



■ ASAP 的漢堡扒與凍檸茶是潘啟情的最愛。

拳手經常給人健碩、自律、充滿力量，但日常飲食都因為減磅而清淡無味的印象，不過本地拳擊名將潘啟情(Raymond)就為大家打破迷思，直言美食就像是比賽或者賽季完結時的一種儀式，銅鑼灣 As Simple As Possible (ASAP) 的漢堡扒及凍檸茶，就是他每次比賽後必吃的「儀式感食物」，以美食為每次征途寫下完美句號！

圖、文：郭思華



■ ASAP 的漢堡扒肉厚多汁。

踏入 ASAP 店內，高樓底加上輕工業風的裝潢營造出悠閒時尚的感覺，拳館就在餐廳附近，Raymond 亦是這裏的常客，除了食材美味，在 Raymond 心中 ASAP 更代表快樂的味道：「拳擊運動員在比賽前要減磅，經常維持清淡的生活，所以每次比賽過後我都會來個『卡路里大解放』，盡情品嚐減磅時不能碰的食物，ASAP 正是我的首選。」

Raymond 笑言最愛漢堡扒配上凍檸茶，後者

更是好運的象徵：「十多年前我第一次踏上擂台贏拳，賽後慶功就喝了凍檸茶，自此完成比賽後喝凍檸茶就像我的幸運儀式一樣。ASAP 不但凍檸茶味道濃厚，漢堡扒也是又香又充滿肉汁，上面再加上芝士真的又邪惡又美味！即使附近有不少同類餐廳，但吃過之後我還是鍾情於此！」

漢堡扒與凍檸茶令人快樂，Raymond 還推薦同樣在拳館附近的新天中藥茶館，其雞骨草去濕茶在他訓練期間成為消除疲勞的良方：「新天中藥茶館最有名的是鯊魚燒賣，但我最愛的是雞骨草去濕茶，這支涼茶特別適合睡眠不足、經常感到疲倦的人士，當我在訓練感到疲累的時候，就會來買一支涼茶喝，很快就能回復精神繼續拚搏！」

■ 潘啟情賽前清茶淡飯，在賽後或休季時就可以「大解放」。



## 卡路里大解放 飲涼茶消疲憊

# 漢堡扒+凍檸茶 潘啟情拳拳有肉



■ 潘啟情指普通人亦可以跟拳手一樣快樂瘦身。潘啟情 lg 圖片



□ 潘啟情(左三)將與曹星如(右三)遠征菲律賓。潘啟情 lg 圖片

## 拳手教路變身食肉「瘦」

健康修身是現代人永遠的課題，每次比賽前都要減磅的拳手對此可謂經驗豐富，潘啟情更指現代拳手已擺脫過往的「地獄式減磅」印象，只要懂得循序漸進，普通人也可以跟拳手一樣，做個開心食肉「瘦」！

2 月底將會與曹星如一同遠征菲律賓拳賽的 Raymond，以為訪問時已進入對高卡路里食物只能遠觀的減磅期，他卻笑說仍有餘裕，更大方分享普通人都能做到的減重妙法：「減重的原理只有一個，就是消耗大於

吸收，人自然就會瘦。因此現代拳手已經不需要『一日一蘋果』、斷水斷糧式的減磅，只需要計算精準每天吸收的卡路里，盡量吃不經加工、少油少鹽的原型食物，加上適量運動，普通人一樣可以吃得飽同時成功減重！」

他又提醒人的腸胃需要時間消化，因此食物分量可以從早上開始遞減，早餐最豐富、晚餐盡量多菜少肉少澱粉，讓腸胃晚上真正得到休息，對身體亦更好。



■ 雞骨草去濕茶適合睡眠不足人士。



### As Simple As Possible

地址：銅鑼灣歌頓道 1-7A 號維峰地下 1 號舖

電話：2856 8675

營業時間：星期一至日 08:00-21:30



### 新天中藥茶館

地址：北角屈臣道 2 號海景大廈 A 座地舖

電話：2557 8870

營業時間：星期一至五 08:00-19:00  
星期六 08:00-18:00