

Life 生活誌

Spring 2013
創刊號
Issue 01



鄭嘉穎 連續8年代言 越忙越型

提升IQ EQ關鍵：DHA

回顧沙士，預防流感

科研發布DAGE提升免疫抗頑疾

潔面泡沫洗出嫩滑美肌

簡單5 Step健美修身

雪肌蘭
SQUINA

目 錄



○ 封面故事		○ 小寶蜜語	
鄭嘉穎連續8年代言	03	歲月無痕之奧秘	20
○ 純美 · 肌本法		○ 細鱉遊蹤	
潔面泡沫洗出嫩滑美肌	06	搭機保養妙法	22
○ 美容解碼		○ Squina Diary	
過敏肌大作戰	08	科研發布DAGE提升免疫抗頑疾	24
○ 科研新知		20萬獎金禮品支持中華小姐	
提升IQ EQ關鍵：DHA	10	○ 會員分享	
○ 醫生專欄		○ 熱話速遞	
回顧沙士，預防流感	12	健康達人趙雅芝	28
○ 健康國度		○ 人氣焦點	
向垃圾食物SAY NO!	14	酵素美人調節腸道之魔法	29
○ 至Fit之道		○ 有營食譜	
簡單5 Step健美修身	16	蒟蒻燉牛肉，香草鮮蝦意粉	30
○ 生活補庫			
春日最佳補身方案	18		

專門店及銷售地點 (★附設美容服務)：

Harvey Nichols雪肌蘭白金專櫃：

- 金鐘太古廣場一樓

崇光百貨雪肌蘭專櫃：

- 崇光百貨地庫二層

黃埔AEON雪肌蘭專櫃：

- 黃埔花園AEON永旺香港百貨地庫

雪肌蘭美容健體中心及專門店：

- 銅鑼灣邊寧頓街18號18樓★
- 銅鑼灣利園商場二期地下G02舖
- 觀塘鱷魚恤中心一樓2號舖（連接apm入口）★
- 上水廣場二樓213舖（連接上水火車站）

全線屈臣氏雪肌蘭專櫃：

香港 · 太古城中心二期★ · 銅鑼灣時代廣場★ · 中環萬邦行★

九龍 · 九龍塘又一城商場★ · 旺角胡社生行★ · 黃埔花園★

- 佐敦金百龍大廈地下（恆豐中心對面）★

- 尖沙咀漢口道★ · 尖沙咀中港城 · 尖沙咀星光行 · 尖沙咀金馬倫道

- 鑽石山荷里活廣場 · 九龍灣德福廣場二期

新界 · 屯門市廣場★ · 元朗教育路★

- 沙田新城市廣場★ · 將軍澳東港城★ · 青衣城★ · 沙田馬鞍山新港城中心★

- 荃灣綠楊新邨商場 · 粉嶺名都中心 · 大埔新達廣場一期

澳門 · 澳門議事亭前地信德堡



鄭嘉穎

第八年任雪肌蘭健康大使
冠軍中之冠軍 越忙越型

紅遍中港的鄭嘉穎，早前抽空回港，拍攝雪肌蘭全新一輯平面廣告。已經連續第8年出任雪肌蘭健康大使，嘉穎坦言因為產品夠優質，令他簡單快捷補充營養，全力應付工作。他說：「我服食雪肌蘭兩大冠軍產品『雪肌蘭魚寶腦の源DHA』和『雪肌蘭魚寶藍莓活力明目素』已經7年多，當然是功效顯著，才會一直服用，既然是最好的，當然沒有7年之癢。」





時刻以最佳狀態示人的嘉穎，保健秘密在於日日服食護眼和補腦健康食品，就算劇集一套接一套，仍然有充足的精神和體力應付。

護眼有道 憶人眼神電力十足

服用雪肌蘭純天然健康食品已有7年多的嘉穎，大讚產品的幫助很大。

「眼睛係靈魂之窗，我慶幸自己嘅視力在這幾年都keep得幾好，而且我每日都服食雪肌蘭魚寶藍莓活力明目素，雙眼冇咁容易効，亦少了紅筋，當中成分仲可以減慢視力退化。」

嘉穎又說拍劇需要眼神交流，尤其是沒對白時，更需要用眼神做戲，跟對手交流。「有時我哋真係要靠對眼來做戲，這比對白來得更加要用神和用心。所以我會盡量保持雙眼健康和神采，對自己嘅事業和演技亦有幫助。」

護眼有道，難怪鏡頭前的他不單精神奕奕，眼神更watt數十足，差點電暈在場的工作人員呢！

未雨綢繆 天然健康食品養生

嘉穎與七年前首次為雪肌蘭拍攝廣告時的外貌相比，可謂分別不大，更多了幾分男人味，彷彿像吃了防腐劑，仍可穩佔小生席位。視帝笑瞇瞇地透露其保養心得，秘訣在於平日勤做運動和服食健康食品。「我有做運動及長期服食健康食品的習慣，加上我有高血壓，飲食會盡量清淡啲，最好少油、少糖和少鹽，仲要少食多餐。自己也覺得同10年前相比，新陳代謝慢了不少。所以，保健養生亦不能開始得太遲。」

嘉穎 護眼、醒腦

Must Pick



雪肌蘭 魚寶藍莓活力明目素

- 提升視野
- 舒緩眼乾疲勞
- 強化機能



雪肌蘭 魚寶腦の源DHA

- 促進腦部發展
- 提升集中力、記憶力
- 舒緩壓力、平衡情緒



**記性好
一切變得更輕鬆**

拍劇除了要有演技，還要有記性，視帝亦坦言小時候最怕背書，「現在背對白對我來說不辛苦，我想與長期服食雪肌蘭魚寶腦的源DHA有關，幫助增強記憶力和專注力，令我不用花太多時間，就將冗長的對白記熟，省下更多時間休息，精神夠，人都精靈啲！」嘉穎又說，拍戲除了要記着自己的部分，還有很多東西要兼顧，例如拍攝場口、燈光、情緒、劇情的前後內容，甚至對手的對白，每日要記的東西，可以很多，所以一定要保持頭腦清晰，又要好記性，「講真，現在記性好了，好多嘢對我嚟講亦變得輕鬆好多。」

「我相信除咗拍劇要累積經驗，健康亦係日積月累嘅成果，當有日老了，我都要行得、食得、睇得（眼睛）、記得（記性）。」



Angel、Abbie讚稱職代言 分享青春的秘訣

拍攝當日，雪肌蘭國際集團主席劉陳小寶教授(Angel)和副主席陳細潔(Abbie)，百忙中亦親自前來探班，兩人更異口同聲認為嘉穎在演技和外形上，都愈來愈出色、出眾，極具視帝風範。

Angel說：「同嘉穎合作多年，他不單是一位很稱職的代言人，更一直保持着健康正氣嘅形象，我哋唔少客人都係佢嘅fans，加上佢好鍾意雪肌蘭嘅產品，亦好勤力每日keep住食，彼此建立了互信關係，所以我哋好樂意同嘉穎再續約，由他繼續擔任雪肌蘭魚寶藍莓活力明目素同腦的源DHA代言人。」

同樣是大忙人的Angel和Abbie，跟嘉穎一樣經常要出埠公幹，Abbie表示工作雖忙，但亦十分重視保健養生，「我哋每日都會服食多種唔同功效嘅健康食品，例如雪肌蘭魚寶鯊魚丸、紅酒素、鯊肝素等，為身體補充養分同能量。」在旁的Angel也附和說：「身邊好多朋友問我哋，點解咁忙都可以keep住咁好精神同肌膚質素，真係同我哋食得多健康食品有關。」



拍攝期間，TVB娛樂新聞台亦專程前來採訪，嘉穎、Angel(左二)和Abbie(右一)更與主持分享合作趣事。



3位大忙人難得聚首一堂，即互相分享健康心得，氣氛輕鬆愉快。

美容師の秘技大公開

潔面泡沫 洗出嫩滑美肌！

潔面泡沫是眾多產品中，較溫和的選擇，特別適合在春夏天使用。但要懂得正確的使用方法，才能讓潔面泡沫發揮最大效能。美容師的專業秘技大公開，教您洗出嫩滑美肌！



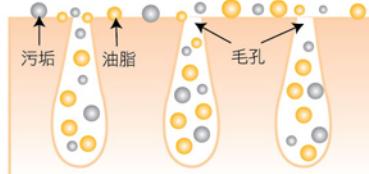
潔面泡沫： 溫柔地帶走油分和污垢！

除了直接揀出泡沫的產品，其他起泡型潔面產品，都需要加水「充分起泡」，耐心打圈揉出豐富的泡沫。



泡泡的潔淨效能

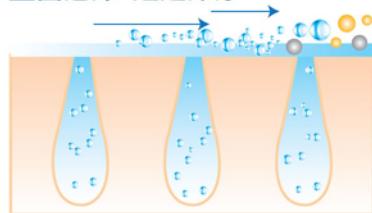
STEP 1



看不到的污垢和油脂每天都堵塞
毛孔。

STEP 2

豐富泡沫 迅速潔淨



泡泡越多越細緻，就越能接觸每時
肌膚及毛孔，讓泡沫表面的清潔
張力將油脂及污垢帶走。

STEP 3



徹底去除積聚的污垢，達至最佳
潔淨效果。

美容師小貼士

- 若產品需起泡，必須使用足夠的份量，建議為2-3cm份量。
- 將產品加水起泡，揉搓至起豐富泡沫，若泡沫未夠豐厚，應逐少加水，而不是加更多潔面產品。
- 打圈至充分起泡後，才塗抹到臉部肌膚上，切忌在面上打圈起泡，因為在掌心充分起泡，才能讓潔淨成分均勻分佈面上。



YES

潔面Yes & No

no

- 凍水能幫助毛孔收縮，肌膚自然更細緻。
- 綿密豐厚的潔面泡沫，有助減低揉搓時的磨擦，減少拉扯肌膚，並避免摩擦過度，刺激肌膚過敏。

- 潔面產品不能停留超過一分鐘：即使是油性肌膚，最多在出油部位，加強揉搓30-60秒。過久的時間，會導致過乾，甚至而出油，變成乾燥型油性肌膚。
- 潔面切勿用熱水：熱水會導致肌膚乾燥繃緊

美容師の秘密

棉花糖一樣的 軟嫩肌膚大揭露！

將1粒FACIALIST酵素洗面粉，
混合SQUINA潔膚泡沫！

能發揮深層潔膚作用，當中的蛋白分解酵素，將厚實的角質死皮分解淨化，徹底清除頑固污垢。肌膚猶如受魔法洗禮，即時亮白，變得如棉花糖一樣軟嫩細緻，更易吸收護膚產品中的修護成分。 Squalane修護潔膚泡沫

潔面時要溫柔喔！

我們每天早晚都要洗面，累積下來，因拉扯而形成的皺紋，絕對不容小看！

綿密豐厚の選!



SQUINA



FACIALIST
酵素洗面粉



春日肌膚SOS！ 抗敏大作戰

天氣乍暖還寒，除了易病，連肌膚都過敏！純天然的護膚品自然是必備，重點加強保濕，提升肌膚的屏障功能，實行抗敏大作戰！

我一向有敏感煩惱，現在只選用雪肌蘭的純天然護膚品！

曹敏莉
心水推介

防敏潔面泡沫 最溫柔的潔面呵護

若潔面產品過度去油，肌膚會因乾燥而深受刺激。C'BON DR洗顏泡沫，屬弱酸性氨基酸潔面產品，絕無化學成分。其直接掠出的綿密泡沫，能深入毛孔深處，帶走污垢；海藻糖保濕成分，維持肌膚滋潤，改善敏感肌。



深入清潔毛孔·滋潤肌膚



超強修護 由底層開始

SQA活力天然保濕美容液，頂級玻尿酸保濕成分，達到150萬國際份量（一般護膚品只有60萬），1克就能留住6公升水分於肌膚內，超效改善角質層的含水量，使角質層的屏障功能迅速恢復；修護受損的細胞，增強細胞活力及皮膚抗敏能力。



暗粒解決Tips

一到春天，不論乾燥或油性肌膚，面上都容易長暗粒，令肌膚變得凹凸粗糙。其實兩種肌膚的暗粒成因各有不同，必須選用適當的護膚品才有效改善。



FACIALIST暗瘡治療面膜
從底層改善油脂分泌

油性肌膚：

通常長的是「真暗粒」，因過剩油脂而成，護理對策是平衡肌膚油分。FACIALIST暗瘡治療面膜，只須於潔面後，將適量控油面膜塗於T字位或經常長暗粒的部位，再以面膜紙浸泡活膚水敷上數分鐘，即可作深層護理，有效從底層平衡油脂分泌，徹底改善黑頭、粉刺、及暗粒等問題，增強肌膚的自癒力，抗菌淡斑，從此與暗粒說再見！

乾性肌膚：

一般長的是「假暗粒」，即乾性暗粒，因肌膚缺水所致，集中補濕鎖水便可改善。SQUINA修護膠原蛋白保濕面膜，敷上3分鐘後即可清洗，即時強效補水，滋潤肌膚，達至油水平衡，解決因乾燥導致敏感的問題。



SQUINA修護膠原蛋白保濕面膜
3分鐘即時水潤嫩滑



保濕面霜

無論油性或乾性肌膚，都需要為肌膚保濕。SQUINA修護保濕面霜，蘊含高濃度的矜貴鯊烯精華Squalane，全效修護，瞬間注氧、激活、修復、改善乾燥缺水粗糙等問題，令肌膚充滿彈性和光澤，感覺尤如facial treatment。



SQUINA修護保濕面霜
全效修護，瞬間激活

多功能的營養素

Omega-3 DHA大揭秘

腦部雖只佔體重2%，卻有約140億個神經細胞，每天可處理8600萬條資訊，控制了人的記憶和情感，甚至與呼吸、心跳、行動等有關，可見腦部工作繁忙，極需足夠營養。

腦部有50%-60%由脂肪組成，而屬於Omega-3多元不飽和脂肪酸的DHA，是大腦和視網膜重要結構成分，對胎嬰兒智力和視力發育最為重要，稱之為「腦黃金」。

胎兒+嬰幼兒=腦部發育黃金期 足夠DHA最關鍵

胎兒和嬰幼兒是腦部發育顛峰期，每分鐘可增加25萬個神經細胞！約兩歲時，腦部的大小已約是成人80%，故孕婦和嬰兒對腦部發育營養素需求也較多。研究顯示，孕婦在懷孕和授乳期應增加DHA攝取量，以應付胎兒和嬰兒腦部發育所需^①。另有研究指出，早產嬰兒若以含DHA之母乳餵哺，比較沒有DHA奶粉餵哺，8年後平均智商高8.3，顯示DHA有助嬰兒神經發展，從而增進智力^②。

吸收充足DHA 全面提升IQ + EQ

神經細胞膜中有50%是DHA，DHA能促進神經細胞生長，提升學習表現和記憶力^{③-④}，故長期缺乏DHA有機會影響嬰兒發育及令其智商下降^{④-⑥}。此外，DHA是極少數能通過腦部血液關卡的物質，可



直接提供腦部所需營養，提升記憶力，專注力及分析力^{⑦-⑩}。血液中DHA濃度較高的兒童，在聆聽、閱讀、辭彙應用和串字等能力上有較好的表現^{⑪-⑫}。牛津大學發表的科研亦證實，閱讀力較差兒童服用DHA，除能改善其閱讀能力，同時有助減輕行為問題，包括過度活躍症狀^⑬。

「腦黃金」DHA 任何年齡人士不可缺

DHA是腦部重要營養素，故除嬰幼兒外，DHA對於孕婦、用腦過多學生、工作者和老年人也同樣重要。研究發現，DHA能減低孕婦患產前和產後抑鬱風險^{⑭-⑯}。而患腦退化症人士血液中，DHA含量較正常人低，是形成腦退化症重要風險因素^⑰。多元不飽和脂肪酸(DHA)，能舒緩神經系統老化現象，於動物實驗中，能維持神經細胞結構和功能，有助預防腦退化症及柏金遜症^{⑮-⑲}。

護目重要營養

DHA也是眼組織主要成分，視網膜中DHA量下降會影響視力²²⁻²³。幼兒補充DHA能視力更敏銳、清晰²⁴。研究人員亦推斷，由於DHA能阻止自由基形成，及抑制致炎反應，故能保護因缺血引起的視網膜損傷，多補充DHA可維持眼部健康²⁵，及有效減少患黃斑病變機會²⁶⁻²⁷。

同具多項重要保健功效 身體必需營養

DHA同時能減低患心血管疾病風險，抑制致炎因子形成，減少嬰兒患氣管炎、鼻炎和上呼吸道感染機會，並有助舒緩小童哮喘症狀²⁸⁻³¹。對治療和改善濕疹和牛皮癬療效顯著，更沒有副作用³²⁻³³。

參考文獻

- Innis SM. Brain Research 2008; 1237:35-43
- Goldman, W. J. et al. Hong Kong Journal of Paediatrics, 1999;4 (2):82-88
- Meharban Singh. Indian Journal of Pediatrics, Volume 72
- Calderon, F. & Kim, HY. Journal of Neurochemistry 2004;90:979-988
- Helland et al. Pediatrics 2003;111:39-44
- Moriguchi et al. Journal of Neurochemistry 2000;75:2563-2573
- Smit et al. Archives of Diseases in Childhood 2002; 82:366-369
- Gamoh et al. Neuroscience 1999;93(1):237-241
- Colombo et al. Child Development 2004;75(4):1254-1267
- Innis et al. Journal of Pediatrics 2001;139:532-538
- Richardson, AJ. & Montgomery, P. Pediatrics. 2005;115(5):1360-1366
- Ryan, AS & Nelson, EB. Clinical Pediatrics 2008;47(4):355-362
- Richardson et al. PLoS ONE 7(9): e43909, published online 6 Sep 2012; DOI:10.1371/journal.pone.0043909
- Otto et al. Prostaglandins, Leukotrienes and Essential Fatty Acids 2003;69:237-243
- Hibbeln, JR. Journal of Affective Disorders 2002;69:15-29
- Su et al. The Journal of Clinical Psychiatry 2008;69:644-651
- Conquer et al. Lipids 2000;35(12):1305-1312
- Green et al. Journal of Neuroscience 2007; 27: 4385-4395
- Dyall SC & Michael-Titus AT. Neuromolecular Medicine 2008;10(4):219-235
- Robson et al. Neurobiology of Aging 2010; 31:678-687
- Bousquet et al. FASEB Journal 2008; 22: 1213-1225
- Murayamas et al. Experimental Eye Research 2002;74:671-676
- Horrocks, LA & Yeo, YK. Pharmacological Research 1999;40(3):211-225
- Birch et al. The American Journal of Clinical Nutrition 2005;81:871-879
- Murayama et al. Experimental Eye Research 2002;74:671-676
- Augood et al. American Journal of Clinical Nutrition 2008; 88: 398-406
- SanGiovanni et al. Archives of Ophthalmology 2008;126(9):1274-1279
- Virtanen et al. American Journal of Clinical Nutrition 2008;88:1618-1625
- Rahman et al. Journal of Cellular Physiology 2008; 214:201-209
- Pastor et al. Clinical Pediatrics 2006;45:850-855
- Nagakura et al. European Respiratory Journal 2000;16:861-865
- Koch et al. British Journal of Dermatology 2007, 158:786-792
- Tagami, H., Tabata, N., Tanaka, M., Sakakibara, A., Yoshimura, T., and Numagami, K. The Acta Dermatologica (Kyoto)

小心選擇DHA產品

DHA很重要，但市面上DHA產品，因提取方法不當，或技術不足，令其純度較低，長期食用，不但未能達到應有功效，還會令身體積聚海洋污染物！故選擇DHA產品時，應留意其提取方法，使用「酵素水解法」和「低溫蒸餾法」萃取的濃縮DHA產品，能令有機分子變細，大大提升DHA吸收及利用率，DHA濃度更可高達70%以上，無論純度和濃度都是同類產品無法比擬，是高效安全的優質DHA營養補充品。

博士Q & A

Q: 有報導指嬰兒的膳食，DHA與AA脂肪酸要有一定比例，請問是否正確？

A: 研究指出，進食正常食物的兒童和成年人，Omega 3與Omega 6脂肪酸理想吸收比例為1:1至1:4，若Omega 6脂肪酸（如：AA）攝取太多，有機會引發炎症導致的心血管疾病。但嬰兒6個月大前，奶是唯一食物來源，故奶粉中DHA與AA比例，建議最少1:1。6個月後嬰兒已可從一般食物獲取AA，但卻較難從食物攝取DHA，易引致AA過多。故建議6個月大嬰兒，可開始額外補充優質DHA，以助平衡兩者比例，減少炎症、敏感等機會，及促進腦、眼發展。

資料提供：

高錦明教授

現任香港科技大學生命科學部教授，專注中藥和健康食品的研究，尤其集中探討補益食品的抗氧化和免疫力調節功能，除了著書，至今亦發表超過150篇相關之研究論文。於99年至05年間擔任香港中醫藥管理委員會中藥組委員。

沙士10周年回顧 預防流感 杜絕新型冠狀病毒傳入

今年是沙士十周年，有報導指出，港人的防疫及衛生意識開始鬆懈。但近期中東以及英國相繼出現新的冠狀病毒個案，再次敲響防疫警號！加上春日正值流感高峰期，絕對需要提高警覺，嚴防新型冠狀病毒傳入。



新冠狀病毒 = 新沙士來了？

冠狀病毒的一個變種，是當時引起非典型肺炎（沙士）的病原體，與流感病毒有親緣關係，但它以前從未在人類身上發現，因此2003年首次因人傳人感染「沙士」時，醫學界對這種病毒認知有限，於治療方案上未能對症下藥，因而加劇了其蔓延速度與嚴重程度。

近日發現的新冠狀病毒，感染數字暫算有限，加上在香港未有確診個案，故尚未成為流行病毒，但亦有人傳人的可能，加上人體面對新病毒未有抗體，因此仍有潛在的危機，不容忽視。

流感病毒是沙士「遠親」不容忽視

流行性感冒（流感）是一種由病毒引致的高傳染性疾病，非常普遍，主要經飛沫、直接或間接接觸患者的呼吸道分泌物而傳播。



減少傳染，必須從以下要3點著手：

· 注意保持個人衛生和健康

如勤洗手，尤其在進食前。因為手經常接觸外物，無形中把病菌帶到各處，是一種無形的殺手。

· 適當時戴上口罩

當抵抗力不足時，尤其長者，遇上人多擠迫，或空氣污濁的環境，容易被傳染。

· 妥善處理分泌物

因流感主要經患者的呼吸道分泌物如鼻涕、口痰而傳播，患者應以紙巾包好分泌物，以免四周傳播。

游泳、玩球等，除了可增強體能，亦有助提升體力，甚至令肺部得到擴張，增加肺部的活力和抵抗力。

· 不吸煙

避免影響肺部健康和抗氧能力。

· 調節飲食

多吃纖維、抗氧化食品；少吃肉類、脂肪，這樣可令抗氧能力增加，提升免疫力。

· 全面減壓

避免過勞、抑鬱、執著，應以樂觀的態度處理和面對問題。

提高免疫力 預防勝於治療

要預防感染流感，提高免疫力，能直接抵抗病毒入侵！

· 首要是有充足睡眠

睡眠不足時會容易生病，導致免疫力下降，容易被傳染。

· 經常運動 強健體魄

每天最少運動30-40分鐘，如步行、體操、

充足休息 痘向淺中醫

如偶被傳染，最重要是休息。若對病情有所懷疑或無痊癒進展，應立即請教醫生，以策萬全。

資料提供：

陳亨利醫生 簡介

- 香港大學內外科全科醫學士
- 香港家庭醫學院院士
- 香港醫學專科學院院士
(家庭醫學)

營養學教授推介

鯊魚精華DAGE (AKGS)

能平衡免疫力，增強體質。身體不適時馬上服食6粒，能迅速恢復精力，加速身體復元。



垃圾食物損健康 致肥、危害器官功能降IQ

與親友聚首一堂，少不免大吃大喝一頓。食物選擇多，過多的「垃圾食物」會影響健康。為人父母者，更要緊慎，以免子女對「垃圾食物」上癮！

「垃圾食物」泛指一些「三高一低」的食品：高脂肪、高糖分、高熱量、及低營養。「垃圾食物」不只容易致肥，還會對身體多種臟腑功能造成負擔，危害健康。

影響腦部發展降智商

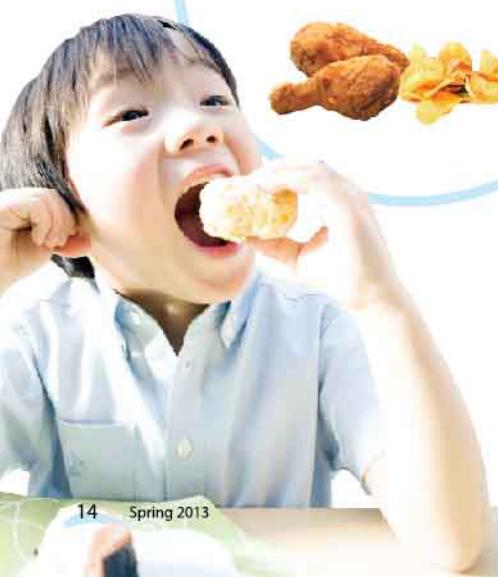
美國及澳洲的研究均指出，兒童常進食「垃圾食物」，平均智商較健康飲食的兒童低。因過量進食「垃圾食物」，令身體缺乏必須的營養，而影響大腦發展。另外，多種「垃圾食物」含有防腐劑、色素、香精等添加劑毒素，積存於體內會誘發多種疾病；製造過程更會釋出致癌物質，百害而無一利！

世界衛生組織 (WHO) 公布的十大「垃圾食物」

1. 油炸類食品

代表食物：薯片、炸雞

害處：高溫油炸會釋出多種致癌物質，增加體內自由基，降低抗氧化能力；油分高，易誘發心血管疾病。



3. 加工類肉食品

代表食物：肉乾、香腸

害處：含有硝酸，可引發癌症；另含有多種防腐劑及色素，加重肝臟負擔。



2. 醃製類食品

代表食物：臘腸、咸蛋

害處：鹽分過高，會令腎臟負擔加重，更影響腸道黏膜系統，容易患上潰瘍及發炎；含有致癌物亞硝胺，可導致鼻咽癌。



4. 餅乾類食品

代表食物：牛油曲奇

害處：有多種防腐劑及香精，損害肝臟；含牛油或反式脂肪酸，影響心血管健康。



5. 汽水飲品

代表食物：各款汽水飲品

害處：含磷酸、碳酸，令體內鈣質流失；高糖分，易致肥；部分含有致癌代糖。



7. 罐頭類食品

代表食物：罐頭雜果

害處：維他命及蛋白質會於製作過程中被破壞，大量添加的糖分，令胰臟負擔增加。



6. 即食類食品

代表食物：即食麵

害處：鹽分過高，影響腎臟功能，更會導致高血壓；有多種防腐劑及香精，損害肝臟。



9. 冷凍甜品類食品

代表食物：雪糕

害處：大量奶油及糖分，會導致肥胖。



8. 話梅蜜餞類食品

代表食物：話梅

害處：含有硝酸，可引發癌症；含多種防腐劑及香精，損害肝臟。



10. 燒烤類食品

代表食物：炭燒雞腿

害處：肉類直接在高溫下進行烹調，可產生致癌物，當中燒焦部分的致癌物更高。



垃圾食物無益更會損健康，還是少吃為妙。但日常生活中有時仍然難以避免，建議每日服用天然鱉烯精華，可排毒護肝，科研更指出魚鱉烯可協助身體排出不能自然排走的重金屬、淨化體內雜質，亦能中和血液的酸性，預防身體積聚毒素，幫助肝功能。

日常飲食小改變 健美修身大改善

大部分人認為體重管理只著重於飲食熱量的控制。其實，只要於日常的習慣作出小改變，便可以有意外的成效。體重管理的第一步並非計算卡路里，而是改變我們每餐的飲食次序。

簡單5 Step，健美修身好輕鬆：

Step 1 水果



我們每日應攝取不少於25克纖維，水果含豐富的纖維，一個中型蘋果已有3.6克。於正餐前一小時進食高纖水果，能增加飽足感，有助減少正餐的進食份量。

飲食貼士

勿以水果當正餐：高纖水果因通常熱量較低，常被吹噓有減肥之效。若僅以水果作為正餐，的確可令體重迅速下降，但此舉很大機會出現血糖低或營養不良，嚴重危害健康！

Step 2 湯水



於吃飯前喝一小碗湯，不但能增加飽足感，更可滋潤消化腸道。應避免飯後喝湯，因會沖淡幫助消化的胃酸，影響消化吸收。

飲食貼士

避免飲用過多濃湯，以免吸收過多鹽分和油脂，應盡量以清湯為宜。

Step 3



蔬菜含豐富的質，而且屬於日應進食約1.5蔬菜，能進一步欲修身人士，及澱粉質前進熱量吸收。

飲食

烹調蔬菜時，太多油，減少油脂。

至Fit小貼士

研究指，魚精蛋白 (Protamine)，不但有效控制食慾，更可減少腸道吸收達42%脂肪，是全面預防體重上升的健康之選！

以上飲食5Step能提升飽足感，避免進食過量；加上適當運動，及服用有助控制體重的營養素 (如魚精蛋白Protamine)，三管齊下，自然健康修身無難度！



蔬菜



維他命及礦物
高纖食物，每
至2碗已煮熟的
提升飽足感。
應於進食肉類
食蔬菜，減少

貼士

應盡量避免放
攝取不必要的

Step 4 肉類



經過步驟一至三，飽足感應達五成，此時可進食一些高蛋白質的食物，如肉、魚、蛋等，有助補充每日所需的營養。

飲食貼士

避免用油炸及煎的食物，因不但會增加熱量，還容易產生致癌物，危害健康！
烹調時亦應少油少鹽，有助保持心血管健康。

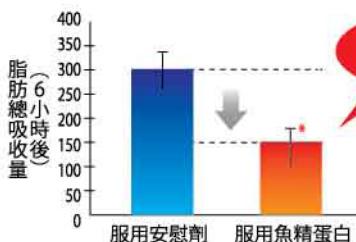
Step 5 澱粉質



最後進食澱粉質致九分飽，不但能控制攝取過量，亦能提供充足能量給身體活動所需。

飲食貼士

選擇高纖的五穀類食物，如糙米飯，不但能提升纖維攝取量，亦能提升飽足感，有助控制體重。



▲研究指出，三文魚白子中的魚精蛋白，能阻隔膳食中脂肪高達42%。



雪肌蘭魚寶阻脂素

含豐富魚精蛋白

春天濕氣重、細菌叢生 春日最佳補身方案

中國古醫書《黃帝內經》記載：「春三月，此謂發陳。天地俱生，萬物以榮。」意指春天時份，萬物甦醒，開始繁榮生長。可惜，連細菌也不例外！春天是呼吸道問題及敏感發作的高峰期，如何才能強健體魄，健康度春日，向細菌say no？



春日濕度高、溫差大 成為百病之源

春日濕度可高達90%以上，家中牆壁出現水珠，甚至發霉亦是春天常見的現象。潮濕的天氣，最有利細菌滋生，加上春天乍暖還寒，一時衣物不足便更容易著涼！

春日常見問題

① 呼吸道

一年四季均可能患上的健康問題，但以春季最為常見，包括：

- 著涼
- 咳嗽
- 喉嚨問題
- 甚至肺部問題等

不少人於春日不停反覆感染，或患上後難以痊癒，不但對日常生活造成影響，

更有機會引起各種其他問題，如細菌入腸引致的腹瀉，甚至增加患上氣喘（氣管過敏）的機會！

② 過敏問題

春日潮濕的天氣，加速真菌及細菌滋生，加上春天百花盛放，充斥可致敏的花粉，令過敏問題產生及加劇，常見包括：

- 皮膚過敏
- 鼻過敏問題

皮膚過敏除了影響外觀，更可造成痕癢脫皮，令患者非常困擾。患者常會忍不住去搔抓，抓破皮，續發性的細菌感染及排毒管道問題等均可能發生。此外，持續的鼻過敏問題，亦增加氣喘、皮膚過敏等機會。

春日補身小貼士

吸收魚鯊烯Squalene增強身體機能

- Squalene是深海鯊魚肝臟抽取的天然抗氧化成分，是人體各內臟所需的重要元素。
- 為血液細胞注氧，保持精力充沛，並改善各器官功能。
- 研究證實，Squalene能協助身體排出不能自然排走的重金屬、水銀及鉛，淨化體內雜質。
- Squalene能為身體補充氧氣，促進身體新陳代謝、改善免疫力。

定期運動

- 每星期3次，每次最少20分鐘。
- 有助提升免疫細胞活性，改善免疫力。

充足睡眠

- 晚上11時後的睡眠期間，是免疫系統最活躍，修復的黃金期，每天維持8小時優質睡眠，可令身體更健康。

服用鯊魚精華DAGE (AKGs) 全面提升免疫力

- DAGE (AKGs) 是人體天然免疫營養，但隨生活習慣、年齡等可不斷減少，令免疫力下降。
- 研究發現，直接補充鯊魚精華DAGE (AKGs)，有助改善白血球數量，並能激活白血球，證實有效對抗或預防著涼、感染等，甚至預防頑疾形成。
- 呼吸道感染或鼻過敏人士即時服用，能加速身體康復能力，從而減低對藥物需求及其副作用。
- DAGE (AKGs) 對細菌及真菌感染具保護作用，特別適合皮膚過敏人士，減少其因皮膚傷口感染引起的併發症，故絕對是春日健康的必備之物！



過敏必選

雪肌蘭魚寶鯊魚丸



全面捍衛免疫系統

雪肌蘭魚寶鯊肝素DAGE



*白血球活性愈高，免疫力愈強

香港科技大學高錦明教授，科研證實
DAGE有效增強免疫力。

逆轉肌齡 · 美麗の奧秘

回顧純天然美容健康之路

今期提及「沙士十周年」，亦令我回想起2003當年曾接受多個訪問，大談過往追求健康美容的經歷，才驀然記起自己多年前曾有健康及皮膚困擾；再比較從前的照片，更覺自己今天的皮膚當真越來越好。歲月流逝，皮膚理應敵不過荷爾蒙的影響而變老變差。但我經常被問為何可以對抗時間考驗，皮膚越來越好，甚至被稱讚白滑得如少女的肌膚。在此和大家分享，我一路走來的純天然美容健康經歷！



那些年，我也經歷過敏困擾

其實我自小皮膚已經很差，由細開始已經患有嚴重的皮膚過敏，每天洗面過後亦會泛起一大片紅印，連手部亦出粒粒甚至潰爛，一星期有六天如是。當時亦深受鼻敏問題困擾，會突然鼻塞至不能暢順呼吸，並不停打噴嚏、流眼水，雖然「久病成醫」，自行吃抗敏藥及消炎藥來舒緩，但每隔一段短時間又再復發。直至我轉而服食「魚寶鯊魚丸」，竟然有了意想不到的效用。

Squalane的神奇注氧力量

以前的我因長期失眠，令面部膚色不均，時白時黑，所用粉底更可相差2個色號。服食鯊魚丸約一個月，最明顯是改善睡眠不足的膚色不均，感到精力充沛，髮量增加。全因鯊魚丸蘊含Squalane，能幫助補充細胞血液氧份，改善睡眠不足引致細胞缺氧暗啞，服食後即提升身體機能。數月後更改善纏繞我多年的皮膚過敏及鼻敏問題，復發也越來越少。我在沙士當年接受訪問時，亦甚至忘記了曾是嚴重皮膚過敏的人，現在回顧沙士，才令我再次回想當年的訪問，勾起小時候的過敏困擾回憶。

服食健康食品 講求感受得到的效用

曾以為服食維他命B雜可改善失眠，卻完全無效。服食健康食品，最重要是自己感受到效用，並看到「有形」的轉變。因此我才引入鯊魚丸，希望和更多人分享，其提升身體機能，改善免疫力，令人精力充沛的神奇效用。

歲月無痕の方程式

在此公開和大家分享我不受更年期影響，得以逆轉肌齡的方程式：雪肌蘭魚寶美肌素、蠣皇素、紅酒素SOD、腦の源DHA。我長期服食美肌素，由內補足水分，其專利成分「玻尿酸膠原蛋白胜

肽」有效令肌膚柔軟富彈性，散發晶瑩光澤，比進食花膠、燕窩更方便、效果顯著，是最直接的美肌補品。同時服用紅酒素SOD抗氧化，預防色斑。其實，要皮膚靚也可以很簡單。

此外，我亦服食雪肌蘭魚寶蠣皇素，一方面幫我舒緩工作壓力，同時亦調節受更年期影響的荷爾蒙，有助穩定情緒。配合服食雪肌蘭魚寶腦の源DHA，更可預防胸部受更年期影響所致的皮膚收縮，幫助維持體美態，將更年期帶來的影響逐一解決。與服食荷爾蒙藥相比，服食天然健康食品無副作用，無須擔心抗藥性和停藥會產生的影響，幫我順利渡過更年期。

*Angel 輕鬆走過更年期
健康食品組合參考*

- 燕魚丸
- 腦の源 DHA
- 蠣皇素
- 美肌素
- 鯊魚軟骨素 S.C.P.
- 生命的本源 DNA
- 紅酒素 SOD

善用搭機時間 以美麗健康開展旅程

周遊旅行享受，固然令人期待，但長途飛行、舟車勞頓往往令人在享受行程之前，已經感到疲憊。雪肌蘭國際集團副主席陳細潔（Abbie），早前到美國滑雪。從出門起計算，大約24小時才到達當地下榻。滑雪本身已經需要大量體力消耗，長途飛行更是加重體力及皮膚的負荷。因此Abbie聰明地善用飛行的時間作保養，實行由內至外，Keep住靚樣及健康體魄，迎接滑雪假期！

SOD+DNA對抗輻射 修補細胞

乘坐飛機會增加接觸輻射，透過呼吸、身體接觸、食物及水源進入身體，令體內「自由基」增加，破壞細胞及組織結構，增加患上頑疾風險。所以，必須提升身體抗氧化能力，消除過多自由基，將身體傷害減至最低。Abbie會於上機前、落機後各服食2條雪肌蘭魚寶紅酒素SOD，全面激活體內抗氧化酵素SOD，擊退體內過多自由基，亦幫助調整生理時鐘，改善時差而導致的失眠問題。同時，服食6粒雪肌蘭魚寶生命之本源DNA，修護細胞，免受輻射破壞。

為身體注氧 減低致病機會

除了輻射，機艙的空氣在同一個空間不停循環，若空氣中帶有病源，有可能因而患病。因此，Abbie上機前會服食6粒雪肌蘭魚寶鯊魚丸，補充氧分之餘，全面提升身體機能，促進身體新陳代謝，增強免疫力，以防患病。另外，在離開機艙後，再服食6粒雪肌蘭魚寶鯊魚丸，及深呼吸約十次，讓身體吸收新鮮空氣，增加身體的含氧量，保持精力充沛。



內外兼顧 保持容光煥發

機艙中空氣的濕度比正常低約10%至20%，導致口腔、喉嚨、眼睛和皮膚乾澀，皮膚甚至過乾而出油。為免在長途飛行之後，身體和皮膚因缺水而出現乾紋、暗啞等，應避免喝咖啡或茶。而Abbie上機前，服食雪肌蘭魚寶美肌素，以其超強保水功能，配合鯊魚軟骨精華，加強膠原蛋白及玻尿酸的功效，有效鎖緊肌膚水分，全面保濕。同時隨身帶備SQUINA純100%天然鯊烯精華，於面部、身體、咀部以至頭髮均可使用，是一支全面性的修護精華。

宜適度伸展四肢

尤其搭長途機，會「越坐越累」，這是因為在機上長時間屈膝而坐，血液循環減慢，當血液滯留在雙腳靜脈，會導致腳腫；若血液在雙腳停留太久，會形成血塊，當血塊脫落而被送到肺部，後果可能十分嚴重。因此，Abbie建議在安全的情況下，可多站起，並適度伸展四肢，每小時活動腿部三至四分鐘，促進血液循環。



超強全效修護！
SQUINA
純100%天然鯊烯精華



雪肌蘭魚寶美肌素

Abbieの休息小貼士

若打算在機上小睡休息，可更改服食健康食品的份量：



【上機前】	2粒	+	2粒	+	2條
【落機後】	6粒	+	4粒	+	2條



專業藥劑師和營養師踴躍出席講座，了解DAGE能提高免疫力，抑制頑疾的最新科研報告。



最新科研發布： DAGE能提升免疫力 對抗頑疾 科大教授高錦明博士 顯著成果榮登國際期刊

近日，香港科技大學（生命科學部）教授高錦明博士，對雪肌蘭魚寶鱉肝素DAGE的科研有重大發現：透過進行一系列的實驗，證明DAGE能有效提升免疫力，並可抑制頑疾生長，此重要成果更獲刊登於國際健康資訊期刊，為醫學上一重要科研成果發布。日前高錦明博士更出席雪肌蘭「傑出學人講座」，與一眾藥劑師及營養師探討DAGE能提升免疫力的效能，及對抑制頑疾的科研成果分享。



◀ 雪肌蘭國際集團主席劉陳小寶教授、副主席陳細潔，頒發紀念品予高錦明博士，感謝他努力不懈，積極投入科研的貢獻。



美麗革命先鋒：雪肌蘭連續15年支持華姐競選

雪肌蘭國際集團，連續15年贊助獎金獎品，支持國際中華小姐競選。頒獎儀式早前假雪肌蘭觀塘專門店舉行。

當日，主席劉陳小寶教授 (Angel)、副主席陳細潔 (Abbie) 更擔任主禮人，即場頒贈總值港幣20萬獎金獎品的大支票，予各得獎佳麗，更和一眾華姐大談健康及護膚心得。

Angel、Abbie作為美麗革命先鋒，絕對是美容保健的專家，難怪被大批傳媒包圍，訪問其保養護膚心得。

各大媒體爭拍攝報導，雪肌蘭觀塘分店被擠得水洩不通，中華小姐的魅力實在是沒法擋！

▲Angel (右三) 及 Abbie (左四) 頒贈20萬獎金獎品予一眾得獎者，更大讚應屆中華小姐各有獨特氣質。





檢測+EPA 力保心血管健康

本人與太太，於2012年4月，在雪肌蘭專櫃進行心血管測試，發現血壓偏高，而且「血管年齡」大於自己的真實年齡。測試結果更指出，本人的血管彈性與血管阻塞度，均已屬高度關注的情況。

當時，我十分擔心自己的血管健康狀況，因工作關係，長期都需要外出用餐，預料自己的血管應該不夠健康。後來，聽取健康顧問的建議，於午餐、晚餐前，進食3粒雪肌蘭魚寶阻脂素；而在早、午、晚三餐用膳後個多小時，再服食雪肌蘭魚寶淨の丸EPA。



會員姓名：
蕭平先生、
太太陳麗紅

這樣持續服食至本年11月，再次到雪肌蘭進行測試，竟驚喜地發現，血管健康有大大改善。血管壓力指數由原本的超標上壓149，回復至110的正常水平；下壓則由原本的81，回落至正常範圍的66。結果更顯示，我的「血管年齡」較之前年輕，其他指數亦顯著改善。另外，太太服食後亦感到有明顯改善，證明服食雪肌蘭天然健康食品，真正能改善血管健康。我覺得非常高興，今後亦一定繼續服食，希望遠離心血管疾病之餘，能得到真正的健康！

增強抵抗力、排毒、美肌、護心

香港的空氣質素越來越差，尤其在辦公室就更差。我本身有鼻過敏問題，又經常著涼，若公司其他同事著涼，我更會首當其衝被傳染！但自從服食雪肌蘭的天然健康食品，配合運動，發現鼻過敏問題有所改善，抵抗力也有所增強，連著涼次數亦減少。

我的雪肌蘭三寶分別是：雪肌蘭魚寶鯊肝素DAGE、雪肌蘭魚寶鯊魚丸、雪肌蘭魚寶淨の丸EPA。鯊肝素幫我增強抵抗力，又可作體內防曬；鯊魚丸有效排毒，改善我的皮膚質素；再以EPA幫助保護心臟，減低患心血管疾病的機會。所以我現在長期服食這三寶，也樂意推介他人服用！



會員姓名：
IVY
年齡:40+



以上內容均為受訪者親自撰寫或親身口述，絕對真確，特此鳴謝！

推介產品：

雪肌蘭魚寶阻脂素



雪肌蘭魚寶淨の丸EPA

推介產品：

雪肌蘭魚寶鯊魚丸



雪肌蘭魚寶淨的丸EPA



雪肌蘭魚寶鯊肝素DAGE

**小寶的話**

感謝各位會員真摯的分享。

假如您亦有親身感受雪肌蘭純天然健康食品及護膚品，為您改善健康及美肌之體驗，歡迎來信和大家分享！

最後，衷心祝福大家，活得健康快樂。

**您分享 我送禮**

歡迎各位會員一同參與，只須提供個人資料，並按下列途徑遞交，即可分享您對雪肌蘭純天然產品的體驗。內容一經刊登，更可獲贈豐富禮品乙份！

提供資料包括：

1. 個人感受(不少於100字)
2. 推介之雪肌蘭純天然健康食品 / 護膚品
3. 近照
4. 簡單的個人資料(姓名、會員編號、年齡、聯絡電話)

遞交途徑：

親臨：全線雪肌蘭專櫃

郵寄：銅鑼灣邊寧頓街18號18樓
顧客服務部

(封面請註明「會員分享」)

電郵：info@squina.com

傳真：2504 0830

健康達人的永恆奧秘

香港是亞洲最多人患有骨質流失的城市！九成港人受關節和筋骨勞損的困擾，近七成患有類風濕關節問題，骨骼健康已嚮起嚴重警號。向來予人青春美麗的趙雅芝Angie，不但骨骼健康，關節靈巧，更擁有非常健美的體魄。

身型筆挺 感覺年輕

Angie分享：「關節和骨骼健康，令我身型時刻保持筆挺，即使常穿高跟鞋，亦能輕鬆自若，令人感覺年輕。」「自從進食了『雪肌蘭魚寶鯊魚軟骨素SCP』和『雪肌蘭魚寶天然魚の鈣』後，發覺做運動時，感覺輕鬆自如，更驚喜的是，皮膚比以前顯得更幼滑緊緻、有光澤。」

專利成分 強效補充關節液

『雪肌蘭魚寶鯊魚軟骨素SCP』含獨特成分「五胜肽」，並獲美國和日本多種效能專利，可為關節補充大量的關節液，令關節更靈活。緩和骨與骨之間的磨擦，更可加速軟骨再生及修復，改善關節和腰背疼痛等問題。

唯一的天然補鈣食品

有研究指，港人平均每天攝鈣量竟少於身體所需的一半，因此必須透過補充食品滿足身體所需。而「雪肌蘭魚寶天然魚の鈣」，是市面上唯一和食物一樣天然的補鈣食品，其天然磷酸鈣，極易被人體吸收，亦不會引起胃氣脹及結石等副作用。

Smart Tips

經常留意自己的骨骼健康是非常重要的，定期作骨質檢測當然不可少！

查詢骨質檢測服務，歡迎聯絡您的雪肌蘭健康顧問，或致電營養師熱線2882 3112。



酵素美人 調節腸道 消除疲勞之魔法師

酵素美人是嚴選61種天然野草，結合果汁的純天然美容健康飲品，其口味清新，酸甜溫和。

好處：

營養價值高，可直接補充人體內每天消耗的酵素。另外，更有效調節腸道，幫助胃部消化及脂肪分解，並可消除疲勞，保持青春健康。

口味選擇：

奇異果味、紅柚味

重要營養：

輔酶Q10、維他命C、維他命B1、維他命B2、維他命B6

飲用方法：

- 適合所有年齡，男女老少飲用
- 將20毫升酵素美人，以5倍清水稀釋沖調，
每天飲用2次



全新
紅柚味登場！



創意飲法

全新
紅柚味



以5倍蘇打水沖調，
即成「酵素美人紅
柚梳打」。

*小貼士：
依個人喜好可加入
蜂蜜或檸檬片調味

將20毫升酵素美人(紅柚)，加入不同飲品沖調，
即可變出個人化口味！



以5倍酵素美人，加
燒酒或碳酸水沖調，
頓成美味果酒。

*小貼士：
將酵素美人(紅柚)
加熱飲用，有助
入眠



以5倍牛奶沖調，充
滿濃厚感，搖身一
變美味甜品。

春日の輕盈美食

春季是寒暖交接之時，氣溫變化較大，適宜進食保溫而又輕盈的食物！

「蒟蒻燉牛肉」既可為身體保暖，低熱量又不膩口；而「鮮蝦意粉」含豐富微量元素，幫助維持新陳代謝、血液循環，清新怡人喚醒初春的倦意！

蒟蒻燉牛肉

Light Beef Stew

(1-2人份量, 1-2 servings)



營養指數

(每鍋計算One pot)

熱量 (卡路里) Energy (kcal)	蛋白質 (克) Protein (g)	鹽分 (克) Salt (g)	糖分 (克) Sugar (g)	膳食纖維 (克) Dietary Fiber (g)
430	28	5	10	7

材料：

- | | |
|-------|-------|
| 蒟蒻 | 1塊 |
| 白蘿蔔 | 100克 |
| 豆腐 | 1塊 |
| 牛肋肉 | 100克 |
| 京蔥 | 1/3根 |
| 低脂牛肉湯 | 700毫升 |

調味料：

- | | |
|---------|-----|
| A. 日式醬油 | 2湯匙 |
| 糖 | 1茶匙 |
| B. 鹽 | 少許 |

做法：

- 蒟蒻切小塊汆水；豆腐切為4小磚；牛肋肉汆水後切成小塊備用
- 加入少許油熱鍋後，放入京蔥爆香
- 繼續加入牛肋肉塊拌炒後，加入白蘿蔔，再放入牛肉湯煮開後以小火煮30分鐘
- 放入蒟蒻塊、豆腐，再加調味料A以小火煮15-20分鐘，最後加入鹽調味即成

營養師的話 Nutrients Tips

一鍋暖烘烘的燉牛肉既可為身體保溫，又提供豐富營養！此菜式除了蛋白質含量高外，牛肉中的鋅和鐵等微量元素含量亦相當豐富，有助面色紅潤；豆腐是豐富鈣質來源，可促進骨質健康；而蒟蒻則是日本大熱的低熱量食物，含高纖維，易產生飽足感，對修身有幫助。

Beef - rich in protein and minerals such as zinc and iron, brings you a rosy complexion.

Tofu - with rich source of calcium helps to maintain bone health.

Konjac - low energy but high fibers content, provides satiation.

Ingredients:

- | | | | |
|-------------------------|----------|-----------------------|---------|
| Konjac | 1 piece | A. Japanese soy sauce | 2 tbsp, |
| White turnip | 100g | sugar | |
| Tofu | 1 piece | sugar | 1 tsp |
| Beef ribs | 100 g | | |
| Leeks | 1/3 root | B. Salt | Little |
| Low fat beef soup 700ml | | | |

Method:

- Blanch the konjac and beef ribs in boiling water, rinse then strain. Cut the tofu into 4 pieces.
- Heat up oil and cooking pan.
- Stir fry leeks, beef ribs first, then white turnip. Slow cook with beef soup for 30 mins.
- Add konjac, tofu, and seasoning A. Slow cook for 15-20 mins. Finishing the dishes with salt.

香草鮮蝦意粉

Shrimp Pasta With White Wine Sauce

(1人份量, 1 serving)



營養指數

(每份計算Per Serving)

熱量 (卡路里) Energy (kcal)	蛋白質 (克) Protein (g)	鹽分 (克) Salt (g)	糖分 (克) Sugar (g)	膳食纖維 (克) Dietary Fiber (g)
201	6	2	4	3

營養師的話 Nutrients Tips

鮮蝦熱量低，但蛋白質含量甚高，是蛋白質、和奶的幾倍！含豐富微量元素如碘、鋅和鎂等，能有助維持正常新陳代謝、血液循環、穩定情緒，是健康輕盈食物之選！

Shrimps - very low calories but contain few times higher protein than eggs and milk, also rich in minerals such as iodine, zinc and magnesium which could facilitate body metabolism, blood circulation and emotion stabilization.

材料：

意大利粉	100克
原隻鮮蝦	6隻
蒜頭	2-3塊
白酒	60毫升

調味料：

鹽	少許
黑胡椒	適量
香草-胡荽葉	適量
香草-韭菜	適量

做法：

1. 蒜頭切粒
2. 煮意大利粉至8分熟，放入少許鹽調味
3. 鮮蝦切頭去殼，刮走背部的腸泥，頭部留起
4. 加入少許油熱鍋後，放入蒜粒爆香
5. 開大火，放入蝦(連頭部)炒至變色
6. 然後加入白酒，煮至蝦熟
7. 煮熟的蝦盛起備用，留湯汁在鍋
8. 把意大利粉放進醬汁裡面繼續煮至全熟，令麵更吸收醬汁
9. 盛起意大利粉，放上蝦，再放入適量調味料即成

Ingredients:

Pasta	100 g	Salt	Little
Shrimps	6 pieces	Black peppers	Adequate
Garlic	2-3 pieces	Herbs - Cilantro	Adequate
White wine	60 ml	Herbs - Chives	Adequate

Seasoning:

Method:

1. Chop garlic.
2. Boil the pasta till medium well, then add salt.
3. Remove heads and back gut from shrimp.
Keep heads.
4. Heat up oil and cooking pan. Stir fry garlic.
5. Stir fry shrimps and heads until shells turn red.
6. Add white wine and cook until the shrimps are done.
7. Spare cooked shrimps to be used.
8. Add pasta into sauce, cook until well done.
9. Finally adding seasoning onto the dish.

小煮意 Cooking tips



- 炒蝦時，稍微壓一下蝦頭，可把頭部裡面的味道壓出來，令醬汁更香。
- 關注膽固醇人士可除去蝦頭，因蝦頭的膽固醇含量較高。

- Boost the sauce flavor by pressing the shrimps' head during cooking.
- For people concerned about cholesterol, could remove shrimps' heads before cooking to avoid its cholesterol content.

天然健康食品專家



健康

美麗

純天然

殿堂影星趙雅芝

永恆の奧秘



唯一榮獲
美國、日本
效能專利認證*

關節修護+潤澤美肌

鯊魚軟骨素

- 軟骨再生、平衡尿酸
- 唯一水溶性配方，極易吸收



屈臣氏
關節骨骼最大獎項

屈臣氏
天然鈣補充食品大獎

骨骼保健

天然魚の鈣

- 孕婦、小孩、缺鈣，更年期必食
- 促進牙齒及骨骼健康