

山獨活芝士煎餅

材 料

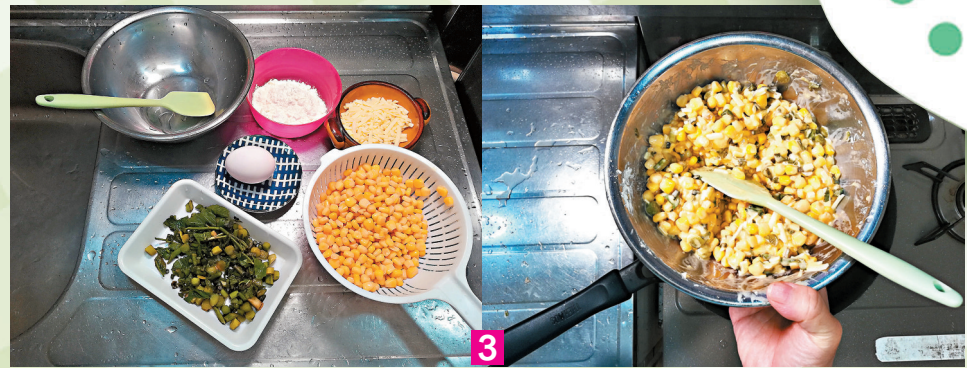
山獨活 60 克、粟米粒 240 克、芝士碎 30 克、薄力小麥粉 30 克、蛋 1 隻、鹽少許、即磨胡椒碎隨意、油 1 湯匙

製 法

1. 將山獨活洗淨、摘下綠葉、切碎備用；
2. 將粟米粒瀝乾水分，放入大碗內；
3. 將切碎的山獨活、芝士碎、薄力小麥粉及蛋放入大碗內，拌勻成煎餅胚；
4. 易潔鑊內注油，將煎餅胚分作幾份放入鑊內，以中火煎至凝固、兩面金黃即成。



● 山獨活芝士煎餅材料



3



● 山獨活吞拿魚沙律材料



2



3

山獨活吞拿魚沙律

材 料

山獨活 150 克、罐頭吞拿魚 185 克、鹽少許、檸檬汁少許、沙律醬 2 湯匙

製 法

1. 將山獨活洗淨，摘下綠葉，撕去莖上外層纖維，將莖部斜切成 5 毫米片備用；（摘下綠葉及外層纖維可保留作其他菜品）
2. 罐頭吞拿魚瀝去浸液，加入檸檬汁及沙律醬拌勻成吞拿魚沙律備用；
3. 燒沸水 2 杯，將切妥的山獨活放入汆燙 30 秒，取出放入冰水內冷卻，撈出瀝乾放入碟內；
4. 將吞拿魚沙律淋在山獨活上，即成。

草本植物「山獨活」入饌

祛風除濕 散寒止痛



1



4

山獨活金平

材 料

山獨活 150 克、紅蘿蔔 100 克、薑蓉 1/2 茶匙、麻油 1 湯匙

調 味

味醂 1 湯匙、醬油 1 茶匙、糖 1 茶匙

製 法

1. 將山獨活洗淨，摘下綠葉，撕出莖上外層纖維，切成 5 厘米段片備用；（摘下綠葉及莖部可保留作其他菜品）
2. 將紅蘿蔔洗淨、去皮，切作 5 厘米絲，備用；
3. 燒熱鑊，下麻油，加入薑蓉爆香；
4. 將切妥的山獨活及紅蘿蔔絲加入鑊內，注入調味爆炒均勻至材料熟軟，即成。

● 山獨活金平材料



● 松茸野菌餃



● 香煎如來素鵝



「粵韻素珍」養生宴

展現素食新境界



為滿足現代人對健康飲食的需求，中環國金軒推出「粵韻素珍養生宴」，選取被譽為菌中之王的雲南頂級野生松茸與白舞茸菌，打造精緻素食體驗。



● 羅漢石榴菓

黃薄脆，內裏菌香綿密；「松茸野菌餃」外皮剔透如琉璃，輕咬間松茸與野菌的鮮甜瞬間綻放；復刻傳統石榴雞工藝的「羅漢石榴菓」，小包子裏配搭羅漢齋，形似石榴綻放，演繹素食的豐富可能性。同時，為慶祝香港回歸祖國 28 周年，由即日起至 7 月 31 日，大家於星期一至日晚市時段惠顧並出示以下圖像，即可尊享主餐牌 71 折優惠，更可品嚐十款殿堂級粵式美饌低至 7 折優惠（優惠不得同時使用）。

● 文：雨文



● 出示即享主餐牌 71 折優惠。

社商合作推動資源循環再造



健康資訊

自 2020 年起，雀巢香港與匡智會攜手推動的「5 號 PP 塑膠回收計劃」，補足社區的回收網絡，並持續推動環保教育和升級再造，實踐資源循環再用，為香港可持續發展作出實質貢獻。

有關計劃已累計收集超過 14,000 公斤 5 號 PP 塑膠，相當於超過 43 萬個食物包裝盒。

踏入第六年，計劃進一步加強學校教育，

以創新升級再造與 STEAM 概念結合，製作環保教材予小學生使用，為社區培育未來的綠色領袖。同時，計劃擴闊升級再造產品的推廣，展示各種升級工藝及不同再造成品的可能性，並於更多店舖寄賣。

雀巢×匡智「綠」升級體驗日@南豐紗廠早前舉行，響應世界環境日「塑戰速決」主題，透過一系列體驗活動，呼籲社會各界人士採取集體行動解決塑膠污染問題。

● 文：Health



● 「綠」升級體驗日@南豐紗廠展示「5 號 PP 塑膠」工藝品。

AI 給父母的驚喜



梁冬陽醫生

暑假將要來臨，考試告一段落，孩子們可以用什麼方法，向常常為自己操心的父母表示小小心意，而又令他們得到驚喜呢？我們趕上了 AI（人工智能）的年代。

最近，我的一個死黨朋友送了我一份大大的禮物，將我一張很普通的相，用 AI 做成了很多不同的相片，有穿着不同的民族服裝和不同的衣服，卻是比現實生活中的我起碼年輕了二三十歲，風姿綽約，將我完全改變。

以前即使影了相也不去翻看的我，變成自戀狂，每天看她傳給我的不同相片而暗自歡喜，大家知道在我年輕的時候沒有隨身的相機，即是影了相也是簡簡單單，也許站姿不好，也許角度不對、背景不清，我去西藏和新疆的時候風景很漂亮，但因為匆匆忙忙而沒有影太多有人物的靚相。我的好朋友卻用 AI 填補了這個空白，補償了我青春時的遺憾……

她亦為我媽媽用一張相做了很多款，令我歡喜若狂，刻在媽媽面上的皺紋明顯少了，這就是我經常嘴裏講的 29 歲的媽媽（因為我小時候總是在人家的面前說媽媽 29 歲），青春亮麗，我第一時間給媽媽看，她笑不攏嘴。我突發奇想，如果我們每一個年輕人或者中學生，給自己的父母做一輯這樣的相片，一定會令他們很開心、很多回憶……

在他們身上有很多故事，只不過平時沒有時間跟他們傾、聽他們講，藉着這些相片可以打開話匣子，增加跟他們的溝通，聽他們講講年輕時，以及我們小時候的故事，一定會非常有趣，帶給彼此很多歡樂。

這個方法經濟又實惠，他們一定會收到你的心意。有些孩子暑假去做義工，我覺得這也是一個非常好的提議，可以為身邊的朋友、家人，甚至老人院的老人家做，這是一份充滿愛心的無價的禮物啊！