



◆菜花

菜花，是一種春天的季節蔬菜，也被稱為食用菜花，這種蔬菜不但外形好看，還具有多種養生功效，使其成為一道在春天廣受人們喜愛的時令健康食品。菜花具有抗氧化、提高免疫力、補充維生素C和礦物質等多種養生功效，它不僅味道獨特，而且營養價值豐富，適合作為健康食品的選擇。無論是生吃或煮熟菜花，都能夠保留其中的營養成分，讓人們在享受美食的同時獲得健康的好處。因此，大家可以將菜花納入日常飲食中，享受它帶來的健康益處。

◆文、攝：小松本太太



# 時令「菜花」營養價值高 春季生吃煮熟均宜

首先，菜花含有異硫氰酸酯成分，這是一種強烈的抗氧化物質，有助於中和體內的自由基，減少細胞氧化壓力，抗氧化作用有助於保護身體免受損傷，提高免疫力，預防感染和疾病的發生。

其次，它亦富含維生素C，每100克食用部分約含有130毫克的維生素C，維生素C是一種重要的抗氧化劑，有助於提高免疫功能，促進傷口癒合，保護血管健康，並參與膠原蛋白的合成。維生素C還能夠增強鐵的吸收，有助於預防缺鐵性貧血。因此，食用菜花可以補充維生素C，維持身體健康和免疫系統的正常運作。

此外，菜花還含有豐富的葉酸、鐵、鈣和鉀等礦物質。葉酸是一種重要的維生素B群成分，對細胞分裂和DNA合成至關重要。它具有造血作用，有助於預防貧血，鐵質是血紅素的組成部分，有助於運氧和能量代謝。鉀則是一種重要的電解質，參與神經傳導和肌肉功能。鈣則對於骨骼健康和神經傳導至關重要，這些礦物質的豐富含量使得菜花成為一種營養豐富的食物。



1



2

## ◀菜花雞肉湯▶

**材料：**菜花50克、雞腿肉塊200克、仙台麩10克、鹽少許

**製法：**

1. 菜花放入大碗內，灑上2湯匙薄力小麥粉及1茶匙鹽、注水拌勻、浸泡30分鐘後，取出菜花，以清水沖洗乾淨後瀝乾備用；
2. 雞腿肉放入小鍋內、注水600毫升水，加熱至沸騰後，撈除浮沫，轉中小火煮約5分鐘至雞肉熟透，取出煮熟雞肉保溫備用；



3. 用篩隔將煮雞肉的湯汁過濾後注入小鍋內，加熱至沸騰後放入菜花灼至翠綠後取出，切約5厘米段放入碗內，將仙台麩及煮熟雞肉放入碗內；
4. 將湯汁加熱至沸騰後再傾注入碗內，下鹽調味即成。



掃碼睇片

## ▶菜花青醬烤多士▶

**材料：**菜花50克、橄欖油2湯匙、番茄50克、方包2片、芝士碎20克、即磨黑胡椒碎(隨意)

**製法：**

1. 菜花放入大碗內，灑上2湯匙薄力小麥粉及1茶匙鹽、注水拌勻、浸泡30分鐘後，取出菜花，以清水沖洗乾淨後瀝乾備用；
2. 洗淨菜花放入研磨器內，注入橄欖油，研磨成青醬備用；
3. 番茄洗淨切切2毫米小片備用；
4. 將青醬塗在方包上，排上番茄小片、灑上芝士碎，放入多士焗爐烤至芝士碎溶化即成，隨喜好灑上即磨黑胡椒碎伴食。



4

## ▶菜花拌八爪魚▶

**材料：**菜花100克、日本八爪魚100克

**調味：**日本青芥末少許、白醬油1湯匙、水1湯匙

**製法：**

1. 菜花放入大碗內、灑上2湯匙薄力小麥粉及1茶匙鹽、注水拌勻、浸泡30分鐘後，取出菜花，以清水沖洗乾淨後瀝乾備用；
2. 清水500毫升注入小鍋內加熱至沸騰，放入菜花灼至翠綠後取出切段放入盛器內備用；
3. 日本八爪魚切作5毫米薄片置在菜花上；
4. 將調味拌勻淋入盛器內即成。



2

4

## 食得健康

文：雨文

### 蘇打水三種「真」果味 低糖低卡清爽無負擔

Pantone 2024 年度代表色為 Peach Fuzz (柔和桃)，這柔軟溫和的蜜桃色色調散發正能量，豐富身心靈舒展片刻時光。今個4月，屈臣氏以「飲出真我，飲出健康」為理念並為品牌注入新活力，以 Pantone 2024 年度代表色為設計靈感，推出全新 Watson's Cider 西打味蘇打水系列，零酒精的發酵果汁作基底，配以三種「真」果味：蜜桃、啤梨和菠蘿味，加上低糖低卡配方及熱門色調包裝，暢飲出屬於你的清爽、健康時尚生活！

蜜桃西打味富含濃郁且獨特的桃香，香氣四溢，包裝更選用 Pantone 2024 年度熱門顏色 Peach Fuzz，充滿生氣的粉嫩色調，讓青春活力與永恒不朽產生交集；系列更有清新輕盈的啤梨西打味，淡

淡的清香微甜帶點酸口味，適合春天潮濕悶熱的天氣；系列更備有濃厚熱帶風情的菠蘿西打味，酸甜可口的滋味帶你踏入熱帶雨林，頓時換個驚喜心情！全新西打味蘇打水系列三款獨特果味、三款時尚色調，隨你心情挑選，清爽、解悶、無負擔，度過溫暖且不平淡的微甜春天，迎接夏日熱浪的冰爽派對！



◆三款西打味蘇打水系列

### 芒果冰棒春夏冰極滋味 0克脂肪不添人造色素



◆果汁味冰棒家庭裝

春意綿綿，想嘆支 Chill 甜冰棒醒神？繼過去兩年強勢回歸的超人氣能得利黑加侖子味和荔枝味冰棒，清新果味令人一試愛上，今個春夏再有新品登場，能得利芒果冰棒以清甜芒果口味配 Chill 爽透心涼冰棒，每一口都喚起令人難以忘懷的透心涼口感。芒果冰棒更含真正香甜芒果，每支0克脂肪、不添加人造色素，滿口清新香濃芒果香的滋味帶來五感甜蜜大滿足，體驗果味香濃芒果冰棒的清爽春夏感覺。

同時，果汁味冰棒家庭裝亦登場，經典果汁軟糖變身五款果味層層而出的五



◆全新口味芒果冰棒

色冰，酸酸甜甜果汁味剛剛好，每支0克脂肪、不添加人造色素，還可以一次過品嘗五種果味，帶來無限冰極享受！現在，冰棒系列多款口味，無論是果汁味冰棒、荔枝味冰棒、黑加侖子味冰棒，抑或芒果冰棒，都能伴你與家人好友隨時隨地投入0克脂肪的夏日健康冰爽時光！

## 健康資訊

文：Health

### 「身心靈探索體驗」免費參與 發掘全方位健康美麗人生

真正的幸福，就是生活中種種的簡單美，ifc 商場貫徹「Life is beautiful」的品牌精神，旨在喚起公眾對美麗人生的思考，提醒我們擁抱停頓，重新調整身心靈的平衡，一起探索生活中的簡單美。由即日起至4月28日，商場與不同商戶攜手合作，策劃「Life is beautiful: Unleash Your Inner Blossoms」主題活動，帶領大家展開一系列「身心靈探索體驗」，為身、心、靈各方面注滿活力，在繁囂都市中亦能夠找到平靜的瞬間，重新聚焦內在，與身邊的人建立更深層次的聯繫，發掘全方位的健康美麗人生。

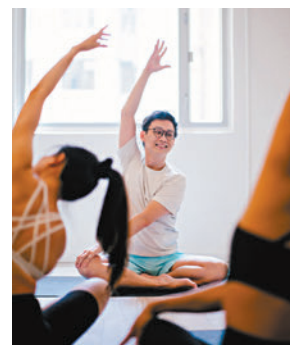
只要放慢節奏細味生活，就會發現純粹的喜悅就在身邊，這個一系列不同主題的「身心靈探索體驗」，讓大眾免費參與。由咖啡沖調、香氣調配、美酒品嘗，到多項運動體驗等，務求為大家帶來全面的身心舒展，一同探索

生活中新事物、新體驗，讓身、心得到平衡，尋回屬於自己的安定。完成體驗後，參加者將獲得驚喜小禮物或額外獨家禮遇，所有體驗活動現已開始接受報名。

例如，於4月18日舉行的 PURE Fitness 基礎器械普拉提體驗課程，在商場的海景健身中心內，以特別設計的 Reformer 機器，達至全身均衡鍛煉的效果。透過 Reformer Pilates 不同的動作，增強核心肌群的力量，提升身體的柔軟度和平衡性，有助預防傷患及加速身體修復，適合任何程度人士。而於4月25日則舉行高強度 BODYCOMBAT 體驗課程，這項課程挑戰極限，將汗水化為動力，BODYCOMBAT 靈感源於武術，並結合了拳擊、跆拳道、太極及泰拳等多種技藝。透過各種拳擊和踢腿動作，燃燒卡路里同時提升心肺功能，無需任何身體接觸或裝備，輕鬆運動，塑造更強健的自己。



◆高強度 BODYCOMBAT 體驗課程



◆跑步及瑜伽綜合體驗



◆EX NIHILO 香氣探索工作坊



◆基礎器械普拉提體驗課程