

# 花咲蟹高蛋白低脂肪 盛夏滋養身體除疲勞

海鮮之中，蟹好像讓人感覺不是養生的健康食物，其實正是一年之中最炎熱、悶濕的季節，戶外陽光火辣辣地烤着，室內空調颯颯地吹着，在忽冷忽熱中，難免食慾大減，此時，如果能夠吸收一些高質量的蛋白質，可以滋養身體，並且為身體補充因抵擋炎熱天氣而消耗的體力。蟹是低蛋白低脂肪的食材，含有豐富的各種維生素和礦物質，而且蟹含有大量的牛磺酸，有降低血壓、提升肝功能及消除疲勞的效果，今期選用「花咲蟹」為大家做幾道養生菜。

◆文、攝：小松本太太

花咲蟹是日本四大名蟹之一，活的花咲蟹是深褐色，經煮熟後呈現鮮艷而且能引起食慾的橙紅色，形狀似盛放的花一樣，因此被名為花咲蟹，加上在日本，只有北海道東沿岸地區出產花咲蟹，亦因為捕獲量稀少而成為珍貴的蟹，所以水產界又叫花咲蟹做幻之蟹。

花咲蟹腿粗、肉厚，由於牠是以海裏的昆布為食餌，所以蟹肉味道豐腴，如果要品嘗正宗

的日本花咲蟹必須抓緊時間，因為當地的漁業界就花咲蟹設定了休漁期，對捕蟹的時期作出限制，規定每年只能在7月至9月進行捕蟹，所以花咲蟹可以說是盛夏的海洋之味。

當中，值得注意的是，蟹所含的甲殼素及當中的葡萄糖胺，具有抑制膽固醇、防止動脈硬化更可以提高關節細胞的新陳代謝、恢復軟骨組織的再生力及緩解關節炎，葡萄糖胺亦是製造尿酸的原料，可以說是具有美容功效。



◆蟹黃春卷

◆鐵炮汁

◆沾蟹醋

◆甲羅燒



## 鐵炮汁

材料：熟花咲蟹鉗1對、花咲蟹起肉後剩下的蟹殼、蘿蔔100克、蘿蔔櫻或葱20克、味噌2湯匙、花麩2粒

製法：

1. 燒沸水3杯，放入起肉後剩下的花咲蟹殼，大火煮7至10分鐘後，隔去蟹殼濾出蟹湯備用；
2. 蘿蔔洗淨去皮、切成約1/2厘米半月形備用，蘿蔔櫻或葱切碎備用；
3. 小鍋內注水2杯煮至沸騰後，加入切妥蘿蔔以中火煮至蘿蔔熟軟，注入蟹湯，加入蟹鉗，大火加熱至沸騰後轉小火保溫，將味噌放入調拌至完全溶化、熄火盛碗，加入花麩、灑上蘿蔔櫻或蔥花即成。

## 蟹黃春卷

材料：熟花咲蟹蟹黃60克、椰菜絲50克、大葉10片、春卷皮10片、紅蘿蔔絲(隨意)、油100毫升

製法：

1. 花咲蟹蟹黃與椰菜絲拌勻成春卷餡備用；(如花咲蟹蟹黃不足可加入紅蘿蔔絲)
2. 取1片春卷皮、置上1/10春卷餡料及大葉1片，捲起成春卷狀；
3. 所有材料捲妥成春卷後，燒熱油，以中大火將春卷快速煎至金黃即成。

## 甲羅燒

材料：活花咲蟹1隻(約900克)、牛油20克、煙肉29克、洋蔥50克、薯蓉粉30克、碎芝士25克、牛奶30毫升、鹽隨意、即磨胡椒隨意、三葉菜隨意

製法：

1. 將活花咲蟹放入冰箱冷凍2至3小時；
2. 燒沸水一鍋，將已冷凍的活花咲蟹置在耐熱容器上，蟹肚朝天，蓋上鍋蓋蒸20分鐘；
3. 取出後靜置約30分鐘降溫後，戴上厚手套，將蟹身、蟹鉗及蟹腳解體，以剪刀拆出蟹身蟹肉，取出蟹黃保留完整蟹蓋，蟹鉗及拆肉後的蟹殼保留用作鐵炮汁，蟹腳保留作其他菜式；
4. 煙肉及洋蔥切碎備用；
5. 牛油放入鑊中加熱，將煙肉及洋蔥碎放入爆炒至香氣溢出，下鹽調味，加入蟹肉及即磨胡椒拌炒均勻，將薯蓉粉加入鑊中，注入牛奶拌勻後灑入15克芝士碎拌勻成為餡料備用；
6. 將餡料釀入已取出蟹黃的蟹蓋內，灑上餘下的芝士碎，放入多士爐內烤約12至15分鐘至芝士融化及熟透，放上三葉菜即成。



掃碼看片



## 沾蟹醋

材料：濃縮昆布汁2湯匙、穀物醋2湯匙、糖1茶匙、薑蓉1湯匙

製法：

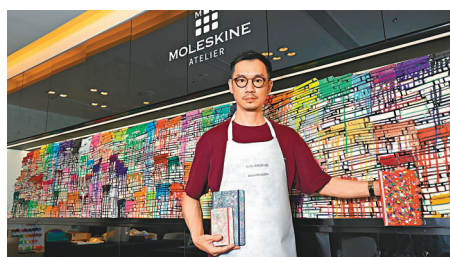
1. 將所有材料拌勻成蟹醋備用；
2. 蟹煮熟後取出、用清水沖洗後以剪刀剪開蟹殼，即可沾蟹醋拌食。



## 健康資訊

◆採、攝：兩文

## 跨越界限零售創藝空間 放鬆心情傳遞正能量



◆香港流體畫藝術家Ip Sir與筆記簿藝術裝置。



◆店內設有Coffee Corner。

## 限定店中賞流體畫藝術

全球首間 MOLESKINE CREATE 'N' GO 期間限定店便日前登陸香港尖沙咀海港城，其室內設計延續品牌的低調奢華，採用黑色為主要色調，並以暖木色點綴，展現平衡之美。設計師在限定店內採用了靈活多變的「方塊構件式設計」，在限定店的櫥窗掛上由M字及八個方塊組成的巨型品牌商標，方塊前擺放了多款經典矚目產品及企劃，以饒富創意的方塊勾勒品牌獨有的協同理念。

而且，這個設計令限定店可因應不同的活動而作出巧妙調配，亦可隨時化身成為活動場地，提供多元化的專屬體

◆兩杯專屬咖啡特飲「Fizzy Fruit」和「Cold Brew」

驗。例如，限定店化身創作體驗空間，為大家提供多種藝術體驗，店內還特設「個人體驗專區」，除了可讓大家親身體驗品牌的各類產品外，亦提供個人化服務，讓每一位顧客也成為創作人，為自己的筆記簿封面附註一個獨特名字或心情密碼。

同時，品牌亦邀請了本地流體畫藝術家Ip Sir於店內的 Atelier Space 駐場，為大眾開設流體畫藝術工作坊，為個人的筆記簿披上華麗外衣，譜寫生活藝術，Ip Sir亦特別以逾5,000本滿載歲月點滴的古舊筆記簿，組成長達5米的筆記簿藝術裝置，再以流體畫重新粉飾，為這些筆記簿添上藝術色彩及賦予新生命。限定店還特別與 The PORTER 進行聯乘，於店內設置 Coffee Corner，鑽研了兩款以藝術作靈感啟導的專屬咖啡特飲，讓大家可以嘗手工咖啡的味覺觸覺。



◆流體畫藝術工作坊。

近年，不少品牌為大家提供創新購物體驗，當中包羅了藝術元素，讓大家置身其中，即可感受一下創新藝術感覺，同時亦可品嘗特色咖啡，實行跨越界限的零售創藝空間，讓大家在購物的時候，也可以放鬆心情。



◆一幅8呎高壁畫是打卡好去處。



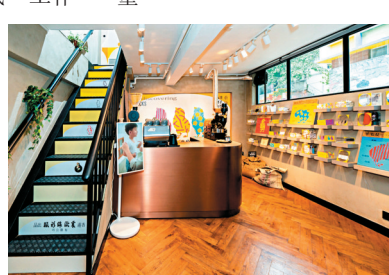
◆特色咖啡

## 服裝展覽館傳遞環保訊息

香港本地服裝品牌雞仔嘜扎根香港69年，陪伴港人成長半個世紀，至今已傳承第四代，積極求變勇於創新。今個夏天，品牌打破傳統，走進富有歷史故事的太平山街聯乘本地咖啡品牌stain+，打造首個「重新發現雞仔嘜」展覽館，藉以咖啡店連結社區，令大家享受人與人之間的聯繫。兩層的展覽空間分出展覽區域、工作坊、互動裝置，逐一向大家訴說屬於香港人的品牌故事。同時，品牌更特意邀請本地藝術家 Leon Lollipop，以1953年創立時所用的小雞海報為藍本，重新創作並繪

畫主題外牆壁畫，一幅8呎高壁畫攝入眼簾，是拍攝打卡好去處。

今次展覽裝潢以其標誌性的小雞圖案為主軸，外牆壁畫設計以具有歷史意義的「三隻小雞」宣傳海報加以變奏，藝術家Leon以蔚藍天空和棉花雲為背景，透過小雞們歡欣嬉戲的畫面，寓意彼此相伴，向大家傳遞正能量。



◆裝潢以標誌性的小雞圖案為主軸。

## 食得健康

◆文、圖(部分)：兩文

## 甘甜白桃滋味 日式蛋糕甜品

日本的蛋糕甜品一向都深受人歡迎，蛋糕及甜品品牌 Mon cher 最近就推出白桃蛋糕甜品系列，當中堂島卷內扎實地裹着粒粒白桃果肉，內層是特製濃郁的香滑白桃忌廉夾心，卷上亦以厚切白桃果肉、原味忌廉椰花及小花朱古力配件相間作裝飾，充滿陽光生氣。另外，新店限定甜品日本山形縣白桃 Happy Pouch，以精緻可人的蜜桃粉紅造型人；粉紅千層皮內裹着原味蛋糕、香甜白桃醬、濃滑原味忌廉及多汁白桃，頂部再以白桃果肉點綴，演繹甘甜多汁的白桃滋味。



◆白桃蛋糕甜品系列

## 軟糖化身冰條 涼透果汁滋味

要數經典果汁軟糖，相信能得果利軟糖較為人熟悉。今年，煙果果汁軟糖化身成冰條，延續豐富真果汁口感，這款曾在2013年首度上架，闊別多年的雀巢能得利黑加侖子味冰條再度登場。消暑冰條注入了真正的果汁，「一啖」咬下去，酸甜與冰涼交織着，呈現清爽豐富感覺，喚醒真果汁雪條的涼透心享受時刻。而且，冰條每支0克脂肪、無人造色素，加上甜而不膩的輕盈滋味，為炎熱夏日帶來煥然一新的冰極境界！



◆黑加侖子味冰條