



西蘭花苗含多種維生素 預防感冒 增免疫力



西蘭花苗芝士批

材料：西蘭花苗50克、蛋2隻、忌廉芝士200克、忌廉3湯匙、罐頭雜豆100克、牛油10克、餃子皮8片、即磨胡椒碎少許、鹽少許、

製法：
1. 西蘭花苗洗淨、切碎備用；
2. 忌廉芝士置於室溫約30分鐘軟化後，加入雞蛋拌勻成為芝士蛋漿；
3. 罐頭雜豆與切碎西蘭花苗加入芝士蛋漿內拌勻後加入忌廉調拌勻後灑上即磨胡椒碎成為芝士批胚；
4. 電飯煲內鍋塗上牛油、將餃子皮鋪在鍋底；
5. 將芝士批胚放入已鋪妥餃子皮的電飯煲內鍋，顛抖電飯煲內鍋把芝士批胚搗均後，放入電飯煲，蓋上煲蓋，按煮飯鍵，啟動烹煮流程，完成後取出。



西蘭花苗，又叫長柄西蘭花、青花筍，是西蘭花和芥蘭混種而生的蔬菜。西蘭花苗是一款非常健康的蔬菜，不僅營養豐富，而且味道鮮美。在西蘭花苗中含有維生素C、維生素B1、維生素B2、葉酸和鈣等多種維生素和礦物質，其中以維生素C的含量最高，甚至比檸檬的含量還要高出兩倍，維生素C是一種非常重要的營養素，它能夠增強免疫力，預防感冒和其他疾病。今期，就以這個西蘭花苗為主食材，為大家烹調出多款養生菜。

◆文、攝：小松本太太

西蘭花苗有助於預防和恢復疲勞，如果你感到壓力和疲憊，可以多補充維生素C來幫助身體恢復健康。除了維生素C外，西蘭花苗還含有豐富的礦物質，例如鈣、鉀、鐵和食物纖維等。鈣是保持骨骼健康所必需的，鉀則有助於調節心臟和肌肉的運作，鐵則能夠幫助身體生成紅血球，食物纖維則有助於消化和排便。總之，西蘭花苗是一款營養豐富、健康美味的蔬菜，它的養生功效非常多，對於想要保持健康和美麗的人來說是一個不錯的選擇。



◆西蘭花苗羽根豚肉卷

◆薑米芋燒耐炒西蘭花苗

◆西蘭花苗芝士批



西蘭花苗羽根豚肉卷

材料：西蘭花苗70克、油揚5片、薄切豚肉300克、鹽少許、胡椒粉少許、油1湯匙、薄力小麥粉3湯匙

製法：
1. 西蘭花苗洗淨、瀝乾備用；
2. 油揚用剪刀沿邊剪開攤平成一正方形，西蘭花苗放在油揚光滑的一面捲起，用薄切豚肉捆起成豚肉卷備用；
3. 薄力小麥粉加水1杯拌勻備用；
4. 燒熱鑊、下油、將豚肉卷放入，注入薄力小麥粉水，大火燒至沸騰後轉中小火，煮至水分蒸發、豚肉熟透即成。



薑米芋燒耐炒西蘭花苗

材料：西蘭花苗150克、薑10克、油2湯匙、芋燒耐2湯匙、糖少許、鹽少許

製法：
1. 西蘭花苗洗淨、切成2.5厘米段備用；
2. 薑5克切薄片、5克切成薑末備用；
3. 燒熱鑊、下油、放入薑片爆香後取出薑片棄掉；
4. 切妥西蘭花苗放入鑊內爆炒，加入薑末、糖、鹽，注入芋燒耐，大火拌炒均勻即成。



食得健康

◆文：雨文

現場新鮮焗製 似薯非薯的焗薯包系列

薯仔是澱粉家族的資優生，營養價值高、熱量低，配合不同滋味的料理方式更能創出新食潮。現在，美心現場烘焙店及美心烘焙所將麵包和焗薯結合全新推出焗薯包系列，現場新鮮焗製的美味四款似薯非薯的焗薯包，以環球滋味為靈感推出小薯仔遊世界系列：意式小薯先生、和風小薯太郎、韓風小薯OPPA及美國薯仔小姐帶大家味遊世界，以四個國家風味呈現橫跨歐洲、亞洲、美洲的幸福滋味。

即場新鮮焗製的焗薯包特別採用優質美國薯蓉製成，散發香濃薯味，系列麵包外形模仿真正焗薯，唯妙唯肖，焗薯香味和麵包的質感更形成強烈的對比，再配以不同環球滋味配料，啖啖滋味滿足感，開創麵包新食潮。焗薯包系列色、香、味均媲美真正焗薯，呈現此薯非彼薯的全新滋味。而小薯遊世界系列選取德國黑麥粉仿效焗薯製作，逼真傳神的焗薯包配搭不同

環球滋味配料，每日香噴噴新鮮出爐，薯味及玩味十足！
意式小薯先生選取意大利黑松露製作，配搭蛋沙律及足料薯蓉，加上櫻花蝦，滋味瞬間昇華；和風小薯太郎以有營養與秘製和風碳燒雞及脆炸蒜粒配搭，豐富的蛋白質滋味滿瀉；韓風小薯OPPA由肉質鮮嫩、魚油甘香的鹽燒三文魚配搭香滑軟綿的薯蓉，加上韓國脆海苔和粟米粒，營養豐富，絕對是健康之選！還有美國薯仔小姐，推出升級版芝士煙肉焗薯的組合，這個最佳拍檔以重量級香濃芝士醬配搭香脆煙肉，味道濃郁，惹味誘人。



消暑必備冰品 夏日限定荔枝味冰條登場

夏日熱辣辣，想食冰條消暑解渴？繼去年的能得利黑加侖子味冰條，將經典能得利果汁軟糖搖身一變成至Cool冰條，好評如潮，今個夏天更帶來另一款熱門口味能得利荔枝味冰條登場。專屬於炎炎夏日，季節限定的荔枝味冰條與盛載真果汁的黑加侖子味冰條，伴你嘆盡清爽透心的暢快時光。

今次，夏日限定登場的荔枝味冰條，以消暑必備冰條碰撞清甜荔枝口味，沁甜清新的荔枝果香，每一口冰爽之下都煥發出清新涼感，彷彿置身於荔枝滿開的初夏果

園。荔枝味冰條每支更含0克脂肪，無添加人造色素，清甜不膩口的輕盈感覺帶來冰涼消暑滋味，享受人氣荔枝軟糖化身冰條的獨特甜蜜驚喜。



◆可口可樂「回收吧」



◆吧枱



◆rPET傢俬：桌椅



◆有關膠樽回收背後的各種知識。

健康資訊 由回收塑膠建成的「回收吧」 推動妥善回收飲品包裝習慣

為展示膠樽循環再生的可能，同時推動大眾養成妥善回收習慣，以及響應6月5日世界環境日，由即日起至5月11日期間，「可口可樂」香港跟太古中心攜手打造全港首個由再生塑膠(rPET)建成的可口可樂「回收吧」；以18,000個回收膠樽3D打印超過30件rPET傢俬，並展出各式rPET日用品，旨在提升公眾對妥善回收及膠樽等資源回收的關注，一同減少碳足跡。「回收吧」鼓勵公眾帶同膠樽前來回收，換領免費飲品以及rPET精品，一同建立膠樽回收習慣。

只要能夠妥善回收，塑膠便可以成為能夠循環再生的有用資源。「可口可樂」香港將18,000個回收膠樽在本地循環再生，為「回收吧」生產出吧枱、吧凳及桌椅等rPET傢俬。今次展覽結束後，這些傢俬會送到「可口可樂」支持的一個公眾教育中心「回收學院」繼續使用。除了被用作製造傢俬的材料以外，rPET亦可再生成生活中的各式日用品。「回收吧」向公眾展示有關膠樽回收背後的各種知識，以及回收設施裏如何將一個膠樽，重新回收並處理成一個全新的飲品包裝。公眾更可親手嘗試壓碎膠樽，體驗回收設施裏的其中一個回收程序，同時亦可了解更多有關妥善回收的重要知識。

除了被用作製造傢俬的材料以外，rPET亦可再生成生活中的各式日用品。「回收吧」向公眾展示有關膠樽回收背後的各種知識，以及回收設施裏如何將一個膠樽，重新回收並處理成一個全新的飲品包裝。公眾更可親手嘗試壓碎膠樽，體驗回收設施裏的其中一個回收程序，同時亦可了解更多有關妥善回收的重要知識。

回收膠樽換領rPET精品

現在，大家可以在「回收吧」妥善回收各式飲品膠樽，讓收集回來的膠樽得以製作更多的rPET日用品。為鼓勵養成回收習慣，公眾在回收膠樽的同時可以收集積分，以換領各式飲品(如採用100%rPET再造樽的Bonaqua礦物質水)，以及外套、polo恤和筆袋等可口可樂rPET精品。



◆rPET傢俬標示膠樽資訊



◆每件精品會標膠樽的資訊



◆周末限定的「rPET DIY種植工作坊」



◆大家在活動期間可以透過回收膠樽來換取免費的飲品，或者選擇各種由膠樽再生而成的精美可口可樂紀念品。



◆rPET DIY種植工作坊

在周末期間，設有限定的「rPET DIY種植工作坊」，每個參加者可以獲得由兩個膠樽再生而成的限量版rPET花盆一個，參加由專人帶領的「回收吧」導賞團，親手設計自己的專屬rPET花盆，學習如何種植多肉植物。導師亦會分享更多有關rPET以及妥善回收的知識。公眾可以到以下網址(<https://1ticks.com/event/KCnLkN4c>)報名及參考詳情，名額有限，先到先得。

◆採、攝：雨文