



涼拌海蘊

海蘊番茄湯

海蘊煎薯餅

海蘊，是一種絲狀藻類，其特徵是帶有黏性，同時具有嚼勁的低熱量的養生食材，具有豐富的營養價值和多種養生功效。海蘊中富含的褐藻糖是一種能夠啟動免疫功能的物質，有助於增強人體的免疫力，具有抗氧化效果，並且能夠減緩細胞老化的速度。今期為大家介紹用海蘊做的菜式，一起享受這種美味的絲狀藻類，為身體帶來健康和能量。

◆文、攝：小松本太太

營養豐富 提升免疫力

低熱量養生食材「海蘊」



海蘊番茄湯

材料：海蘊 50 克、番茄 150 克、厚揚絹豆腐 200 克、鹽少許

- 製法：**
1. 海蘊洗淨、瀝乾、切段備用；
 2. 番茄切成 1.5 厘米丁粒備用；
 3. 厚揚絹豆腐切成 1.5 厘米丁粒備用；
 4. 鍋內注水 500 毫升、燒至沸騰後加入切妥備用的番茄及厚揚絹豆腐，水再沸騰時，轉中火煮約 7 分鐘至湯汁顏色轉濃；



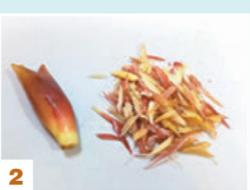
5. 加入海蘊轉大火煮至沸騰後立即熄火，下鹽調味即成。



涼拌海蘊

材料：海蘊 50 克、青瓜 100 克、名荷 20 克

- 製法：**
1. 海蘊洗淨、瀝乾、切段備用；
 2. 青瓜、名荷洗淨切絲放入盛皿內；
 3. 將海蘊置入盛皿內；
 4. 調味拌勻，食前注入盛皿內與各物拌勻即成。



- 調味：** 穀物醋 30 毫升、醬油 10 毫升、糖 5 克



海蘊煎薯餅

材料：海蘊 150 克、薯仔 100 克、免治雞肉 100 克、薄力小麥粉 30 克、片栗粉 30 克、韓國泡菜 20 克

- 製法：**
1. 海蘊洗淨、瀝乾、切碎備用；
 2. 韓國泡菜用剪刀剪碎備用；
 3. 薯仔洗淨、去皮、用爪菜板刨絲放入大碗內備用；
 4. 將海蘊、免治雞肉、韓國泡菜、薄力小麥粉及片栗粉放入大碗內與薯仔絲拌勻成為薯餅坯；
 5. 把薯餅坯平均分作 8 份；
 6. 燒熱易潔平底鑊、下油、將薯餅坯放入煎至兩面金黃，以鑊鏟輕叩中央位置確認全熟即成。



掃碼睇片



◆韓式人參雞糰



◆舞茸雜菌素糰

端陽糰養生又滋補

食得健康

農曆五月初五端午節是華人四大傳統節日之一，與佳節相距還有不到一個月，想必大家都十分期待吃着「五月糰」欣賞賽龍舟來慶祝。隨着大家愈來愈重視健康，今年不少品牌糰合傳統及創新口味配搭，推出多款健康糰，讓大家在這個節日吃得開心又健康。

韓式人參雞糰

人參雞湯是韓國美食數一數二的代表，更是韓國人的夏季養生膳食。初夏已至，想應節之餘，又可滋補身體，補充元氣？不妨一試奇華餅家今年全新推出的「韓式人參雞糰」，釀入多種精選食材，原條韓國人參配上嫩滑雞肉、清甜的紅棗和栗子，鮮美溫潤的地道韓式料理呈現眼前，一整根人參的甘甜精華滲入糰內，而為了讓口感更輕盈清爽，特別選用含豐富膳食纖維的小米代替部分糯米，將原本軟糯清香的口感添上一份細緻。

舞茸雜菌素糰

菇類除了高纖低脂，營養價值亦十分可觀，富含多種維生素、礦物質及蛋白質，特別是蘊含多種醣體的舞茸堪稱「血管清道夫」。奇華餅家「舞茸雜菌素糰」集齊多種菌類，將糯米加入香甜的甘栗，更混合 Superfood 之一、高纖、高蛋白的秘魯三色藜麥，再包裹着「山珍」之稱——芳香爽脆的舞茸及厚實鮮美的猴頭菇，以及其他特選的素食餡料如香菇、草菇、雲耳等，一款素糰蘊藏多種層次，口感既清爽又豐富。

三色有機養生糰

帝港酒店集團準備了全新特色端午糰子組合——「三色有機養生糰」，組合內有三款素食糰子，包括龍爪鮮菌金粟糰、玫瑰雲豆冬菇糰及陳皮南瓜籽豆沙糰，素食人士健康之選。甜甜蜜蜜的玫瑰雲豆冬菇糰，以營養及顏色同樣豐富的五色雲豆：紅腰豆、大紅花豆、大白雲豆、黑豆及白奶花豆、冬瓜茸及玫瑰醬製作而成。雲豆浸透一日一夜後再混合糯米，內藏冬瓜茸及玫瑰醬，蒸煮五小時而成。糰子有豐富口感，加上陣陣玫瑰香甜氣息。

今年大廚創作的全新素食糰子——龍爪鮮菌金粟糰，龍爪菌有提高免疫力的功效，大廚配以金粟、玉米糝及淮山等製作而成，入口帶齒香。注重健康的你不可錯過陳皮南瓜籽豆沙糰，營養爆燈的南瓜籽含有豐富礦物質及維他命，可以增強體力及促進新陳代謝；加入陳皮點綴回甘，香氣逼人；而豆沙則入口香滑清甜，讓你享受甜蜜滋味。

鮑魚瑤柱有機五穀糰

香港四季酒店米芝蓮二星粵菜食府龍景軒的鮑魚瑤柱有機五穀糰，糰子用料上乘，包括兩隻南非鮑魚、燒鵝、豬肉、冬菇和鹹蛋黃，滋味豐富，此糰採用有機十穀米，更添纖維和營養。五穀糰均以大火煮至少四小時，再以慢火煮十小時，帶出綠豆和糯米的黏性和嚼感。

文：雨文



◆三色有機養生糰

世界太極和氣功日

健康資訊

早前，正值「世界太極和氣功日」，這是每年四月的最後一個星期六舉行，今年為 4 月 27 日，該節日旨在全世界推廣太極和氣功的相關項目，從 1999 年以來，該運動見證了多達 80 個國家及地區的人們參與太極和氣功活動，以幫助了解太極的藝術形式及其對醫療和身心上的益處。

在加拿大人口第一大城市多倫多的首屆「世界太極日」活動在大多倫多中華文化中心舉行，來自大多倫多地區 10 餘個太極及武術團體的逾 200 名太極習練者進行團體太極表演，以及當地武術界人士進行太極劍表演。同時，學習中國武術已近 21 年、約 6 年前開始習練太極的烏克蘭裔青年奧列克西 (Oleksii Kachan) 在鏡頭前示範太極招式。

另外，在巴西聖保羅，巴西紹聖弘文會館亦舉行太極體驗活動，民眾練習太極



◆巴西民眾練習太極扇。



◆在大多倫多中華文化中心，太極習練者進行團體表演。



◆小演員在「中國文化日」中巴文化匯演舞台上表演太極拳。

而且，在巴西聖保羅萊米市，巴西馬西亞斯武術藝術協會的小演員在「中國文化日」中巴文化匯演舞台上表演太極拳。

文：綜合中新社報道 圖：中新社