

大小廚房

隨着換季氣溫下降，陳皮紅豆沙、桂花鮮奶燉蛋白、杏仁茶等熱氣騰騰的中式糖水成為大家的心頭好。紅豆、杏仁、黑芝麻……這些家常糖水用料健康又美容養顏，今次選取幾種常見的食材，介紹幾款美味又健康的甜品。不妨閒暇時在家煲一碗糖水，聽着熬煮過程中的美妙聲音，用美食告別濕熱。

大公報記者 顏 現

紅豆杏仁黑芝麻
健康養顏暖脾胃

秋冬滋補糖水DIY



牛奶愛好者
自製甜點

薑汁撞奶 早已習慣每天一杯牛奶的你，不妨以牛奶為原料嘗試製作幾款冬季甜品，首推的甜品必然是薑汁撞奶。薑汁撞奶做法容易，凝固後的牛奶口感爽滑，薑汁又能在冬季為身體驅寒。薑汁撞奶的製作僅需要兩種材料，老薑與牛奶。一般來說，製作一人份的薑汁撞奶，薑汁與牛奶的比例約為一湯匙薑汁搭配150毫升牛奶。



當牛奶的溫度達到70攝氏度時，牛奶中的水溶性蛋白可以與薑中的蛋白酶產生化學反應，兩種食材的對「撞」使牛奶凝固，這道美味便製作成功。70攝氏度到80攝氏度是牛奶凝固的理想溫度，最佳溫度建議控制在75攝氏度。因此，當牛奶煮開後，看到牛奶稍微瀰升時即可熄火，等牛奶的溫度稍稍降低時，便是撞薑汁的最好時機。

除了需要溫度計的輔助，調配薑汁時亦需要充分攪拌。薑汁中的粉黃色沉澱物種富含蛋白酶，在添加牛奶前須攪勻薑汁與沉澱物。

椰汁鮮奶燉蛋 冬季食用椰汁鮮奶燉蛋好處多多，鮮奶和蛋白有滋潤的功效，椰汁能潤燥護膚，白果清熱，蓮子安神。先將碗預熱，將蓮子、白果先用冰糖水慢煮10分鐘後放入碗底。將椰汁、鮮奶和蛋白拌勻，隔渣後倒進碗中，以微波爐保鮮紙蓋好。隔水蒸10至15分鐘，關火後焗5分鐘即可品嚐。

桂花愛好者
冬日之選

杞子桂花糕 戶外野餐時不妨準備一些清爽的杞子桂花糕。將枸杞用清水洗淨後泡軟，另外準備魚膠粉用冷水攪勻。在鍋中將清水煮沸，轉至中火，加入魚膠粉，將其攪拌至溶解。再加入冰糖，亦攪拌至溶解。將泡軟的枸杞放入鍋中，再加入適量桂花糖，攪拌幾次後關火。將甜品放涼，放涼的過程中繼續攪拌。放涼後可裝入容器中冷藏至少4小時。



桂花蜜糖不圓 湯圓是秋冬甜品中不可缺少的一款，加入桂花糖後，甜味的層次更加豐富。這道家常甜品的做法非常簡單，將桂花糖在鍋中平鋪一層，湯圓在沸水中煮至浮起後撈出，放入桂花糖的鍋中，蓋上鍋蓋均勻搖晃，讓湯圓沾滿桂花糖。打開鍋蓋，將湯圓和桂花糖再進行攪拌，靜置10分鐘後即可品嚐。

偏愛傳統
經典款糖水

陳皮紅豆沙 紅豆可消腫利水，促進血液循環，是秋冬食補中的不錯選擇。作為經典的中式糖水，從街邊糖水舖到盛大的宴席，都能看到以紅豆沙製成的甜品，陳皮紅豆沙更是一道備受歡迎的家常甜品。

將紅豆和陳皮洗淨，放入清水中浸軟。煮沸一鍋水，放入紅豆和陳皮，中火煮約一小時。撈起煮軟的紅豆，將紅豆用篩子壓出沙後，再倒回鍋中煮半小時，加入冰糖、鹽調味，待冰糖熬至融化即可。

製作紅豆沙時，難點在於「起沙」。一味地熬煮未必能起沙，應先把紅豆放在鍋中煮軟，用篩子盛出紅豆，把它壓出沙。出沙後，按照口味可選擇是否將紅豆的外皮去除。



芝麻糊 口感順滑的芝麻糊是中式糖水的又一經典。黑芝麻營養豐富，可潤腸補肝、使白髮變黑，更是不少人心目中兒時的味道。將黑芝麻炒香，白米洗淨後與芝麻混合，加入清水浸泡半小時。把芝麻、白米與水倒入攪拌機攪至糊狀後備用。起鍋燒水煮沸，放入片糖煮至融化，將芝麻糊倒入鍋中拌勻，煮至濃稠後即可食用。



蛋白杏仁茶 秋冬乾燥，熱乎乎的蛋白杏仁茶成為暖手又暖心的滋潤甜品。杏仁富含抗氧化劑不飽和脂肪酸，維他命E的含量更是芝麻的13倍，南瓜的6倍，可預防細胞老化，延緩衰老。蛋白杏仁茶中又加上有着豐富蛋白質的雞蛋白，亦有增強免疫力的功效。

南杏與北杏以6比1的比例混合，將杏仁沖洗乾淨，用清水蓋過後浸泡一夜。再將白米沖洗乾淨，將杏仁與白米放入攪拌機，加水攪拌成漿。攪拌好的杏仁漿放入隔渣袋，擠出杏仁汁。將杏仁汁倒入鍋中，以中火熬煮5分鐘。加入冰糖煮至完全融化。關火後放入蛋白，攪拌均勻。



秋風起蟹正肥

注意事項 秋風起，蟹腳癢，菊花開，又到了吃蟹的季節。入秋後，水溫逐漸變冷，螃蟹肉質因此收緊，變得緊致且鮮甜細膩。這讓味道鮮美的秋蟹被不少人視為佳品，不過在品嚐螃蟹時有不少需要注意的特別事項。

蟹黃、蟹膏的膽固醇含量較高，高

血壓、心臟病、動脈硬化症者不宜多吃。螃蟹性味屬寒，腸胃不適、容易消化不良或脹氣、體質虛寒的人要特別注意。有痛風問題者，應酌量食用螃蟹，避免高普林引發不適症狀。

購買螃蟹時，要挑選新鮮的螃蟹，死螃蟹體內會產生組胺，組胺是有毒物質，死亡時間越長，它體內的組胺越

多，毒素越高，且體內組胺不會被高溫破壞，容易引發食物中毒。另外，螃蟹跟柿子不可一起食用。

若想法除蟹的寒氣，可以搭配花雕酒或紹興酒蒸煮，沾醬選用蒜頭、薑末拌醋，或搭配紫蘇葉一同食用。吃完螃蟹後再來一杯黑糖薑茶，是祛寒暖胃的不錯選擇。

國泰「空中畫廊」

國泰航空為旗下的波音777-300ER機隊進行升級改造，正式推出全新的爾雅商務客艙、新特選經濟客艙以及經濟客艙，並於機艙內部增添了「空中畫廊」。這些升級改造後的波音777-300ER客機日前首航，執行香港至北京的國泰航班，並將陸續在其他區域及長途航線投入運營。

大公報記者 郭悅盈



◀ 座椅新增門扉設計。



▶ 「紅球計劃」曾在倫敦展出。

融入香港山水好風光

通過商務客艙入口便可見全新的「空中畫廊」，乘客可欣賞由香港藝術家創作的藝術作品。管偉邦的《葦竹猗猗》和《會弁如星》是空中畫廊的兩幅展品，作品融入了香港社會的多元文化。在為國泰航空的空中畫廊創作時，管偉邦特別選用金色和綠色作為背景，巧妙地營造出正

午陽光下的竹林和香港典型的霧濛濛濕潤氛圍，而綠色又恰好與國泰的品牌顏色相呼應。管偉邦表示，「竹子不僅反映了我對中國傳統情懷的熱情，而且傳達了一種和諧與和平之感，類似於旅客飛往出境目的地休息的感覺。」

座椅新增門扉設計

另一件具有香港特色的展品是黃進曦的《俯瞰獅子山》。黃進曦創作的這件作品採用了輕柔的筆觸和飽和的色彩，營造出自上而下俯瞰景色的氛圍。黃進曦說：「獅子山對香港人來說是重要的地標，代表着集體記憶。」他希望通過精心擺放在飛機客艙內的藝術品，為旅客帶來驚喜。國泰航空的空中畫廊打開了機艙內文化展現的新視角，讓機艙不再僅僅是一種提供舒適座位的交通工具，更是一個展示香港文化藝術生活的平台。

客艙設施的全面升級也必不可少。客艙內的每一個細節都彰顯設計美學與工

藝匠心，無論是柔和的燈光、木色的台面與外殼，還是皮革及羊毛的質感，都營造出溫馨的氛圍。座椅採用經典的1-2-1魚骨式排列，並新增了門扉設計，為乘客們提供了更多的私隱空間。雖然門扉的高度受限於安全考量，但仍能有效隔礙其他乘客的視線，讓乘客在飛行中享受更多的寧靜與舒適。在座位上，乘客可以根據個人需求和喜好，利用全新的觸摸屏界面一鍵調節燈光氛圍，以適應不同的場景，如用餐模式和閱讀模式。



◀ 黃進曦作品《俯瞰獅子山》。

紅球巡展12月首登香港

【大公報訊】由美國藝術家Kurt Perschke創作的「紅球計劃」被譽為「世界上最有韌力的街頭藝術作品」。今年12月6日至15日，這件風靡全球的藝術作品將首度現身香港，「潛入」本港10個重要文化地標，邀約公眾一齊尋找紅球的蹤跡。

自2021年啟動以來，「紅球計劃」已遊歷世界各地眾多具有獨特魅力的城市，包括巴黎、芝加哥、倫敦、東京，以及今年年初結束的台南展覽。作為巡展的第48站，「紅球計劃」即將登陸香港。這件備受觀眾矚目與喜愛的公共藝術作品在展覽期間，每日都將出現在一個新地點。觀眾可與紅球「親密互動」，創造一系列創意爆棚、藝術與建築美學交織的互動體驗。「紅球計劃」將於11月中旬公布紅球的「香港之旅」行程，屆時全港都能一睹紅球的風采。

紅球巡展香港是「BODW in the city」的夥伴活動之一，透過結合與本港藝術家的跨界合作、品牌聯乘和活動節目，邀公眾親臨現場與紅球互動、投入城中創意氛圍，激發全城的無限想像力與創造力。紅球將會被巧妙地「塞」進位於香港島及九龍的特色建築中，吸引路過的觀眾駐足欣賞，思考並重新審視這些互動藝術背後的文化和歷史意義，同時誘導觀眾以嶄新的視角看待那些日常生活中習以為常的地點。

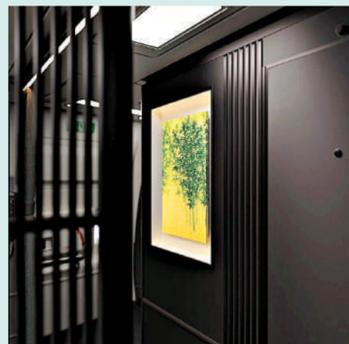
「紅球計劃」藝術家Kurt Perschke表示：「紅球邀約現場觀眾親身與其連結、互動，發揮無盡創意，這正是計劃的精粹所在。今站，將會寫下專屬香港的獨特故事。」

「紅球計劃」巡展

日期：12月6日至12月15日

時間：上午11時至下午6時

地點：11月中旬公布



▲ 管偉邦作品《會弁如星》。