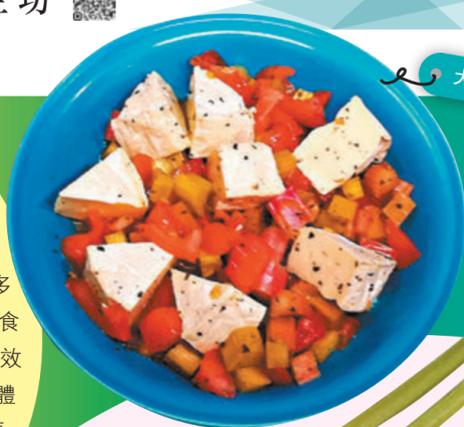




大黃香蕉蛋糕

大黃，是一種鮮為人知但非常有營養價值的食材，具有許多優異的養生效果，通常只食用它的莖部，常見是將其加工成果醬，但大黃蘊藏的營養與功效，以及其獨特的酸味，配合各式材料可以做出多樣的養生料理。大黃是一種膳食纖維含量極高的食材，它同時含有大量水溶性和不溶性纖維，能夠有效調節腸道健康，改善便秘問題，纖維不僅能吸附體內有害物質排出體外，也能促進腸道蠕動預防便秘。今期，就以這大黃為主食材，製造三款健康料理。

◆文、攝：小松本太太



大黃拌卡芒貝爾芝士



大黃燴豬里肌

## 大黃膳食纖維高

# 促進腸道蠕動預防便秘

### 大黃香蕉蛋糕

材料：  
大黃80克、糖8克、香蕉1條、杞子1湯匙、  
玉桂粉1/4茶匙、蛋1隻、熱香餅粉150克

製法：  
1. 香蕉去皮放入大碗內搗成香蕉泥、加入熱香餅粉及蛋拌勻成粉漿；  
2. 將杞子、玉桂粉、醃妥的大黃及醃汁加入粉漿內拌勻成蛋糕胚；  
3. 將蛋糕胚注入電飯煲內、掃平整理形狀，按煮飯鍵，完成烹煮流程後將蛋糕取出即成。



### 大黃燴豬里肌

材料：  
大黃80克、糖8克、厚切豬里肌4片、胡椒鹽少許、油1湯匙  
調味：  
味醂3湯匙、醬油2湯匙

製法：  
1. 大黃洗淨、切成1厘米丁粒放入大碗內、灑上糖拌勻後醃漬約30分鐘；  
2. 將大碗內醃漬大黃溢出的水分濾出、加入調味成醃料，另外盛出醃漬大黃備用；



3. 在厚切豬里肌兩面灑上胡椒鹽、加入醃料拌勻後靜置20分鐘；

4. 燒熱鑊、下油、將醃妥豬里肌放入煎至兩面肉色轉白、加入醃料及已經醃漬的大黃，蓋上鑊蓋、轉中小火、煮約8分鐘至豬里肌熟透即成。



大黃富含維生素C等重要維生素，以及大量的鉀元素，鉀的高含量能夠有助於排出體內多餘的鈉，對改善高血壓和浮腫非常有效，維生素C亦具有抗氧化作用，能夠抑制自由基的活動起到抗衰老的作用。加上，大黃是一種非常優秀的養生食材，其獨特的酸味，配合各式材料可以做出多樣的料理。不過，有一點必須留意的，就是大黃具有促進子宮收縮的功能，因此懷孕和哺乳期的婦女需要格外注意！



3

### 大黃拌卡芒貝爾芝士

材料：  
大黃80克、鹽4克、番茄150克、卡芒貝爾芝士125克、橄欖油2湯匙、乾羅勒1/2茶匙、意大利黑醋(隨意)

製法：  
1. 大黃洗淨、切成1厘米丁粒放入大碗內、灑上鹽拌勻後醃漬約30分鐘；  
2. 番茄洗淨、切成1厘米丁粒備用；  
3. 將大碗內醃漬大黃溢出的水分濾出、注入沸水2杯，浸5分鐘，濾出沸水，加入番茄丁粒乾羅勒及橄欖油拌勻靜置5分鐘；  
4. 卡芒貝爾芝士切成8件與所有材料拌勻，隨喜好加入意大利黑醋即成。



1

4



## 食得健康

◆文：雨文

## 健康養生糉賀端陽

本月十號就是農曆五月初五端午節，是華人四大傳統節日之一，亦是吃「五月糉」賞賽龍舟的時節。隨著大家愈來愈重視健康，今年不少酒店特別推出多款健康養生糉，讓大家在今個節日吃得開心又健康。

### ◆藜麥素食糉

香港富麗敦海洋公園酒店為即將到來的端午佳節特意呈獻一系列手工精品糉子，三款喜「粵」滋味，包括奢華尊貴的「玉」鮑魚瑤柱裹蒸糉、健康之選的藜麥素食糉，以及匠心為嗜甜味打造的香甜貴妃豆沙糉，讓你與至親好友同饌滋味，共慶佳節！為隆重其事，酒店特意承接去年傳統，持續以設計時尚的佳節禮「包」為品味饕客締造精緻「粵」目的節日慶典，客人只須訂購精品糉子，即可獲贈富麗敦佳節時尚小袋子乙個，讓您以環保禮儀，延續精彩風尚。當中，尤其是藜麥素食糉，為體貼素食者及健康一族的需要，主廚特意選取被譽為「超級食物」的藜麥，以含豐富蛋白質及纖維的藜麥，巧配綠豆、紅米、麥米、眉豆、花生等食材作為糉子餡料，輕易成為佳節有「營」之選。

### ◆藜麥素食糉



### ◆兩款素甜糉

嗜甜卻又注重養生的食客可別錯過兩款素甜糉，富豪至尊八寶糉(素)口感豐富之餘更含豐富膳食纖維，營養價值高；紅豆綠豆去濕利水、消暑除熱，還有銀杏、蓮子、芋頭、燕麥米、紅藜麥等健康穀物，是愛好養生及素食人士的首選。而富豪至尊陳皮豆沙鹹水糉是歷久不衰的廣式好滋味，煙韌糯米配上特選頂級皮薄沙細的紅豆，製成口感幼滑的紅豆蓉，再加入甘香珍貴的老陳皮，細嚼方能品嚐清甜回甘的餘韻。前者健脾益胃，後者化痰止咳，再配上鹹水的獨有香氣，分外教人着迷。

### ◆金粟紫米無花果甜糉



◆金粟紫米無花果甜糉



◆富豪至尊陳皮豆沙鹹水糉

◆富豪至尊八寶糉(素)

城景國際樂軒軒獻三款自家製之糉品，分別是充滿鹹香的日本元貝豚肉糉、矜貴之選一品鮑魚雙黃金腿裹蒸糉，以及創意健康之選金粟紫米無花果甜糉。當中，健康清新之選的金粟紫米無花果甜糉，採用「長壽水果」無花果製成，無花果營養豐富，功效包括促進消化、控制血糖、減低患上心臟病的風險。除無花果外，甘香栗子也起了畫龍點睛的作用，令糉品充滿咬口之餘味道也香甜不膩，邊品若邊品嘗更為賞心樂事。

## 健康資訊

## 西九海濱體驗 首個千人節拍超慢跑

風靡日本的超慢跑是一種強度低、步伐小的有氧運動，每分鐘180BPM步頻的速度不僅對膝蓋傷害較少，還能輕鬆鍛煉肌肉，提升心肺功能。有見及此，成人營養專家雅培希望帶領大眾踏出第一步，以新興運動超慢跑為概念，引領共同關注肌肉健康！

雅培活力加營養將於6月8日在西九文化區藝術公園舉辦全港千人節拍超慢跑活動，由超慢跑玩家鄧麗欣(Stephy)擔任領跑員，聯同星級司儀森美(Sammy)，並邀請專業人士到現場分享專業知識及參與，共同帶領逾千位參加者跟隨雅培獨創 Slow Run Beat，以180BPM節拍及步頻進行全港首個千人超慢跑，每位參加者可獲雅培超慢跑選手包一個，現場參與者亦有機會獲得雅培或Comvita或adidas限定隨機禮品。

現場更設有豐富活動站點，藉不同活動讓參加者全方位了解身體健康狀況，傳授增肌秘訣，品牌以行動關注肌肉健康，推動全城健肌運動。

◆文：Health

▶全港首個千人超慢跑

