

轉季護膚術



從十一月開始，空氣濕度開始下降，氣候與環境因此變得乾燥，肌膚的水分及油分含量也會隨之降低，出現粗糙、細紋、暗沉等各種缺水帶來的後遺症狀。這個時期，對肌膚的關愛與呵護，一定要比其他時間更加密集和細心。

乾燥與逐漸寒冷的氣候，是秋末初冬帶給肌膚最大的難題，這不只會造成角質層缺水，更會令表皮層和基底層缺乏營養，真皮層也會大量流失膠原蛋白，讓肌膚的水分儲備與潤度直線下降，加上秋冬肌膚的自我補濕、修復能力都處於低弱的狀態，細胞缺少活力，肌膚便容易出現乾燥、脫皮、細紋和鬆弛的現象。想要維持肌膚的水潤柔滑並飽滿彈性，日常的護膚步驟除了堅持，還要不時改變方案，根據不同的肌膚情況選擇適合自己膚質的產品，更要從飲食及適當的運動搭配，讓身體和膚質從內而外的水潤飽滿。

①補充透明質酸

首先，要從內而外的滋潤身體以至肌膚。乾燥的秋冬，皮膚會痕癢、敏感，其實還是因為肌膚缺水。而最有效的天然補濕成分，便是天然存在於肌膚、眼睛、關節和血管等部位的透明質酸，它是人體不可或缺的重要成分，也是留住身體和肌膚水分的關鍵成分。

透明質酸是存在於細胞與細胞之間的一種黏多糖（glycosaminoglycan），人體內存有的透明質酸約有百分之五十儲存於肌膚之中，一克透明質酸即可儲蓄六公升水分，故它有助於保持肌膚水潤及富有彈性。簡單的形容，透明質酸有如海綿一般，具有較強吸水力，能夠幫助肌膚吸住水分，對於防止肌膚乾燥及皺紋出現，具有一定效果。

剩餘的另外一部分的透明質酸，則儲存在關節軟

骨、關節液中，故此它在使關節活動自如方面，亦很重要。然而，身體內的透明質酸儲存量會隨年紀增長而減少，並於三十五歲以後急劇下降，相信不少朋友常聽到家中老人叨唸關節不舒服，這與透明質酸有一定的關係，它是人體必需積極補充的營養元素。

而透明質酸與膠原蛋白搭配，是最佳的補水組合。有研究顯示，補充膠原蛋白時，同時補充低分子透明質酸，可刺激纖維母細胞增生，幫助修復受損的膠原蛋白組織，促進膠原蛋白的製造，有助於進一步鞏固肌膚細胞的保濕能力。而將透明質酸的保水力極致發揮，細胞間脂質亦絕不可少。細胞間脂質是天然存在於肌膚的成分，以層狀結構鎖住肌膚表面的水分，擔當了肌膚水活屏障的重要角色。因此，想要解決肌膚乾燥的問題，須同時攝取透明質酸、膠原蛋白及細胞間脂質。

市面上售賣的一些補充透明質酸、膠原蛋白及細胞間脂質等製成品，大家都可以根據自己的情況，進行比較性的選擇。而除了購買這些產品，我們也可以通過一些美容養顏、含有各種營養成分的食材來吸收，比如滋陰潤燥的燕窩、雪耳，富含膠原蛋白的豬皮、深海魚類，還有就是多喝水、花茶及鮮榨果汁。

②精華不可或缺

若要進一步強化肌膚的滋潤度，就要加強早、晚的補養修護。夜間可說是護膚的「黃金時段」，面膜不用天天敷，但精華不可缺一日。有的人睡前不喜歡塗抹太多厚重的產品，其實在沒有過多外在因素干擾的情況下，熟睡時的肌膚更能吸收水分與營養，是恢復元氣的好時機。若屬輕齡膚質的話，可為肌膚準備一支具水活與營養補充的精華，讓細胞充滿水活營養，保持肌膚健康；若是熟齡膚質，則可為肌

▼不妨常喝鮮榨果汁



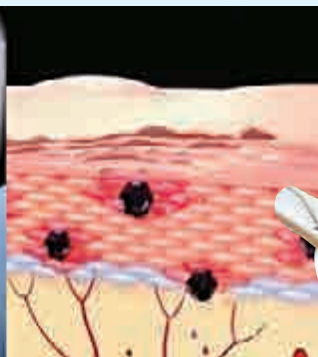
有人說，脖子是女人的第二張臉；也有人說，手亦是女人的第二張臉。可見，作為第一，臉部肌膚在秋冬面臨的嚴峻考驗，不是說擦擦潤膚乳，多喝幾口水那麼簡單。尤其對於踏入二十五歲，從青春可人邁向成熟韻味的女性，肌膚隨着年齡和身體狀況的改變，其代謝和營養會逐漸減弱、減少，在踏入秋冬之際，護膚養護怎可怠慢？

大公報記者 周怡



▲運動讓人精神煥發，身心健康

▼夜間睡眠可說是護膚的「黃金時段」



▼燕窩滋陰潤燥



◀雪耳被稱為平價燕窩

▼不要小看花茶的美顏功效



◀秋冬肌膚補水刻不容緩



英倫風

冬日足跡漸近，又是為衣櫥添置新品的時候。Jack Wills最新系列為經典款式加入豐富色調及圖案，並配以保暖物料，既實用亦好看，並散發出濃厚的英倫氣息。

整個系列以上世紀60年代英國的摩登風潮以及70年代的搖滾次文化貫穿，當中的娃娃裙及印花連身裙令人彷彿置身於倫敦。男士可以傳統貼身剪裁的圖案衛衣配上英國紳士皮鞋（可不穿襪子），打造簡約而型格的造型；女裝方面，不妨試試將恤衫「攝」進牛仔褲內，以復古造型襯托出剛強的女性魅力。

品牌亦為傳統的男裝格仔恤衫注入女性化元素，凸顯剛柔並重的中性魅力。另一方面，女裝系列融入了英國浪漫主義，以顏色多變的樹葉為靈感，撞上桃紅、鮮紅、鮮橙色及墨藍色等多種不同色系，帶來視覺上的衝擊。男裝系列則以格仔圖案，配上墨綠、紫黑色及棗紅色搭配出摩登時尚造型。

外套則取材自英國傳統款式，並融入大量軍裝元素。英國皇家海軍的經典漁夫褸被重新改良，設計出細節豐富的jacket。另一重點單品是Montague Parka，設計取材自上世紀50、60年代愛丁堡公爵家庭成員常穿的防風外套，布料外層塗上蠟油，大大提高其防水及防風性能。



▲男裝格仔衛衣

◀印花連身裙散發一絲調皮味道

▲辣炆牛肋骨則多一分韓式辣醬的味道

▲潘少推薦的原味炆牛肋骨

▲牛肉軟嫩，不老不韌

◀三套料理已可擺出一朵盛開的花

潘少食

炆牛肋骨思密達

文、圖：潘少

就在動筆前一日，在朋友圈上見到老闆去將軍澳廣場逛韓國美食節，並附上幾張杯麵、午餐肉和各式醬料的照片與如下評價：「韓國人真不懂吃。」潘少心想：去逛超市裡的美食節，你還期望找到什麼好吃的嗎？

生活在香港這個世界美食之都，無異對「吃貨」而言是幸運的，想吃哪國料理，openrice上簡單一搜，都會跳出一排名單任君選擇。就說韓餐，單是韓國人做廚子的就有近百間。儘管如此，一當被問起「今天吃什麼」時，多數是回應一句「唔知」，我看港人就是被寵壞了。

韓式料理種類說多不多，說少也不少，隨便去一間韓餐，都能「洋洋灑灑」叫滿一桌。再搭配着各家店裡播放的韓國少女團體MV、隔壁桌上烤肉的滋滋作響和耳邊不時響起侍應見客就「啊尼唉賽呦」的招呼，大快朵頤就這

麼愉快地開始了。

今次潘少推薦的是在銅鑼灣與尖沙咀都有店舖的韓國料理——伽倻。若精選一道菜，那必然是午餐時分的炆牛肋骨。

為什麼是午餐呢？晚餐就不好吃了嗎？

答：其實質素一樣高，分量亦沒差，一煲裡有近十塊肉，正常女生一人吃不完。只因太好吃，中午吃多了負罪感會小很多，其實重點是，午餐時段的價格僅是晚餐的一半。

吃飯圖飽，但若享用美食就不止碗中物那麼簡單。

韓國料理最大的特點就是小菜多，淺色陶瓷小碟盛着辣椒紅的醃白菜、南瓜黃的糖番薯、撒着黑白芝麻的涼拌豆芽與菠菜……在伽倻，三套料理就能在桌上擺出一朵盛開的花。

主菜炆牛肋骨與米飯被分別裝在銅色的金

屬器皿中端上桌，美觀之餘，肉與米的溫度與濕度亦被維持得很好，吃一會也不會變涼。

普通人家自製的炆牛肋骨與出自韓國大廚之手的炆牛肋骨無非有兩樣不同：一是醬料，二是烹煮時間。自家製牛肋骨大多就靠超市裡的醃肉醬與本地醬油。而每一個韓國廚師都有自己的獨特醬料，再加上韓國醬油，使膳食正宗更趨韓國口味。數小時的醃製與數小時的炆煮，軟化了瘦牛肉的纖維，但嚼來不碎，即使兩吋厚，肉質仍幼嫩均勻；亦使豐腴的肥肉化成油脂，增加肉香。這一口肥瘦之間掛着淡甜的醬汁，再就一口米飯咀嚼一陣，兩份香甜最終完美融合。煲內亦炆有紅白蘿蔔，食材本身與牛肋骨互相嵌入，難分彼此。喜吃辣的食客可選辣炆牛肋骨，肉的表面則會多一層韓國辣醬的味道。

再來一塊吧！