

●烤雪蓮果奶酥

烤雪蓮果奶酥

材 料

- 雪蓮果150克、黑糖15克、麥片15克、玉桂粉少許、檸檬汁、蜜糖、忌廉（隨意）

奶 酥 材 料

- 無鹽牛油100克、薄力小麥粉200克、三溫糖10克

製 法

1. 取出無鹽牛油，放入大碗內，靜置於室內使其軟化備用；
2. 將雪蓮果洗淨去皮、切成1厘米丁粒，放入小鍋內，撒入黑糖拌勻，以中小火加熱約7-10分鐘至黑糖融化及雪蓮果熟軟，再加入麥片拌勻；
3. 將熟軟雪蓮果放入耐熱皿內備用；
4. 將薄力小麥粉及三溫糖撒在軟化無鹽牛油上，用指尖揉擦成絮狀奶酥胚備用；（奶酥胚成品約300克，此食譜用量50克，餘下的奶酥胚可以用保鮮袋包妥，放冰箱冷凍可以保存1個月）
5. 將玉桂粉撒入盛皿內，與雪蓮果拌勻，並撒上奶酥胚，放入多士焗爐，焗約10分鐘至奶酥呈金黃色，取出，注入忌廉及蜜糖即成。



母親節 寵媽系列之(煮食篇)

雪蓮果，又稱菊薯或阿貢，在中國四川被稱為「萬根苕」。這種食用根莖植物外形類似地瓜與山藥，其果肉汁多且晶瑩剔透，口感甘爽脆，因此被譽為「地下水果」。雪蓮果屬於低熱量食品，富含多種礦物質及微量元素，包括鈣、鎂、鐵、鋅、鉀和硒等，對養生有多方面的益處。雪蓮果是一種營養豐富的健康食材，其多種養生功效使其成為促進健康的理想選擇，且適用於各式烹調方式。明天是母親節，我們以雪蓮果為主食材，製作中式的養生湯、西式的奶酥及日式的煮物，讓媽媽在品味美食的同時，也能享受雪蓮果帶來的健康益處。

●文、攝：小松本太太

雪蓮果牛腩煮物



雪蓮果養生湯



●雪蓮果養生湯

雪蓮果養生湯

材 料

- 雪蓮果300克、白花生40克、合桃30克、腰果30克、小扁豆30克、陳皮2克、蜜棗30克、薑片20克、豬瘦肉150克、鹽少許

製 法

1. 將雪蓮果用水沖洗、去皮切件備用；
2. 將豬瘦肉放入鍋內，注入冷水，加熱至沸騰及水面呈現浮沫，取出肉色已輕轉白豬瘦肉，清洗乾淨備用；
3. 大鍋內注水2公升，燒至沸騰後，加入備用豬瘦肉、白花生、合桃、腰果、小扁豆、陳皮、蜜棗及薑片，大火燒至再沸騰後蓋上鍋蓋轉小火煲120分鐘，下鹽調味即成。



以雪蓮果獻愛母親 烹調健康滋養的有營盛宴

雪蓮果富含大量水溶性纖維，有助於促進腸道蠕動，改善消化系統功能，調理腸胃並緩解便秘問題。雪蓮果所含的水溶性纖維及果寡糖有助於穩定血糖，降低血糖波動的風險；而鉀與鎂則有助於調節血壓，維護心臟健康。此外，雪蓮果所含的抗氧化物具有退火功效，能夠清熱解毒，在炎熱季節食用，可有效緩解坊間認為由「上火」所引起的不適。並且，由於其清肝解毒的特性，雪蓮果更被認為是一種可改善皮膚狀況、減少青春痘的天然護膚美容食品。



●雪蓮果牛腩煮物

雪蓮果牛腩煮物

材 料

- 雪蓮果150克、牛腩300克、梳打汽水150毫升、七味粉少許、薑10克

調 味

- 醬油1湯匙、味醂2湯匙、料理酒3湯匙

製 法

1. 將雪蓮果洗淨、去皮、切成1厘米厚半月形備用；
2. 將牛腩洗淨、吸乾水分，並切成約2-3厘米方件，撒入七味粉拌勻備用；
3. 將薑用刀背拍碎，放入電飯煲內，加入雪蓮果及牛腩，並注入調味及梳打汽水，按煮飯鍵。流程完成後，繼續保溫2小時，然後取出即成。



「快樂傳遞計劃」滋養心靈培養自信



在香港，許多基層家庭兒童的生活環境和學習資源都受到限制，發展潛能的機會相對不足。而現今的兒童日常要面對忙碌的讀書生活，他們的精神及情緒健康值得大眾的關注。有見及此，雀巢香港有限公司與東華三院攜手推出「快樂傳遞計劃」，期望透過社、商合作，支持東華三院土瓜灣社區客廳的基層兒童學習音樂，為他們提供多元化的音樂學習活動，啟發他們的音樂潛能，幫助建立自信、促進親子溝通，並提升他們對社區的歸屬感，讓他們在充滿愛與關懷的環境中快樂成長。計劃由即日起至12月31日舉行，預計可為50名小學生至初中學生提供一系列的音樂學習體驗。

現在，大家在計劃期間每購買一件雀巢牛奶公司乳酪產品，雀巢便會捐出港幣2元予東華三院，支持土瓜灣社區客廳的基層兒童學習音樂。計劃旨在啟發兒童對音樂的興趣及潛能，讓他們在學習樂器的過程中掌握相關技能，感受音樂帶來的輕鬆與快樂。大家在享用美味乳酪的同時，亦能為社會上有需要人士出一分力，將快樂傳遞出去。

「快樂傳遞計劃」將會為兒童提供一系列豐富的音樂學習活動，包括樂器學習小組，提供結他、木箱

鼓及母琴等樂器課程。活動會以小班教學形式進行，讓學童掌握演奏技巧，提升音樂欣賞能力。而唱歌技巧學習小組則教授流行曲唱歌技巧及Acapella無伴奏合唱技巧，讓學童學習音樂文化及知識，並為日後演出活動作準備。計劃亦會為有興趣組成樂隊的學童提供樂隊訓練，學習夾BAND技巧，提升團隊合作精神。而為加強兒童對社區的聯繫，及讓他們展示學習成果，計劃最後階段會於社區客廳舉辦「輕鬆鬆鬆 Music Cafe」活動，透過音樂分享夜活動，為兒童提供展現才能的平台，提升表演能力及自信心。

●文：Health



●快樂傳遞計劃為基層兒童提供多元音樂學習機會。

自助餐「正珍珠末」入饌 佳餚矜貴養顏



位於銅鑼灣柏寧酒店的人氣餐廳PLAYT自助餐經常更換主題。今個母親節，餐廳自即日起至5月18日，攜手位元堂呈獻「感恩母親節之骨膠原美肌自助餐」，特別適合喜愛養生與美容的母親們。PLAYT主廚精心選用位元堂「正珍珠末」入饌，該食材具有安神定驚、清肝明目及潤膚養顏的功效，其淡雅香氣更為菜品增添細膩的餘韻。

主廚特別炮製三道養生佳餚，分別於自助午餐及自助晚餐時段供應，包括珍珠末蟹肉炒鮮奶、珍珠末瑤柱米湯浸斑片及珍珠末白朱古力蛋糕。

蛋糕，這些菜式既矜貴又養顏。此外，餐廳還提供多款令人垂涎的美食，如新鮮即開生蠔、龍蝦、雪蟹腳、香煎鴨肝、鮑魚、西班牙烤脆皮乳豬等多國佳餚。甜品專區亦十分豐富，包括楊枝甘露、即製拿破崙、時令中式糖水，以及酒店自家製Gelato雪糕及多款精緻甜點，並提供無限添飲台式果茶，讓媽媽享受極致美食體驗。

●文：雨文



毛囊炎



梁冬陽醫生

炎熱的夏天來臨，很多女孩子為了能穿露背夏裝、背心裙或泳衣，而將腋下和秘密部位的毛髮用剃刀或激光去除，但每年都有女孩子因此引起毛囊發炎而求診，嚴重者坐立不安，最後需要手術放膿。

毛囊炎（Folliculitis）是一種由細菌或真菌感染所引起的毛囊發炎狀況，通常分為兩類：

- 一、細菌感染：可因汗水刺激皮膚引起癢癢，皮膚被蚊叮蟲咬或剃刀損傷將附近皮膚的細菌如金黃色葡萄球菌、鏈球菌、大腸桿菌、厭氧菌等帶入傷口引致紅腫、含膿、疼痛或癢癢。如使用或接觸污染浴缸、游泳池、溫泉、剃刀更易發生。
- 二、真菌感染導致癢癢的皮膚。

免疫力低下的人士如糖尿病，或使用類固醇、免疫抑制劑及化療的病人，更容易發生皮膚的問題，而且會反覆發作，不容易好。

當毛囊周圍出現紅腫或小膿疱，可能有輕微疼痛或瘙

癢感，避免抓損皮膚和擠壓，因為完整的皮膚是最好的保護層，可以用酒精或消毒液輕輕抹拭紅腫的地方，慢慢就會消炎消腫。

如有毛囊紅腫、含膿，甚至發燒等全身症狀，應請醫生看是否需要放膿、處方抗生素等。

如屬真菌性皮膚發炎，可以處方局部用抗真菌藥膏，或服用抗真菌藥。

如發現皮膚上有水珠且又癢又痛，則要請醫生診斷是否皰疹或帶狀皰疹感染？必要時要用特效藥。

炎熱夏日要穿著棉質和透氣的衣物，千萬不要穿尼龍或人造纖維的物料，不透氣容易引起皮膚癢癢，或生癬，要用新的剃刀，不要用放置很久時間甚至生鏽的，更不能與其他人共用。去美容院要求用完即棄的工具，否則除了皮膚感染，也有機會感染其他的疾病，例如乙型肝炎、丙型肝炎，甚至愛滋病等。如果反覆皮膚發炎，要戒糖並檢查是否有潛在的糖尿病，矯正了糖尿病可以減少發炎的機會。

如果在服用類固醇、糖尿病、生物製劑、化學治療或免疫治療的朋友，盡量避免這些危險動作，因為少少感染都可以致命。