

# 眉豆富含膳食纖維 促進代謝 增強飽腹感

眉豆在各式豆類中，外觀相對獨特，微黃的外表有一個黑色的圓圈，就像眉毛一樣，所以又有「黑目豆」的別名。眉豆的蛋白質含量僅次於黃豆，有豐富的蛋白質，但它的熱量及脂肪含量卻非常低，而且富含膳食纖維，有助於增強飽腹感，對於促進代謝、體重管理都很有幫助。此外，眉豆還含有豐富的鐵、鈣、磷等礦物質，可以有效補充身體所需，預防貧血及骨質疏鬆。因此，今期以眉豆作為主食材，為大家烹調出三款養生菜。

◆文、攝：小松本太太

眉豆是豆類中含維生素B1最高的，維生素B1在人體中扮演著促進碳水化合物代謝、幫助神經功能正常運作的重要角色，眉豆還富含磷，可以促進胰島素分泌，參與調節血糖代謝，這些特性使眉豆成為維持健康血糖水平的食材。食用眉豆可以幫助大家對應體內水分平衡及血糖波動，不妨把它加到餐桌上，透過這種營養均衡的養生豆類為身體補充所需的營養，維持良好的血糖狀態，同時吸收優質植物性蛋白質。



◆眉豆



掃碼睇片



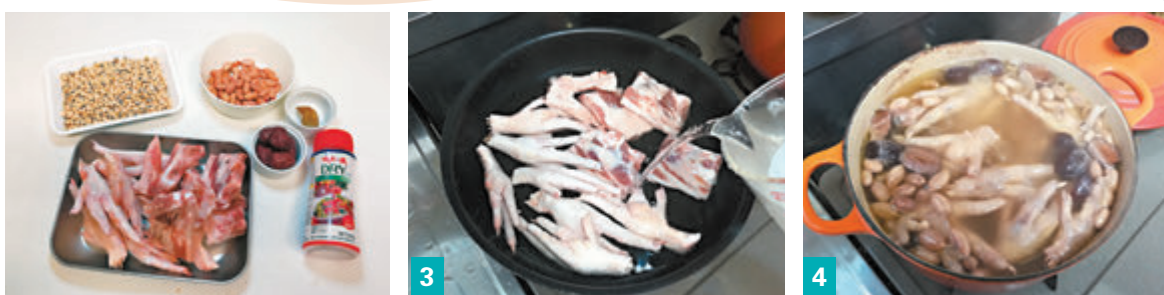
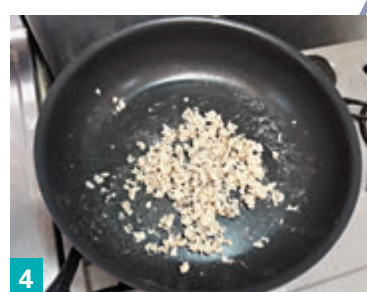
## 眉豆水晶包

材料A (水煮眉豆)：  
眉豆 100克、水 200毫升

材料B：  
水煮眉豆 60克、糖 8克、燕粉 90克、水 400毫升

### 製法：

1. 將眉豆用水沖洗、瀝乾、放入電飯煲內、注入水分、選擇煮粥程式、按按鍵烹煮、完成烹煮流程後取出 60 克水煮眉豆，瀝去水分備用；
2. 將水煮眉豆放入研磨器內、打碎後取出放入易潔鑊內、加入糖，以中火加熱至糖融化後取出整個餡料備用；
3. 取 4 個直徑約 8 厘米、高約 4 厘米的小皿、鋪入保鮮紙備用；
4. 燕粉放入小鍋內、注入水分拌勻成白色水漿後以中火加熱、同時用木匙沿着一個方向不斷攪拌、直至水漿凝固成水晶糰狀；
5. 趁熱在已經鋪保鮮紙的小皿內放入 1/8 水晶糰、加入 1/4 餡料，再將 1/8 水晶糰覆蓋在餡料上，拉起保鮮紙四端向中心攙緊、靜置冷卻約 15 分鐘定型，退去保鮮紙，取出放在點心紙托上即成。



## 花生眉豆湯

材料：  
眉豆 60 克、花生 60 克、雞腳 250 克、排骨 250 克、紅棗 20 克、果皮 2 克、水 2 公升、鹽少許

### 製法：

1. 眉豆及花生用水沖洗、瀝乾備用；
2. 紅棗去核備用；
3. 雞腳及排骨放入鍋內、注入冷水、加熱至沸騰及水面呈現浮末，取出所有肉色已經轉白的肉類，清洗乾淨備用；
4. 大鍋內注水 1.8 公升、燒至沸騰後加入備用肉類、紅棗、花生、眉豆及果皮，大火燒至再沸騰後蓋上鍋蓋轉小火煲 120 分鐘，撈出湯內油分，下鹽調味即成。



## 飛碟瓜炒眉豆

材料A (水煮眉豆)：  
眉豆 100 克、水 200 毫升

材料B：  
水煮眉豆 100 克、黃椒 50 克、飛碟瓜 150 克、茼蒿 5 克、橄欖油 1 湯匙、鹽少許

### 製法：

1. 將眉豆用水沖洗、瀝乾、放入電飯煲內、注入水分、選擇煮粥程式、按按鍵烹煮、完成烹煮流程後取出瀝去水分，即成約 300 克的水煮眉豆；
2. 黃椒及飛碟瓜洗淨、切成 0.5 厘米丁粒備用；
3. 茼蒿洗淨切碎備用；
4. 燒熱鑊、下橄欖油、加入瀝乾備用的水煮眉豆爆炒至豆香溢出，將黃椒及飛碟瓜放入鑊中、下鹽、爆炒至熟軟後撒上切碎茼蒿即成。

## 健康資訊

### 「養生·悅心」季 提升身心靈健康體驗

引領時下全民養生的風潮，鼓勵社會各界鬆弛、療癒、完善和提升自我，傳遞積極正能量，「澳門銀河」綜合度假城日前開啟「養生·悅心」季，主打一系列提升身、心、靈的健康體驗，以及「養生」相關的主題活動，邀請大家暫時放下日常的忙碌喧囂，在奢華城市綠洲之中，沉澱心靈、激發靈感，尋覓煥新真我的一番新天地。

由即日起至6月24日，大家可前往明珠大堂打造的澳門獨家迪奧夏日風尚快閃店，感受悠然寫意的夏日度假氣息，並體驗一對一化妝、護膚、手部和面部按摩等服務。隨後於6月28日至10月7日期間，「蛋形蛋語 沉浸式藝術體驗」展覽亦將全球首次在室內大型展示，於酒店不同角落活力呈獻，為觀眾打造一個以愛與生命作開端的藝術旅程。這將是一場雞蛋奇遇記，透過一系列互動藝術裝置，引領觀眾探尋雞蛋背後所蘊含的積極生活之真諦，還有主題工作坊及滋養身心的靈感美食作為延伸體驗，讓大家擁抱健康夏日。

▲「健康日」以早晨瑜伽開始。



▲沉浸式療癒睡眠音樂會

另外，中國目前最具影響力的百人睡眠療癒策劃與製作團隊之一「明時」，受邀帶來港澳地區首場沉浸式療癒睡眠音樂會，讓每一位參與者深度舒緩日積月累的壓力及緊繃。

## 「健與美搜羅小隊」出動

想留在香港都可以隨時入手來自世界各地的護膚、保健、個人護理及嬰兒護理等好物？為了讓大家體驗「萬」遊世界，萬寧派出了「萬寧健與美搜羅小隊」，以及以飛機造型為靈感，讓你感受旅遊喜悅的「萬」遊專機，一邊帶你在香港遊走六大國家，一邊將從世界各地引進的獨賣品及最新產品與你分享。品牌從各國各地如日本、韓國、美國、澳洲和德國等搜羅數以千計的環球好物，從新興保健品、美容護膚、日常個人護理以至嬰兒產品等包羅萬有，照顧你和家人從內到外的健與美需要！



▲健與美搜羅小隊

## 夏之旬食日常 高質生鮮食品

一田繼屯門NOVO WALK後，概念店「YATADAY 每日一田」早前登陸白石角SILICON LANE，打造屬於大家的每日超市，更雲集每日必需又高質的生鮮食品、話題美食及家居好物，為追求食尚生活又講求效率的都市人帶來全新購物體驗。全新概念分店以翠綠自然的簡約裝潢風格結合生活品味，配合新概念的形像，分店以「每日超市」為重點，並策劃「獨家聯乘日本人氣超市LOPIA」和「夏之旬食日常」兩大開店企劃，引入高性價比LOPIA自營品牌的料理食材、話題零食、咖啡飲品等，以「優質、好價」無界限品嘗日本注目商品。



▲「夏之旬食日常」盛夏和風生活提案

## 食得健康

### 六月雙重滋味餐單 濃郁鮮味二合一



現在香港人注重健康，日常健康飲食不容忽視，華御結特別為喜歡濃香食感御結迷而設的六月餐單登場。先有超人氣[御結]明太子玉子燒，選用帶有鹹香微辛味道的鮮味明太子，搭配以日本產雞蛋製成的厚切高湯玉子，拼湊出惹味又開胃的組合，佐飯一流！全新口味[御結]照燒嫩雞腿肉（鰻魚汁風味）則以照燒汁炮製日本產鳥取香草雞，其脂肪含量適中，口感細嫩多汁，與特製鰻魚汁拌飯成為組合，每一口都是雙重享受。

同時，平日返工返學想吃得豐富，方便又飽腹的御結套餐就是不錯選擇。由即日起，無論11時前或11時後，所有套餐都已經升級，更多\$20或以下的御結，無需補差價都可以成為套餐之選，搭配其他滋味料理或飲品，讓大家吃得更滿足，全日都活力滿滿！

◆[御結]照燒嫩雞腿肉



◆文：兩文