霍奇金淋巴瘤、子宮頸癌、胰臟癌，女性第三年癌症化生率超越男性。

研究癌症的起因，早期發現、早期治療，是醫學界一直奮鬥的目標之一。

第一類已經確認可致癌物質：

1. 吸食煙草，包括二手煙：引致肺癌、口腔癌、咽喉癌、喉頭癌、膀胱癌、食道癌。
2. 酒精
3. 黃曲霉毒素：肝癌
4. 幽門螺旋桿菌：胃癌
5. 乙型肝炎病毒：肝癌
6. 丙型肝炎病毒：肝癌
7. 人類免疫缺陷病毒：淋巴瘤
8. 人類乳頭狀瘤病毒16, 18, 31, 33, 35, 39等類型：子宮頸癌
9. 人類疱疹病毒第四型，EB病毒致鼻咽癌
10. 紫外線：皮膚癌
11. 苯：白血病
12. 鹹魚：鼻咽癌
13. 氡氣：肺癌
14. 某些金屬如鎘、鎘、鉍：血癌
15. 煤灰或煤焦(soot)：肺癌

其他致癌因素：
遺傳基因：例如家族中有乳癌、子宮體癌、卵巢或腹膜癌、前列腺癌、腸癌、胰臟癌，那麼可以驗他有没有BRCA突變，如果有的話，其他家族成員可能發生這些癌症的機會比普通人要高。壓力、高脂肪高蛋白飲食、少運動等，也可能增加癌症的機會。

所以，如果我們避免接觸那些可能引致癌症的物質，保持健康生活方式，有可能減少癌症的發生。例如，接種HPV(人體乳頭狀瘤病毒)疫苗，定期的子宮頸細胞檢查可以減輕HPV感染所致的子宮頸癌；不吃醃製的食物和發霉的花生、豆類，接種乙型肝炎疫苗可以減少肝癌的發生；不抽煙可以減少肺癌和其他因抽煙引致的癌症；不曝曬可以減少皮膚癌。

乳房的定期臨床檢查，X光造影、超聲波掃描檢查，可以及早發現乳癌，眾所周知，越早發現治療的效果越好，病人承受的治療風險以及併發症越少，這就是癌症篩查的重要性。

