

從古至今，人們提倡養生之道，常說藥不如食補，藥食同源，只要合理配搭，就能對人體產生良好的功效，更能防病抗病。而水是生命之源，滋補湯水也就應運而生。

## 煲湯入饌兩相宜

廣東人常說：「以煲湯調養、滋補身體，是最有效又簡單的事。」以湯水為食療更是廣東人飲食的傳統，香港沿襲了廣東的飲食文化，現在香港大部分的海味乾貨食材中，基本都可用來煲湯食用，亦可以用來烹調極具粵港特色的菜餚。

在中國五千年歷史中，湯的文化長達三千年之久。「民以食為天，食以湯為先」，就是湯文化幾千年歷史的真實寫照。

湯的種類有很多，清湯、濃湯、濃羹、原汁湯等等。從食療上說，湯是指用小量食材或適量養生中藥，加入較多的水，烹製成湯多料少的一類湯菜。至於烹製湯的方法亦有很多，最常用的是加水煮，但亦可以隔水蒸或燉。湯可加糖成甜味，也可加入鹹味，作送飯菜。

一道好的湯菜，關鍵在於選料及材料配搭。只要有新鮮優質的食材或配搭得宜的養生材料及佐料，才可精製出營養均衡、具養生保健功能，卻又味道鮮美的湯水。湯水適合一家大細、男女老幼為一年四季的養生保健品，市面上有形形色色的保健湯包可供選擇，適合生活在香港夏季燥熱、冬季濕潤的都市人。

每逢過年，辛苦了一年的都市人，都會好好犒勞一下自己的身體，一家人其樂融融養生更是幸福美滿之事。買幾両花膠、海參或鮑魚回家過年，送禮或自己吃，都是十分暖心的一件事情。但現在很多年輕一代都不太會選擇食材和煲湯，這裡我們簡單介紹幾樣常見的食材和簡單的湯水，讓回家過年的孩子們，試試為父母煲一鍋靚湯，暖心又暖身。

## 鮑魚：識別級數

海味店常見的乾鮑，比較適合存放，不容易變質。鮑魚含豐富蛋白質及碳水化合物，但脂肪和糖分含量很低，功能滋補養顏，養肝明目，平衡血壓。當中以網鮑為首，其次有窩麻鮑、吉品鮑、非洲鮑、中東鮑等。乾鮑級數除了從產地、牌子名識別外，也分頭數，即一斤有多少隻鮑魚，頭數越少、隻頭越大，價錢亦較昂貴。

## 花膠：廣肚上乘

而由魚鱗加工而成的花膠，含豐富蛋白質及骨膠原，可滋陰、固益精，對肺腎虛弱、貧血等均有功效，適合男女老少食用，又可加速外科手術病人的傷口愈合。更重要是花膠含有高黏性膠體蛋白和黏多糖物質，對女士的皮

▶海參富含高蛋白質、低脂肪、低膽固醇，具有養顏、抗衰老、降血壓的功效

## 歲末辦年貨

## 買海味有訣竅

小學的時候，就經常聽到身邊的長輩說，過年去香港「掃貨」，除了購買特價時裝或護膚品，這裡說的「貨」，還包括粵港地帶本地人喜愛的各種參茸、燕窩、海味乾貨等。粵港地區靠海吃海，自香港從一個小漁村發展至國際大都市，這裡世世代代的人離不開這些「至寶」，有了它們，過年才算完整。

大公報記者 周怡



## 海味菜式推介

## 海參燴花菇



▲海參燴花菇健康美味

**材料：**花菇數隻、西蘭花一棵、海參一隻、色拉油、鹽、蠔油、醬油、鮑魚汁

**做法：**

- 1 海參泡水變軟後，從底部剪開，將內壁腸皮及內膜撕下，洗淨，過滾水燙一分鐘後撈出；
- 2 花菇用清水浸泡一小時至充分漲發，清洗乾淨後剪去菇蒂，擠乾水分備用；
- 3 西蘭花去莖撕成小朵，清洗乾淨備用。湯鍋注水，加入一小勺鹽，煮沸後放入西蘭花，煮至再次沸騰後撈出備用；
- 4 炒鍋倒入色拉油，燒熱後放入香菇煽一分鐘，加蠔油等調料翻炒均勻，放入海參，加入適量水，翻炒，大火煮沸後轉小火，燜五分鐘後關火；
- 5 將西蘭花圍邊放入砂鍋中，中間放入香菇和海參，將鍋中剩餘的湯汁重新煮沸，放入水澱粉勾芡後關火。
- 6 將芡汁淋於海參上，將砂鍋坐於火上，中火加熱至芡汁起泡時即可關火。

**材料：**花膠二両、姬松茸一両、玉竹一両、沙參一両、杞子四錢、蜜棗兩粒（加瘦肉半斤）

**做法：**

- 1 瘦肉飛水，花膠預先發好；
- 2 姬松茸用水浸發，洗淨；
- 3 其餘材料用水洗淨；
- 4 煲內放適量的水，猛火煲至水沸，將全部材料放下，改用中火煲二至三小時，加入適量食鹽調味，即可食用。

**功能：**

花膠的豐富蛋白質及骨膠原，有滋陰以及能解人體內過多之膽固醇，中醫認為它具有滋陰補腎的功效，尤其針對膽固醇過高及糖尿病患者，都有食療效用。海參亦含有膠原纖維及多種氨基酸，為人體所需，有穩定血壓作用。海參以乾身、烏黑明亮、體肥壯、肉厚、刺針愈多便愈靚，澳洲禿參或婆參體形粗長、肉質肥厚，表面平滑偏圓、皮薄爽滑。

## 花膠松茸杞子美顏湯



▲花膠松茸杞子美顏湯的材料

## 購物新體驗



▲LOG-ON店內設有全港唯一的會員專區

銅鑼灣最吸引人的其中一個原因是，店舖林立，「濕平」夠爽！近日，恒隆地產旗下銅鑼灣Fashion Walk的室內商場（Main Block，坐落於記利佐治街）經裝修後展現全新增面貌，帶來多間全港首推的概念店舖，一新大家的購物體驗。

室內商場的裝修概念出自著名建築公司OVAL，設計極具時代感，靈感設計概念猶如永不休止的潮流脈搏，並以具動感的燈飾點綴。其內雲集多間首推的特色概念店，包括港島區最大的LOG-ON生活精品店、Michael Kors全系列旗艦店、Max Mara全新「實用奢華」概念旗艦店、Vivienne Tam店（店內首設Opera Girl系列專區），以及首間備有甜品餐牌的Starbucks等。首次在香港開店的還包括雪糕店iCREMERIA、行李箱品牌Hartmann等。

欲知詳情可瀏覽Fashion Walk網站（<http://www.fashionwalk.com.hk/>）。



►帆布印花圖案童靴展現迷幻美感

◀頗具「小大人」感的領結令小男孩看起來更加可愛



## 搶眼童鞋

足下舒適不止對大人重要，對小孩亦一樣，否則可能影響他們的發育。鞋履品牌Dr. Martens的童裝系列貫徹傳承它們的獨有特色及經典元素，只是變成了微型版本。

2015年童裝系列盡顯調皮出「色」一面，設計師以經典成人款式輪廓作童裝鞋履的設計藍本，在簡單框架上設計出巧妙細節，點睛之處在於特製的彈性軟皮，以保護小童雙腳、行走自我感

覺良好為大前提，大大減輕小童腳掌生長時的不適。

該系列以搶眼奪目的藍、紅等色調，配以半透明底部，新鮮感十足，並分為三個年齡組別：嬰兒（3-18個月）、幼兒（1-4歲）和小童（5-7歲）。另外，童裝靴款特別設有側拉鍊及鞋帶，讓小孩用小手指也可自行穿上。

由即日起至1月31日，凡購買品牌童裝鞋履系列，可獲贈Dr. Martens限量版迷你扭蛋機一份，送完即止。

## 讓孩子當公主王子

紅色燈芯絨、雪紡荷葉邊、優雅領結……意大利休閒品牌UNITED COLORS OF BENETTON的童裝系列使孩子化身成童話書中美麗的公主或是帥氣的王子。

鑲雪紗荷葉邊的連身裙配亮片鈎花羊毛衫，將浪漫唯美的小公主氣質顯露無遺；金色提花褲搭配寶石假領針織衫令小姐姐看來宛若迷你版的時尚IT-girl；身穿多色菱形花紋針織衫和親子款夾克的大男孩，則完美地演繹了學院派溫文儒雅的文藝氣息。

該童裝系列的配色秉承了用色彩訴說時尚主張的鮮明特色，充滿節日氣息又不失實用性。設計師以紅色、粉紅和奶油色作為基礎色調，外加一抹璀璨的金色，使小公主甜美而尊貴；而灰色和藍色則恰到好處地烘托出小王子的翩翩風度。

▼色彩豐富的高跟涼鞋，展示美學魅力



▲紅色燈芯絨連身裙現古典小公主形象

## 預覽春夏女鞋

冬臨大地，但各大品牌的2015春夏系列已經蓄勢待發，預備粉飾將至的明媚季節。Sergio Rossi 2015春夏系列展示了美學的魅力，呈現在鞋履上，就是經造視覺效果以及多變的細節。

品牌系列及設計總監Angelo Ruggeri透過兩大重要元素：形狀和色彩，揭示出新季曲線條將女性腳面的輪廓加以提升，更把鞋履勾勒出

標誌性剪裁與拼接。物料用上珍貴的水蛇皮，以強烈的色彩互相結合，例如：藍色和白色。另外，曲線元素轉換成黑色羅緞帶配上彩色麂皮作邊框，為角鬥士涼鞋創立了新的3D立體感。靴款涼鞋則用上薄皮，或由薄片拼合而成。

鑲上水晶、閃片或以寶石刺繡作點綴的晚裝鞋款，配上耀目的色彩組合，如藍色襯翡翠綠或紅色配橙色等，營造出鞋履的獨特性。

值得注意的是煙花涼鞋。這款鞋履是一個巧妙的建築學遊戲，由鞋跟、鞋面和鞋底完美合併而成，連貫的技術造出不透明的效果，加上不同顏色的麂皮鑲嵌，使圖案更為豐富。