零食選低碳低糖 修身與口福兼得

一年一度的美食博覽將於周四（11日）開幕；一邊是天氣炎熱出行時大家對於身形緊緻、線條漂亮的渴望，一邊是美食的誘惑，如何令舌尖上的享受與好身形兼得？滿足生酮或者低碳飲食要求的低糖零食，也許是不錯的選擇。今期「大小廚房」挑選不同類型的生酮零食以及介紹自製生酮食品的做法，讓大家在運動與健身期間也能享受甜品，保持好心情。

小惠

所謂生酮飲食，即為「會產生酮體的飲食」，通過高脂肪、高蛋白質，以及極低碳水化合物相配合，限制大家攝取碳水化合物，強迫身體燃燒脂肪而非碳水化合物進行能量供給，進而產生酮體。

從碳水化合物的攝取量而言，生酮飲食屬於低碳飲食中極低碳的類型。通常而言，一個應每日攝取2000千卡的人，每天需要攝取275至375克碳水化合物；而生酮飲食要求每天只能攝取25至50克糖分。今天，這種控制碳水化合物的飲食方式，被愈來愈多的健身人士所採用。而每日攝取糖分在50至150克的低碳飲食，亦成為被推薦的健身飲食方式。

低碳飲食相對寬鬆的糖分攝取量，給予健身人士滿足口腹之欲的空間，可以攝入適量的番薯、粟米、南瓜等粗糧，低糖低碳的零食也成為年輕人日常休閒時會選擇的食品。那麼，市面上有哪些好吃的低糖低碳零食可以選擇呢？

蛋白質片

薯片是很多人喜愛的零食，然而，馬鈴薯高企的澱粉含量是健身減肥期間的大忌。這個時候，蛋白質片就是薯片愛好者解饞的救星了。它雖然沒有薯片那麼的輕薄酥脆，但總體而言，蛋白質片的味道和質感還是與薯片有相似之處，其成分以蛋白質為主，可能包含少量玉米澱粉和調味劑，在低碳飲食期間也能放心享用。

Quest Nutrition玉米餅蛋白質片（醋鹽味，32克）成分：熱量130千卡、脂肪3.5克、碳水化合物4克、蛋白質22克、鈉330毫克、膽固醇10毫克。

蒟蒻在減肥食品中，不但熱量幾乎為零，而且又能帶來飽足感。

便利店中常見的蒟蒻啫喱，熱量十分低，是學習、工作時的好「口糧」；還有低卡又美味的蒟蒻麵，由蒟蒻芋莖支撐，基本上是膳食纖維，可搭配番茄肉醬等作為意大利麵的代替品。

蒟蒻

蒟蒻啫喱（20克）：熱量14千卡、碳水化合物3.5克。（卡路里及糖分參考數值）

蒟蒻麵（150克）：熱量11千卡、醣質0克、膳食纖維8.6克。（卡路里及糖分參考數值）

DIY低糖早餐

「隔夜燕麥」

材料：無麩質燕麥片、牛奶或植物奶（杏仁奶、燕麥奶等），少量香蕉、奇亞籽。

做法：

1. 香蕉壓成泥，鋪在杯子底部。
2. 倒燕麥片入杯中，加入奇亞籽和少許咖啡粉。
3. 加奶至蓋過食材。
4. 放置在冰箱保鮮一夜，翌日早上取出。依據個人喜好選擇添加堅果和水果，撒上後，即可作為早餐享用。

低糖曲奇

健康小吃花款多

健身重要，心情愉悅也很重要。對部分人而言，沒有甜品真的會影響心情，低糖曲奇就在這時候發揮作用。通過無穀物混合麵粉和有機赤蘚糖醇等代糖製作而成的低糖曲奇，味道與一般曲奇幾乎無異，碳水化合物含量低，且價格較平，可謂生酮人士必備零食。

生酮迷你曲奇藍莓鬆餅味成分（57克）：熱量220千卡、脂肪18克、碳水化合物23克、蛋白質7克、鈉260毫克、膽固醇10毫克。

生酮蛋糕

很多人認為低碳飲食期間就要和蛋糕類甜品說再見了，其實不然。以杏仁粉、椰子粉、亞麻仁籽粉等來代替麵粉製作出來的糕點甜品，千變萬化，且可以將碳水化合物含量控制在比較低的程度，當中比較出名的有巴斯克芝士蛋糕和布朗尼蛋糕。

巴斯克蛋糕以奶油乳酪和纖維粉作為原料，生酮布朗尼則多用黃金亞麻籽粉和可可粉，完全能滿足大家對於蛋糕的需求。香港現時有不少生酮蛋糕店，讓健身人士選擇，只是生酮蛋糕雖然碳水化合物含量低，熱量卻不低，偶爾過一下嘴癮就好。

黑朱古力

提到低碳零食，當然不能漏掉黑朱古力。它含有鐵、鎂、銅、錳、鉀、磷、鋅、硒等多種微量營養素，並富含膳食纖維，有助促進腸道健康。此外，黑朱古力成分中的多酚、黃烷醇、表兒茶素、兒茶素、原花青素及槲皮素等，具有較強的抗氧化能力，可謂既健康、好食，又能滿足健身需要。

市面上不同的黑朱古力，即便標註的濃度相同，在熱量、醣質等方面亦有一定差異。以Lindt品牌EXCELLENCE系列為例，一份重量為100克、濃度為85%的黑朱古力的碳水化合物含量為19克，一份當中有十格，每格的碳水化合物含量僅在1.9克左右。不過朱古力本身是高熱量零食，即便是85%的黑朱古力，100克的熱量也有525千卡，兩格就有將近100千卡，因此每天不可吃太多。

Lindt EXCELLENCE 85%濃度黑朱古力成分（100克）：熱量525千卡、脂肪46克、碳水化合物19克、蛋白質12.5克、膳食纖維16.3克。

朱古力脆餅

除了生酮蛋糕店中新鮮出爐的蛋糕，超市也有味道與蛋糕類似的朱古力脆餅可供大家選擇。比如口感類似將布朗尼蛋糕和鬆脆曲奇融合的Sheila G's布朗尼鬆脆，碳水化合物含量極低，作為備用零食，在必要時刻可慰藉心靈。

Sheila G's布朗尼鬆脆（28克）成分：熱量120千卡、脂肪4克、碳水化合物22克、蛋白質1克、鈉75毫克。

杏仁奶

植物奶風靡有因

作為植物奶中熱量最低的一款，杏仁奶已經風靡大大小小的咖啡館，成為咖啡師們在炮製低糖低卡咖啡時的優選。杏仁奶採用的杏仁是「扁桃仁」，而非甜杏仁；扁桃仁富含蛋白質、維生素E、礦物質以及單一不飽和脂肪酸等。

從成分來看，杏仁奶的熱量比牛奶、豆漿以及燕麥奶等更低。即便不是無糖杏仁奶，原味杏仁奶的熱量和糖分也都在低碳飲食的區間內，且可以穩定血糖，同時，乳糖不耐症人群亦可飲用。

原味杏仁奶（100毫升）：熱量36千卡、醣質3.8克；
無糖杏仁奶（100毫升）：熱量12千卡、醣質0克（卡路里及糖分參考數值）。

零系可樂

用代糖取代蔗糖的零系可樂，應該是許多在健身期但又忍不住想要飲碳酸飲料的朋友們家中必備的。在超市中比較常見的零系可樂，包括可口可樂公司的零系可樂（Coke Zero）、無糖可樂（Coke No Sugar），以及百事可樂公司的零度百事（Pepsi Next）。無糖可樂一般用阿斯巴甜、安賽蜜、蔗糖素等人工合成的甜味劑，不屬於糖類，經過代謝後幾乎不含熱量，而甜度是普通蔗糖的幾百倍。

不過，長期、過量攝入食品添加劑亦會損害健康，加之可樂中的咖啡因攝入過量會增加鈣質流失，因此大家需要適量飲用。

零系可樂：熱量0千卡、醣質0克（卡路里及糖分參考數值）。

嘆下午茶兼賞維港景

簡飲擇食 簡嘉明

好友見面，要暢談近況，大家打扮一番拍照打卡，最好選擇嘆下午茶。香港的下午茶可說比發源地英國來得更多元化，能配合市場需要產生多類型的變奏，有傳統英式的，也有與時尚品牌聯乘的，更有港式茶餐廳以三層餐盤盛蛋撻與雞批奉客。我們的下午茶聚會，當然既要優雅悠閒，食物也要具水準，千挑萬選，終訂了位於尖沙咀一商場的餐廳「The Commune」。

餐廳的訂座服務十分細心，有職員來電確認及講解安排，數天前還發來地點路線圖及餐單，詢問客人有沒有食物敏感。當天我們坐窗邊位置，維港美景盡現眼前，室外是都市的繁華，室內是周末的舒泰，感覺愜意。

起初還以為這類餐廳只重環境氛圍，怎料餐點非常好吃，而且融合了中外特色。鹹點有「北京填鴨刈包」，白滑香軟的中式刈包夾着京葱鴨肉，夠熱又惹味；四款加了鱘魚子醬的「蟹肉多士」「煙三文魚泡芙」「蛋黃酥皮盒」與「蛋白牛油果小麥鬆餅」，口感既具變化，又能配合魚子的鹹香，名貴美味；還有「48個月巴馬火腿脆捧」，像佐酒小吃，脆炸香口，配冷飲暑氣全消。

下午茶的精髓「英式鬆餅」固然是重點，烤得色澤亮麗，牛油味濃，配「酸奶油忌廉」及「鮮果茶香果醬」，恰到好處。甜點絕對可表現下午茶水準的高下，該店的甜點不會徒具外表：「朱古力松露味噌泡芙」「士多啤梨薑忌廉蛋糕」「車厘子開心果撻」都使用了不同食材中和甜度，味道清新，全不覺膩，而且造型創新好看，可見烹飪的心思。

我們邊聊近況邊嘗新派甜食，那刻眼前更有慶祝「香港回歸祖國25周年」的傳統紅色帆船在維港徐徐駛過，讓我們感受到「一國兩制」與文化共融下的繁榮穩定。那刻我默默許願，望世界和平，也願身處這漂亮城市的居民，生活都愉快安康。

►在維港景色烘托下品嘗下午茶，一樂也。