

羅勒做菜提升風味 調理脾胃 祛風除濕

羅勒，別名蘭香葉、九層塔，是一種氣味芬芳具清涼感的綠葉，用來做菜能提升風味，同時羅勒具有疏風解表、調理脾胃、祛風除濕的功效。羅勒中所含的香精油成分，具有鎮靜作用，可抑制焦慮感，舒緩情緒，達至鎮靜放鬆的效果。羅勒的氣味能促進食慾，幫助消化，有健胃功能。羅勒所散發出芬芳會隨着它的鮮度下降而退減，但羅勒與油搭配時，風味可以易於保存，因此建議將羅勒與優質食油配合入饌，可以更充分享用其香氣，今期便以羅勒為主題做三款養生菜。

●文、攝：小松本太太

羅勒含有維生素E及維生素K，維生素E具有抗氧化作用，可防止體內脂質氧化，保護身體免受活性氧的侵害。而維生素K能有助保持骨骼和血管的健康。女士們食用羅勒，亦能改善月經不規則，也有鎮痛作用，所以也有緩解經痛的作用。

而且，羅勒含有鉀及鈣，鉀與鈉一起保持細胞滲透壓力，是與體內水分排出密切相關的營養物質，同時能調節心臟和肌肉的功能。鈣是牙齒和骨骼的主要成分，鈣還有助於肌肉運動，這些礦物質在維持人體生命方面起着不同的作用。

加上，羅勒所含有的胡蘿蔔素，是一種具有抗氧化能力的類胡蘿蔔素，它的作用是保持黏膜、皮膚和免疫功能正常，這些脂溶性維生素和胡蘿蔔素通過溶於油而更容易被人體吸收。



●羅勒焗珍菌

●羅勒炒雞肉

●羅勒玉子燒

羅勒炒雞肉

材料：羅勒10克、雞胸肉300克、田樂味噌1湯匙、金山寺味噌1湯匙、日本清酒2湯匙、味醂1湯匙

醃料：醬油1湯匙、片栗粉2湯匙、油2湯匙

製法：

1. 羅勒洗淨，摘下葉片，保留葉柄備用；
2. 雞胸肉洗淨、吸乾水分，切片加入醃料拌勻備用；
3. 燒熱鑊、下油、加入羅勒葉柄爆香，加入備用雞胸肉爆炒至焦香；
4. 將田樂味噌及金山寺味噌加入鑊內與雞胸肉爆炒均勻；
5. 日本清酒及味醂拌勻注入鑊內與雞胸肉及味噌炒勻，蓋上鑊蓋，轉中小火燜煮約5分鐘至雞肉熟透，加入羅勒葉拌勻，起鑊即成。

羅勒焗珍菌

材料：羅勒10克、本菇200克、車厘茄6粒、鹽1/4茶匙、橄欖油2湯匙

製法：

1. 羅勒葉洗淨，摘下葉片備用；
2. 將羅勒葉疊起捲實切碎，放入研磨鉢內，注入橄欖油磨成羅勒醬備用；
3. 本菇切去根部、撕開、拌入1湯匙羅勒醬備用；
4. 車厘茄洗淨用刀在頂端刻十字切，備用；
5. 取一塊烘焙紙，掃上餘下的羅勒醬，置上拌妥本菇及備用車厘茄，灑鹽拌勻，將烘焙紙捲成包裹狀，放入多士焗爐焗15分鐘即成。

羅勒玉子燒

材料：羅勒10克、蛋3隻、半乾白飯魚30克、白醬油1湯匙、油2湯匙

製法：

1. 羅勒葉洗淨，摘下葉片備用；
2. 將羅勒葉疊起捲實切碎；
3. 雞蛋打入大碗內，加入切碎羅勒葉及半乾白飯魚拌勻成蛋液備用；
4. 取一張廚房紙摺成三角形備用；
5. 燒熱玉子燒鑊，下油，用摺成三角形的廚房紙將油抹勻；
6. 將1/3蛋液注入玉子燒鑊，大火煎至半凝固，對摺覆蓋，再均勻地加入1/3蛋液與煎至半熟的蛋混好，煎至半凝固後對摺覆蓋，用摺成三角形的廚房紙在玉子燒鑊內抹油，加入餘下1/3蛋液，煎至半凝固，對摺，調至中火把蛋煎到凝固，取出切件即成。



掃碼看影片

健康資訊 買小童單車送安全帽



●店內小童車選擇多

近年，香港流行起踩單車熱潮，於是在上環開設了一間新的單車店THE HUB，當中的單車品牌Huffy只此一間，提供孩童單車、滑板車、男性以及女性成人單車，並備有悠閒單車、山地車等。現在，趁中秋佳節，由即日起至9月30日，單車店特別推出推廣優惠，凡於店內購買任何Huffy小童車，即送一頂安全帽，讓小朋友可享受安全踏單車的樂趣。

查詢：<https://hk.huffy.asia/> ●文、圖：雨文



●買小童車送安全帽



●香港註冊中醫師 楊沃林

脖子不能亂按

朋友轉來一則新聞：小張覺得肩頸有點不舒服，有一晚和同事來到上海長寧區一家浴室，小張選了洗澡+按摩的套餐。但是，小張從浴室離開後，之後連走路都困難。當晚，小張被緊急送往醫院，次日因搶救無效宣告身亡！最終，司法鑒定報告認定：按摩導致小張頸部錯位，引發腦梗塞，致中樞神經功能障礙而死。

生活中按摩的人太多了，怎麼不見出事？的確，致死的可能比較少，但按摩扳脖子扳出癱瘓、腦中風的案例也不少。

脖子作為連接大腦和身體的部位，其實很脆弱，有一個部位千萬不能隨便亂按，否則可能導致中風，甚至死亡。

脖子很重要，但卻只有7根骨頭組成頸椎來支撐大腦，因此又極其脆弱。大腦80%的血液都是由頸動脈輸送的，一旦發生意外，後果不堪設想。此外，脖子上還布滿了各種神經以及淋巴結，是調節人體機能和抵禦疾病的重要防線。

在脖子上，有一個非常重要的部位，它就是「頸動脈竇」。頸動脈竇位於脖子兩側，大概與喉結齊平，距離5至6厘米的位置。

它是血壓的壓力感受器，當血壓升高時，它會調節心臟、血管，使其下降，反之亦然。因此，頸動脈竇受到一定壓力時，會導致心跳降低、血壓下降，甚至能引發暈厥。如果壓力過大，時間過長，甚至有可能導致死亡。

秋天除了按摩，艾灸保健養生更適合。《黃帝內經·素問》指出：「春夏養陽，秋冬養陰」。現代人的陽氣嚴重不足，秋季天氣轉涼，人體內的陽氣是呈現內斂下降的趨勢，如果秋天一味養陰，會造成陰陽失衡，沒有足夠的陽氣儲備，抵抗冬天的寒冷。

艾灸，可以達到溫通經絡，祛除寒濕，補益陽氣，調和氣血的目的，抵禦即將到來的冬季寒氣。

清代中醫教科書《醫宗金鑑·刺灸心法要旨》曰：「凡灸諸病，要持之以恒，必火足氣到始能愈」。

中醫講：熱不進則寒不出。

艾草為純陽之物，可以補陽氣，溫通經絡、除寒濕，有效改善血瘀氣滯，關節疼痛，胸悶氣短，婦科肌瘤囊腫等。

中醫講：陽氣若足千年壽，艾灸升陽第一方，秋季艾灸可謂是「雪中送炭」。秋季天氣轉涼，秋風瑟瑟，人體內的陽氣也是內斂及下降的趨勢，艾灸可以達到溫通經脈、調和氣血的目的。

物質形態轉變的動力，來自於能量、熱量。有形的火可以提供無形的熱；能把有形的熱水加熱，化為無形的氣；無形的氣上升到高空，遇冷凝結為有形的水滴。這就是有形——無形的轉變過程機理。

所有有形的病理產物垃圾，都是因為體內陽氣不足，相對的就變寒了，凝了，有形的就多了，就病了。所以，只要補充熱量，體內陽氣充足，有形的垃圾就可以化為無形的氣發散出去。哪裏熱氣不足，就變寒了，哪裏就有垃圾堆積，就生病。所以，補陽氣就是治療的大方向。

保持熱量，趨溫避寒，就是養生健康的大原則。

中秋巡禮

●文：雨文

用心製作中秋傳統滋味



●雙星盈月流心月餅 ●迷你黑金奶皇月餅 ●迷你花漾盛放月餅

星期二就是中秋佳節了，是團圓相聚的美好時光，亦是大家吃月餅的時候，近年月餅口味種類多。首先，東海月餅系列全部香港製造，如經典口味雙黃白蓮蓉月餅，嚴選特級湘蓮，白蓮蓉綿密軟滑；蛋黃採用天然草木灰經約四十天靜放醃製，呈流沙油潤質感。而且，今年亦有含日本海藻糖成分的奶黃月餅系列，包括迷你全黃紅豆月餅及陳皮豆沙月餅的「花漾盛放」系列。

而且，今年全新口味——迷你黑金奶黃月餅套裝，黑芝麻餅皮包裹着濃香奶黃內餡，灑上點點金箔，猶如漆黑夜空綴上閃閃星光，給你華麗的中秋滋味。同時，全新登陸迷你花漾盛放月餅，三款不同口味的迷你月餅，包括幼滑清甜的全黃紅豆、香滑回甘的陳皮豆沙，以及綿密軟滑的全黃白蓮蓉，共同盛放中秋驚喜。

而鴻星月餅則多年來用心製作，不同系列月餅適合不同的你，如「傳統月餅系列」以傳統的味道令中秋氣氛昇華；「迷你月餅系列」及「流心月餅」加入不同食材，為中秋添上新氣息，當中雙星盈月流心月餅，一盒有齊流心奶黃和流心朱古力兩款口味，鴛鴦搭配，細膩滋味，由心流出。

集咖啡甜點藝術推月餅

今年，位於上環的stain+咖啡店，特別聯乘KA-Achévé e和Old Fashioned時髦青年推出限定「咖啡、奶皇月餅禮盒」，集合咖啡、甜點和藝術三家本地創作：stain+專營世界各地優質的咖啡豆，每日本地新鮮烘焙，特別為這個中秋挑選哥倫比亞supremo級別精品咖啡豆，打造與眾不同的咖啡月餅風味；KA-

KAchévé e由湯怡主理，主打自家創作蛋糕、曲奇和甜點，其打響頭炮把奶皇月餅公諸同好；香港時尚生活品牌Old Fashioned時髦青年擅長融和新派與經典，重新定義「老土當時興」，為這個傳統的中秋佳節添上時尚設計。每盒「咖啡、奶皇月餅禮盒」內含曲奇皮奶黃月餅及曲奇皮咖啡月餅各兩枚，曲奇皮奶黃月餅的鬆脆



●咖啡、奶皇月餅禮盒

牛油曲奇皮，配以濃濃奶黃奶香與鹹蛋黃的鹹香，口感有嚼勁而不甜膩，而曲奇皮咖啡月餅，咖啡蓉配上巧手手工製鬆化牛油餅皮，可與香濃啡香配搭。

嗜健康月餅 為環保出力

為迎合健康飲食潮流，奇華餅家特別推出以麥芽糖醇製成的低糖月餅，帶來更輕盈的中秋傳統滋味。當中心「麥芽糖醇低糖雙黃純白蓮蓉」更將傳統及新派共冶一爐，以傳統蛋黃月餅做法糅合新派低糖材料，為大眾帶來中秋健康之選；如主張輕食主義，則可選擇「麥芽糖醇低糖迷你蛋黃純白蓮蓉」。而同屬迷你月餅的「麥芽糖醇高纖迷你果

仁」，入口清甜而不膩，優質果仁入口甘香鬆脆。當然，在咬潔圓月下品嚐各款滋味月餅的同時，大家亦可為環保出一分力！奇華餅家今年繼續與信和集團旗下商場攜手合作，履行環境保護的責任，一起推動「中秋月餅回收活動」，在信和集團旗下的指定商場設有金屬月餅盒/罐回收站，與大家一起珍惜地球資源，讓中秋團圓別具意義。由9月20



●麥芽糖醇高纖迷你果仁月餅

日起至10月3日，大家只要將清潔好的任何品牌金屬月餅盒/罐，交到指定的信和集團商場內的禮賓處或服務台，即可換領奇華餅家送出價值港幣20元折扣優惠券。