



▲輕食愛好者們爭相嘗試燕麥碗。



網絡圖片 ▲上班族購買減脂餐作為午餐。

大公報記者顏琨攝

抗炎抗糖成風潮 用食物為身體減負

一碗燕麥
搭配酸奶、再加
上一把藍莓、半根
香蕉和一勺奇亞
籽，巴西莓粉是
這份簡餐最後
的點睛之筆。
帕梅拉的燕麥
碗、空氣炸鍋減
脂餐、超模食譜風
靡網絡，抗炎抗
糖食譜亦讓輕
食愛好者們
爭相嘗試。大快
朵頤的品嘗美食佳
餚，可以將食物的
滋味存入記憶深
處。但當人們
開始留意食物
本身的功效，
學習更健康的烹
飪方法時，生活方
式和精神狀態也
在漸漸改善。

大公報記者 顏 琨

超級食物粉 吃出美麗

在不同人的生活中，喝水的功效也各不相同。作為最簡單的「變美」方式，不少女生喜歡泡花茶、泡騰片來讓自己補充每日所需的水分。隨著不少健身博主的分享，巴西莓粉、卡姆果粉再次風靡網絡，也讓不少人開始關注這些超級食物粉。



▲巴西莓碗是不錯的下午茶選擇。

網絡圖片

●經過低溫發酵而成的生可可粉含有極高的營養價值，略微苦澀的口感，適合有抗氧化需求的人群。

生可可粉

●抹茶粉有着多種營養，也有一定抗氧化能力，且富含膳食纖維。可直接沖水，或搭配豆漿、牛奶，抑或是製作甜品，讓清新茶香喚起味蕾。

抹茶粉

●巴西莓粉富含花青素，亦含有鉀、鈣、膳食纖維，有着很高的營養價值，可有助於調節血糖。巴西莓粉常常搭配燕麥或酸奶，不少超模會自製巴西莓果碗，將巴西莓粉或果泥和冷凍藍莓、香蕉、優格或牛奶、杏仁奶，放進果汁機攪打後，再鋪上各式水果和麥片、堅果。

巴西莓粉

●卡姆果是生長在亞馬遜雨林河岸的灌木果實。與橙子相比，卡姆果更富含維生素C，且可以補充鐵、葉酸等元素，有着抗氧化的效果。此外，卡姆果可有助於改善心情、提高精力，受到不少健身博主的青睞。

卡姆果粉



▲巴西莓粉。

帕梅拉燕麥碗食譜分享

高蛋白燕麥片：
50g
植物奶(燕麥奶)：
250ml
香蕉：1根
鹽：少許
黑巧克力：
按個人喜好添加



▲健身博主教學自製燕麥碗。網絡圖片

製作
步驟

1.半根香蕉搗碎成泥，依次加入燕麥片、可可粉、鹽和燕麥奶，混合後小火加熱，不停攪拌約4分鐘，到黏稠的固體粥狀態關火。

2.放入盤子中，在上方鋪上一層香蕉片與巧克力，亦可添加堅果和椰子片，豐富口感。

注意：若是不喜歡植物奶，可選擇註明無添加的燕麥奶，亦可使用低脂牛奶或者水。

何為抗炎食物和促炎食物？



▲黑巧克力是可抗發炎的優質食物。網絡圖片

慢性發炎可能會對人體和健康產生負面影響，慢性發炎會導致體重增加和各種疾病。抗發炎飲食的基礎主要包括植物性食物，例如水果、蔬菜、堅果、種子和豆類、胡椒；黑巧克力、富含油脂的海魚和特級初榨橄欖油也都是可以幫助你抗發炎和降低罹患疾病風險的優質食物。

促炎食物則會加劇身體的慢性發炎。例如食用加工食品（如快餐，冷凍食品和加工肉品）、油炸食品和含有反式脂肪酸的膨化食品。此外，含糖飲料和精製碳水化合物也會促進炎症反應。

鯉魚門海鮮 食過返尋味

簡飲擇食
簡嘉明

在香港吃海鮮，許多人會想起鯉魚門。站在鯉魚門「海傍道」，遠遠就能看到不少酒家的大型招牌，最遠又最大的一塊，寫着「海天」二字，那裏就是今次要為各位推介的餐廳。

餐廳面積達三萬平方尺，共分三層，坐擁無敵大海景，露天平台上還有草地花園和涼亭，所以除品嘗美食外，也適合大排筵席或舉行婚宴。沿着海傍道走，會經過不少賣蛋卷的手信店，光顧一番，通道盡頭即抵達。如果前往晚餐，不妨早點到達，在露天環境欣賞黃昏日落，還可看到許多以該店為家的貓兒於附近閒逛、憩睡和曬太陽，愛貓之人一定非常高興。

這裏的菜式選擇很多，來貨新鮮，烹調製作也具水準。前菜先來客「皮蛋酸薑」醒胃，然

後當然要點「龍蝦刺身」和「象拔蚌刺身」，皆爽脆鮮甜、斤兩十足。再來必吃招牌菜「豉油皇煎大花竹蝦」及「薑蔥蒸元貝」，調味均經老闆



▲海天脆皮燒鰻皇。

及主廚細心研究，惹味、肉厚，讓人大感滿足。喜歡原汁原味，要吃清蒸海魚的，必點「清蒸生猛海斑」，當日筆者嘗的是老闆羅先生嚴選的油杉斑，此魚並無養殖，必是海魚，蒸起來肉質雪白、魚油豐富，而且非常嫩滑，同桌好友皆大加讚賞。接着來一鍋「足料鯉灣海鮮湯」，雪濃湯底，材料豐富，潤喉又暖胃。愛吃燒味的請不要錯過該店的燒臘，因這裏是鯉魚門唯一有自家燒味部廚師的海鮮酒家。為應付宴席需要，同時供應乳豬、燒腩仔、叉燒，而「海天脆皮燒鰻皇」尤其出色，皮脆肉嫩，入味香濃。意猶未盡的，就要點一碟「豉椒炒蠔子煎米」，米粉底煎得焦香，拌爽口彈牙的蠔子同吃別具風味。飽餐一頓，羅先生不忘提醒筆者七至九月是每年品嘗「鹽焗黃奄奄仔蟹」的好時機，相信到時必有大量食客前往那裏尋訪心頭好滋味。



▶招牌煎蝦。



▶清蒸嫩滑油杉斑。