

富含鋅硒牛磺酸 適量吃蠔美容抗衰老

蠔，又叫牡蠣，富含維生素B1、B2、B12等身體必需的營養物質，更特別的是蠔富含鋅、硒及牛磺酸等具有美容和抗衰老效果，因此不論男女吃適量的蠔都能達至養生的功效。而且，中國人經常說不時不食，冬春之間就是蠔最豐腴的季節，美食界又有一種說法是，在英文沒有「R」字母的月份（5月至8月）不要吃蠔，換句話說現在正是最適合吃蠔的季節。今期，就用三道「蠔」的菜式來跟大家分享。

● 文、攝：小松本太太



牡蠣土手鍋

日式炸蠔

芝士煙肉焗蠔

在營養上，鋅的作用是保持味覺正常，並且能促進新陳代謝，皮膚周轉的周期隨着年齡的增長而延遲，積極攝入鋅有助於皮膚和頭髮產生的蛋白質的新陳代謝，有美肌和活髮的效果，並具有調節身體內激素的平衡。至於硒，則具有抗氧化作用，當體內活性氧增加時，皮膚會變得粗糙甚至老化，但硒的作用可以去除活性氧，同時使細胞恢復活力，是抗衰老所必需的營養物質。

牛磺酸不僅對血壓正常化和疲勞恢復有影響，而且對預防皮膚粗糙也有預期效果，同時通過提高肝臟分解毒素的能力，有助體內的排毒作用。雖然蠔美味又營養豐富，但必須注意吃的分量及烹調方法，因為吃過量的話會導致噁心和免疫力下降，而且清洗時疏忽的話很容易導致食物中毒，因此，建議烹調時要充分加熱。

牡蠣土手鍋

材料：去殼蠔肉200克、日本白菜600克、本菇50克、厚揚絹豆腐1件、蘿蔔500克、日式高湯8克、味噌200克、赤味噌70克

製法：

1. 蘿蔔磨蓉、將去殼蠔肉放入蘿蔔蓉，輕手揉擦，再以清水沖洗乾淨，吸乾水分備用；
2. 日本白菜洗淨，切約5cm長段、本菇去掉根部、厚揚絹豆腐切厚件備用；
3. 燒沸水3杯，放入日式高湯包以中火煮3分鐘後熄火靜置；
4. 味噌及白味噌拌勻成混合味噌，將2湯匙混合味噌置於淺鍋中央，切妥白菜沿淺鍋邊沿排好，厚揚絹豆腐厚件置在中央合味噌上，餘下的混合味噌沿鍋邊鋪塗在排妥的白菜上，灑上切妥本菇，注入日式高湯，大火加熱至沸騰時加入洗淨備用去殼蠔肉，煮至蔬菜熟軟蠔肉熟透即成。



芝士煙肉焗蠔

材料：去殼蠔肉100克、薯蓉粉60克、煙肉30克、芝士1片、鹽少許、即磨胡椒碎少許，蔥適量、蘿蔔500克



掃碼看影片



製法：

1. 蘿蔔磨蓉、將去殼蠔肉放入蘿蔔蓉，輕手揉擦，再以清水沖洗乾淨，吸乾水分備用；
2. 蔥切成蔥花備用；
3. 煙肉放入平底鑊內以中火乾煎至微焦後取出切碎備用，並取一約18厘米耐熱焗盤，在盤內塗油備用；
4. 將240毫升沸水注入大碗內，加入薯蓉粉拌勻成薯蓉後，鋪入已塗油耐熱焗盤內，將半量備用煙肉碎放在薯蓉上，排入洗淨備用去殼蠔肉，灑入剩下的煙肉碎，蓋上芝士片，灑上蔥花，放入多士焗爐焗15分鐘至蠔肉熟透，隨喜好下鹽及即磨胡椒碎即成。

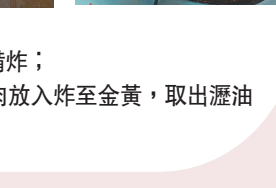


日式炸蠔

材料：去殼蠔肉150克、薄力小麥粉1/2杯、蛋2隻、麵包糠1/2杯、炸油2杯、炸豬排沾醬適量、蘿蔔500克

製法：

1. 蘿蔔磨蓉、將去殼蠔肉放入蘿蔔蓉，輕手揉擦，再以清水沖洗乾淨，吸乾水分備用；
2. 蛋拌勻成蛋液備用；
3. 將洗淨備用去殼蠔肉順序沾上薄力小麥粉、蛋液及麵包糠成外層備炸；
4. 燒熱炸油至170度，將裹妥外層備炸蠔肉放入炸至金黃，取出瀝油上碟，隨喜好以炸豬排沾醬拌食。



香港註冊中醫師 楊沃林

煲湯佳品無花果

亞姐（葉姐）自從被我開導後，將多年茹素的戒破了，開始吃些魚肉，也煲一些肉類湯。她近來天天煲靚湯，我受惠不少。她以往煲素湯習慣放蜜棗，我教她用煲湯佳品——無花果代替蜜棗。



無花果的原產地，一說是小亞細亞土耳其的卡里亞（Carica）；一說是阿拉伯南部（沙特也門），後傳入敘利亞、高加索及土耳其等地，再後由希臘人與福安尼亞人於公元前十四世紀前後引入地中海沿岸各地。

無花果傳入中國大約是在漢代，最早在新疆各地栽培，至唐代（公元七世紀）才由新疆經絲綢之路傳入甘肅、陝西諸地，以後傳入中原。到宋代，嶺南諸地已栽培。因其果形似饅頭，南方多稱為「木饅頭」，並始稱「無花果」，謂其無花而實（宋·張師政《倦遊雜記》）。元明時期（公元十四世紀），無花果栽培漸盛，除廣泛食果、入藥外，歉年還用於救荒（明·朱棣《救荒本草》）。

無花果不僅是時令水果，而且它還是一種中藥。無花果含有多種氨基酸、蘋果酸、檸檬酸、花

青素、維生素C、膳食纖維、碳水化合物等營養物質，這些物質組合搭配起來，不僅可以增強機體抗病能力，家裏有老人和小孩的，多吃無花果，對身體健康有裨益。

無花果味甘，性涼，歸肺、胃、大腸經，有清熱生津、健脾開胃、解毒消腫的作用，主治咽喉腫痛，燥咳聲嘶，乳汁稀少，腸熱便秘，食慾不振，消化不良，洩瀉，痢疾，癰腫，癩疾。

無花果的樹和成熟及未成熟果實都有抗癌作用，無花果還可以提高細胞免疫功能，對巨噬細胞具有雙向調節作用。無花果治療咽喉痛和乾咳、久咳也有良效，治療咽痛，可以用無花果7個，金銀花15克，煎湯服用。治療乾咳和久咳，可以用無花果9克，葡萄乾15克，甘草6克，水煎服。另外，食用無花果對便秘也有改善。

無花果燉豬手

材料：無花果200克，金針菜100克，豬手2隻，生薑少許，胡椒少許，大蒜適量，清水適量，食鹽少許，蔥花少許。

做法：

- (1) 先將豬手切成小塊。
- (2) 加生薑、胡椒、大蒜和適量清水與無花果一同煮燉至爛熟時，再放金針菜煮30分鐘。
- (3) 加入食鹽、蔥花調味食用。

無花果土雞湯

材料：土雞一隻，乾無花果50克，薑片、油、鹽適量。

做法：

- (1) 土雞洗淨切塊，和無花果、薑片一起放入砂鍋中，加足清水。
- (2) 大火燒開，轉中小火煲半小時。
- (3) 再轉最小火煲1.5小時。
- (4) 加鹽調味即可。

一站式韓國旅遊體驗



● 期間限定店展館

● 濟州MIRROR

香港人向來熱愛韓國文化，韓國更經常被選為最受港人歡迎旅遊目的地之一，由即日起至11月30日，韓國觀光公社（香港支社）聯同Sing Sing Buy在荔枝角D2 Place開設以旅遊及觀光為主題的「Reconnect with Korea tour 連繫：韓國與你」期間限定店，期間限定店劃分為三大活動區，包括2021年「大韓民國觀光紀念品設計比賽展」、韓國特色產品銷售區及韓國景點打卡區。限定店將韓國特色產品帶來香港，即使港人現時未能到韓國旅行，也能親身體驗一次本土的韓國文化精華遊，重拾韓國旅行的美好回憶。

同時，限定店提供一站式的韓國旅遊體驗，韓國觀光公社（香港支社）更破天荒首度將韓國今年全新設計及各具地方特色的韓國設計精品和手信呈現給港人，涵蓋衣食住行各方面。大家在期間限定店內不但能欣賞於香港首次展出的得獎作品，還能搜購韓國精選產品，更可以到店內的韓國旅遊地標影相區打卡。透過不同得獎作品及活動，接觸韓國不同地區別具一格的文化特質，享受與韓國本地同步性及無隔絕的體驗，全方位體驗韓國不同的面貌及風情。

當中，限定店亦設有韓國特色產品銷售區，雲集了多款旅客熱賣產品，能滿足你不能飛去韓國但能輕鬆購買韓國直送產品的需求，而且部分產品更設有期間限定店優惠價，包括護膚、美妝及食物等，如韓國熱賣護膚品牌From Nature、美食品牌iKidea所生產的紅遍全球BT21攪拌漿果棒咖啡和棒棒茶包套裝，以及出產自濟州的橘子果醬，琳琅滿目。而且，大家在展館內指定打卡區拍照，讀好KTOHK facebook / Instagram專頁及將相片上傳至個人的facebook或Instagram賬戶，並標籤hashtag #KTOHK，即可換領可愛「濟州MIRROR」乙個，數量有限，換完即止。

● 採、攝：雨文



● 韓國特色產品銷售區，產品由韓國直送來港。

食得健康 ● 探、攝：雨文 置身「貴賓候機室」享「Me Time」

主打精品咖啡及簡約設計的本地咖啡品牌NOC Coffee Co. (NOC) 一向深受一眾咖啡族喜愛，集咖啡、輕食及舒適環境於一身，上個月回歸九龍區，於尖沙咀帝國中心開設全新分店，延續輕鬆自在的咖啡時刻。新店佔地約3,800呎，店內增設讓你恍如置身機場貴賓候機室的「NOC Lounge」及自助輕食吧，更承接歐美的CBD熱潮推出「Liquid LIFE CBD Infused Coffee」助都市人舒緩都市壓力，共度慢活好時光。

新店沿用極簡的設計美學營造出舒適的空間感，正門的落地大玻璃設計使店舖充滿柔和的自然光，而門面的直紋半透明長虹玻璃及綠色植物讓視覺更具層次，予人煥然一新的感覺。而且，店中央的弧形咖啡吧線條優雅，加上頂部恰到好處的射燈設計使空間感大大提升，增強了咖啡師和顧客間的互動，客人能在寫意的環境下啣一口咖啡小憩之餘，亦可細心欣賞咖啡師的功架。

同時，在「NOC Lounge」，有別於品牌常用的白、灰、木三色基調，NOC首次融入了帝國中心的標誌性珠紅色調，配合室內設計及一系列裝飾品，如模擬舊機場航班顯示屏的翻牌式金句、吊燈、書櫃等，於店內打造極具質感的「貴賓候機室」，讓渴望出外旅遊的大家恍如置身機場貴賓候機室，重新感受登機前一刻的輕鬆與寧靜。食客可與知己或摯愛親友相聚暢談，亦可選擇在單人位上享用咖啡和美食，隨意翻閱雜誌或在前方的自助輕食吧添食各款鬆餅小吃，盡情享受「Me Time」。

在咖啡方面，自家烘焙的No.18咖啡豆向來都是皇牌之一，為慶祝新店開幕，No.18咖啡膠囊以新面貌登場，餐廳特意研發以No.18濃縮咖啡為基調的「No.18咖啡奶凍」，讓大家可以充滿濃厚黑朱古力及堅果香氣的甜品歡度午後時光。還有，餐廳特製墨西哥素食餡餅，以OmniPork新豬肉為主食，配以菠蘿莎莎醬，充滿墨西哥風情的素食之選。



● 新店特設套餐選擇。

● 墨西哥素食餡餅



● No.18咖啡奶凍

● 新店增設「Liquid LIFE CBD」選項，大家可按喜好及需求，隨心添加CBD到咖啡或其他飲料中。



● 新店沿用極簡的設計美學營造出舒適的空間感。



● NOC Lounge設計如「貴賓候機室」