

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，喜歡靚、正，因此茶餐廳也講靚。曾經在銅鑼灣區經營素菜館，因為租金成本重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」(葱、韭菜、蒜、洋葱及薤)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。豬扒則用上下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。



● 川味麻辣雞及水煮魚，可跟白飯/米線 \$88



● 西多士 \$25



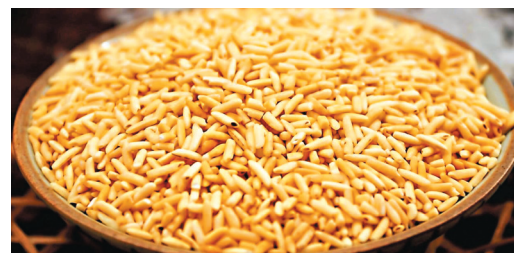
● 牛油果蛋白三文治 \$34 超好味！



● 本真紅豆冰 \$29 及奶茶紅豆冰 \$32



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、聰耳明目止煩、止渴、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，還能清腸刮毒，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，茶香米香相互交融，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，有止經痛、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，適宜長期飲用。

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。

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

「叮噠叮，叮噠叮，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布置為設計主題的「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

配上 BROWN、CONY、SALLY 及 CHOCO 充滿冬日佳節氣氛的悉心裝扮，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，與親朋好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，集齊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

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，一眾皮皮的 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。

● 經典聖誕朱古力禮盒

● BROWN 薑餅曲奇



● Starbucks x LINE FRIENDS 系列

● 聖誕屋禮盒

● 聖誕小食禮盒