

品味生活 Lifestyle

隨着都市人生活水平的提高，大家對生活的要求已不能用傳統意義上的「豐衣足食」來滿足。尤其到了新春佳節，親朋好友相聚一堂，難免酒肉一桌，相聚的歡樂後帶來的總是身體的負擔。新明苑近期推出多款新食材及菜式，希望大家享受新年喜悅的同時，不忘為身體減負，吃得健康又開心。
大公報記者 周怡



▼使用健康節能爐製的燒鵝



▲梁驅騰擁有三十年餐飲經驗，對健康飲食有一定要求。本報攝。

吃得精明

度新歲

黑蒜降「三高」有依據

二〇一四年，一名台灣學者在《功能性食品雜誌》發表的一篇論文，報道了一項相當完善的動物實驗。研究人員用正常飲食、高脂飲食、高脂飲食加不同劑量的黑蒜提取物來餵大鼠，然後檢測其體重以及多項生理指標的變化。

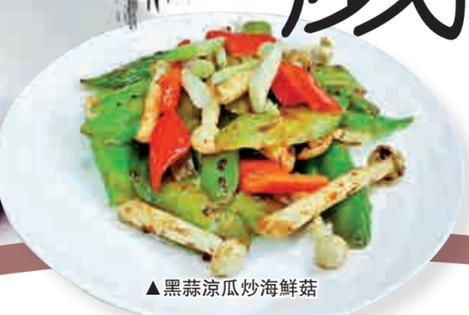
結果發現，與高脂食物組相比，吃高脂食物的同時補充黑蒜提取物的大鼠，最終體重、肝臟和脂肪組織相對重量、血清中的甘油三酯、肝的氧化應激水準，都明顯要低，許多指標接近正常飲食的大鼠。

而進一步的分析發現，補充黑蒜提取物的高脂飲食組老鼠，糞便中的脂肪含量更高。這表示黑蒜提取物減少了飲食中脂肪的吸收，或許可以解釋，為何補充了黑蒜提取物的老鼠體重和生理指標接近於正常飲食組。

由此看來，黑蒜能夠「降三高」的說法具有一定的科學根據，適量食用確實具有一定的保健功效，但如果要通過它來抗癌以達到治療效果，未免就兒戲了。



▲黑蒜王使用優質獨子紫蒜



▲黑蒜涼瓜炒海鮮菇

新明苑飲食集團董事總經理梁驅騰從遠處走過來時，不了解他的人，肯定以為他只有四、五十歲。注重健康飲食搭配及習慣，梁驅騰從四、五十歲就開始研究各種健康飲食材料及方法。擁有超過三十年的餐飲業經驗，他致力發展及推動業內的創新科技，減低餐飲業營運成本之餘，亦力求提升食物及服務質素，讓食客從中得益。

新明苑飲食集團起源於明苑酒家，於一九九二年重新命名為新明苑飲食集團，旗下擁有五間酒樓、八間港式茶餐廳。梁驅騰深知業內經營成本日趨上漲，無論薪金、租金或食材等，都備受壓力，故此，他帶領集團不斷進行研發項目、採用高科技來控制成本，以及促進烹調技巧及成效，希望讓顧客吃得安心、開心及健康。

「一道完美的菜式，過往是色、香、味俱全為之好；然而，隨着地質、來源及氣候的改變，食材亦因而改變，食客更着重菜式對身體的益處，故此，菜式要包括色、香、味、健。」梁驅騰說。

節能爐炮製健康燒味

燒味是粵菜中的一種燒烤食品，在香港的酒樓或中式餐館，以至華人地區的快餐店，都有它們的「身影」。燒味一般包括叉燒、燒鵝、燒鴨、燒肉及燒乳豬。它源於廣東，流行於香港，可說是粵港飲食界中的常青菜餚，更是一年四季都能品嘗到的「香港味道」。

但傳統燒味的製作過程，並不那麼健康。燒味近年引起香港社會關於健康問題的廣泛討論，由於燒味多數採用炭烤燒製而成，隱藏致癌危機，食環署更奉勸市民少食燒味為佳。而一些食材，比如叉燒的醬汁亦被專業人士認為多脂以及會增加心血管疾病的風險。

梁驅騰為新明苑引進一種新型健康節能爐。他介

紹，首先，健康節能爐燃氣跟空氣完全混合燃燒，將一氧化碳排放大幅減少，並釋放出大量「遠紅外線」熱能，比傳統燒爐大大節省燃氣；其次，節能爐燃燒器產生高速能捲風式火焰，圍繞食物周圍旋轉，並快速鎖住食物內肉汁，效能高（100斤瘦肉只需27分鐘，便可烤出80至85斤叉燒）。「而『遠紅外線』熱能滲透力特強，對食物不斷摩擦使食物受熱均勻，燒烤食物速度更快，時間更短，並且不易燒焦，食物質地爽滑，皮脆可口，保脆時間特長，廢氣排出及溫度都非常低，從而大幅改善廚房的工作環境。」

黑蒜、瑪卡入饌

「作為有承擔的飲食集團，食客的的健康當然是首要關注的事情。」梁驅騰尋遍各地具有健康價值的食材，尋得近年熱門話題食材黑蒜及瑪卡。

刺鼻的氣味、悠久的歷史，再加上各種各樣的「功效」傳說，普通的大蒜被製成黑蒜後，成爲了一種特別的健康食材。

許多商家稱，這種黑蒜一般的大蒜具有「降血脂、降血壓、降血糖、軟化血管、改善睡眠、改善便秘」等功效，甚至還可以「抗癌」。黑蒜究竟是什麼東西？它的功效真的如此強大？

黑蒜其實不是什麼特別的大蒜品種，而是普通大蒜經過發酵加工的產物，方法是將鮮大蒜在高溫高濕的條件下加熱一個月以上，甚至長達兩、三個月。從韓國人發明黑蒜至今，不過十來年。大蒜傳說中的「保健功能」本來就對許多人具有吸引力，加上人們對蒜的風味口感有所改觀，更重要的是其「活性成分」的增加，黑蒜在市場上取得了一定的成功。

新明苑除了有售罐裝原粒獨子紫蒜黑蒜王，還推出了黑蒜菜式，如黑蒜汁三蔥炒肥牛、原粒黑蒜薑蔥魚雲煲及黑蒜涼瓜炒海鮮菇等，濃郁飄香的黑蒜卻又不蓋食物原有的味道，別有風味。

而除了黑蒜王，新明苑還提供一道滋補養身湯水——五指毛桃燉瑪卡。瑪卡含有高營養素，對人體有滋補強身的食療功用，有固本培元、補充體力之功效。同時，還有切片的瑪卡出售，大家可以買回家煲湯，還可直接沖水喝，香味獨特。

春意盎然

變髮新色



▶立體剪裁牛仔上衣讓女生添帥氣

春季天氣變化無常，怎麼穿才算適當而又不失時尚，成爲大家的一大煩惱。美式休閒品牌Gap以最新「Dress Normal」時尚理念推出的2015春季系列，或許能爲大家帶來一些靈感。

牛仔是永遠不會過時的經典時尚元素，品牌的春季系列就主打立體廓形剪裁、結構感的牛仔上衣和裙裝。牛仔女裝既帥氣又不失性感，塑造出簡約時尚的春季中性風格；獨特的剪裁凸顯衣衫的輪廓，創新的材質則展現女性柔美的線條。男裝則被賦予經典的卡其全新意義，顯得更爲修長、貼身，並有多種顏色選擇，適合不同場合的穿着需求。

另外，代表春季的草葉印花圖案出現在春季男女裝以及童裝的多款單品中，並以亮色點綴，讓人覺得濃濃的春意撲面而來，活力無限。



▲牛仔收腰上衣，率性又不失優雅甜美



▶圖案短褲設計凸顯春意

潮「拜」

拜年仍帶糖果、曲奇餅？想搞搞新意思，不妨到德福廣場走一轉。出品法式蛋糕的Crostini Bakery & Café以及獲米芝蓮推崇的京滬菜名店「金滿庭」，由即日起至年十五元宵節（3月5日），配合香港新銳設計師鄧卓越（Dorophy Tang）以福氣寶寶爲德福廣場打造的新春布置，推出同樣以福氣寶寶爲造型的蛋糕及包點，包括紅桑子乳酪慕絲蛋糕、香橙朱古力慕絲蛋糕，以及福氣包包，全部季節限定，賣相萌爆。

全新研製的香橙朱古力慕絲蛋糕以香濃細滑的朱古力慕絲，包裹

着法國入口的香橙醬，最外層是由糕餅師以朱古力和可油以秘方比例調製出的朱古力細粉，令整體味道更富層次感；而紅桑子乳酪慕絲蛋糕換了可愛「羊咩裝」的福氣寶寶，笑咪咪地站在嬌豔的心型蛋糕上，單是賣相已令人無法抗拒。

而「金滿庭」今年推出變奏版蘿蔔糕，以蘿蔔絲、豬肉、蝦米和香蔥爲餡的「福氣包包」，包面還印上Dorophy設計的福氣寶寶朱紅色大頭像，恍如「平安包」的設計，既美味又寓意吉祥。



▲福氣寶寶蛋糕及包點，造型可愛



▲以黑色、琥珀、深褐色為主調的髮色，使個性更果敢突出



▲春夏髮色千變萬化

新一年，萬象更新，不妨連形象也來個突破，就先從頂上青絲開始變美。美髮品牌威娜擁有完善及齊全的染髮系列，憑着多元化的染髮產品，爲2015年最新髮色趨勢訂立新定義，把髮色還原至純淨色彩，把內在美進一步昇華。從此髮色不僅是顏色，更是大家「個性、真我」的象徵。

把髮色漂染至純淨如冰般透亮的淡金色、純白色，可配合不同顏色的挑染，讓髮色更富層次、前衛感。品牌全球髮色創意總監Josh Wood對今季的catwalk color有以下評價：「漂染髮色是上季潮流趨勢的延續。當模特兒把秀髮由深棕髮色漂染成亮麗的淺金色調，她們瞬間變得高傲冷艷，以女性魅力輕易地駕馭整個舞台。」

另外，髮色糅合了冷酷及溫暖的琥珀及蜜糖色調，正是濃醇的干邑顏色。Josh Wood運用了最新極光染膏色調來打造如此奢華的外觀：「2015春夏髮色會選原髮絲顏色，因此我打造一個猶如未曾上色的深褐色髮色，卻不失經典雅緻。這個趨勢將着重真我及內在美的展現。」

羊年趣味tee

爲慶祝羊年的來臨，Quiksilver推出名爲YEAR OF THE GOAT的限定版羊年print tee系列。

雄赳赳的山羊站立在由品牌商標變奏而成的山峰之上，呈現生肖「充滿毅力且堅強」的特質；品牌商標更是以photo print的風格模仿山羊角，增添時尚氣息。當中最玩味之處是，由品牌名字Quiksilver所變奏而成的「漢字」，爲大家送上一點趣味和祝福。此外，tee的背面印有傳統中國書法「小篆」的羊字字體。該系列備有紅色及黑色的選擇，前者搶眼且滿載節日氣息，後者則低調而型格。



▲應節羊年tee