

石榴有益抗氧化 促進腸道健康



養生三味

石榴果肉種子眾多，有着子孫繁榮的寓意，被譽為對女性有益的水果。自古以來，石榴就因其對健康和美容的多重功效而備受重視，它不僅富含鉀和維生素C，還含有以埃拉格酸為首的多酚類化合物，這些成分對於維持身體健康和美容有顯著效果。石榴的多酚類化合物能夠促進腸道健康，調整腸道菌叢，增加益生菌的生長，從而改善腸道功能，減少便秘和腸道不適。今期，以石榴為大家做養生菜，有老少咸宜的黑醋骨、健康蔬食的烤餅，以及爽口的養生糕點。

●文、攝：小松本太太

石榴富含的多酚具有強大的抗氧化作用，能夠中和自由基，減少細胞損傷，從而延緩衰老過程，保持肌膚的年輕和光澤。石榴中的鉀有助於調節體內的鈉平衡，從而降低血壓。此外，石榴的多酚類成分能夠抑制低密度脂蛋白的氧化，減少動脈硬化的風險，對心血管健康有益。



石榴黑醋骨

材料：
石榴1個、一字排骨500克、
油1湯匙、冰糖10克
醃料：
紹興酒3湯匙、黑醋2湯匙、
醬油1湯匙

製法：

1. 石榴洗淨，切掉兩端外皮，再從中切開成兩個半球狀，取一大碗放在工作面上，一手持着半球狀石榴，另一手以擀麵棍敲打石榴頂端，將石榴果肉敲出盛入大碗內備用；
2. 將取出果肉的石榴果皮，放入泡茶袋內成熬煮料包備用；
3. 一字排骨洗淨，吸乾水分，放入大碗備用；
4. 取石榴果肉30克，放入隔篩內，以湯匙壓出石榴果肉汁液，淋在一字排骨上，加入醃料拌勻，醃漬約30分鐘；
5. 燒熱鑊，下油，將醃妥一字排骨放入煎至表面轉白，注入醃汁，加水200毫升燒至沸騰；
6. 將熬煮料包加入鑊內，煮至再沸騰後蓋上鑊蓋，轉小火、熬煮約30分鐘至一字排骨熟軟；
7. 將冰糖加入鑊內，轉中文煮至冰糖溶化、汁液濃稠即成。



石榴牛油果烤餅

材料：
石榴1個、茄子50克、牛油果1個、
莫扎瑞拉芝士40克、
皮塔餅2片（Pita bread）、
橄欖油2茶匙、鹽少許、胡椒粉少許、
芝士粉少許、茼蒿碎少許

製法：

1. 石榴洗淨，切掉兩端外皮，再從中切開成兩個半球狀，取一大碗放在工作面上，一手持着半球狀石榴，另一手以擀麵棍敲打石榴頂端，將石榴果肉敲出盛入大碗內備用；
2. 茄子洗淨，用蔬菜板刨成薄片備用；
3. 牛油果去皮去核、果切件備用；
4. 皮塔餅上塗上橄欖油，取石榴果肉10克、放入隔篩內，以湯匙壓出石榴果肉汁液，塗在皮塔餅上；
5. 將茄子薄片、牛油果件及莫扎瑞拉芝士排在皮塔餅上；
6. 灑上10克石榴果肉、鹽、胡椒粉及芝士粉；
7. 將排妥材料的皮塔餅，放入易潔平底鑊內，蓋上鑊蓋，中火加熱約7分鐘至芝士變軟即成。

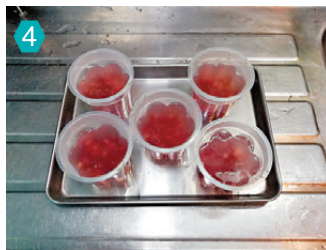


石榴大菜糕

材料：石榴1個、粉寒天4克、糖6克

製法：

1. 石榴洗淨，切掉兩端外皮，再從中切開成兩個半球狀，取一大碗放在工作面上，一手持着半球狀石榴，另一手以擀麵棍敲打石榴頂端，將石榴果肉敲出盛入大碗內備用；
2. 預備5個120毫升模具，每個模具內置入15克石榴果肉備用；
3. 粉寒天放入小鍋內，注入冷水500毫升，一邊攪拌，一邊加熱，直至沸騰後，加糖煮至溶化，轉中火，持續一邊攪拌，一邊加熱約2分鐘後熄火成為寒天液；
4. 趁熱將寒天液均分注入模具內，靜置於陰涼地方，約30分鐘定型後，退模即成。



食得健康

全新素食迷你法包 健康輕食新選擇

以地道越南風味的Bánh Mì Nấm緊貼志明市最新餐飲潮流，於中環新店推出迷你法包，店主Kiki早前曾四出走訪，並與廠方研製獨家配方，打造出全港只此一家的迷你法包，特色在於其外皮金黃酥脆，內裏柔軟蓬鬆，每一口都能感受到越式法包的層次感與韌性。豐富餡料包括招牌自家製豬腩肉、嫩滑雞肉、香滑芝士及自家製的開胃酸菜，演繹越式風味。

除了迷你法包，新店更推出另一素食法包，滿足注



●迷你法包系列



●品味套餐

輕食便攜早晨套餐，兩款套餐包括以半份越式法包配一杯飲品的早餐Combo，味道可選擇品味太陽蛋扎肉或品味牛油果炒蛋，配上餐廳遠近馳名的特濃凍啡、新推出的熱啡，或可額外加錢選擇燕麥奶咖啡。中環新店以輕食外帶為主，店內不設座位，僅提供少量高身吧台供顧客稍作休息，等候出餐。同時，餐廳還配合地道風味的春卷、香茅雞翼、醃豬肉串等小食及各式樣粉，讓更多人品嚐越式美味。

●採、攝：祖蓮娜



●位於中環昭隆街的Bánh Mì Nấm新店



●迷你法包，即叫即製。



●品味炒雞菌

「蔬菜造型麵包」課堂 滿載田園氣息

可有想過將田園種植搬到烘焙格上嗎？奇華工作坊帶來新鮮體驗，現推出「蔬菜造型麵包」課堂，讓大家既可親手製作滋味包點，同時又可模仿於自家田園種植並打卡留念。全新的「蔬菜造型麵包」課堂，讓你親手製作兩款像真度極高的蔬菜造型麵包，包括「甘筍造型麵包」和「薯仔造型麵包」的同時，亦能體驗營造「自家田園種植氛圍」的樂趣。香軟的「甘筍造型麵包」以意式蛋白霜作為餡料，味道香甜而不膩；而「薯仔造型麵包」則包裹着煙肉薯仔，鹹香惹味。

整個課堂設有成人班及親子班，均由經驗豐富的導師指導，學員除了親自調校中種麵糰及主麵糰，將麵糰塑型外，還可親自製作並壓碎朱古力軟曲奇以模仿泥土，來打造自己獨一無二的「自家田園」，加上外型逼真的「甘筍造型麵包」和「薯仔造型麵包」，田園感氛圍瞬間提升。

●文：雨文

●蔬菜造型麵包



健康資訊

同樂日 Fun 享精神健康信息

家長的精神健康不容忽視！根據鄰舍輔導會早前一項調查，發現受訪的18歲以上東涌居民當中，每9位就有1位的情緒需要中心社工跟進。有見及此，香港北角扶輪社於去年10月主辦「鄰舍·家。您 Listen Goal!」精神健康計劃，並邀請鄰舍輔導會協辦連串活動，為東涌家長提供情緒支援。

項目至今圓滿結束，超過95%或以上的參加者表示，計劃為其家庭帶來正向改變。為了讓大家見證計劃成果，日前舉辦「鄰舍·家。您 Listen Goal!」精神健康同樂日及計劃總結禮，讓參與計劃的家長、青少年和義工向區內街坊傳遞精神健康信息，鼓勵大眾更關顧自己、家人及朋友的情緒需要。

這次精神健康同樂日的最大特色是親子同樂，無論是家長或小孩出席，都能玩盡6個不同主題的攤位遊戲和減壓工作坊，過一個開心周末，甚至透過玩樂和DIY體驗，舒緩身心壓力。活動中，義工、計劃參加者及青少年更擔當精神健康大使，將關注精神健康的信息分享給區內街坊，令整個活動變得更有意義。

●文：Health



●同樂日攤位遊戲



●「鄰舍·家。您 Listen Goal!」精神健康同樂日及計劃總結禮

流感·肺炎鏈球菌·RSV·帶狀皰疹疫苗



梁冬陽醫生

有朋友問現在疫苗五花八門，一時說流感疫苗、肺炎鏈球菌疫苗，即使這個也分什麼13、15、20、23，搞到他一塌糊塗，還有帶狀皰疹疫苗也有一針和兩針之分。究竟他是否應該要打？打哪一些？打了後有什麼副作用？這些疫苗會不會相沖？

流感，通常是冬天和春天流行的上呼吸道感染病，傳染迅速，嚴重者可以引致死亡，所有人包括小朋友、孕婦、老人家最好每年打一次流感疫苗，以預防季節性流感。

肺炎鏈球菌引致的上呼吸道感染、支氣管炎、中耳炎、鼻竇炎、肺炎、腦膜炎，最早發明的是23價疫苗，覆蓋比較廣，但效力比較低，如果曾經打過而又屬於抵抗力比較低的65歲人士，可以在一年後打13價或者15價，五年後打20價。如果近期第一針接受政府免費注射的就應該是13價或者15價；20價目前是需要自費的，它保護較全面，而且只需要打一針。

呼吸道合胞病毒感染可以引致流感的症

狀，嚴重者可引致支管炎、肺炎甚至致命，呼吸道合胞病毒(RSV)疫苗可以預防它的感染。

所有引致呼吸道感染的細菌，或病毒都是可經呼吸道或者近距離接觸由患者的口水鼻涕等分泌物傳染，所以最重要的預防措施是和患者保持一定距離，戴口罩，以防互相傳染，摸過別人的東西，要洗手，將污染了的玩具、生活用品立即清洗，學校、人口密集的地方包括公共交通工具、戲院、老人院等都是要特別注意。

帶狀皰疹疫苗分開兩種：一種是以前出的單一分量的，注射後可以有百分之七十的免疫力，因為是減毒活疫苗，有免疫缺陷或者在用免疫抑制劑的人不適宜用。新出的是要打兩劑，可以有百分之九十的預防率，而且免疫力低下的人也可以用，哪怕他將來有機會出帶狀皰疹，症狀也比較輕微，維持時間較短。有病人說出過一次永遠都記得，如被火燒那種痛。

這幾種疫苗是可以一齊打或分開打，如果是老人家抵抗力比較差，我會建議打。