

「黑葉甘藍」營養豐富

提升肌膚健康 增強免疫力



養生三味

黑葉甘藍，屬於十字花科的葉卷心菜，原產於意大利中部的托斯卡納地區，這種蔬菜雖然來自卷心菜家族，但其獨特的生長方式使其不會結成球狀，而是呈現出狹長且巨大的葉片，葉色深綠，近乎黑色，因此在英文中被稱為Black Cabbage。黑葉甘藍作為一種營養豐富的綠色蔬菜，不僅口感獨特，還具有多重養生功效，無論是提升肌膚健康、增強免疫力，還是預防慢性疾病，它都是一種養生食材，今期以黑葉甘藍為大家做養生三味。

黑葉甘藍的營養價值在蔬菜中較高，富含多種維生素和礦物質，這些營養素對於人體健康至關重要，尤其是對於女性而言，黑葉甘藍的抗氧化成分尤其值得關注，其中富含的β-胡蘿蔔素、維生素C和維生素E等抗氧化成分，能有效防止肌膚斑點和皺紋等問題，這使得黑葉甘藍成為追求美肌女性的理想選擇。如定期攝取，可以幫助保持肌膚的

光滑與年輕。而且，黑葉甘藍具有強大的抗氧化作用，有助於清除體內的自由基，減少氧化損傷。此外，其抗炎特性對預防慢性疾病、減少發炎反應也有積極的影響。黑葉甘藍內的維生素C和其他抗氧化成分能有效增強免疫系統，幫助身體抵抗各種疾病，特別是在流感季節時，適量食用黑葉甘藍能提升身體的防禦能力。

●文、攝：小松本太太



黑葉甘藍西式燉煮

黑葉甘藍豆豉醬炒牛肉

黑葉甘藍素餃子



掃碼睇片

黑葉甘藍素餃子

材料：
黑葉甘藍80克、豆渣50克、鹽昆布6克、麻油2湯匙、油2湯匙



製法：
1. 黑葉甘藍洗淨切碎放入大碗內搗碎，加入豆渣及鹽昆布、灑上麻油拌勻成餃子餡；
2. 取一片餃子皮，勺上1/12的餃子餡置中，沿餃子皮邊塗上清水，摺疊兩邊的餃子皮包成餃子備用；
3. 易潔平底鑊注入油1湯匙，將餃子排入易潔平底鑊內，大火燒至鑊內發出啞啞聲時，將清水1/2杯注入鑊內，燒至水分沸騰時，蓋上鑊蓋轉中火煮約3分鐘至水分蒸發，揭開鑊蓋，沿鑊邊注入油1湯匙，轉大火煎1分鐘，起鑊，將餃子倒扣到碟上即成。



黑葉甘藍西式燉煮

材料：
黑葉甘藍200克、日曬番茄乾15克、雞小腿400克、番茄汁500毫升、罐裝雜豆200克、油2湯匙、鹽少許、胡椒碎少許

製法：
1. 黑葉甘藍洗淨、瀝乾、切作3-4厘米段備用；
2. 燒熱厚底鍋，下油，加入日曬番茄乾、雞小腿部及黑葉甘藍爆炒；
3. 注入番茄汁及水1杯，大火煮至沸騰後加入罐裝雜豆，拌勻，蓋上鍋蓋，轉中小火燉煮約45分鐘至所有材料熟軟，下鹽及胡椒碎調味即成。



材料：
黑葉甘藍100克、珍菌100克、薄切牛肉150克、油1湯匙、豆豉醬1茶匙、料理酒2湯匙

製法：
1. 黑葉甘藍洗淨、瀝乾、切作3至4厘米段備用；
2. 珍菌洗淨、切去根部、攤開備用；
3. 燒熱鑊，下油，加入豆豉醬爆香後加入所有材料拌炒，注入料理酒，蓋上鑊蓋燜燒1分鐘；
4. 打開鑊蓋，將所有材料拌炒均勻至熟軟即成。



黑葉甘藍豆豉醬炒牛肉

MEKO x 一芳樽裝水果茶登場

MEKO美果致力於研發獨具匠心的特色飲品，為熱愛嘗鮮的你增添無盡驚喜。最近，品牌首度攜手一芳台灣水果茶，推出兩款期間限定的樽裝水果茶：「美果x一芳·百香果香橙水果茶」與「美果x一芳·百香果菠蘿水果茶」，帶來耳目一新的飲品體驗，滿足大家對新鮮果香口味的期待。這兩款水果烏龍茶由一芳監製，將一芳具代表性的水果——菠蘿和百香果與香醇的烏龍茶融合，帶來果香四溢、甜中帶酸的獨特享受。



●美果 x 一芳·百香果香橙水果茶及百香果菠蘿水果茶

百香果香橙水果茶，融合了兩款酸酸甜甜的水果，酸酸的香橙與甜美的百香果相得益彰，瓶身設計以純白底色襯托鮮艷奪目的香橙和百香果的水果插畫，具標誌性的簡約一芳品牌與富有藝術感插畫互相襯托。而百香果菠蘿水果茶則調和了菠蘿的香甜與百香果的爽甜，香醇的烏龍茶底蘊為整體口感增添了深度，果香與茶韻交織，清爽怡人，瓶身設計同樣以白色襯托鮮艷的菠蘿和百香果插畫，展現出熱情與活力，令人心動打卡。

食得健康

道地聯乘蠟筆小新推椰奶飲品



●全新「道地生·椰乳」飲品，包裝設計融入蠟筆小新的圖案。

近年，椰奶已成為飲品市場的焦點，其醇厚的口感和獨特的香氣深深吸引了無數飲品愛好者，迅速成為手搖店及咖啡店的熱門選擇。道地今次推出全新「道地生·椰乳」飲品，並與深受各年齡層喜愛的人氣卡通角色蠟筆小新攜手合作，為產品注入了童趣與活力，開創全新驚喜的飲品體驗，包裝設計中融入了蠟筆小新的可愛圖案，推出三組獨特設計，每組設計前後不同，共有六面，皆蘊含了友誼、純粹和活力元素。

飲品選用天然優質的椰子，將椰子肉打碎並加水，保留椰子的原始風味，口感細膩，椰香濃郁，讓每一口都洋溢著椰味的甘甜與豐富層次。隨著植物基飲品的興起，市場上出現了各式各樣的即飲椰乳產品，而「道地生·椰乳」的獨特賣點是零添加、零膽固醇、零反式脂肪、零糖質及零香料，提供原始的椰香風味，讓你隨時隨地都能輕鬆享用真正的健康飲品。 ●文：雨文



梁冬陽醫生

皮膚痕癢在秋季

最近，有些人皮膚痕癢似乎比以前多了，秋天應該少些濕疹，為什麼卻反而多了？

秋季皮膚痕癢的問題在許多人身上都很常見，主要原因包括：

秋季氣溫下降，空氣乾燥，容易導致皮膚搔癢，有些人甚至於抓到傷皮膚出現一道道血痕，如果他易有組織增生更難好，而且會出現凹凸不平的疤痕。

香港四季如春，即使是秋天也有很多花卉，花粉、動物的毛髮和灰塵會隨風在空中飄浮。整個夏天天氣潮濕悶熱，放在衣櫃裏的衣物被褥可能有不少霉菌滋生，到秋涼拿出來穿著，特別是毛衣、尼龍質地、羽絨等裏面的霉菌、蟻蟲都可能刺激皮膚，所以最好著這些衣服前，趁秋天乾爽拿出來曬，或吹乾才穿在身上。

最好選用天然的棉質、羽絨，但如果穿著尼龍、不透氣的衣物會刺激皮膚，容易引起靜電的多數含有尼龍或人造纖維，你可以用手感分辨天然物料或人造物料，當你脫衣服的時候有靜電的你就知道了，易引起不適。

有些人習慣熱水浴，這樣會將身上的油脂洗得太乾淨引起皮膚乾燥，用溫水和天然肥皂或沒有太多香料的沖涼液比較較好，浴後用上護膚油滋潤皮膚。

選擇護膚品也要非常小心，最好用天然的，例如不含香料的橄欖油、馬油等，如果對某些香料敏感的話，很容易皮膚出紅疹和痕癢，所以在購買這些潤膚劑或化妝品時要小心看清楚，可在手臂的內側試一試，一天後沒有反應才全身應用。

中國人的食療習慣在秋天進補，在食材和配料的選擇上要小心，例如本來對海鮮或魚蝦蟹沒有敏感，但如果被飼養者添加了抗生素而這位人士剛好對抗生素敏感就麻煩了，所以在食物安全上要小心。

有糖尿病或者用類固醇、化療藥、標靶治療、免疫抑制劑的朋友，容易引起皮膚真菌感染而痕癢，如果反覆發生最好驗血，有沒有糖尿病。有些慢性腎病的人皮膚非常痕癢，抓損的表面很難痊癒。有些老人家住在安老院舍皮膚痕癢，特別是指腳趾縫痕癢，照顧者要小心觀察並戴著手套檢查，因為怕有疥瘡而互相傳染，如有上述這些情況最好找醫生診斷和治療。

健康資訊 人工智能AI助聽器 提升助聽音質體驗

許多聽障人士認為只要周圍的人說得大聲點，他們便可以用不用佩戴助聽器，因有些人不喜歡使用助聽器，怕被標籤；或求其在網上購買，以為手執一件輔聽器，便可重執聆聽。峰力香港聽覺中心董事長、聽力學家甘炳基表示，先天性聽力損失為出生時就有聽力損失的問題，除了突變基因，其實任何年齡人士都有可能出現聽力問題；疾病、老化、噪音，或某些藥物都會引致聽覺受損。當然隨著年齡增長，內耳中的感覺細胞（毛細胞）或會衰退，導致聽力下降，這種情況被稱為感音神經性聽力障礙，是不可逆轉的過程。



●聽力學家甘炳基

響、產生抑鬱或增加患上腦退化症的幾率，甚至易於失衡而跌倒，或會忽視對環境的聲音警號，絕不能掉以輕心。

現在，隨著科技發展，助聽器亦加入了人工智能技術，有助提升助聽音質及聆聽體驗。最近，全球首部搭載雙晶片人工智能AI助聽器Audeo Sphere Infinio引入香港，這款革命性產品內置兩枚強勁的嶄新品片，實時AI演算DEEPSONIC及ERA，其性能超出現有技術53倍，突破了現有聽聽器的痛點。新產品的深度神經網絡(DNN)演算法，實時演算調整不同聲學環境，能自動學習和調配音質，亦可從雜亂無章的聲音中分離出人聲語言並且大幅度降低噪音，以減少聽力疲勞。在嘈雜環境中增



●採用雙重AI人工智能技術的Audeo Sphere Infinio

強語音清晰度，帶來純淨清晰的聆聽體驗，可提升佩戴者的語言理解力。

而且，產品採用開放式設計，促進耳朵內部通風，減少了因長時間佩戴而引起的悶熱感，提升舒適度，亦會比傳統式助聽器更小巧，外形更為隱蔽。開放式助聽器保留了耳朵的自然聲音接收能力，使聲音聽起來更自然，同時減少產生回音的問題，提供更清晰的聽覺體驗。至於助聽器與輔聽器的技術和效果大有不同，輔聽器一般沒有驗配服務，由使用者自行調校音質以配合自身的聽障程度；若果調校不正確，可能令聽力問題惡化。坊間的輔聽器只限於輕度及中度聽力障礙人士使用，而聽障人士很多達嚴重程度，使用者要小心選擇。

●文：Health