

以潺菜入饌做麵飯

幫助消化 緩解便秘



潺菜，亦稱落葵，含有水溶性膳食纖維果膠和黏質等成分，吃下去滑溜溜。潺菜屬於葉菜、莖菜類，富含維生素A、C、E、葉酸，以及鉀、鈣、鎂等礦物質，還有β-胡蘿蔔素等，讓它成為一種極具營養價值的蔬菜。它能夠改善腸道功能、清除體內毒素、降低血脂、補充電解質等，對於維護身體健康很有好處，今期為大家準備了潺菜的養生三味。

◆文、攝：小松本太太

首先，潺菜具有滑腸通便的功效，它含有豐富的水溶性膳食纖維，促進腸道蠕動，幫助緩解便秘問題，同時它還可以刺激腸道分泌腸液，緩解腸胃不適，改善消化不良。

其次，潺菜具有清熱解毒的功能，它含有豐富的維生素A和維生素C，具有很強的抗氧化能力，可以清除體內過多的自由基，排出體內積聚的毒素，幫助肝臟和腎臟更好地排出代謝廢物，同時，它還富含葉酸，可以增強細胞的修復能力，提高免疫功能。

此外，潺菜可以降低血液中的膽固醇，它含有豐富的β-胡蘿蔔素，這種營養素能夠阻礙膽固醇在血管壁上的沉積，同時還可以增加膽固醇的分解，從而達到降低血脂的效果，對於預防動脈硬化、心腦血管疾病具有重要意義。

另外，值得一提的是，潺菜還含有豐富的鉀，這是人體必需的電解質，在維持心臟正常功能、神經傳導、肌肉收縮等方面起着關鍵作用。因此，適當食用潺菜能夠有效補充鉀，預防高血壓、心肌梗塞等疾病的發生。

潺菜煮紅薯粉絲

材料：
潺菜150克、白茄子150克、黃燈籠椒150克、櫻花蝦2克、紅薯粉絲100克、薑蓉1茶匙、油1湯匙、鹽2克、胡椒粉少許



- 製法：
1. 紅薯粉絲以沸水浸約10分鐘，瀝乾備用；
 2. 潺菜洗淨、瀝乾，摘去葉菜、菜莖斜切作3至4厘米段備用；
 3. 白茄子洗淨、瀝乾，切作滾刀塊備用；
 4. 黃燈籠椒洗淨、瀝乾、去籽，切作滾刀塊備用；
 5. 櫻花蝦瀝入鑊內，以中火炒烘至香氣溢出，取出備用；
 6. 燒熱鑊、下油，加入薑蓉及潺菜莖爆炒均勻；
 7. 將白茄子及黃燈籠椒加入鑊內拌炒均勻，下鹽及胡椒粉調味；
 8. 瀝乾備用紅薯粉絲加入鑊內，注入250毫升水，蓋上鑊蓋，大火煮至沸騰後轉中火煮約3分鐘至蔬菜熟軟；
 9. 將炒烘過的櫻花蝦撒入鑊內，拌炒均勻；
 10. 潺菜葉加入鑊內，拌炒至熟軟即成。



山藥拌潺菜

材料：
山藥100克、潺菜100克、茗荷15克、白醬油20毫升

- 製法：
1. 燒沸水2杯，將洗淨潺菜放入灼至熟軟，取出淋上白醬油，靜置放涼備用；
 2. 茗荷洗淨切絲備用；
 3. 山藥洗淨、去皮，以蔬菜板磨作山藥蓉，放入盛皿內；
 4. 潺菜瀝乾，切作5厘米段放在山藥蓉上，灑上茗荷絲即成。



潺菜岩鹽菜飯

材料：
無洗米200克、水200毫升、潺菜50克

- 製法：
1. 無洗米置入電飯煲內、注水、蓋上煲蓋，啟動煮飯程序；
 2. 潺菜洗淨、切碎，灑上岩鹽擦備用；
 3. 飯熟後，瀝入擦擦妥的岩鹽潺菜拌均即成。



健康月餅

迎中秋系列 ◆文：雨文



創新茶饌滋味

為慶祝花好月圓之夜，人氣甜品店 Pâtisserie Jane 今年呈獻2024中秋月餅禮盒系列，以光柵動畫紙藝設計，用上高貴優雅的紫藍色禮盒包裝，帶來「茗茶月餅」及「金沙奶黃月餅」兩大選擇；前者包括四款創新茶饌滋味，後者屬於近年大熱的經典人氣口味，讓大家在這個中秋與親友團圓相聚，賞月品茶吃月餅，共度佳節美滿時光。

當中，「茗茶月餅」系列包含四款口味：伯爵奶黃月餅，採用來自斯里蘭卡的伯爵茶葉，先自家研磨成茶粉製作茶饌曲奇皮，裹入香濃清雅的伯爵茶豆蓉及經典奶黃內餡；茉莉花茶芒果月餅，以淡雅的茉莉花茶注入鬆化曲奇皮之中，內餡由甜而不膩的芒果豆蓉及菲律賓芒果乾組合而成；焙茶果仁月餅，帶烘焙炭香的靜岡焙茶茶饌曲奇皮，包裹着綜合香烤雜錦果仁碎如南瓜籽、杏仁、合桃、腰果、芝麻等的焙茶內餡；抹茶紅豆月餅，以丸久小山園若竹抹茶注入曲奇皮中，加入由抹茶餡及北海道十勝紅豆混合而成的內餡，回甘且豆味濃郁，香甜不膩。

低糖蓮蓉系列

美心月餅一直用心製作，堅持選用上乘的材料和專注做好每個細節，百分百香港製造，今年品牌為追求健康生活的士特別製作了全新產品——「低糖蛋黃蓮蓉月餅」，糖分低於5%，無添加色素及防腐劑，沿用雙黃蓮蓉及雙黃白蓮蓉月餅經典鐵盒設計，打造成為皇牌蓮蓉產品系列。

同時，品牌亦推出獨家口味「拔絲草莓奶蓋風味月餅」，以及全新「陳皮豆沙月餅」口味，「拔絲草莓奶蓋風味月餅」中草莓味外皮吸睛，內餡採用醇香牛奶，搭配烏龍奶茶味拔絲醬心，禮盒為六件裝，高級精緻的元素配上鮮艷大膽的玫瑰紅色，延續視覺及味覺驚喜。而「陳皮豆沙月餅」選取8年遠年陳皮片，陳皮的清香搭配絲滑可口的紅豆沙餡料，香濃甘甜又潤喉，傳統滋味中自帶高貴。



◆低糖蛋黃蓮蓉月餅 ◆拔絲草莓奶蓋風味月餅

全新健身課程 塑造健康體態

隨著愈來愈多人注重健康，多了人做運動，位於中上環的健身中心 Project S 飽覽維港景色，今個夏季推出全新夏日健身計劃，包括全新團體課程、為上班族度身訂做的午休健身課程及夏日優惠套票，讓大家的體態以最佳狀態迎接夏天。

忙碌的香港人常常抽不出時間健身，中心的午休健身課程讓上班族可以於午餐時段充分把握時間，進行30至45分鐘 Les Mills 高強度間歇訓練課程，包括 GRIT 高強度間歇有氧訓練、BODY COMBAT 拳擊有氧訓練和 BODY PUMP 槓鈴有氧訓練，以及 RPM 室內動感單車課程，高強度的鍛煉體驗，有效於短時間內幫助燃燒脂肪。

同時，中心現亦推出兩項全新課程，迎合不同的健身目標和興趣的人士。Project Stretch! 50分鐘伸展課程將於8月首次推出，由教練 Jack Ng 率領學員做不同伸展技巧，有助增強身體靈活性、放鬆肌肉、舒緩疼痛和預防受傷。而 Project Sweat! 則是針對提高體能的循環式訓練課程，每節50分鐘，在資深教練 Mark Anunciacion 帶領下，運用不同的健身設備和器材，重點強化核心肌肉群，提高肌肉力量和耐力，並促進心血管健康。



◆健身中心環境舒適



◆專業定製單車

運動受傷

巴黎奧運剛結束，各國運動員經長期艱苦的訓練為自己爭取最好的成績，無論有沒有得到獎牌，我都很敬佩他們。

當你聽到我們香港的驕傲——江旻德，先後雙側的膝部十字韌帶受傷要接受手術，本來要經過漫長的治療，但她以個人的意志在醫學團隊協助下，一個幾月重返奧林匹克賽場，排名世界第一的她在法國的主場對着法國劍手，人家的總統也來觀戰，而且由原先落後慢慢一分一分追上來，最後贏取奧運冠軍。她也是我們2021年香港十大傑出青年，我們為她歡呼，但同時心疼她。

其他運動員又何嘗不是周身傷痕，例如小小年紀的跳水運動員全紅嬋、陳芋汐，滿身貼滿膠布，據說陳芋汐的體關節有積液；中國女排的郎平和朱婷全身的關節，不知受過多少次傷。他們忍痛為國爭光那種毅力實在令人佩服，所以無論得獎與否，都是我心中的英雄。

在做運動的時候，因為運動量大，很多急速突如其來的體位變化令到關節容易受傷，

特別是足球、排球等球類，速度和變化多姿的搶球、撲球、碰撞等隨時有受傷的可能；舉重、拳擊、自由搏擊容易受傷；劍擊、田徑運動員容易有肌肉筋腱拉傷。

隨着奧運熱，鼓勵很多人做運動，這是一件好事，不過做運動之前都要做好預備運動，循序漸進，不要操之過急。如果在運動當中受傷，先停下來看受傷的程度，如果是頭部、脊骨腰椎等受傷，更要先停下來不動，讓醫生檢查受傷程度才可移動；如果是懷疑骨折先要固定，如關節受傷要留意有沒有韌帶撕裂。

如果只是一般扭傷，最好一開始用冰敷消腫，暫時休息不要動，用繃帶保護關節制動，及早找醫生，必要時要做X光或磁力共振來判斷有沒有骨折或神經肌腱受損；診斷有沒有傷及重要組織，判斷是否要做手術，做物理治療或中醫針灸、跌打等。

我希望內地和特區政府加強運動醫學的人才培訓，加強運動員的退役後福利和工作安排，這樣無論是得獎與否的運動員，都能夠沒有後顧之憂。