

有機飲食過健康新年

最

近上了一個「生機素食」烹調班，課程強調健康與口福並重，具4大特色：

1. 好味

大多數人聽到茹素，立刻聯想到淡而乏味的白焗菜，或是油重味濃的齋滷味。其實真正烹調得法的素菜，色香味俱齊。導師着重如何運用日常材料，加以巧妙配搭，引發食物本身鮮味。

2. 無油煙烹調

單是「毋需挨餓，有助Keep fit減肥」，已經值得愛美的女士立刻報名；何況經高溫加熱的油脂對身體無益。港人的心臟病及中風病發年齡已降至20歲，多少也由於進食太肥膩的食物吧。

3. 天然素材

如果閣下或家中有人常患敏感症，是時候認真改善飲食了！很多醫學報告指出，敏感症其中一個重要成因，正是不當飲食中所含的添加劑、人工色素、防腐劑等。筆者也認識多位朋友，因改善日常飲食，鼻敏感或皮膚敏感得到明顯舒緩。

4. 五穀烹調法

粗糙五穀的麩皮含微量元素和植物纖維，有益健康及促進大腸活動正常，對容易有腸胃病的人很有幫助，而且米飯是我們主要食糧，單改善這一點已經是邁進健康的一大步。

上課以輕鬆小組形式進行，每課1小時。導師會即場示範菜式烹調，更會隨手以簡單材料教授美味醬汁製法。筆者在一課內便學了比花生醬美味10倍的「美顏杏仁醬」和驅寒去風的「薑汁醬」。當然少不了大家試食的環節，導師也會解答同學們一些生機飲食法的疑問。

辛巳農曆新年將至，筆者欲借花敬佛，把所學到的「玫瑰花滷豆腐」食譜送給讀者朋友，經烹調而帶淡紫色的滷豆腐，有助健脾降火，對容易患肝胃氣痛，消化不良的人有舒緩功效，小朋友及老人家也會喜歡，是一道美味有益的新年菜式。可傳真或電郵索取。☉

Michelle

□徐葆倫



如果您想跟我們作進一步分享，歡迎傳真或寫信給我們。

信件請寄：

香港鰂魚涌華蘭路14號益新工業大廈18樓C座
《生命力健康雜誌身心天枰》收或傳真：28956840

E-mail: sonny@targeti.com

michelle@targeti.com

生

「生機素食」是一個回歸天然的健康飲食方式，是指多吃沒經烹煮的有機食物，包括新鮮蔬果及肉類。所選的食物，最好是未經人工程序干擾或污染。

人工程序干擾是指在蔬果及穀物種植時加上農藥、化肥；在食物製成品上加化學添加劑、乳化劑、各種防腐劑；將糙米去殼變成白米，將原本是天然全麥麵粉打磨成全白麵粉及經基因改做的食物。

在香港長大的朋友，除非是素食者，大部分都會進食肉類，「生機素食」提倡進食天然食物，主要是避免進食受污染的肉類，因為我們進食的肉類，大多來自牛、豬、雞、羊，它們的飼料除可能含農業化肥外，更可能加了抗生素、荷爾蒙、或最近在報章上常提及的哮喘藥飼料。

「生機素食」的好處正是選擇進食最乾淨的食物，除能增加我們的免疫能力，使我們回復健康外，更能幫助身體排出積聚多年的毒素，令身體精力充沛。

在煮食方式中，「生機素食」提倡不用加工的調味料如白糖、幼鹽、味精及蠔油等；多用紅糖、粗鹽、有機豉油等天然調味料。

很多朋友會有疑問，「生機素食」會否是一個很單調的飲食方式。請不用擔心，不妨看看以下的菜式：

早餐：芝麻全麥麵包、黑豆奶 午餐：蓮藕粥、四季豆手卷、薯仔伴番茄

下午茶：全麥饅頭、松子汁 晚餐：大蒜野米粥、五穀米飯糰、蘿蔔乾煎蛋、鮮冬菇芥菜

除以上食品外，還有：鮑魚菇伴百合、紅糯米丸子、芹菜伴紅海藻沙律、苦瓜蘋果汁及枸杞黑麥麵包等。食物的味道及配搭，可千變萬化，一切全憑你的創意。☉

Sonny

□雷少峰