

小米辣快速泡菜



- 材 料**
大白菜600克、鹽12克、小米辣10克
- 調 味**
昆布茶6克、糖8克、醋30毫升、白醬油15毫升、韓國辣椒醬30毫升
- 製 法**
1. 大白菜原個沖洗，在底部用刀刻開「十」字切口，用手將大白菜瓣開成4份，切成一口大，放入食物保存袋內，撒鹽、拌勻、捏緊袋口靜置約30分鐘；
 2. 摘下小米辣，備用；
 3. 打開食物保存袋，將小米辣及調味料放入，一手緊握袋口，另一手隔着食物保存袋將大白菜及小米辣與調味料揉擦拌勻；
 4. 將食物袋內的空氣排出，捏緊袋口，靜置2小時即成。（做妥的快速泡菜存放於冰箱，可保存3至4天。）



誇是靈丹也是妙藥

可有發現，西方社會成長的人，普遍不怕事及有自信，無他，因為他們成長的環境氛圍及學習的過程中，無論父母或者師長都不會吝嗇讚美之詞，讓他們產生良性的循環，做事得到鼓勵，成了自信的土壤，於是更放膽幹好每件事，事幹得好，就更有信心多幹事情，於是成果豐盛，更獲得更多的誇讚，這就是良性的循環了。而華人社會裏則不然，他們相信棒下才可出孝兒，於是寧願嚴苛一點對待子女，也不願意在表現良好時多誇一句。

多年前，我看過一個網上的視頻，正正就講述宜家傢俬曾經做過一個實驗，讓兩棵一模一樣的植物，無論在土壤的成分、灌溉的水量、陽光的配置等，盡量做到一模一樣，然後用玻璃蓋上讓人們參觀，不過在參觀的過程中，兩棵植物外面有標示着對其中一棵植物請讚美鼓勵，對另一棵植物則請吐槽和侮辱。

結果驚人，獲得讚美及鼓勵的植物，生長得越來越好越茂密，但被吐槽及侮辱的植物很快就枯萎，最終死亡。

由此可知，誇讚的重要性，尤其是初相識初見面，往往誇讚就是人與人之間最佳的溝通橋樑，給對方一個良好的印象更是成功的鑰匙，但誇讚的說話也是非常講究的，誇錯內容會適得其反，如何作適當的誇讚，最佳的方法就是了解不同五行的特性，配置最適當合詞就變得非常重要。

木(甲乙木):

情感主義，需要有安全感、被當自己人、被安慰。例子如下：

1. 其實你份人，係可以將感情經營到好深厚好窩心，只係人家唔識欣賞你嗰份「當佢係自己人」嘅真心，仲嫌你長氣。
2. 其實你份人，係可以留意到好多人都忽略嘅細節，令件事好圓滿，只係人家唔識欣賞你嘅細心，仲話你麻煩。
3. 其實你份人，係可以昇到好大安全感身邊嘅人，只係人家唔識欣賞你嗰份情感的付出，覺得老奉。
4. 其實你份人，係可以好堅持原則，力爭到底，只係人家唔識欣賞你嘅執着，誤解你唔放過人。
5. 其實你份人，係好需要被安慰同理解，只係人家唔識欣賞你嘅感性，覺得你太情緒化。

火(丙丁火):

- 有理想、重效果、喜被誇。例子如下：
1. 其實你份人，係可以為咗個理想目標爆發發出好大能量，只係人家唔識欣賞你嗰個火，仲話你不切實際。
 2. 其實你份人，係可以對件事嘅效果有好高要求，做到最好，只係人家唔識欣賞你嘅認真，嫌你太急躁。
 3. 其實你份人，係可以好認真唔計較代價去完成目標，只係人家唔識欣賞你嘅付出，覺得你太搏。
 4. 其實你份人，係充滿行動力同熱情，只係人家唔識欣賞你嘅幹勁，話你三分鐘熱度。
 5. 其實你份人，係對成果有完美嘅追求，只係人家唔識欣賞你嘅高要求，令你容易灰心。

土(戊己土):

- 大局為重、有高度、捱得、不怕麻煩。例子如下：
1. 其實你份人，係可以思考到好高好遠，顧全成個大局，只係人家唔識欣賞你嘅高度，嫌你諗得太多太慢。
 2. 其實你份人，係可以承受好大壓力同麻煩，又捱得苦，只係人家唔識欣賞你嘅耐性同責任感，覺得你唔識變通。
 3. 其實你份人，係可以好有親和力，凝聚到班人，只係人家唔識欣賞你嗰份唔怕蝕底嘅情操。
 4. 其實你份人，係個好穩陣可靠嘅基石，只係人家唔識欣賞你嘅沉穩，當你透明。
 5. 其實你份人，係願意處理最麻煩嘅手尾，只係人家唔識欣賞你嘅承擔，覺得你係應該嘅。

金(庚辛金):

- 辦事能力強、積極進取、喜被誇、有義氣。例子如下：
1. 其實你份人，係可以好積極進取，好快搞掂件事，只係人家唔識欣賞你嘅效率，話你唔畀面人。
 2. 其實你份人，係好有義氣，為朋友出頭，只係人家唔識欣賞你嘅正義感，嫌你太衝動。
 3. 其實你份人，係可以好直腸直肚，解決問題唔轉彎抹角，只係人家唔識欣賞你嘅坦率，覺得你唔夠圓滑。
 4. 其實你份人，係好有辦事能力，講得出做得到，只係人家唔識欣賞你嘅執行力，覺得你太現實。
 5. 其實你份人，係可以用好實際嘅方法幫人解決問題，只係人家唔識欣賞你嘅務實，誤解你只識用物質。

水(壬癸水):

- 有想法、善巧、怕麻煩、胡思亂想。例子如下：
1. 其實你份人，係有好多獨特諗法同善巧嘅解決方法，只係人家唔識欣賞你嘅創意，嫌你諗嘢好麻煩嘢。
 2. 其實你份人，係好有同理心，明白人嘅感受，只係人家唔識欣賞你嘅細膩，覺得你諗多咗。
 3. 其實你份人，係可以好靈活變通，繞過困難，只係人家唔識欣賞你嘅智慧，話你唔夠堅持。
 4. 其實你份人，係觀察力好強，好有愛心，只係人家唔識欣賞你嘅內在豐富，令你成日胡思亂想。
 5. 其實你份人，係可以好有說服力同愛心去感染人，只係人家唔識欣賞你嘅軟實力，覺得你唔夠進取。
- 所以，誇人就是給予人陽光與空氣。

冬季食用驅寒暖身

小米辣牛油餅

- 材 料**
小米辣5克、牛油20克、餃子皮30片、鹽少許、油1湯匙
- 製 法**
1. 小米辣洗淨、切碎備用；
 2. 取6片餃子皮、疊排在砧板上；
 3. 撒上小米辣、牛油及鹽；
 4. 將餃子皮上、下兩端疊向中心成長條狀；
 5. 將疊成長條狀的餃子從一端捲起至另一端，再用擀麵棍將捲妥的餃子皮擀平成餅胚；
 6. 鑊內注油，將餅胚烙至熟透即成。



香辣雞軟骨

- 材 料**
雞軟骨200克、片栗粉2湯匙、油200毫升、小米辣5克、咖喱粉少許、黑胡椒少許
- 製 法**
1. 雞軟骨洗淨、吸乾水分，備用；
 2. 小米辣洗淨、切碎備用；
 3. 將油注入鑊內、撒入片栗粉，將雞軟骨放入鑊內、開火加熱，以中至大火將雞軟骨炸至中心溫度超過75度後，撈用、瀝油；
 4. 將鑊內炸油盛出，保留約1湯匙炸油於鑊中、加咖喱粉、黑胡椒及小米辣、煸出香氣後熄火，將雞軟骨放入拌勻，即成。



實現終生健康哲學

隨着健康成為生活中的一個重要課題，來自新加坡的保健食品品牌LAC利維喜日前正式宣布其首間香港實體店在銅鑼灣崇光百貨開幕。品牌重點聚焦五大領域的解決方案，包括美容養顏、對抗衰老、強化免疫、提升活力、壓力及體重管理，由內而外貼心支援每一位健康追求者。

品牌顧問營養師Ms. Koh Lian Xi進一步指出：「真正的美與活力，源自我們細胞深處。我們的健康哲學與古老智慧契合——『以食物為藥物，以藥物為食物』。為此，品牌不斷探索，將營養保健品輕鬆融入新的生活方式與型態，為注重自身健康的人士提供更加便捷、高效的解決方案，提升日常生活品質與自我呵護。」

在香港首間門市中，品牌重點推介多款於全球備受推崇的高效營養保健品。這些產品旨在迅速補充身體所需的各種營養，從而有效逆轉



繁忙都市生活對健康造成的影響。例如，全球首創由「原花青素之父」——法國科學家Masquelier教授授權專利的權威產品Masquelier's法國松樹皮萃取物精華片，蘊含低聚原花青素，為經科學實證的專利凍齡美肌保健品，具備三重獨特功效：提供強效抗氧化保護，高效對抗衰老；透過促進最佳血液循環並清除自由基及代謝廢物，由內而外補充營養，展現紅潤氣色；以及促進膠原蛋白強效再生，使肌膚更緊緻柔嫩。



推廣中國茶文化

早前，香港德農茶業（De-nong Tea Hong Kong）代表參加了在澳門舉辦的第二屆亞洲國際酒店用品及食品博覽會（AHSE Macao），其作為參展商之一，藉此機會向業界人士及公眾推廣中國茶文化，並與來自不同國家和地區的酒店及餐飲業界代表進行交流與合作談話。今次博覽會匯聚了來自21個國家和地區的210家知名企業參展，是澳門酒店用品及食品領域重要的B2B專業展覽活動之一。

適逢冬季來臨及聖誕節將至，德農香港推出優惠活動，包括皇牌茶餅「惜相遇」熟茶買三送一，以及雲南特有的班章古樹紅茶優惠。該公司自1998年起在中國雲南從事茶葉貿易，擁有近30年歷史，專注提供高品質普洱茶，產品涵蓋優質生普洱、熟普洱，以及精選紅茶與白茶。其普洱茶主要採購自雲南深山的老茶樹，其中部分樹齡甚至達到數千年。

●文：Health



●香港德農茶業代表參加文化。