

超輕跑鞋 新年跑得更舒適

2016年來臨，新一年新開始，能擁有健康的身體都是大家渴求的，要身體健康，常做運動是不可或缺的，近年流行跑步運動，不少品牌都因而推出一些超輕跑鞋，令你在跑步時都能保護雙腳，跑得更舒適。所以，在參加馬拉松或相關的跑步賽事前，不妨先作好準備，穿上一身運動服裝，配上一對合適的跑鞋，運動時倍添舒適自在。

文：吳綺雯 攝：張國威、雨文

緩衝避震 保護雙腳

SKECHERS 今季推出一系列跑鞋，從 GORun 4 跑鞋及 GORun Ride 5 輕跑鞋，以避震科技見稱之輕量健步鞋 GOwalk 3—Flash，到支撐性高和緩震力強的 SKECH Air 2.0 運動鞋。從鞋面到鞋底技術、緩衝避震，進到協助跑者的動力輔助，令運動員於日常的訓練或正規賽事中，亦能提供舒適與保護，掌握跑感、發揮潛能，都是跑鞋科技發展的重點。

如你經常跑步的話，可選專為長跑跑手設計的訓練跑鞋，如 GORun 4 跑鞋及 GORun Ride 5 輕跑鞋，GORun 4 今季於鞋面物料上有所突破，採用特殊無縫織布，既輕質又能提供更大的靈活性和支撐性，一體成型，更合腳。鞋身後方 Quick-fit 快穿拉孔設計不僅讓穿脫更加快速，更大大提升了特定時段運動的安全性。而且，GORun 4 以中掌着地為概念，具有獨家專利「M-STRIKE」及 Resalyte 避震緩衝設計，藉由 Resalyte 強力支柱型的避震緩衝，降低落地時反彈的作用力，進而保護跑者的雙腳，跑得更穩定流暢。

而經過改良的 GORun Ride 5 輕跑鞋則為偏穩定性的專業慢跑鞋，更適合初階跑者。其 Resalyte 超輕記憶型緩震鞋底密度高，具備良好的吸震功能、重量極輕。另外，鞋楦設計特別加闊前掌位置，使腳趾在跑步時自由舒展。鞋底更使用特製氣墊橡膠，提高散熱效果，亦能提供更好的支撐。



如想選擇一對適合自己的跑鞋，不妨到位於觀塘的陳列室試穿

教練解釋中掌着地概念，當中具有獨家專利「M-STRIKE」及 Resalyte 避震緩衝設計。

專利物料 操控穩定

adidas 的 BOOST 專利能量回饋技術推出至今都深受運動家歡迎，品牌有見及此，早前特意邀請來自 adidas 總部的產品拓展及傳訊總監 Udo Muller 親自現身香港，解開 BOOST 的神秘面紗。當中的 Ultra Boost 系列除使用了全 BOOST 底物料外，亦搭載革新的 Primeknit 鞋面科技，能夠給予腫脹的位置足夠空間與支撐性。此外，系列同時擁有 dual-density TORSION SYSTEM 鑲嵌於中底部分，有助前、後跟更獨立運作，並為跑者提供更具流暢、容易操控的感覺與穩定性。

adidas Ultra Boost 系列使用全 BOOST 底物料設計

Udo 概述 adidas 品牌歷史、BOOST 設計概念及其誕生過程。他表示：「新一代 BOOST 的科技，以全掌式設計帶來的緩震和回彈能量超乎想像，成就無比舒適的腳感，而當中的避震科技，更是由專業的跑步測試系統收集到的數據致力研發而來。」



消閒 Guide

銅鑼灣書香迎 2016

剛踏入 2016 年，無論大家是想調整心態準備突破現狀，還是想出外旅遊增廣見聞兼減壓，先看幾本好書幫自己擬定計劃一定沒錯！新年首個大型書展「灣仔書展——閱讀在銅鑼灣」，於 1 月 9 及 10 日一連兩天在銅鑼灣鬧市中舉行，62 個攤位將由東角道綿延至記利佐治街、白沙道，以至利園山道人專用區，約 22 萬冊特價書籍供讀者選購，其中約 7 成為 HK\$10、HK\$20 超抵價書籍。銅鑼灣是年輕人聚集地，超抵價書籍主打深度旅遊、攝影及語文相關的類別，而新書亦有 7 至 8 折優惠。書展入場費用全免，歡迎市民到場選購。



Joy to the 「Word」 畫出幻色字句

7-Eleven 早前與 Sanrio 再度攜手合作，獨家推出為期三個月之換購活動，打頭炮推出的「7-Eleven x Sanrio 顏色筆」系列，召集了近期人氣爆燈的 Sanrio Characters，每支顏色筆以從未曝光的圓碌碌造型粉墨登場，外型可愛加上寫得又畫得，集齊一套再配備 7-Eleven Rainbow Playground「油」樂場旋轉陳列架。由即日起至 1 月 19 日，第一階段的「7-Eleven x Sanrio 顏色筆」系列共 12 款登場。跟隨第一階段而推出的 Rainbow Playground「油」樂場旋轉陳列架以為人熟悉的旋轉木馬造型登場，營造一個充滿歡樂和夢幻的遊樂場氣氛，一套 12 款的顏色筆聚首於遊樂場，互相分享愉快歡騰的心情，為這個冬天「塗添」一份暖暖色彩。由 1 月 13 日起，將推出第二階段「7-Eleven x Sanrio 動物公仔」系列，屆時全新 12 款 Sanrio Characters 公仔，以趣致動物造型亮相。



美麗密碼

文、圖：雨文

一站式頭髮美容好幫手

香港人向來是「Work Hard Play Hard」公私兩忙，日常生活已是分秒必爭，同時亦希望享受到優質健康好生活，最好去一個地方同時可滿足多個願望，簡單方便。可有想過到髮廊護髮及造型，同時可以買到護膚美甲產品、香薰以至家居護理品及幼兒護理產品。時尚髮型界翹楚 PRIVATE i Beauty——全新一站式頭髮、美容造型與時尚生活產品概念店，更請來專業團隊，了解現代人對護膚及時尚生活的需要，從世界各地搜羅頂尖、功效卓越、成分天然的美容美髮及家居用品，由髮型師推介的專業髮型及護髮用品、星級美肌美甲產品，純天然有機家居清潔及護理產品式式俱備，你每次來到不單可以護髮及造型，同時可以輕鬆選購生活百貨，更可以享受星級的美容服務。

店舖除引入獨家品牌包括英國純天然家居護理用品 Roullier White、澳洲男士有機護膚系列 Vitaman、美國專利配方的星級美白牙齒產品 Supersmile 及法國百年手工皂品牌 Mistral 外，同時更為大家嚴選世界各地人氣大熱的優質時尚生活及護理產品系列，如國際紅星范冰冰最愛品牌 Cogito 哲思太陽眼鏡、法國殿堂級品牌 Balmain Hair Couture、韓國革命性專利成分的抗老護膚品牌 Charm in Cell 等，超過 40 個精選品牌，涵蓋共 11 個產品類別（面部護理、男士護理、頭髮護理、美甲護理、身體護理、自然療法、幼兒護理、牙齒護理、造型工具、時尚生活、寵物護理），為大家帶來更方便多元化的購物體驗。截至現在，暫時分別在銅鑼灣希慎廣場、九龍塘又一城及中環士丹利街設有分店。

店舖特設兒童位置

衣物護理

寵物護理



各種清潔液



具有消毒功能的牙刷



身體護理

多煮意

新年西方特色美食

2016 年首次跟讀者見面，在此祝各位新年進步，身體健康！一直以來我所烹調的菜色較多是日本和風，在新年期間，我嘗試搞搞新「煮意」，做了兩款具有西方特色的美食跟朋友分享，大家的食後評語都很正面，紛紛向我要製作方法，今天就在這裡把食譜公開，讓大家一起為飯桌加多「煮意」。

紅酒栗子燴雞

材料：
雞 1/2 隻 橄欖油 1 湯匙
西芹 200 克 煙肉碎 1 湯匙
栗子 200 克 提子乾 20 克
紅蔥頭 100 克 紅酒 100 毫升
五香粉 2 茶匙 清雞湯 100 毫升
酒 1 湯匙



製法：
1. 雞斬成小件，加入五香粉及酒醃 10 分鐘；
2. 西芹切幼條；
3. 栗子去殼、去皮；
4. 紅蔥頭 2 粒去皮切碎，其餘去皮後保留原粒；
5. 燒熱鑊，下橄欖油，紅蔥頭碎及煙肉碎爆香後加入提子乾及西芹炒勻；
6. 將雞件倒入鑊中拌炒；
7. 加入栗子及原粒紅蔥頭
8. 注入紅酒及清雞湯煮沸後轉小火燴至雞及栗子熟軟即成。

*注意，我做此菜時是用塔吉鍋，燴煮時的熱度較均勻而水分又會在鍋內循環，大家用普通鍋烹煮的話，請將紅酒及清雞湯因應地各加 100 毫升。



茄子千層麵

材料
茄子 100 克 千層麵皮 6 片
三色椒 50 克 Mozzarella 芝士 100 克
罐裝番茄 1/2 罐 Cheddar 芝士 100 克
茄膏 2 湯匙 奶 1/2 杯
鹽 適量 橄欖油 適量
意式香草 適量

製法：
1. 預熱焗爐至 200°C；
2. 茄子洗淨去蒂，切成薄片；
3. 三色椒洗淨去籽，切碎；
4. Mozzarella 芝士及 Cheddar 芝士刨碎；
5. 燒熱鑊，下橄欖油，加入三色椒及茄子炒勻；
6. 將罐裝番茄及茄膏加入鑊內炒勻成醬汁，下鹽及意式香草調味；
7. 取一 20 厘米 x 12 厘米錫盤，塗油於內；
8. 撒 1/4 芝士碎在錫盤後蓋上 2 片千層麵皮；
9. 1/3 醬汁及 2-3 湯匙奶淋在千層麵皮上；
10. 重複步驟 8 及 9 至材料全部放入錫盤內；
11. 將已放妥材料之錫盤放入已預熱至 200°C 焗爐內燻 20 分鐘後取出即成。



文、圖：小松本太太 Coco

娘家香港，夫家東京，近年隨夫北漂，旅居上海，懂吃會煮，遊走工作於三地之間，擁有野菜品嚐師 Vegetable Sommelier 及啤酒師 Sake Sommelier 這兩項在日本美食界備受推崇的認證資格。

文：雨文