

日本年糕含三大營養素 簡易烹調「角餅」賀年食品

臘盡寒餘年華換，曆添新歲喜萬家，在此提前跟大家拜個早年，歲晚新年的長假期，可以說是操持家務的馬拉松，如果選用一種主食材料，可以做出幾款賀年食品，減輕新年炊事的家務負擔，那麼長假期間大家便可以爭取更多時間休息，也是合乎養生之道呢。日本年糕「切り餅」的營養元素來自當中含有的三大營養素：碳水化合物、蛋白質及脂質，當中的碳水化合物的比例相對較高，還含有維生素B1、鐵和鈣等礦物質，加上在寒冷天氣時用年糕代替粉麵飯作為主食，有保暖的作用。今期，就以日本年糕配合簡易的烹調，方便大家快捷地做出賀年食品，放下灶頭煙火事，騰出時間休息養生。

◆文、攝：小松本太太



如按成分量來表示的話，一件約50克重的「切り餅」碳水化合物26.3g，蛋白質1.9g，脂質0.3g，維生素B1是0.02mg，礦物質是2.1mg，豐富的碳水化合物，能夠為人體提供能量，而且它是大腦的能量來源，維生素B可以促

進食慾、改善神經系統。此外，年糕口感煙韌有嚼勁，由於咀嚼需時，有助增加及延長飽肚感，但是消化功能較弱的人士應留意食用量。另外，最值得注意的是，市面常見的日本年糕「切り餅」有

方形「角餅」及圓形「丸餅」，「角餅」每件約50克、「丸餅」每件約30克，食譜用的是「角餅」，大家如用「丸餅」請注意調整材料分量。

鮑魚角餅飯

材料：無洗米1杯、角餅1件、粟米粒30克、紅蘿蔔30克、罐頭鮑魚10克(隨意)、紫菜碎

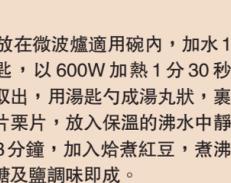
- 製法：
1. 角餅切作約2毫米薄片備用；
 2. 紅蘿蔔切丁粒備用；
 3. 無洗米放入電飯煲內，把切妥備用角餅及紅蘿蔔丁粒放在米上，注水1杯；
 4. 將罐頭鮑魚及鮑魚汁放入耐熱茶杯內，置入電飯煲內，蓋上煲蓋，按煮飯鍵；
 5. 飯熟後，取出鮑魚，把飯煲內各物拌勻，灑上紫菜碎即成。



角餅汁粉

材料：角餅2件、蛤煮紅豆150克、片粟粉適量、糖(隨意)、鹽少許

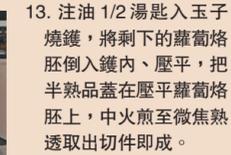
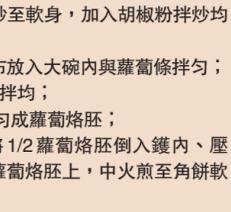
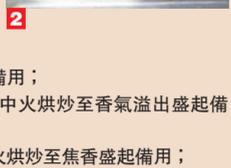
- 製法：
1. 燒沸水200毫升，保溫備用；
 2. 角餅切開成為兩小件，放在微波爐適用碗內，加水1湯匙，以600W加熱1分30秒後取出，用湯匙勻成湯丸狀，裹上片粟粉，放入保溫的沸水中靜置3分鐘，加入蛤煮紅豆，煮沸下糖及鹽調味即成。



角餅蘿蔔烙

材料：蘿蔔300克、角餅2件、鹽昆布3克、櫻花蝦5克、煙肉20克(隨意)、上新粉50克、鹽少許、胡椒粉少許、油1湯匙

- 製法：
1. 蘿蔔洗淨、去皮，150克用刀切作幼條備用；
 2. 剩下蘿蔔用磨蓉板磨碎，以隔篩分開蘿蔔蓉及盛出蘿蔔汁液備用；
 3. 角餅切作約2毫米薄片備用；
 4. 煙肉切碎備用；
 5. 上新粉與蘿蔔汁液拌均成粉漿備用；
 6. 將櫻花蝦放入玉子燒鑊內，以中火烘炒至香氣溢出盛起備用；
 7. 煙肉碎放入玉子燒鑊內，以中火烘炒至焦香盛起備用；
 8. 蘿蔔條放入玉子燒鑊內，下鹽炒至軟身，加入胡椒粉炒均勻後盛出放入大碗內；
 9. 將備用櫻花蝦、煙肉碎及鹽昆布放入大碗內與蘿蔔條拌勻；
 10. 蘿蔔蓉加入大碗內與炒妥材料拌勻；
 11. 將粉漿及1/2切妥角餅加入拌勻成蘿蔔烙胚；
 12. 注油1/2湯匙入玉子燒鑊，將1/2蘿蔔烙胚倒入鑊內、壓平，把剩下的角餅排在壓平的蘿蔔烙胚上，中火煎至角餅軟化成半熟品盛出備用；
 13. 注油1/2湯匙入玉子燒鑊，將剩下的蘿蔔烙胚倒入鑊內、壓平，把半熟品蓋在壓平蘿蔔烙胚上，中火煎至微焦熟透取出切件即成。



香港年輕人及小童焦慮症(下)

問：焦慮症、社交焦慮症及抑鬱症當中分別是什麼？
答：青少年及小童有機會患上焦慮症及抑鬱症，抑鬱症主要病徵是情緒低落。焦慮症的主要病徵是覺得過分驚慌、緊張、焦慮，有部分病人同時會出現兩種抑鬱及焦慮病徵。



◆香港精神科專科醫生陳君訥醫生

頭暈眼花、手震腳震、冒汗。經常擔心恐慌突襲的出現，或因此出醜而逃避外出。

強迫症：重複出現的強迫思想(Obsession)和強迫行為(Compulsion)。

Obsession：重複，令人不安而又不能控制的觀念、畫面、念頭、衝動、擔心。

Compulsion：不能自己、依固定方法、程序的重複動作與行為。

常見主題：擔心污染、感染、出錯；重複檢查，數數，清潔，洗手。

·抑鬱症病徵：
情緒低落，沒精打采，對很多事情都提不起勁，失去興趣，很「頹」，睡眠、胃口出現問題，對自己、將來充滿負面、悲劇的想法；嚴重者更有自殺的念頭，專注力及記性下降，神不守舍等。

·焦慮症病徵：
當面對危險、壓力時，有驚、焦慮、惶恐的感覺是很正常的，就好像火災時警鐘響起，提醒我們要逃生。焦慮的身體和情緒反應，其實是大腦給我們的訊號，提醒我哋要打醒十二分精神面對。當危機在前，情緒上會感到焦慮、害怕，思想上會覺得「有麻煩」，容易「往壞處想」，想像最壞的情況，甚至會怪責自己，覺得自己比不上別人。身體亦會有反應，出汗、心跳加快、呼吸急促，肌肉繃緊，手騰腳震；有時亦會出現輕微肚痛、頭暈頭痛等，甚至會因為擔心和緊張影響胃口和睡眠。在大部分情況下，以上提到的焦慮反應會隨著危機壓力的減退而消除。但係當警鐘失靈，在沒有壓力危險下出現焦慮情緒或身體反應在，並持續一段時間，以及開始影響正常生活，以及帶來情緒的困擾，則是焦慮症。

焦慮症的種類，分類視乎焦慮的焦點(驚七嘢)。

廣泛焦慮症：持續地、過量地對所有嘢都擔心。沒有固定驚或擔心什麼，遇到、諗到就會擔心(家庭、經濟、健康、安全、表現、犯錯、天災人禍)。經常坐立不安、容易煩惱、肌肉繃緊，難以集中精神，沒原因下周身唔舒服、難以入睡。

社交恐懼症：過分擔心及逃避需要社交、表現自己的情境。過分擔心、恐懼於社交情境下出醜、被批評、不被接納。

分離恐懼症：極度擔心、不能接受與依賴的對象分開。擔心自己或依賴的對象的安全、健康，擔心自己或他們生病、有危險。分離時，明顯的表現非常不安(發脾氣、不能獨自睡覺、沒原因下周身唔舒服、拒絕上學、拒絕讓依賴的對象離開自己)。

恐懼症：對某樣生物/物件/情況心感恐懼(例如：血、畏高、蛇)。

驚恐症：沒有觸發點下，恐慌突襲重複地突然出現。恐慌突襲：突然間極度慌張、心跳加速，呼吸困難、心慌慌、

問：精神科醫生可如何醫治？需要藥物治療嗎？什麼情況需要入住醫院？藥物及心理治療？冥想、靜觀治療適合小童或年青人嗎？如不適合，小朋友可有非藥物治療及訓練嗎？

答：有多種因素導致抑鬱與焦慮症。生理因素包括主管負責情緒控制腦部區域「失靈」，或腦神經傳導物質的不平衡，生理因素可能是由於遺傳或由壓力所引致。心理因素則包括思想謬誤(cognitive bias)如非黑即白的極端思想模式，災難化思想，以偏概全，過分武斷，選擇性留意負面訊息等等。環境的因素如生活壓力、童年逆境或處兒經歷等也可以是原因之一。

因此，完整的治療方案需要針對以上因素來處理。藥物主要幫助改善腦部「失靈」及腦神經傳導物質的不平衡，幫助改善症狀。心理治療主要處理心理認知及環境因素而起問題，例如認知行為治療幫助改善思想謬誤。身心放鬆練習(如漸進式肌肉鬆弛練習)及靜觀訓練則能幫助病人舒緩焦慮負面情緒反應及學習接受負面情緒，與它和平共存。

學童亦可以得益於社會生活能力訓練，如解難能力訓練、學習能力訓練等，可以使他們更有效去面對日常會面對的壓力，以及更有自信去處理生活中的問題，使他們不會因為生活中的困難而容易感到沮喪。

當一般門診治療效果不理想，患者仍有顯著的抑鬱或焦慮症狀並嚴重影響日常生活。又或患者表現出嚴重的暴力行為對他人人身安全構成風險，或有嚴重的自殘行為及自殺念頭，對自身生命安全有重大風險，這些患者都有需要入院接受治療。

問：經治療後，小朋友長大後會復發嗎？

答：大部分病人經治療，病徵會大為改善，生活亦可回復正常。長遠來說，是否復發視乎引發抑鬱症、焦慮症的生理、心理、環境因素是否仍然存在。無論如何，重視精神健康，增加抗逆力對抑鬱症、焦慮症是有幫助的。

新春巡禮

大埔超級城「萌兔甜蜜糖果園」



免躍新程，為迎接癸卯兔年的來臨，新鴻基地產(簡稱新地)旗下大埔超級城聯乘國際級時尚插畫師Jeffrey Fulvimari，打造佔地面積達1,500平方呎的「萌兔甜蜜糖果園」新春主題互動裝置，插畫師更首次為筆下萌兔角色以農曆新春造型亮相，還炮製一系列打卡景點及好玩互動體驗！此外，一連串新春消費獎賞回饋顧客，與大家同賀新春，開心過新年，祝願大家新一年大展鴻圖，身體健康！

首先，第一站必去13呎巨型醒獅萌兔，設於舞台中央位置，以癸卯年屬目萌兔為主角，生動活潑，尤其大師作品畫出炯炯

有神的雙眼，穿上農曆新年應節唐裝服飾，增添節慶氣氛，萌兔捧起超有氣勢的醒獅，站在色彩繽紛的巨型全盒上舞動表演，寓意保祐來年風調雨順、五穀豐收、求吉納福，祝願家宅平安、新春大吉。另外，三隻萌兔分別手持「恭喜發財」、「福」字揮春及心形圖案寶葫，象徵財富、健康、人緣，祝願萬事如意，大家都趕快過來捕捉牠們的身影吧！

萌兔裝置旁還設桃花樹陣，一片粉紅花海呈現於眼前，於浪漫的桃花樹影下誠心許願，祝願大家兔年人緣及戀愛運大大提升，心想事成！ ◆文：雨文

食得健康

糅合可持續理念 正宗和風嘗味之旅

為了將御結的傳統精髓帶給全世界的客人，百農社於去年創立全新品牌OMUSUBI，並請來日本殿堂級設計大師佐藤可士和先生擔任品牌創意總監，以及將「對地球環境友善」的理念於各項品牌細節之中貫徹執行。繼去年於中環國際金融中心商場及銅鑼灣崇光百貨開設分店，適逢品牌開業一周年，全新鮭魚涌太古坊分店剛剛開幕，而中環蘭桂坊分店亦於日前開始試業，進一步擴展品牌於港島核心地段版圖，並繼續嚴選新鮮健康食材及使用指定農家出產的低農藥和無害環境的優質日本產稻米，匠心調製出安心安全、高品質的正宗和風滋味，呈獻日式搭配藝術的味覺享受。

品牌創辦人田宗生先生表示：「短期內除了持續發展本地業務之外，隨着出

入境限制放寬，我們正積極部署海外分店開業計劃。」太古坊新店為首間OMUSUBI分店提供座位區供食客購買後即時享用熱湯及御結等美食，整體店舖設計繼續由品牌創意總監佐藤可士和先生策劃，貫徹環保概念，主要材料為白布、黃銅和白木，展現了品牌一致性。

為慶祝品牌一周年及新店開幕，新店推出多款限定單品，包括和風靚肉昆布清湯、「御結」紅雪蟹膏帆立貝及二月登場的「御結」北海道產炙燒明太子，菜單合共超過20款口味御結及3款由日本天然食材製成的日式高湯，多種配搭展現出日本地道風味。此外，一周年感謝祭優惠更一浪接一浪，太古坊新店率先推出限定三重賞，包括送出精美日式棉質手提袋和湯品套餐優惠等；第二浪



◆現場有日本師傅示範

亦將於農曆新年後緊接登場，以限時精彩禮遇為顧客送上周年及新店開幕驚喜！

◆文、圖：雨文



◆位於鮭魚涌的新店



◆健康美食配搭

大埔超級城 新春送禮
香港文匯報 WEN WEI PO
現在，大埔超級城特別為香港文匯報讀者送出大埔超級城新春禮品套裝(大埔超級城 × 福兔迎春開運利是封)禮盒、GODIVA朱古力禮盒及名貴紅酒一支，有興趣的讀者，請填妥以下資料，郵寄至香港仔田灣海旁道7號興偉中心3樓副刊時尚版收，封面請註明「大埔超級城新春送禮」，名額共3位。截止日期：1月18日，先到先得，送完即止。
姓名：_____
電郵：_____