

消費

繼早前與百佳超市等合作推售植物肉漢堡後，Impossible Foods 近日再宣布，首次以Impossible 植物牛肉製成的即開即煮料理包，現獨家於指定百佳超級市場有售。該五款香港地道美食由本地食品網店 foodful.hk 製作，包括蔬菜植物肉餃、軟糯蓮藕植物肉餅、五色植物肉包、陳皮植物肉餅及植物肉辣拌醬，為注重環保的食客帶來一個更方便的選擇，在家也能輕鬆煮出好滋味。以上五款即開即煮料理包價錢介乎29元至55元。Impossible Foods 發言人表示，是次公司供應植物肉予 foodful.hk，由其製作五款家庭植物肉食品。該公司目前在本港與170間餐廳合作銷售植物肉食品後，首次進軍家庭方便食品市場。

其實另一間人造肉食品公司 OmniPork 於去年5月，亦與即食水餃品牌灣仔碼頭合作推出兩款未來肉餃子——「黑椒香菇新豬肉水餃」及「紫甘藍粟米新豬肉水餃」，使用 OmniPork 純植物肉代替真豬肉。而以上兩款未來肉餃子，亦在各大超市發售。

疫情為人造肉創契機

OmniPork 與灣仔碼頭的未來肉餃子去年推出時，正值本港新冠肺炎疫情爆發之際，期間疫情關係，肉類市場供應一度出現短缺情況，令價格急速上升。本來植物肉的缺點是價格比普通肉類昂貴，但在疫情下兩者的差價縮小，令許多消費者願意嘗試，為植物肉市場提供一個契機。

另外，麥當勞快餐店較早前亦推出「新餐肉炒蛋堡」。這款新餐肉（純植物餐肉）使用1.5厘米厚餐肉，麥當勞方面指在烹調新餐肉過程中，不會添加額外油分。而該店的新餐肉早餐售31元至36.5元不等，價錢未包括飲品。除了麥當勞，肯德基前陣子也推出素雞美食，Starbucks、Pacific Coffee 等則供應植物奶等。



■ 植物肉辣拌醬。



■ 灣仔碼頭的人造豬肉餃子。

■ Impossible Foods 植物肉製造的餃子。

你的心聲



徵稿啟事

本版歡迎各界人士投稿，來稿內容和題材不限，文責自負，每篇在600字以內，可用實名或筆名發表，但原稿需註明真實姓名和聯繫方法。如刊用將付薄酬。投稿及查詢，請電郵至：opinion@lionrockdaily.com

「斷食法」非長遠減肥良方

楊桃

愛美是人的天性，坊間一向流傳五花八門的減肥方法。近日各種「懶人包」瘦身法又蔚然成風，如「168輕斷食」、「204斷食法」、「36斷食法」、「5：2斷食法」和「隔天斷食法」等。一大堆數字，看得人一頭霧水，難道是密碼？原來這些數字代表的是小時，例如「168斷食法」，又稱「16/8神奇瘦身法」，意思是將一天中16個小時定為禁食時段，8個鐘則為進食時區，禁食與進食時段可以自行設定，只要將三餐集中在8小時內完成。據說可極速減磅，不少明星名人也是這個斷食計劃的捧場客，想不到連中學生也有。

原來斷食法還有進階版，「204斷食法」就是每天飲食要控制在4小時內，其餘20小時便不進食。「隔天斷食法」是一天正常飲食，隔日便進行斷食。「5：2斷食法」最輕鬆，一星期七日，只需選兩天斷食便可。有說禁食時段越長，效果會越明顯。對於這種斷食減肥法，若只看減多少磅作為成效，有否衡量過其他壞處嗎？將正常三餐飲食時間打亂，對身體是有很不良的影響。

不少營養師曾指出早餐的重要性，而太夜吃飯也會影響消化與睡眠質素。「斷食法」並非每個人都適合，尤其是體質虛弱的人士和發育中的青少年。長時間處於飢餓狀態，不夠養分和熱量，會容易疲倦、頭暈怕冷、情緒低落、精神不易集中；飲宴時，朋友品嘗美食，唯獨你禁食，長遠會影響社交。其實減肥無捷徑，一定要有適當的運動與良好的飲食習慣，斷食法可能短期見效但很易反彈，並非長遠良方。

立法會內有不同聲音好正常

方適

有人擔心「愛國者治港」會不會把立法會變成「一言堂」？這種擔心可以理解，但沒有必要。回顧中國幾千年的政治文化，都是廣開言路的，管治者歡迎善意的批評以及有建設性的建議。北京天安門前後各有一對漢白玉造的柱子，這就是華表，華表的始創者是堯帝，堯帝在通衢大道設立木造的表木，接受人民的監督、批評、建議。由漢代開始，石造的華表，在宮廷建築代表納言和納福。

內地已故領導人多番指出：「不懼怕批評和自我批評，『知無不言，言無不盡』；『言者無罪，聞者足戒』；『有則改之，無則加勉』這些中國人民的有益的格言，正是抵抗各種政治灰塵和政治微生物侵蝕我們同志的思想和我們黨的肌膚的唯一有效的方法。」

我們不妨重溫一個經典：1988年4月，第七屆全國人民代表大會第一次會議在人民大會堂舉行，大會選舉國家主席、副主席等國家領導人，鄧小平投票後回到自己在主席台上的座位，在等待投票結果時，他點燃香煙吸起來。這時坐在台下的廣東省女代表紅線女，寫了一張紙條，然後請其他代表一排一排的往主席台上傳遞，送到鄧小平手中，鄧小平笑了笑，就把香煙熄滅了。紙條的內容是：「請小平同志在主席台上不要吸煙」。

作為黨和國家最高領導人，鄧小平不但接受批評，而且以此啟動人民大會堂禁煙的契機，自此，會場內再沒有任何人吸煙。因此，香港立法會也不可能成為「一言堂」。最近，立法會議員多次就政府的施政表達不同意見，不少議員對財政預算案紓困力度不足提出嚴厲批評。有贊成也有反對，立法會內有不同聲音好正常。