



● 香港註冊中醫師 楊沃林

大米炒焦就是藥



現在，愈來愈多人不吃或少吃米飯，千百年來大米被譽為「五穀之首」，因「生酮飲食」的流行，人們怕碳水化合物和糖，而遭冷落。

近年來，我不斷教人將大米炒焦來食用。其實，大米不僅可以充飢，營養也十分超群。中醫認為大米味甘性平，具有補中益氣、健脾養胃、益精強志、和五臟、通血脈、聰耳明目、止瀉、止瀉的功效。現代營養學顯示，稻米含有90%以上人體所需的營養元素。

大米炒一下，就是一味藥，健脾祛濕，對消化不良、腹瀉、便秘均有效果，還能清腸毒，有瘦身的功效。所以，把米炒成焦黃，大人吃了瘦身減腹，小孩吃了健脾開胃，老人吃了降壓降脂。

一、健脾排毒

大米炒成焦黃色後，米裏所含的澱粉也就被破壞了，分解變成了活性碳了。活性碳可以吸潮氣，吸異味，吸污垢，將大米炒焦，被炒焦的部分能健脾祛濕，吸附腸黏膜上的有害物質，將其排出體外。

二、瘦身減腹

焦米茶是以五穀為原料的，五穀為養，是人體最重要的營養來源，它能補充元氣，是最基礎的養分。焦米茶的卡路里很低，且含有豐富的維生素C、B2、B6等，都是減肥利器，能夠清理腸胃又能避免減肥減成黃臉婆，能改善新陳代謝又保護脾胃。

三、祛除濕氣

炒過之後的焦米，有一定的祛濕功能，能夠淨化身體，預防皮炎。

四、靜心安神

日本流行的玄米茶，其實就是在炒米中加入日式煎茶，茶香香相互交融，風味獨特。在自製的焦米茶中加入喜歡的綠茶，就是中國式的玄米茶了。玄米茶可以抑制興奮，有利於緩解精神壓力，所以在治療失眠、改善精神症狀等方面受到重視。

五、降壓降脂

焦米茶還具有降壓降脂的作用，並能促進新陳代謝，被認為可以作為改善生活習慣病的一種食品。焦米和花茶搭配，有止痛、調經保健的功效，有助於調節經期神經緊張、疲乏等症狀，有提神解乏、醒胃的作用，適宜經期飲用。

焦米的製作方法：

- 一、取適量大米（大米的量根據個人情況，最好不要超過一個星期的量），把大米簡單沖洗，瀝乾水分，平鋪成一層在盤子上，可以晾一晚上，基本能乾得差不多。如果買的大米足夠乾淨可以不用淘洗，這樣能盡量保存米中的B族維生素。
- 二、先大火翻炒2分鐘，再轉小火翻炒，一定要不停地翻炒，防止炒焦，可以把鍋拿起來輕晃也有助於米均勻受熱。
- 三、炒至焦黃色關火，散發香味即可，不要着急盛出焦米，利用鍋的餘溫，讓焦米繼續加熱一會，放涼後用密封罐盛好。

焦米特別「刮腸、刮油」，常喝焦米茶還可以把附在胃裏、腸子裏的脂肪吸走，排出體外。焦米茶可以天天喝，尤其是脾胃功能弱的人。無論是因為積食便秘還是腹瀉，都可以用焦米茶來調理。而用焦米煲粥更容易消化，非常適合脾胃弱的幼兒和老人。

茶餐廳也可弘揚健康飲食

林佩佩真心將素食大眾化

香港人對茶餐廳有情意結，時間緊迫，食個三文治、西多士、菠蘿油、沙嗲牛肉、雪菜肉絲米、豬扒飯、乾炒牛河、碟頭飯加湯、奶茶、咖啡，快、靚、正，都是大家至愛，但是大家可有想過食素的人或注重健康的人，會嫌太普通、太油膩，但又想感受茶餐廳的味道。近期，在灣仔莊士敦道近金鐘方向便有間新本真茶餐室，由推廣素食文化多年的前游泳運動員林佩佩（Sharon）創辦主理。新本真茶餐室屬於全港首間極少數走「五辛」的素食茶餐廳，提供逾50款食品和飲品，目標是弘揚健康飲食文化，Sharon希望平日不是食素的人都來試下。



● 茶餐室現場裝修清雅。

其實，香港愈來愈多人選擇食素菜，喜歡食得清淡，今次素菜館新本真茶餐室還帶點文青Feel，內裏的裝修簡約清雅，與一般茶餐廳不同，給人乾淨舒適的感覺，登上二樓的旋轉樓梯更是非常好的打卡位。Sharon坦言：「本身經營時裝出身，喜歡型、靚、正，因此茶餐廳也講型。曾經在銅鑼灣區經營素菜館，因為租金成本重兼且認為素食可以更貼地，於是開設『新本真茶餐室』，價錢相宜，可以吸引不吃肉的人。如今，找到一班志同道合的合夥人，秉持一個共同理念，以真心將素食大眾化，餐廳取名『新本真茶餐室』，本真指『本來如是真』，即以最真摯的本心來經營餐廳。」



● 新本真茶餐室上二樓的旋轉樓梯，是非常好的打卡位，創辦人林佩佩(Sharon)示範一下。

素食版水煮魚有水準

她本身也是食齋之人，因此她的素食茶餐廳是有走「五辛」（蔥、韭菜、蒜、洋蔥及薤）的菜式，有沙嗲牛肉、雪菜肉絲米，有西多士、菠蘿油、咖喱魚蛋；番茄焗豬扒飯、咕嚕肉之類茶記美食，由早餐到午市到下午茶和晚市都是有不同類型素食供應。在一般茶餐廳吃到的美食款式，「新本真」都可以炮製出素食版，例如菠蘿油用上植物牛油，油香跟脆香的外皮配合，完全沒有吃素食的感覺。另外，令人驚喜的是素食版水煮魚及酸菜魚，都有水準，具川菜特有的味道，原來Sharon製作此菜式，都是希望迎合年輕人口味。

招牌菜鮮茄焗豬扒乾炒牛河

乾炒牛河、鮮茄焗豬扒是他們的招牌菜，賣34元的牛油果蛋白三文治更是大受歡迎，雖然價錢未必收回成本，但聽到客人讚超好味，Sharon已經好開心，都是一種布施。

Sharon說：「焗豬扒飯菜式特別之處是餐廳特調的醬汁，以新鮮番茄熬製而成，當中添加了新鮮的蘑菇片，不像坊間的會加入西蘭花或者菠蘿粒。豬扒則用上大豆纖維夾成一片一片，然後沾上麵包糠落油炸，放在蛋炒飯上並淋上特調醬汁，最後加入芝士焗烤而成。」而沙嗲牛肉麵、乾炒牛河中那塊「牛肉」是經過開粉漿調味慢炸多次，食時「牛肉」有一絲絲的纖維，不講你知真的不覺得在吃素食。還有，咕嚕肉飯以鮮炸猴頭菇代替排骨，和三絲炒麵配老火湯，老火湯全素的，但味道濃郁。

茶餐室九成的食物是用原材料烹調，他們盡量不使用加工食品。不過，溫馨提示，小部分菜式含有蛋和奶，點餐時睇清楚菜牌及向店員確認。

宣揚大愛散發正能量

開業半年，Sharon覺得生意都不錯，最受白領OL歡迎，始終是質素好價錢實惠，幾十元食個午餐很合理，但做生意當然也有起伏，主要是未算太多愛素食的人知道這裏有間素食茶餐廳。她最難理解的是，有人喜歡刻意挑剔於網上出負評，說他們無特色，用製成品。她覺得言論不合理，他們有素食版的茶餐廳美食款式，以及素食版的川菜款式，這都不算有特色？幸好自己是信佛守戒之人，對人處事以包容之心面對，做好自己相信別人能看到。所以，她銘記修行的八字真言：「讚美、鼓勵、肯定、欣賞」。她窮過、成功過，希望回饋社會，一直有參加義工活動，做生意賺錢之餘都樂善布施，如派飯等，間中亦去講座，向年輕人宣揚大愛，向社會散發正能量。



● 招牌鮮茄焗豬扒飯(套餐\$81)



● 乾炒牛河



● 咕嚕肉飯(套餐\$81)



● 新本真茶餐室內，寫有創辦人的心聲。

- 川味麻辣雞及水煮魚，可跟白飯/米線\$88
- 西多士\$25
- 牛油果蛋白三文治\$34超好味!
- 本真紅豆冰 \$29 及 奶茶紅豆冰 \$32

健康資訊

零標籤咖啡車2021 宣揚反歧視愛滋病訊息

每年12月1日為世界愛滋病日(World AIDS Day)，「關懷愛滋」以一連串宣揚反歧視訊息的活動作為響應，希望讓香港大眾關注有關愛滋病毒(HIV)預防訊息，以及有關HIV治療的最新發展。

作為「關懷愛滋」世界愛滋病日的首個活動，今年度的零標籤咖啡車以Play TAGLESS為主題，寓意放下標籤與成見，這次活動獲得GSK(葛蘭素史克)贊助，並由The Coffee Academics(咖啡學研)免費提供咖啡，以及Goldman Sachs(高盛)提供義工協助。

咖啡車曾於沙田威爾斯親王醫院及香港各區停泊，邀請醫院職員及大眾免費享用由「關懷愛滋」團隊，包括HIV感染者協助沖泡的咖啡，以答謝醫院職員對感染者的支援，同時亦進行公眾教育活動，呼籲大眾消除對愛滋病的不當標籤，當天團隊亦會以問卷調查方式了解公眾對HIV議題的認識及意見。



● 零標籤咖啡車。

聖誕巡禮

聖誕系列送禮表祝福

「叮噹叮，叮噹叮，鐘聲與歌聲……」一首耳熟能詳的聖誕樂章轉瞬間緩緩地響起，聖誕老人又開始為大家送上歡樂及祝福。在這個溫暖歡樂的節日裏，不少人會趁機舉行聖誕派對聯誼，順便交換禮物，或者送聖誕禮物予心愛友人，藉以表達祝福。

今年，LINE FRIENDS與奇華餅家再度合作，率先為大家帶來以冬日佳節佈置為設計主題的「LINE FRIENDS WITH KEE WAH BAKERY聖誕屋禮盒」，設計以BROWN & FRIENDS朋友仔一起悉心布置冬日佳節裝飾的聖誕屋禮盒，盛載着濃郁鬆脆的「BROWN朱古力曲奇」、滲着淡淡牛油香味的「BROWN牛油曲奇」和香脆可口的「花生脆糖」，隨禮盒更獲贈精美、輕巧便利的「LINE FRIENDS WITH KEE WAH BAKERY環保袋」乙個，再



● 聖誕屋禮盒



● 聖誕小食禮盒

配上BROWN、CONY、SALLY及CHOCO充滿冬日佳節氣氛的悉心裝飾，讓節日氣氛更添濃厚。同時，奇華餅家亦準備另一款以經典聖誕角色作為包裝設計靈感的「聖誕小食禮盒」，放着香氣滿溢的「蛋白杏仁趣寶」、濃郁中滲出蛋香的「特濃朱古力蛋卷」及酸甜紅莓配上淡淡牛油香味的「小紅莓牛油曲奇」，味道誘人，與親朋摯友一起於佳節裏共享美味時光。

而龍島亦推出一系列充滿歡樂節日氣氛的全新聖誕節期間限定禮盒，每款禮盒的包裝都別具心思，內裏滿載驚喜，齊集多款美味又可愛的朱古力、曲奇及聖誕甜品杯等。當中，如經典聖誕朱古力禮盒，設計有濃厚節日感的紅色三角形朱古力禮盒，齊集15款不同口味的手工朱古力，除經典口味外，更有多款造型可愛的聖誕主題朱古力，如聖誕鈴鐺、薑餅人、紅色聖誕球及雪花等，款款精緻又吸引。

另外，今個聖誕，星巴克首度聯手LINE FRIENDS於亞洲推出Starbucks x LINE FRIENDS系列，除了4款造型可愛的杯具，包括一款限定聖誕造型咖啡杯及3款限定聖誕造型或冬日主題不銹鋼隨行



● 經典聖誕朱古力禮盒

杯，更有穿上紅色圍裙化身星巴剎聖誕咖啡師的BROWN毛公仔，以及毛毯、便攜袋、手挽袋及文具等限量商品，讓一眾活潑LINE FRIENDS好友為聖誕注滿歡樂氣氛。系列以富節日氣氛的紅、綠色為主調，一眾調皮的LINE FRIENDS人物亦換上聖誕裝束，以紅色聖誕帽及蝴蝶結造型，手握星巴剎咖啡杯為大家送上節日祝福。同時，配合今次聯乘，星巴剎更推出兩款造型曲奇，BROWN薑餅曲奇和CONY薑餅曲奇分別於薑餅口味的曲奇上鋪上一層白朱古力或牛奶朱古力，然後印上BROWN與CONY的可愛模樣，款款都令人愛不釋手。



● BROWN薑餅曲奇



● Starbucks x LINE FRIENDS系列