



### 做法

1. 南瓜去皮蒸熟，攪至泥狀。
2. 趁熱加入黑糖攪拌均勻，讓黑糖溶化在南瓜泥中。
3. 慢慢分數次加入糯米粉和小麥粉，揉至不黏手。
4. 將麵糰分捏成小麵糰，每個約20g，揉圓，再用刀背切紋，最後用修剪過的葡萄乾做偽梗，插入頂端。
5. 放入大火蒸籠十分鐘，秋意就躍然上桌了！



### 小貼士

蒸完後可放置幾分鐘再品嚐，就不會黏手，而且口感更好！

(原食譜及圖片網站：<https://homeparty.pixnet.net/blog/post/107323621>)

### 話你知

秋天氣候乾燥，許多小朋友會出現不同程度的嘴唇乾裂、鼻腔流血及皮膚乾燥等症狀。專家建議，給孩子增加含有豐富維生素A、維生素E的食品，可使兒童增強機體免疫力，對改善秋燥症狀大有裨益。南瓜所含的β胡蘿蔔素，可由人體吸收後轉化為維生素A。另外南瓜含豐富的維生素E，能幫助各種腦下垂體荷爾蒙的分泌正常，使小朋友生長發育維持正常的健康狀態。多吃南瓜也可用

於兒童蛔蟲、絲蟲、糖尿病的治療。

另外，每100公克南瓜中熱量為69大卡，低於地瓜（109大卡）、馬鈴薯（77大卡）、芋頭（115大卡）、山藥（84大卡），不到白飯1/2（182大卡）的熱量。它含有碳水化合物、蛋白質、鉀、鈣、鎂、磷、銅、維生素A、E、C、β-胡蘿蔔素、菸鹼酸、葉酸等營養，與芋頭、地瓜同都屬高纖澱粉食物。與同分量澱粉食物比較，南瓜可以吃的量較多，纖維質也較高。

## 「機」不離手 罰200英鎊



▲英國擬推新規例，全面禁止駕駛者開車時使用手提電話



## 亞馬遜疫下推新猷 落單60分鐘到店取貨

亞馬遜推出新服務，Prime會員從網上購買食品雜貨，只要訂單總額達到或者超過35美元，1小時後就可以到店鋪取貨。

在新政策出爐之前，Prime會員已經可以到特定的Whole Foods店鋪取貨。由於新冠肺炎疫情蔓延，4月份亞馬遜增加Whole Foods取貨點數量，從80個增加至150個。

實際上，在疫情爆發前，到店取貨就已經流行起來。在過去幾年裏，沃爾瑪、Target大力推廣「Curbside Pickup」取貨模式。即消費者網上下單，選擇取貨時間，然後到指定的店鋪，不必離開汽車就能將訂購的貨品拿走。

Bain & Co公司零售專家史蒂夫·凱恩（Steve Caine）認為，現在到店取貨已經成為零售商追捧的新競爭手段，新服務可以為客戶提供彈性取貨時間，為零售商節省成本。



▲疫情下，亞馬遜增加Whole Foods取貨點數量，從80個增加至150個