



■梁穎儀帶着十五運會金牌，品嚐最愛的焗豬扒飯。



楠天Kitchen

全運金牌 最愛焗豬扒飯

29歲的梁穎儀與姐姐梁寶儀都是港隊成員，人稱「梁叔」的爸爸更是本地單車界有名的「廿四孝爸爸」，為了女兒的單車路不惜轉工、考單車教練牌、裁判牌，甚至開過單車店。穎儀與楠天的緣分亦是緣自爸爸：「爸爸曾經是特殊學校的導師，而這裏亦有聘請特殊學校學生，爸爸兩、三年前在學校運動會與老闆認識後，這裏就成為我家經常光顧的餐廳。」

楠天從早、午市到下午茶都是茶餐廳，但在晚市卻會搖身一變成為私房菜，穎儀笑言一次滿足兩個願望：「我與姐姐有時會在港隊訓練空檔來吃午飯，因為這裏距離體院僅十分鐘車程，非常方便。也有時候會一家人專門來品嚐晚市的私房菜，大廚還會為海鮮過敏的我提供特別菜式，非常貼心。這邊也很少遇到運動員，幾乎可說是我們家的『私房推介』。」

穎儀笑言自小鍾情焗豬扒飯，甚至在澳洲訓練時過生日都以焗豬扒飯代替生日蛋糕，而她對這裏的「焗豬」亦讚不絕口：「這裏的『焗豬』豬扒很厚，肉汁又多，配搭的炒飯底味道也很好，加上醬汁是我喜歡的偏甜味道，還有大量芝士可以『拉絲』，真的很好吃！」除了「焗豬」，穎儀亦大力推介私房菜的脆皮焦糖叉燒，笑言叉燒外皮包着烤至脆口的「拔絲」糖漿醬汁，令人「食過翻尋味」！



■楠天的核桃小吃亦深得穎儀喜愛。

楠天 Kitchen
地址：沙田科學園核心大樓2座地下s002號舖
營業時間：星期一至日：07:30 - 21:00
電話：9680 0127 Ig：@namskykitchen
網址：https://www.namskykitchen.com.hk

穎儀4大金牌推介

- 爆芝士鮮茄焗豬扒飯**
(午市/55元)
肉厚多汁，芝味無窮
- 脆皮焦糖叉燒**
(晚市/私房菜菜式)
香甜脆皮，色香味全
- 梅菜蒸魚**
(午市/56元)
招牌菜式，鮮嫩甘香
- 車仔麵**
港式經典，能量滿分



■楠天的焗豬扒飯無論豬扒、炒飯底及醬汁都令穎儀讚不絕口。



■脆皮焦糖叉燒

梁穎儀 鍾情私房美味

■梁穎儀自小就喜歡吃焗豬扒飯。



香港單車隊女將梁穎儀與「三金后」李思穎合力，在全運會場地單車女子麥迪遜賽摘金。比賽場上穎儀擅於走位搶分，場下原來亦會四處發掘美食，在科學園的「楠天Kitchen」正是她與家人最愛的「私房」美味，招牌焗豬扒飯更讓她在訓練空檔亦要特意來此大快朵頤！
圖、文：郭思華



■梁穎儀(左)與李思穎合力在全運會女子麥迪遜賽奪金。資料圖片

■梁穎儀(中)期望未來於亞運會再創佳績。資料圖片

澳洲教練傳「心經」 唱歌成就新境界

在十五運會一舉奪金的梁穎儀，今年亦於公路世錦賽女子精英組以39名創下港隊最佳成績，更是唯一完成該組賽事的亞洲女車手。不過她直言年初亦曾經歷迷惘與掙扎，但港隊總教練達海飛與澳洲的認知神經科學家 David Spindler 讓她明白心態的重要，更以「唱歌減壓法」成功化逆境為動力。
愛笑又長着娃娃臉的穎儀，拿着十五運會的金牌總是笑咪咪的，但原來她在年初亦經歷過低潮：「當時覺得自己訓練毫無進步，很

怕會拖累拍檔李思穎。達海飛教練與我溝通後命令我遠離單車，希望我能找回開心訓練的感覺。」後來港隊在澳洲訓練時，穎儀亦得到 David Spindler 博士幫助：「他曾為環法傳奇車手卡雲迪殊擔任心理顧問，並告訴我如果比賽時無法集中，不妨一邊唱歌一邊作賽，令我可以放鬆，才會更容易找回專注力與動力。」
談及未來，她亦直言明年亞運會是目前最大目標，期望能保持狀態再創佳績。