

開心果，是一種營養價值高的堅果，它不僅口感香甜可口，而且還擁有眾多的健康益處。它既可以為我們的身體提供優質的蛋白質、健康脂肪和豐富的維生素礦物質，又擁有強大的抗氧化功能，對心血管健康、大腦功能和整體健康都有着積極的影響，還能為我們的身體提供滿足感和飽腹感。加上，開心果中含有豐富的食物纖維，有助於促進腸道蠕動，改善消化。現在，把開心果定期納入飲食中，是不錯的養生之選，今期就以開心果為主食材，烹製出三款養生菜。

◆文、攝：小松本太太

# 把開心果納入飲食中 豐富食物纖維 促進腸道蠕動

開心果擁有強大的抗氧化能力，它富含多種抗氧化劑，如維生素E、維生素C及多種類黃酮化合物，能夠中和體內有害的自由基，減少氧化壓力，從而降低罹患多種慢性病的風險。

另外，開心果還是大腦健康的好幫手，其含有豐富的維生素B6，可以支援大腦發育、免疫功能和神經系統的正常運轉。開心果還富含歐米茄3脂肪酸，這種健康脂肪對於大腦認知功能的發展同樣非常重要。

而且，研究也發現，將開心果引入日常飲食中，對心血管健康有着顯著的益處。開心果中含有的脂肪主要為單元不飽和脂肪酸和多元不飽和脂肪酸，這些對於降低LDL膽固醇水平、維護心臟血管功能都有積極作用。

## 開心果凍湯

材料：  
開心果80克、青瓜40克、豆漿100毫升、橄欖油、鹽少許、即磨黑胡椒碎少許

- 製法：
1. 豆漿放冰箱冷藏備用；
  2. 開心果去殼放入大碗內，注入飲用水200毫升，浸3小時；（如室溫25度或以上，需要放入冰箱）
  3. 用隔離篩撈出浸妥開心果，撕去果仁薄膜，保留浸液備用；
  4. 青瓜洗淨、用蔬菜刨刨成薄片備用；
  5. 將去薄膜的開心果、刨妥的青瓜薄片放入杯內，加入開心果浸液，以電動攪拌棒攪拌後隔出湯汁、棄掉渣滓；
  6. 湯杯內灑上鹽及胡椒碎，注入湯汁及冰凍豆漿，加入橄欖油即成。



開心果凍湯

開心果味噌拌小松菜

金沙開心果意式螺絲粉

## 金沙開心果意式螺絲粉

材料：  
開心果20克、日曬番茄乾8克、鹹蛋黃1個、牛油8克、鹽少許、即磨胡椒碎少許、意式螺絲粉100克、橄欖油3湯匙



- 製法：
1. 日曬番茄乾放小碗內，注入橄欖油浸3小時，取出切碎備用；（保留剩下的橄欖油備用）
  2. 開心果去殼放入小碗內，注入沸水，浸5分鐘後取出撕去果仁薄膜切碎備用；
  3. 意式螺絲粉按包裝上建議的焗煮時間減1分鐘、焗妥瀝乾備用；
  4. 切碎的開心果放入無水無油的平底鑊內用中火烘出香氣，加入浸漬過日曬番茄乾的橄欖油及切碎日曬番茄乾；
  5. 將焗妥瀝乾意式螺絲粉加入鑊內拌炒均勻後盛出備用；
  6. 鹹蛋黃及牛油放鑊內以中火加熱至熔化後，將盛出的意式螺絲粉放回鑊內拌炒均勻即成。

## 健康資訊

### 「擁抱大自然 擁抱下一代」藝術展 即日免費開放參觀

由慈善機構「藝術有嘉」主辦的「擁抱大自然 擁抱下一代」藝術展覽早前正式



▲藝術作品裝置「信·望·躍」

開幕，由「藝術有嘉」創辦人及國際當代著名雕塑家楊嘉美聯同多位主禮嘉賓主持開幕儀式，展覽由即日起至7月24日於香港中環交易廣場中央大廳展出，並免費開放予公眾參觀。

是次藝術展覽展出由楊嘉美創作、別具特色的裝置藝術作品「信·望·躍」，由嘉美與她的兒子一同創作，展現出母性與大自然的聯繫。作品巧妙融合紙黏土拓印藝術與香港傳統竹編工藝，在竹蒸籠上展示植物紙黏土拓印，所採用的點心蒸籠由香港老字號德昌記蒸籠手工編織，是香港有史以來最大的點心蒸籠。這作品以現代手法詮釋文化與歷史元素，強調植物和文化遺產保育的重要性。

同時，展覽亦展出以城中花卉及植物為主題的攝影及短片作品「春花詩語」，以及較早前舉行的多場工作坊中，由參加者創作的「希望之種子」——彩繪松果牆和香港植物拼圖。



▲「希望之種子」裝置。

### 「明辯論醫—全港中學生中醫藥辯論比賽」 「中醫藥局應否成立」成決賽辯題

由全仁中醫主辦，專業溝通協會協辦，並由中醫藥發展基金資助之「明辯論醫—全港中學生中醫藥辯論比賽」總決賽暨頒獎典禮（14日）假香港科學園高銀會議中心順利舉行，約300名觀眾到場為校隊打氣。今屆總決賽暨頒獎典禮邀請到中聯辦協調部趙瑤琴女士、醫務衛生局中醫藥發展助理專員何家駢先生、中醫藥發展基金

主管鄭智仁博士以及全仁中醫創辦人歐卓榮博士擔任主禮嘉賓，而總決賽辯題為「港府應成立中醫藥局」，由聖士提反女子中學與中華基金中學激辯，並由中華基金中學奪冠。

雖然中醫藥在香港愈來愈被大眾接受，但普通市民對中醫藥仍存在不少誤解。政府目前正大力推廣中醫藥發展，讓學生從小認識和接觸中醫藥，關注中醫藥相關議題，有助長遠發展。「明辯論醫—全港中學生中醫藥辯論比賽」讓同學從辯論入手，深入討論不同議題，在搜尋資料的過程中，理解大眾對中醫的認知及誤解，以及宏觀審視中醫有關的政策，從而引起對中醫理論的興趣，有助普及中醫藥。

隨着社會更注重學生的時



▲聖士提反女子中學與中華基金中學激辯題為「港府應成立中醫藥局」。

事觸及獨立批判能力，以辯論形式討論本港中醫藥發展困境、方向等議題，有助加深同學對中醫藥發展的認知。每場比賽均由多位專業評判，包括註冊中醫師、教授、社會賢達及大學辯論員負責評審。評判們也可以從比賽過程了解學生對中醫藥的想法和關注的議題。本屆賽事有超過100間中學報名參賽，最後有32間中學入圍。

◆文：Health

◆粉葛赤小豆扁豆湯



◆花膠蟲草花竹絲雞燉湯



## 食得健康

### 家的味道足料燉湯

最近，湯皇會專為喜愛燉湯的你送上家的味道，無味精無添加防腐劑的足料燉湯，燉湯均可於微波爐蒸籠加熱，必須放入冰箱以作保存，根據24節氣定時更換燉湯湯牌，如姬草茸螺頭燉雞湯、花膠蟲草花竹絲雞燉湯、紅顏知杞、粉葛赤小豆扁豆湯、瑪卡花膠湯及養陰月經湯等，每月均有兩次點對點送貨上門服務。



◆紅顏知杞



◆姬草茸螺頭燉雞湯

### 健康飲品換可愛包裝



鴻福堂首次攜手本地原創人氣角色 B. Duck，為經典的甘露系列及多款深受歡迎的無添加健康飲品換上新包裝，更推出 B. Duck 精品供大家換購。特別版飲品包裝以中國內地數個城市的特色景點為主題，配以 B. Duck 的可愛中國風造型，為產品注入獨特的地域風情。透過今次聯乘，大家可在享用無添加、美味健康的產品的同時，感受古城的獨特魅力。同時，全新包裝的蘆薈楊枝甘露亦於品牌門市有售；蘆薈楊枝甘露與另外8款香港鮮製產品則於指定超市及便利店同步登場，而7款新包裝的內地鮮製及預製產品日前在內地指定便利店及電商平台有售。

◆文：雨文

得獎同學與主禮嘉賓及評判合照。