

健康烘焙實驗室

農曆新年，相信大家飽嘗了各式各樣佳餚美饌。大時大節，美食當前，大快朵頤人之常情。胃口吃開了，在節日大魚大肉後，關注健康的你和我，總想回歸「清淡」飲食；所謂「清淡」，是不是一定意指索然無味的白麵包、水沖麥片及白粥呢？我們又是否不能進食美味烘焙食物？

很多人認為，傳統麵包店中的牛油蛋糕、酥皮蛋撻，或是西式甜點中的流心朱古力心太軟、打卡拉絲芝士批等，味道香口，口感軟滑，定屬邪惡食物，與健康無

緣。其實，只要學會箇中技巧，調節食譜中「紅燈」食材的份量，或直接轉用健康食材，就可製作出健康烘焙食物。你或會擔心，改變食譜內配方和份量後，會否影響製成品的美味程度，但當你了解各種食材對食品口感影響，便會發現就算無油或低油，甚至無麩質無麵粉，都一樣可把美食還原，達至營養與美味並存。

為讓50+可健康地享用烘焙食物，筆者將會與註冊營養師聯手打造「健康烘焙實驗室」，以創新方式與大家一起在廚房

做實驗！學員不但可從營養師身上了解食物營養知識及食材特性，更會跟着與化身成甜點師的註冊護士一起學習不同食材對身體的影響，並從科學角度了解烘焙。

此計劃會以一連四堂形式進行，每堂都會把學員分為兩組，分別按傳統食譜，以及由營養師和護士兩大專業調整過後的創新食譜進行烹飪，並即場享用製成品，比較由不同食材製作出的成品差異。學員更可將製成品帶回家，與親友分享美味及健康知識。新一年，期待與你一起化身成黑白大廚，通過「健康烘焙實驗室」，焗出美味，掌握健康！

作者為賽馬會流金匯註冊護士

<https://jcch.org.hk/>