

水果健康新煮意 有益身體

身體健康的好與壞，個人飲食習慣非常重要，西方有句名言「You are what you eat」，意思就是「人如其食」，可見食物選擇與身心健康息息相關，每餐進食大量蔬菜和水，便是健康飲食妙法。今期，筆者特別請來擁有逾25年新鮮食品採購經驗的惠康新鮮食品主管布盛年（Shane）為大家分享其健康飲食原則，推介多款健康時令水果，提供一些蔬果的營養小貼士，並介紹幾款由蔬果而製的營養食譜，令大家食得健康。

■文：吳綺雯

世界衛生組織專家提出的「每日五蔬果」，建議每天進食最少五份不同種類的蔬菜和水果，以吸收各類維他命、礦物質和抗氧化營養素如維他命C、E和茄紅素等，有助保持身體健康。以植物性食物為主而營養均衡的飲食，更可有效減低罹患癌症和其他慢性疾病的風險。

適量運動 健康生活

作為惠康新鮮食品主管，布盛年十分注重出售的食物是否新鮮，在這個行業工作了二十五年，令他對新鮮食品的質素要求不斷提高，為大家每日提供品質最有保證的新鮮水果，讓大家食得健康。布盛年本身是健康生活的支持者，除了與家人一起奉行「每日五蔬果」的飲食原則。今次，惠康推出的「繽紛食譜」更能為他們的三餐加添色彩！

布盛年更表示，多吃新鮮水果、多做運動，可令生活更健康。隨了健康飲食，適量運動亦是健康生活的重要元素。

他最喜歡攪球、板球、網球、游泳等。「每個周末，我都會特別抽空與子女一起做運動，因為我深信運動可以令大家健康，而且更加可以增進大家的感情。今年有幸成為香港『蕉拼日』的『香蕉選手』，就是希望能透過這次機會令大家更注重運動和了解新鮮蔬果對健康的重要。」

繽紛食譜 營養健康

今次，他特別推介幾款使用水果製作的菜式，當中選用的水果包括最時令的韓國士多啤梨、智利藍桑子和四季合宜的各款香蕉，每款含豐富營養價值，讓大家煮得開心、食得健康。



菲律賓高原香蕉

■種植於菲律賓的自然高原，由於產地的日夜溫差較大，所以糖分和甜度特別高，最適合嗜甜人士。



菲律賓煮食香蕉

■隨着成長，白色果肉呈長條及方形，最適宜用作煮食，可當水果吃或烹調後進食，香甜味美。



智利藍桑子

■藍莓中的花青素是一種抗氧化物，能保護眼睛健康。果身圓潤，果肉細膩，甜酸度適中，清香宜人。



韓國士多啤梨

■士多啤梨含豐富維他命C，對皮膚和骨骼的健康十分重要，亦有助身體吸收鐵質。而季節限定韓國士多啤梨，甜美多汁。

第七屆「蕉拼日」慈善籌款賽跑

日期：3月4日（星期日）
時間：3公里開心賽（開跑時間：上午9時）
/6公里精英賽（開跑時間：上午8時）
地點：尖東海濱花園
目標：追拼「香蕉選手」，爭奪戰線。勝出者可代表香港出戰倫敦「蕉拼日」，更有機會贏得惠康禮券。

香蕉米布丁

材料：（二人份量）

中型香蕉	1隻（切片）
新鮮水果如蘋果、梨或菠蘿	160克（切粒）
蜜糖	1湯匙
雲呢拿香油	1/4茶匙
玉桂粉	1/2茶匙
豆蔻粉	1/2茶匙
清水	60毫升
泰國香米/糙米	200克（已煮熟）
脫脂奶	250毫升
提子乾	1湯匙

做法：
1. 把香蕉、鮮果粒、蜜糖、雲呢拿香油、玉桂粉和豆蔻粉加入水中，以大火加熱直至煮沸，再以慢火煮10分鐘，直至水果變軟。
2. 把米飯加入脫脂奶中拌勻，然後與水果粒同煮10分鐘。
3. 把煮好的材料盛於碗中，灑上提子乾和玉桂粉，即成香暖的香蕉米布丁。



營養小貼士：香蕉含豐富維他命B6和色氨酸，能提升體內的血清素水平，讓人心情變得更加平和、更開朗！

香橙菠菜大蝦沙律

材料：（四人份量）

大蝦	8隻
菠菜苗	12杯（去莖）
大橙	3個（切片）
大型紅燈籠椒	1個（去核，切條）
紫洋蔥	1個（切絲）
鮮橙橙汁	1杯
黃薑粉	1/4茶匙
初榨橄欖油	1湯匙
黑胡椒	少許

做法：

- 燒熱水，放入大蝦以中火煮3至4分鐘，然後以凍水沖洗，去掉蝦殼和蝦腸後開邊，瀝乾備用。
- 菠菜鋪在碟上，然後按次序鋪上香橙片、燈籠椒、大蝦和紫洋蔥。
- 把橙汁、黃薑粉和橄欖油放於碗中拌勻。
- 把汁料倒於蝦上，最後灑上黑胡椒調味。

營養小貼士：菠菜含豐富植物性鐵質，但不容易被人體吸收；若配以香橙進食，不單令沙律味道更清新，水果內含的維他命C亦有助鐵質吸收。



藍莓脆脆批

材料：（六至八人份量）

蜜餞		
藍莓	400克	麵粉 1湯匙
黑黃糖	1湯匙	檸檬汁 1茶匙
燕麥片	50克	植物牛油 25克
全麥麵粉	25克	麵粉 50克
玉桂粉	1/4茶匙	黑黃糖 20克
		熟香蕉 1隻

做法：

- 預熱焗爐至攝氏190度。
- 把藍莓置於大碗中，拌入麵粉和糖。
- 把拌好的藍莓漿倒入已鋪上焗爐紙的7吋焗盆內，灑上檸檬汁。
- 把牛油放於微波爐中以中火加熱30秒。
- 把燕麥、麵粉、全麥麵粉、糖、玉桂粉和牛油放於碗中，以叉把材料拌勻並鋪於蜜餞上。
- 放入焗爐焗30分鐘，直至水果微微起泡及批面呈金黃色。
- 把脆脆批取出放涼後即可享用。



營養小貼士：你可把暖暖的藍莓脆脆批配以冰涼的低脂乳酪一同享用，能豐富味覺享受之餘，亦可攝取更多不同種類的營養素。

香滑朱古力香蕉熱飲

材料：（二人份量）

朱古力粉	50克
熟香蕉	1隻（壓成蓉）
脫脂奶	2杯
棉花糖	20克
胚芽	5克

做法：

- 把朱古力粉、香蕉和奶放入攪拌器攪拌至滑身。
- 將香蕉糊倒入平底鍋，加入脫脂奶，以文火加熱，直至鍋邊出現小氣泡後熄火。
- 把奶昔倒入杯內，灑上棉花糖和胚芽，即成。

營養小貼士：若你飲用牛奶後會出現腸胃不適或其他不良反應，你可試以低糖豆奶取代牛奶製作此飲品。



勞斯本身是學油畫專業的，曾任職電視台美術部管理層，亦愛好鑽研玄學風水、形象包裝，由於經常幫助朋友化解疑難雜症，漸漸累積了一定的戰績，如今請他在此同大家分享，大家可透過真實事例，學到一些簡單風水常識。

yukkongsir@yahoo.com.hk

然而，洪兄出院回家一見風水陣，一怒之下即動手將之拆除，他不信風水，寧願做豬做狗也不會移動睡床。你說，怎麼幫？

文：勞斯

怎麼幫

相傳天地初開時，人類只有三十歲的壽命，於是人們向上蒼求壽，出於憐憫之心，上蒼答應給十年牛命，人們不滿足，蒼天答應給多十年馬命，再不滿足，又給十年狗命，十年豬命……此後，人類在頭三十年會過真正人的生活，一過三十歲，就要過做牛做馬，做豬做狗的生活了……

喜歡將這故事講給新朋舊友聽的洪兄是廿幾年前的朋友，他是早期薄有名氣的室內設計師，才華洋溢但性格執拗。上世紀八十年代是他的全盛時期，每天理首十幾個鐘頭於工作中。當時洪兄年屆四十卻無子嗣。大家聚首時都奉勸他別只埋頭苦幹而忽略生育大計。洪兄滿不在乎，他提的理論是自己做牛做馬算了，不想看到下一代也要推苦，培養孩子是他十分艱難的事，既怕他學壞，又怕他不寸進，長大後既要擔心他的職業，又要操心他的人生大事……這麼煩，做牛做馬還不夠，還想做豬做狗？他矢言不會生兒育女！

光陰荏苒，廿幾年後突然接到洪兄的電話，說是洪兄近年因胃病要經常出入醫院，年紀大了，又沒有兒女幫忙，事事都要自己親力親為。她悔不當初沒聽大家勸告生兒育女。最近她在朋友處聽說我懂點風水，於是嘗試來看有沒有辦法。洪兄卻不信風水，遂趁他入住醫院，帶我到她紅磡花園的住所。大廈坐落向坤，六運樓，窗明几淨，可惜全屋的五黃病星落在主人房的睡床上，書云：「二五交加還生瘋疾」。於是，建議將睡床搬至東北位避開病符，裝銅片及掛銅鐘……洪兄說原本睡床十幾年來一直安於東北位。三年後，洪兄將之移到此處，之後身體便漸差。難怪古籍有云「黑黃兮離疾堪傷」。

吊人牌的出現令你今周要多加留意腰背痛的問題，可以選擇石榴石手鏈幫忙。

魔鬼牌的出現往往都會出現財赤的問題，太陽石能改善問題及加強財運，不妨多用。

塔羅星座

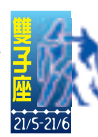
文：BENNY WONG



今個星期有些病纏擾你，可以多戴白水晶的飾物來預防一下。



黃水晶能令你今周的財富更見使呢，不妨考慮一下吧！



工作上出現了很多的變化令你無所適從，多佩戴茶水晶就能令事情更快、更順利。



月亮石的光芒能令你硬頸的頭腦及性情柔軟下來，更能令你人緣大放異彩。



抽到代表自己化身的正義牌，運氣無往而不利，但要留意小心氣微過盛。



口多多、手快快就種下了是非的源頭，可以多佩戴藍色的水晶，或許有點幫助。



工作上有點兒阻礙，但不用怕，綠幽靈水晶能夠有效幫助你順利過渡。



愛發夢的你今周又胡思亂想了，不如放個綠松石飾物在床頭，有助安寧入睡。



藏傳秘卦一十二生肖

文：錢治



卜出此卦象，文昌紫微入運，大利讀書投考，亦大旺打工一族升職加薪。



得出數目十六之象，將有龐然巨變等候你，這星期宜靜不宜動，諸事不宜！



天將降大任於斯人也，必先勞其筋骨餓其體膚，所以有些艱苦是需要的。



求得十八數目之象，並不是十八十八，實發之意，而是揮霍無度，小心就月尾了。



螳螂捕蟬，黃雀在後。不要小看眼前小小問題，星星之火絕對可以燎原的。



若要人不知，除非己莫為。若要割牛首先都得先彎低腰來，世上並無不勞而獲的。



心情大失所望，原因是既定的事情，突然殺出個程咬金來，大亂陣腳。



得出三十六數目之卦象，大利姻緣桃花，特別是已婚人士，有圓滿結果之意。



得出六、八數之卦數，吃喝玩樂在所難免，加上工作時間忙亂，要小心身子作息。



隨着七七之數目卦象出現，要收拾玩荒的心情，認真投入工作學業，不然落後他人。



三三七數目之卦象，小心飲食問題，俗語有云病從口入、禍從口出，避免大吃大喝。



工作有突然的新機會，理應發揮所長，表現自己最擅長的一面，你是會成功的。