



長者可有聽聞近年來西式餐飲界掀起的一股名為分子料理？

此分子料理的概念是用方式分解食物的物理及化學結構，找出最理想的烹調方法及溫

時班同學，簡單，令大家平白浪費了寶貴時間，損害大眾利益。

「不公平」一個案的始作俑者更淪為「犯眾憎」的不受歡迎人物。道理很

魚蓉甘筍南瓜仿豆腐

度，把食物改變成想不到的形態。例如把甘筍汁變成魚子的樣子，把龍蝦變成泡沫，但入口卻是原材料的味道。

其實中菜也可以用相似的概念入饌，如以下的「魚蓉甘筍南瓜仿豆腐」便是其中的一個好例子；此菜乃是將蛋

白化身成豆腐的型態。蛋白除了含豐富的蛋白質外，亦含各種必須胺基酸，而且不含膽固醇，極適合長者健康所需。蛋白質的主要功用是合成及可修補長者各式各樣器官如心臟、

腦部中的細胞，亦可合成荷爾蒙、以及份量不足，容易疲倦，皮膚頭髮容易



乾旱，甚至會使免疫下降，容易生病。一般長者每天約需60克蛋白質，除了各種肉類外，雞蛋及魚亦是蛋白質的重要來源。

一般蛋白的菜式如賽螃蟹會用上大量食油，而這道菜的蛋白隔水蒸的烹調方法，美味之餘用油量更減少近八成，絕對是低油健康之選，適合長者口味之餘，亦有利健康。

專利，長者勿誤以為年長，肌肉開始鬆弛，若要強行運動，便會帶來筋骨的苦痛，有礙健康的錯誤思想。

事實上，長者只要持之以恆，運動不但增強心肺功能，促進血液循環及代謝的功能，

運動絕非年輕人運動，而且可增強肌肉及筋骨功能，人也活得健康及活動也較靈。

當然，若要運動適體及得見，視身體的能力及有否影響有關疾患，每做每一運動時，必須量力而為。



◆ 麥家寶

運動要點

約十分鐘，開始運動時循序漸進，逐步增加運動量及速度；而運動後亦需作紓展運動，以便長者可依體能多做帶氧運動，即有節奏、以能增加呼吸

切記運動前先熱身運動，無論如何，若長者強行與年青人比拼，或做過於劇烈的運動，是極其不智的。長者若要於運動中，得著至大的效益，必須最少每星期運動三次，每次半小時。深信運動，是極其不智的。

長者若要於運動中，得著

暢泳，以增心肺功能。

無論如何，若長者強行與年青人比拼，或做過於劇烈的運動，是極其不智的。

長者若要於運動中，得著

大眾利益

子女間外出工作，長者獨處家中的機會很多，萬一家中突然停電，長者們應如何處理呢？

首先緊記要保持鎮靜，打開大門，看看大廈走廊燈有沒有電力供應，如果走廊有電，即代表只是長者自己的單位停電。一般情況下，在安全的情況下，可嘗試找出可能引致家裏跳掣的電器。方法是查

看有些器具出現燒焦味道及跡象，並立刻拔去供電插頭，通知屋苑管理人員幫助重新啟動單位總開關，及請註冊電業工程人員檢查導致跳掣的電器，確定是否可繼續使用。

如果長者一旦發現整座大廈都沒有電，請靜待讓管理人員確定大廈的電力設備故障的問題，讓他們安排註冊電業承辦商維修，切勿自

行觸摸有關供電保護設備。停電時，長者切勿使用明火或蠟燭來照明，以免因而引來「火神」到訪，故應常備有如裝有乾電池的照明燈作臨時照明、手提電話作對外通訊應急之用。除照明燈飾可用作確認電力是否恢復外，應盡量關掉所有電器，特別留意要關掉冷氣機、電風扇、加熱裝置或煮食器具等，因為這些能發熱或有活動部件的電器，一旦電力供應恢復，長者可能還在不察覺的情況下，忘記上述電器開動而

不知，因而有機會造成危險或引致保護裝置誤動。若家中有維持生命的電動儀器，應事先安排後備電源或其他應變措施，以備在停電時可繼續使用。

同時，長者可將緊急停電時之聯絡資料張貼在當眼處，例如屋苑管理處電話、電力公司的緊急熱線，電費單號碼等，以方便需要時查閱。(資料提供：中華電力有限公司)

電力中斷時

牛頭角的修船廠，1964年。可見改裝完竣的港澳輪渡「澳門號」。



牛頭角



• 1964年，正在牛頭角船廠改裝的港澳輪渡「澳門號」。正中的淘大工業村現仍存在。



• 2007年的牛頭角。