



羽倉瓜富含維生素C 預防感冒抗氧化

羽倉瓜，又稱菜瓜、越瓜、稍瓜及鉤瓜，是一種與白瓜相關的品種，具有許多養生功效。這種瓜類富含維生素C，具有預防感冒、防止皮膚乾燥，以及抗氧化的作用。此外，羽倉瓜含有豐富的維生素K，這種維生素有助於鈣的代謝，因此非常適合給正在成長中的孩子食用，以促進他們的健康成長。今期，就以這羽倉瓜為大家做三道適合一家大小的健康養生菜。

◆文、攝：小松本太太

羽倉瓜同時富含鉀和胡蘿蔔素等營養物質，這些成分對於預防高血糖和高血壓非常有益。鉀是一種重要的礦物質，有助於調節體內的水平衡和血壓，能夠幫助降低高血壓的風險。而胡蘿蔔素則具有抗氧化的特性，有助於保護細胞免受自由基的損傷，同時也對於預防高血壓和心血管疾病具有一定的作用。

除了上述的養生功效外，羽倉瓜還是一種低熱量，並且含有大量的水分和纖維，使人在飽腹感方面，可以減少卡路里攝入量同時也有助於腸道健康和消化系統的正常運作。因此，無論是追求健康生活的人，還是希望控制體重的人，羽倉瓜都是一種理想的食物選擇。在你的日常飲食中加入這種營養豐富的瓜果，將有助於改善你的整體健康狀態，並帶來更多的益處。

羽倉瓜煮蝦

材料：羽倉瓜250克、洋蔥100克、去頭有殼虎蝦150克、油1湯匙、薑蓉1茶匙、鹽2克、即磨黑胡椒碎適量

製法：

1. 羽倉瓜洗淨、去皮、縱切、去籽、切成一口大小件備用；
2. 洋蔥洗淨、去皮切成小件備用；
3. 去頭有殼虎蝦洗淨、用剪刀沿蝦背剪開，挑出蝦腸，吸乾水分備用；
4. 燒熱鑊、下油、將薑蓉放入爆香後，加入切妥備用的羽倉瓜及洋蔥爆炒，下鹽及即磨黑胡椒碎，注水1/2杯，蓋上鑊蓋煮約2分鐘至洋蔥顏色轉透；
5. 將備用虎蝦加入鑊中，爆炒至蝦殼轉紅蝦肉熟透即成。



◆羽倉瓜烙餅

◆羽倉瓜名荷昆布漬

◆羽倉瓜炒蝦

羽倉瓜名荷昆布漬

材料：羽倉瓜250克、名荷50克、鹽昆布5克、穀物醋100毫升、糖5克

製法：

1. 羽倉瓜洗淨、去皮、縱切、去籽、備用；
2. 名荷洗淨、取10克與昆布混合切碎成醃料，餘下的縱切備用；
3. 穀物醋與糖拌勻成醃汁備用；
4. 將醃料灑在切開的羽倉瓜上，用手揉擦後放入保鮮袋，加入切妥的名荷及醃汁，控妥保鮮袋後放入雪櫃靜置3小時；
5. 3小時後取出羽倉瓜及名荷切件即成。



羽倉瓜烙餅

材料：羽倉瓜250克、乾瑤柱8克、圓子粉30克、紅辣椒乾(隨意)、鹽2克、油2湯匙、柚子醬汁(隨意)

製法：

1. 乾瑤柱浸軟、瀝乾、撕碎備用；
2. 羽倉瓜洗淨、去皮、縱切、去籽，用刨菜板刨成薄片，加入撕碎乾瑤柱、圓子粉及紅辣椒乾拌勻成烙餅胚備用；
3. 燒熱鑊、下油，將烙餅胚注入，煎到凝固即成，隨喜好沾柚子醬汁食用。



中秋巡禮

◆文：雨文

淺嘗中秋月餅也要健康

中秋佳節將至，為迎合健康飲食潮流，不少月餅品牌都推出與健康有關的月餅系列，如低糖系列……無論是跟親朋好友聚餐或相互送禮，健康月餅是不錯選擇，加上現在有早鳥優惠，是入手的好時候。

香港皇玥 低糖系列

由古天樂代言的香港皇玥，今年推出全新低糖系列，設有五款傳統及新派口味月餅，讓你可以嘗試不同健康滋味，配上精緻如首飾箱的月餅禮盒。低糖系列採用了麥芽糖醇，甜度與蔗糖相若，但熱量卻低一半。品牌大幅減低糖分並控制在5%之內，再加上獨特的食材配方及烘焗製法，令月餅在低糖之下仍能保持軟綿幼滑的口感。系列共有5款獨特口味，除了經典的低糖奶黃及低糖芝麻外，還有



◆低糖系列

低糖綠茶及低糖烏龍茶2款茶味月餅。今年，低糖系列更新增低糖雙黃白蓮蓉口味，滿足想食傳統月餅但又注重健康的人士。由即日起，在全線門店及網上商店購買月餅產品，享買4送1優惠。

奇華餅家 低糖高纖系列

奇華餅家以麥芽糖醇製造的低糖月餅，帶來更輕盈的中秋傳統滋味。當中「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。如清新之選當然有

「果味乳酪奶皇月餅」，兩款口味「士多啤梨乳酪奶皇月餅」及「朱古力味香橙乳酪奶皇月餅」均混合質感幼滑的奶皇，每一口散發着陣陣香濃的奶香之餘，同時亦滲透乳酪的酸甜清新，粒粒果乾增加口感層次，入口甜而不膩。

而「果味乳酪奶皇月餅」禮盒盛載着士多啤梨乳酪奶皇及朱古力味香橙乳酪奶皇各四個。如在網店買滿338元即可免運費優惠。



◆麥芽糖醇低糖迷你蛋黃純白蓮蓉月餅禮盒 ◆麥芽糖醇高纖迷你果仁月餅 ◆果味酸乳酪奶皇月餅

美心月餅 流心椰子月餅

每年中秋，由美心月餅首創的「流心奶黃月餅」，成為全城大熱，今年「流心奶黃月餅」更融合嶄新AR技術，設計出全新包裝，同時再度創新，推出全新熱帶風情口味——「美心流心椰子月餅」，禮盒包含兩款口味：流心椰子及流心斑蘭味椰子，糅合泰國椰青水和越南椰奶等材料，打造出細膩綿密的口感，甘甜醇厚的流心椰子，配上陣陣幽香的流心斑蘭味，椰香入「心」，每一口充滿東南亞情懷！



◆美心流心椰子月餅

密的口感，甘甜醇厚的流心椰子，配上陣陣幽香的流心斑蘭味，椰香入「心」，每一口充滿東南亞情懷！

富麗敦「玉」至尊月餅

香港富麗敦海洋公園酒店於香港再度呈獻富麗敦月餅與精美月餅禮盒，同時首度加推「玉」至尊月餅禮盒，今次推出的中秋月餅共有四款禮盒可供選擇，當中包含富麗敦經典月餅一件裝、富麗敦經典月餅禮盒、富麗敦七星伴月豪華月餅禮盒與嶄新限量推出「玉」至尊月餅禮盒，以及兩款精美月餅禮盒，包括富麗敦豪華中秋月餅禮盒與富麗敦至尊中秋月餅禮盒。酒店還特意延續善念，將月餅部分收益捐贈予本地慈善機構



◆「玉」至尊月餅禮盒

「母親的抉擇」，願能與有需要的人分享節日的溫暖。而且，由即日起預訂中秋禮品，凡選購滿10至30盒禮盒或月餅禮盒可享高達八五折優惠，選購100盒或以上則可享高達七五折優惠，而Sino Club會員更可享高達七折的優惠。

富豪酒店 特色奶黃系列

富豪酒店呈獻七款精美雅致的月餅禮盒，如傳統的雙黃白蓮蓉系列，創新的迷你特色奶黃系列，於網上商店訂購月餅滿1,500元或以上，即免費獲贈富豪六頭智鮑魚。當中，迷你奶黃三色賞，集合了多款酒店今年的特色月餅，包括迷你至尊奶黃月餅兩件、迷你流心奶黃月餅兩件及迷你伯爵茶奶黃月餅兩件。迷你至尊奶黃月餅採用法國牛油及頂級鹹蛋黃，調配香滑奶黃餡料；迷



◆富豪酒店月餅禮盒

你流心奶黃月餅則以鬆化細緻的牛油餅皮包裹着濃郁綿密的奶黃流心；迷你伯爵茶奶黃月餅在經典月餅中滲入新意，優雅細膩地注入優質茶葉，入口後茶香縈繞，為今年可試的茗茶月餅。

健康資訊

◆文：雨文

科技融入退休社區 持續高質生活



◆岑家雄及羅寶嘉博士

由於全球人口老化，加上醫療的進步亦延長了個人的壽命，什麼才是理想的退休生活？如何將人生的下半場變得健康又精彩。香港長者服務一向供不應求，養老市場亦漸漸出現更多元化的選擇。當中包括正在籌建中的退休社區，位於跑馬地雲地利道的「曦雲居」。他們參考了不少外國的長者住屋和安老服務，來建立了一套圍繞醫、食、住、行高質細心的環境及服務，更把科技融入住客的日常生活，目的是全面照顧住客身心健康，「以人為本」讓他們幸福快樂地生活，同時鼓勵他們融入社區，適合兩夫婦、單身、孤寡、子女在海外和膝下無兒的退休人士等入住，過無憂無慮的優質退休生活，實行活到老、開心到老、健康到老！

曦雲居是一個酒店服務式的退休社區，預計於今年底落成，明年入住，樓高二十層，共提供168個單位，提供住宿環境、智能家居和醫療科技，並由跨專業醫療團隊及酒店管理團隊提供一站式服務，以滿足退休人士的不同需要及追求。這兒有三種居住模式，包括有獨立自住型單位，供可獨立照顧自己的人士入住，延續他們現有的自主自在優質的退休生活；生活協助型單位，即安老院舍般的模式，供日常生活需要協助的長者入住。第三種是認知照顧型單位，專為有認知障礙症狀的長者而設，特別於環境及服務設計上配合他們所需。而生活協助型單位設有雙人房間，夫婦或家人能夠同時入住。



◆獨立自住型單位

曦雲居護理總監羅寶嘉博士解釋：「曦雲居以健康樂齡為目標，強調預防保健，到慢性病管理再到臨終關懷的持續護理服務，資深的跨專業醫護團隊以「以人為本」的護理計畫，達至滿足住客身、心、社、靈的護理需求。」這兒配備醫療及復康中心，將聘請經驗豐富的醫護團隊日夜照顧住客，每日有醫生駐診，護士24小時當值。若住客身體感到不適，只需預約便可輕鬆到內設的醫療中心看診，十分方便。因香港護士亦長期短缺，所以他們預計需要到內地招聘專業護士來港服務。除醫療科技以外，亦引入其他高科技系統及嶄新嘗試，輔助團隊照顧住客起居飲食。例如，每個獨立自住型單位也配有一個陪伴機械人，協助提高住客健康質素。陪伴機械人在有需要時於單位內巡邏，遇上住客不慎跌倒，可通知護士站，即時派人支援，將跌倒失救的風險大大降低。住客亦可通過陪伴機械人報名參加不同的活動和興趣班、與親友視像通話及點餐等。

酒店式服務

同時，每日提供五餐酒店級膳食，每日有歐陸早餐、熱食早餐、午餐、下午茶及晚餐。住客可依據當天喜好，選擇到中或西餐應用膳，而餐飲套餐天天不同，保持新鮮感。另外亦有自選單點菜單，提供經典家常小菜等，滿足不同住客的口味。這兒還為住客細心打造舒適住宿環境，大樓內設置休閒室、咖啡室、室內恒温泳池、健身房、按摩室及美容理髮室等，更有多個不同室外綠化空間，一應俱全。曦雲居行政總裁岑家雄稱：「我們希望為住客打點日常生活大大小小的生活所需，讓他們騰出時間和心思去活出豐盛人生的下半場，做到



◆住客可自由選擇到中或西餐應用膳。



◆休閒設施有室內恒温泳池。

品味退休，時尚生活，積極開心，願享人生！」