

白子富含Omega-3脂肪酸 降血脂抗炎 防中風

白子，是一種以魚類精巢作為食材的美味佳餚，它不僅口感鮮美，而且具有多種養生功效。白子富含水分、脂肪、蛋白質和核苷酸等營養成分，亦含有優質的脂肪酸，尤其是Omega-3脂肪酸，這對於促進心血管健康非常重要；Omega-3脂肪酸能夠降低血脂、減少血小板凝聚，同時具有抗炎和抗氧化的作用，有助於預防心臟病和中風等心血管疾病的發生。今期，就以白子為主材，為大家烹調三款白子養生菜。

◆文、攝、小松本太太

白子富含鐵，對於紅血球的生成和氧氣運輸至關重要，有助於預防貧血。白子還含有豐富的蛋白質，是身體所需的重要營養素之一，有助於肌肉的建立和修復。

加上，白子中的蛋白質和核苷酸具有良好的美肌效果，蛋白質是肌膚組織的重要組成部分，能夠促進皮膚的彈性和光澤，同時有助於修復受

損的皮膚組織。而核苷酸則能夠促進細胞的新陳代謝，增強皮膚的保濕能力，減少皺紋和乾燥問題。

然而，白子中含有一定量的嘌呤體，對於患有痛風或關注膽固醇的人士來說，食用白子需謹慎。另外，白子中的脂肪含量對於關注膽固醇的人士也需要注意。



明太子炒白子



白子天婦羅



汆燙白子

明太子炒白子

材料：

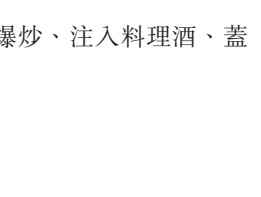
白子100克、明太子20克、韭菜100克

製法：

1. 白子沖洗後用剪刀剪去硬膜，分成小份；
2. 大碗內注入500毫升水，加入5克鹽拌勻成鹽水，將白子放入鹽水內浸30分鐘；
3. 韭菜洗淨切段備用；
4. 瀝去鹽水，用清水將白子沖洗2-3遍後瀝乾備用；
5. 燒熱鑊，下油，放入明太子及白子爆炒，注入料理酒，蓋上鑊蓋燜1分鐘至白子熟透；
6. 將韭菜加入拌炒至熟軟即成。



掃碼睇片



白子天婦羅

材料：

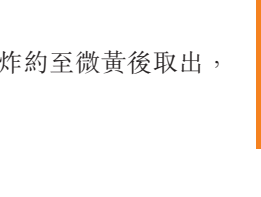
白子120克、薄力小麥粉3湯匙、油300毫升、抹茶鹽3克

粉漿：

蛋黃1隻、水200毫升、薄力小麥粉200克

製法：

1. 白子沖洗後用剪刀剪去硬膜，分成小份；
2. 大碗內注入500毫升水，加入5克鹽拌勻成鹽水，將白子放入鹽水內浸30分鐘；
3. 30分鐘後瀝去鹽水，用清水將白子沖洗2-3遍後瀝乾，分成5-6小份，灑上薄力小麥粉沾均勻備用；
4. 粉漿材料放入大碗內拌勻備用；
5. 油注入鍋內燒至170度；
6. 將沾妥薄力小麥粉的白子沾上粉漿，放入油鍋內炸約至微黃後取出，以抹茶鹽拌食即成。



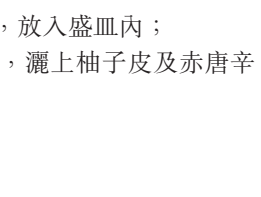
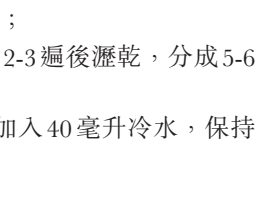
汆燙白子

材料：

白子80克、小松菜50克、柚子醬油30毫升、柚子皮少許、赤唐辛子少許

製法：

1. 白子沖洗後用剪刀剪去硬膜，分成小份；
2. 大碗內注入500毫升水，加入5克鹽拌勻成鹽水，將白子放入鹽水內浸30分鐘；
3. 30分鐘後瀝去鹽水，用清水將白子沖洗2-3遍後瀝乾，分成5-6小份備用；
4. 水400毫升注入小鍋內，煮至沸騰後，加入40毫升冷水，保持鍋底冒泡，加入白子焯煮2分鐘；
5. 從鍋中取出白子，放入冰水內降溫；
6. 小松菜放入鍋內焯至翠綠熟軟取出切段，放入盛皿內；
7. 從冰水中撈出白子瀝乾，放在小松菜上，灑上柚子皮及赤唐辛子，淋上柚子醬油即成。



花束沙律



蘑菇蛋白餅



野菌多士



牧羊人批

綠意盎然星耀廊 嘗七攪限定美饌

全城熱盼的「香港國際七人欖球賽」將於4月5日至7日在香港大球場舉行，為慶祝這項矚目的國際體壇盛事，位於香港富麗敦海洋公園酒店大堂的星耀廊以綠意盎然的草地布置與欖球裝飾，化身成賽場地，並推出限定主題餐飲優惠，讓一眾球迷盡興於這項矚目的國際體壇盛事，投入熾熱盛事，透過高畫質欣賞現場直播的精彩賽事，品味廚師團隊精心烹調的各式美饌，當中如喜愛清新素食的球迷，可享受以香烤野菌、菠菜、塔雷吉歐芝士、烤黑裸麥麵包炮製而成的野菌多士。

同時，球迷可品嚐魚子醬雞蛋泡沫，讓精緻小點為晚宴揭開序幕，享

受Kaviari白鱈魚子醬、雞蛋泡沫、烤黑裸麥麵交織出的賽事前奏，和以輕盈細膩的口感搭配細緻的蛋白泡沫。另外，餐廳亦備有經典英式美饌，如以啤酒脆漿匠心巧製而成的炸魚伴香脆蓮藕片，啤酒脆漿口感脆薄，魚肉嫩滑而味道香濃，配上蓮藕片，成為滋味焦點；主廚以黑啤燉牛肉和黑松露薯蓉為經典美食牧羊人批帶來嶄新的口感與滋味。

另外，酒店糕餅師憑藉創意以啤酒入饌，並以少爺啤酒巧製欖球造型的朱古力慕絲蛋糕，配上香脆可口的爆谷、榛子達克瓦茲、杏仁脆片及朱古力，以The Rugby爆谷啤酒朱古力慕絲蛋糕為一眾球迷打造難忘滋味。 文：雨文

一口炸意大利飯球



藝術滋味限定特色飲品



英式炸魚伴脆蓮藕片



魚子醬雞蛋泡沫

食得健康

文：雨文

Taste of Arts 藝術滋味 不一樣的素食體驗

當踏入三月藝術月，全城充滿不同的藝術活動，由國際藝術盛事Art Basel、Art Central，到本地街頭藝術節及各區的藝術畫廊，大街小巷都洋溢着滿滿的藝術氣氛。現在，位於香港藝術中心的JAJA亦響應這股藝術潮流，推出「Taste of Arts 藝術滋味」系列，讓一眾藝術愛好者在香港會議展覽中心參與Art Basel及其他藝術活動期間，可到餐廳享受藝術盛宴。餐廳一直以繽紛時尚的精緻美食締造不一樣的素食體驗及生活態度，在裝潢上更加充滿視覺驚喜，手繪壁畫及電子藝術品互動裝置等，都充滿藝術玩味，是城中少有能細味藝術的餐飲場所。

今個初春，餐廳推出全新「Taste of Arts 藝術滋味」下午茶，由即日起至5月31日為食客帶來視覺及味覺探索之旅，藉此發掘藝術世界的奧秘。每件食物上的裝飾都以獨特又美妙的藝術形式展現，如透過細心點畫拉花、揉捏塑形等，讓每件食物不僅美味，更結合視覺藝術上的亮點，成為一道送至餐桌上的藝術作品。例如，一口炸意大利飯球，先將

調味料混合至意大利飯之中，搓成球狀並炸至金黃色，口感香脆，散發濃濃芝士鹹香；蘑菇蛋白餅，蘑菇造型蛋白餅可愛又美味。

加上，飲品同樣呼應藝術主題，兩款藝術滋味限定特色飲品為各位注入新靈感，如Fizzy Crystal（無酒精雞尾酒）為提子檸檬汽水，充滿果香、入口清新；Sky Fall（雞尾酒）擁有藍莓乳酪的味道之餘，配以雲朵般的棉花糖，入口即融，兩者引發滋味奇想，其複雜的味道層次令人難以忘懷。

另外，餐廳也特別推出「Taste of Arts 藝術滋味」限定四道菜套餐，特別適合春日享用，每道菜都是匠心獨運的創作，為大家呈現視覺與味覺的融合，與摯愛親朋共享這場藝術美食盛宴。當中，花束沙律造型色彩繽紛，而畢卡索手作蛋糕則可以動手創作，設計出獨一無二的藝術品。同時，餐廳亦推出獨家滋味禮遇，同樣由即日起至5月31日，大家憑任何香港藝術節及展覽之門票或存根惠顧午餐及下午茶套餐，即可享85折優惠。

健康資訊

早前，ZERO2零活易LIVE LOCAL 2024碳住賞啟動禮假數碼港商場中庭CyberArena舉行，邀請逾百位嘉賓共同見證「ZERO2零活易LIVE LOCAL 2024碳住賞計劃」啟動，在ZERO2零活易手機應用程式進行減碳任務，ZERO2就會送出價值超過60萬元的豐富禮品，鼓勵市民積極參與減碳任務，共同實踐綠色生活。這碳住賞計劃從綠色低碳生活、社會關係及支持本地經濟三方面，協助市民及企業數據化「環境、社會責任及管治」ESG可持續發展的生活理念。參加者由即日起至9月15日活動期間下載ZE-

零活易碳住賞計劃 推動實踐綠色生活

RO2零活易手機應用程式，並在註冊時輸入推薦碼「LLS」，即可自動參與活動。

參加者可在ZERO2 App內進行各種圍繞「衣、食、住、行」的ESG減碳任務，累積分數以進行數據化的減碳足跡。累積減碳足跡最高的首3000位參賽者，將獲得總值超過60萬元的豐富禮品，包括太興零碳奶茶、吉野家餐券、XYZ室內單車及小組健身訓練課程等，鼓勵市民日常進行簡單減碳任務，培養環保習慣，共同推動ESG可持續發展生活理念，實現可持續的綠色生活，為地球出一分力。

而且，這手機應用程式更能應用在「數碼港互動職業博覽2024」，學生於展覽特設的社群內完成各類特別任務及問卷調查，並在社群內記錄其在ESG任務之數據及正面影響，就能獲得ESG數據證書，突出學生在使用科技及對ESG的貢獻，亦能提升履歷表的競爭力，ZERO2更誠邀香港學生總會及其學生領袖和會員率先參與計劃。計劃有助學生未來發展之餘，數碼港亦能分析活動中收集到的數據，了解學生對參與企業或行業的喜好，提供以科技科學為基礎的完善方案，為未來再次舉辦職業博覽會提供有力支援。

ZERO2零活易手機應用程式

