

榴槤營養價值高

維持血壓：榴槤含有鉀，能幫助維持血管健康、穩定血壓。

抗發炎：每100克榴槤肉有44毫克的維生素C，維生素C能維持免疫力、抗發炎，同時也能維持皮膚健康。

增強活力：榴槤富含碳水化合物，兩瓣果肉約等於一根香蕉能提供的能量。此外，其含有的鉀也能改善疲憊、虛弱等問題。

降膽固醇：榴槤含有多元不飽和脂肪酸亞麻油酸，以及單元不飽和脂肪酸次亞麻油酸，能幫助降低三酸甘油酯和低密度膽固醇。

緩解經期不適：榴槤在中醫種屬熱性水果，對於子宮偏寒、月經來會痛的女性，可以吃一些榴槤，有暖宮的效果。

同場加映
榴槤功效與禁忌

6 不宜進食或過量
種人

糖尿病患者：榴槤升糖指數高，糖尿病患者不宜食用。

肥胖或正在減重者：榴槤熱量很高，肥胖者或正在減重的人要避免。

腎臟病或腎功能不佳的人：榴槤富含鉀，但腎功能不佳的人無法有效排出多餘的鉀，因此有這方面問題的人，要注意榴槤的食用量。

孕婦：榴槤營養密度高，很適合孕婦補充營養，不過榴槤糖分、熱量也高，因此不建議吃太多。

體質燥熱的人：榴槤在中醫的觀點中，屬於溫熱性質的食物，吃多容易上火而導致口渴、便秘、長痘痘。

水濕體質的人：體質屬於濕氣重的人，榴槤吃太多會加重水濕，導致脾胃消化受阻。

食法多花款 榴槤控福音

榴槤季節殺到！不少酒店趁機推出榴槤自助餐，讓榴槤愛好者能大飽口福！

小編精選4間有提供榴槤美食的餐廳，包括香港嘉里酒店的「東南亞夜市及榴槤美食巡禮」自助晚餐及「榴槤盛薈」周末下午茶自助餐、唯港薈「飄香榴槤」下午茶等等，榴槤控不要錯過。

自助晚餐以精選的榴槤製作一系列甜品。



倚窗閣 榴槤甜品

九龍酒店倚窗閣由即日起至8月31日推出全新「海味之珍，果香之尊自助晚餐」（成人735元起），以精選的榴槤製作一系列甜品，包括榴槤芝士蛋糕、D24榴槤泡芙、榴槤香芒卷和榴槤斑蘭卷等等，必定能滿足榴槤控的胃。作為自助晚餐，當然不少得即開生蠔、加拿大雪花蟹腳等冷鎮海鮮；食肉獸更不能錯過鹽燒牛舌、法式香煎鵝肝和燒加拿大帶骨肉眼扒等肉味香濃的美食。另外還有必試鮮蠔蟹肉味噌飯、蒜香燒廣島蠔及吉列炸蠔配海膽蛋黃汁。

地址：尖沙咀彌敦道九龍酒店2樓

香港嘉里酒店 榴槤自助餐

香港嘉里酒店大灣咖啡廳，由即日起至9月15日推出「東南亞夜市及榴槤美食巡禮」自助晚餐（成人779元起）。美食亭薈萃超過五十款滿載地道風味的東南亞美食！當中包括新加坡麥皮蝦、菲律賓烤豬腩肉、泰式生蝦、黃咖喱炒蟹，以及時令榴槤入饌的特色菜式及誘人甜品。鍾意食榴槤的朋友，記得揀星期五至日及公眾假期，每位成人客人都可以獲贈榴槤嘗味拼盤乙份，細味四款精選原庄榴槤。

另外，酒店亦由即日起至9月15日的周末及公眾假期推出「榴槤盛薈」周末下午茶自助餐。必食推介有榴槤葡撻、榴槤冬甩、榴槤芝士蛋糕、榴槤芒果糯米飯、榴槤咖央三文治、特色榴槤薄餅、榴槤斑蘭卷及炸榴槤球等，更設有特飲榴槤奶昔。而每位成人在下午茶期間可獲贈榴槤兩件，款式因應貨源情況而每日不同，品種包括D197貓山皇、D24蘇丹王、D163葫蘆及D13金包。而現時這款下午茶在kkday有售，一人只須438元就食到。

地址：紅磡香港嘉里酒店大灣咖啡廳

「牛氣」任食 榴槤糯米糍

港九新界均有多間分店的火鍋放題

「牛氣」由即日起至9月上旬推出泰式主題「泰有瀛」（成人118元起），打邊爐時除了食到「泰式船麵湯」湯底、泰式無骨鳳爪等多款經典泰國美食外，更會有一系列的榴槤甜點。榴槤甜點包括煙韌的榴槤糯米糍、充滿果香的榴槤炸彈、外脆內滑的榴槤蛋撻、香濃的榴槤巴斯克蛋糕。如果大家覺得這些榴槤甜品都不夠，可以惠顧LV2或以上放題，即可追加以優質馬來西亞榴槤果肉的榴槤雪糕；惠顧LV4或以上放題，更可無限追加泰式生蝦及D24榴槤酥皮撻；惠顧LV5放題更可升級貓山皇榴槤酥皮撻。

地址（部分分店）：新界大圍圍方4樓432舖、銅鑼灣希慎廣場14樓1404-1405號舖、尖沙咀The ONE 4樓

唯港薈 榴槤老火湯

平日經常食新鮮榴槤肉、榴槤甜品？榴槤湯大家又有無試過？唯港薈 Hotel ICON由即日起至9月29日推出「飄香榴槤」下午茶（成人515元起），利用迷你榴槤精心烹調「迷你榴槤老火燉湯」，令其甜味及香氣滲進湯水裏。加上多款矜貴的時令榴槤，製成



■迷你榴槤老火燉湯。

榴槤拼盤，並利用芳香果肉製作成香甜可口的鹹甜美食，更可以享用無限供應的甜品自助餐，品嚐自家製招牌榴槤雪糕、榴槤蝴蝶酥、榴槤撻和其他榴槤美食。

地址：尖沙咀科學館道17號唯港薈二樓

一系列的榴槤甜點。

