

畜牧業過度生產，加上食物安全、環境污染等問題，綠色餐桌逐漸成為潮流。
每月首個周二，Go Green 帶你發掘餐桌上更多綠色可能性。

低溫煮生機餐 滋味無添加

世界衛生組織日前把加工肉類列作一類致癌物，頓時引起全城熱話。其實早在廿多年前，有一群歐美健康飲食人士已經大力推廣生機飲食 (raw food)，提倡食用不經加熱及加工的天然食材，但未見普及。至近年愈來愈多人關注健康，向來屬於小众的 raw food 才逐漸走近大眾：生機素食餐廳接二連三開業，坊間亦出現相關書籍與飲食博客。自言無肉不歡的你難忍告別香腸煙肉？從每週一餐生機素食開始，向健康飲食目標進發，也算是個好開始吧！

文：張艾淳
圖：陳淑安、黃志東



精彩生機餐 生機飲食世界之精彩，超越我們的想像。除了蔬果沙律，還可運用不同烹飪技巧，創作多元的生機素食菜式，如簡單以奇亞籽、岩鹽、水、胡椒炮製成的生機奇亞籽脆餅 (圖)。

素食多花款 暖身無難度

廣義來說，生機飲食指食用以不超過 47°C 烹煮加工的食物，不一定指素食，可是吃生肉存在一定風險，故一般來說生機飲食都是指生機素食，而且大多不含蛋奶等宜加熱進食的食物。「很多人以為食生便是吃生的蔬果，其實不然，我初接觸時也不全面理解，以為百分百食生便是好，後來才知道不對。」Angie Lam (圖) 廿多年前開始茹素，在素食不流行的九十年代只能吃碟邊菜，以至飲食不均衡，至 2006 年初次接觸生機素食，她頓時當頭棒喝：「我這才發現自己走了很多冤枉路，原來素食可以很精彩！」



她下定決心鑽研生機素食，更花近十萬元，飛到印尼峇里修讀美國生機飲食烹飪學校 Pure Joy



生機朱古力慕絲撻
餅底材料：杏仁、椰子糖、椰子油、岩鹽
生機朱古力慕絲材料：
牛油果、椰子花蜜、生機可粉 (Cacao)、椰子油、岩鹽、雲呢拿精華

Culinary Academy 的生機素食及排毒課程，成為生機素食導師後，透過 Green Monday、city/super 等平台向外推廣生機素食，月前更推出食譜《精緻生機素食》。她表示，蔬菜水果以外，生機素食者採用果仁、種子、海藻、穀物，以至近年大熱的超級食物，如椰子油、奇亞籽、藜麥等食材。

椰青水、南薑、香茅「攪」出冬蔭功

Angie 運用創意設計生機食譜，如把翠玉瓜刨片或切條作意大利麵條；以生機可粉加入牛油果打成細滑的朱古力慕絲；椰青水、南薑、香茅



生機千層闊麵 (番茄醬、香草醬和生機芝士醬)
材料：翠玉瓜、新鮮番茄、大紅椒、橄欖油、椰糖、檸檬汁、喜馬拉雅山岩鹽等

等香料攪拌成生機冬蔭功湯；以粒粒椰菜花拌入甜椒粟米當作薑黃飯，配以生機咖喱等。這些生機菜式形神俱備，稍不留神，也分不清菜式是生是熟。

冬天加薑、肉桂添暖和效果

很多人對生機飲食存有疑問，尤其面對寒冬時，生機飲食者又如何保持身體暖和呢？製作 smoothie、醬汁或甜品時，我會特別加入薑或肉桂這類性溫或熱的食材。又或預先把食物風乾，一樣有暖和的效果。」

然而 Angie 強調，生機飲食並非宗教教條，她不會奉行百分百生機飲食，現時九成時間吃 raw food，但仍不時煲煮湯水、燉煮冬菇連藕、煮熟藜麥糙米等。「始終中國人愛喝湯水，而且豆類最好經加熱煮熟才吃，豆類可提供高含量蛋白質，會使飲食更均衡。」Angie 說。



有片睇

想知道 Angie 如何製作三道生機素食菜式，馬上掃描 QR code，去片啦！
link.mingpao.com/
26003.htm



▲《精緻生機素食》
(\$138·皇冠出版社)

營養師之言

低溫煮食 蛋白質易吸收

「當食物高溫加熱時，當中的蛋白質便會分解，有礙吸收和消化。如經長時間煲煮的老火湯便是一例。若以低溫烹煮食物，則會保留蛋白質原型，容易吸收和消化。」香港中文大學營養研究中心註冊營養師張可琪說。

素食者易缺鈣、鐵、鋅質

她建議追求健康飲食的人士，每周進行一兩天生機素食，並要注意食物搭配，才能達到健康均衡的飲食。「若從早至晚只吃水果，便會吸收過多果糖，而且只吃單一食物亦會導致飲食不均衡。素食者容易缺乏鈣質、鐵質和鋅質等；若為不吃蛋奶的純素食者，則只能從豆製品吸收蛋白質，會更容易缺乏維他命 B12 和蛋白質。」

吃豆類、芝麻補充營養

張可琪建議生機素食者養成均衡飲食習慣，例如從麥皮、燕麥、十穀米、根莖類食物 (如番薯、薯仔) 攝取碳水化合物，並從紅腰豆、雞心豆、黃豆等豆類吸收蛋白質；「脂肪亦相當重要，可從芝麻、杏仁、花生等攝取植物性脂肪」。

進行生機飲食前，亦應考慮本身體質是否適合，張可琪表示，長者小孩消化能力較弱，進食大量蔬菜或會難以消化；若進食過量豆類甚至會誘發痛風，因此要留意個別體質，選擇適合而均衡的生機素食。