

# 多菜少肉開展低碳生活

# 陳自瑤為環保出分力

近來人人都講環保，其實環保可以從身邊的小事做起。而YoYo今次跟煤氣烹飪中心導師學烹製的原創低碳糰，有別於一般傳統材料，旨在推廣的低碳食譜嚴守不時不食，就地取材，多菜少肉及餐不過量四大原則。當中更包含了不少時令水果，令一眾愛美的女士可以大快朵頤。

YoYo是纖瘦的可人兒，以為她十指不沾陽春水，原來開時也喜歡煮兩味。她表示小時候很喜歡在廚房門口看媽媽及嫻嫻煮飯，耳濡目染下，中學時已經很愛入廚煮番幾味。說到最拿手的家常小菜，小妮子表示是番茄蛋花湯及水蛋蒸肉餅，易煮又有益。近年坊間的糰五花八門，除了傳統的鹹肉糰外，還有不少合女士的摩登糰，從小愛進廚房的YoYo原來從未親手包糰送給別人，故見到七彩繽紛的配料不禁十分開心，已經急不及待地向導師Pauline請教學做健康米南瓜鮮雞肉糰及「紫」醉「金」迷低碳糰。

## 手忙腳亂包糰葉

YoYo先把白糯米、南瓜肉以及適量的糖和油等材料加入並拌勻，這樣輕鬆的過程真是easy job，但學藝難倒伊人。YoYo手忙腳亂地取出2片糰葉，好不容易才把糰葉摺成三角頂部，加入適量餡料，用餘下竹葉包好糰子，將頭尾收好，用2條水草綁紮成糰。看似簡單，但把糰葉摺得剛好，很考功夫。雖然第一隻糰看似發育不良，但導師也盛讚YoYo學得快。當製第二隻紫薯糰時，YoYo已掌握了技巧，不消一會已把糰做好，還有時間去製一杯士多啤梨、甘筍低碳Mocktail。導師Pauline表示傳統的糰給人感覺是高卡路里，但清新的低碳糰，配以簡單又易造的低碳Mocktail，可中和吃糰時的飽滯感，清新醒胃，為味蕾帶來不一樣的環保滋味。

## 出好招和阿余爭林峯

問到YoYo最難忘的端午節，莫過於曾試過一班同事代表公司到赤柱參加龍舟比賽。YoYo說：「划龍舟的過程好用力、好辛苦，但好開心，因為一

■見到整齊美味的糰及消暑的Mocktail，陳自瑤食指大動。



班同事同心合力去做好一件事。」她在《花花世界花家姐》飾演林峯的女友，更有不少親熱戲，對此YoYo坦言開拍前都有少許擔心。YoYo說：「今次是第一次和林峯合作，自己好緊張，特別是知道和阿峯有親熱鏡頭，都怕他的Fans接受唔到，幸好現在出來的迴響唔錯。」對於林峯的印象，YoYo表示他好有紳士風度，遇到自己唔明的地方，都樂於教導。YoYo說：「我好怕被佢chok親，佢對眼好迷人，成日不經意放電。」劇集已接近尾聲，YoYo率先預告自己會由忠變奸，出招和花家姐余詩曼去爭林峯，更鬥到最後一刻。

陳自瑤(YoYo)近日晚晚在公仔箱和萬人迷林峯出雙入對，原來呢位甜姐兒不單出得廳堂，更入得廚房。別以為包糰只是老一輩玩意，原來年紀輕輕的YoYo一向很想學包糰，後日就是一年一度端午節，這位甜姐兒為迎接這個中國傳統節日，獻出第一次，學整「紫」醉「金」迷低碳糰及Mocktail，應節。既為地球先生打打氣，亦可將低碳飲食帶入日常生活，開展低碳生活的起點！



■陳自瑤為迎接這個中國傳統節日，獻出第一次，學整糰。

採訪：植毅儀 攝影：潘政祁 場地：Flame at Towngas Avenue



■把白糯米、南瓜肉以及適量的糖和油等材料加入並拌勻。



■初次學紮糰難倒伊人，幸好有導師在旁指導。



■把材料放進糰葉。



■陳自瑤愛紅色，故自製一杯甘筍士多啤梨特飲。



■高海寧默認入行前曾影過半裸照。

## 減肥成功送秋波

# 高海寧聞半裸照尷尬

行前為髮型品牌影過半裸照，若有機會拍廣告可會如此大膽？她尷尬地說：「睇公司安排。」之後她又扯開話題，自爆近日做了串星，她表示客串了《回到三國》，飾演一名online game女主角，前晚又客串演出《拳王》其中一個三奶角色，戲中更要被對手掌摑。

## 莊思明唔介意同胡定欣合作

莊思明昨日低胸上陣，她不時低頭檢查有否走光，但仍出現離單情況。她表示不是刻意性感，稱只想斯文一些。卸任在即，問到可擔心前途？她謂擔心不來，因十一月才約滿，公司還未開始跟她傾約，她就想向唱歌及拍戲發展，至於最想與誰合作，是否家姐情敵胡定欣？她大方答道：「都好，(陳豪呢?)好呀，因為未見過佢真人，覺得佢有型又靚仔。(陳豪與其绯闻男友陳司翰哪個較有型?)各有各觀，唔同feel。」

之前女方曾自爆六月結婚，當記者上前訪問廖偉強時，他表現尷尬，婉拒記者的訪問。記者指結婚是開心事，他只說：「唔好意思，多謝，多謝。」



■莊思明低胸上陣搶去李亞男風頭。

同場還有落選亞姐袁小曼的男友廖偉強，

## 拍海報比身材

# 何佩瑜大搶陳靜「鋒頭」



香港文匯報訊(記者黃佩麗)楊愛瑾、鄭融、連詩雅、沈志明、何佩瑜(見圖)、Dada(陳靜)、陳柏宇等昨日為新戲《喜愛夜蒲》拍攝海報，擁有傲人身材的何佩瑜和Dada都不吝嗇穿低胸衣大騷身材，令楊愛瑾和鄭融都要靠邊站；幾位男演員為了吸引記者鏡頭，竟齊齊蹲下夾實胸脯，務求夾出事業線搶鏡。

何佩瑜在現場不時抱着雙臂，力谷豐滿上圍，她解釋是因為現場太凍，又形容自己是「血管胸」，因為皮薄肉脆，本身有32C上圍的她透露隆胸至34C，不過之後又退縮，指如果有贊助才會考慮。對於被何佩瑜搶鏡，Dada表示已經盡力，並指昨日所穿的one piece裙不能戴胸圍，所以只戴了乳貼。Dada一出道就被指整容和隆胸，亦被驗過胸部的真偽，她直言以前不喜歡大胸部，但大胸部的確對工作有幫助，因為刊登出來的照片都較大，笑言現在是門事業線長，所以必要時會拿出來。夏天已到，問Dada可會多行泳衣和內衣騷？Dada直言未做過，但亦不抗拒，一切都要等公司安排。

## 黃健翔當老闆

# 孫楠捧場

香港文匯報訊(記者時尚宇北京報道)黃健翔出版的雜誌《時尚最體育》，在京舉行了盛大的發佈酒會。

黃健翔(圖左)的隊友孫楠(圖右)也特地前來捧場。孫楠本人對於體育頗為熱衷，無論是足球、高爾夫，還是滑雪，愛好相當廣泛。得益於平日的鍛煉，孫楠的身材也變得更加健碩結實。這倒是與他對於時尚與體育的理解比較一致。孫楠認為：「當一個人擁有好的精神狀態、好的體魄，就是一種時尚。」孫楠表示與黃健翔是好兄弟，主動申請要與雜誌合作。談到時尚與體育的關係，平時就非常擅長玩滑板的夏雨倒是頗有感悟。在他眼中「任何體育項目都是時尚的。時尚只是一種觀念，一種審美，一種健康的生活方式。如果可以把一個體育項目堅持下去就是時尚的。」夏雨還以自己為例，他覺得玩滑板就是一種很時尚的運動。



## 何紫綸廚藝不錯

# 睇準時機拜男友

香港文匯報訊(記者黃佩麗)何紫綸(見圖)昨日為節目《新派煮意》錄影，她表示自小跟母親學廚，所以手藝不錯，笑言最拿手是整家菜。問她可有煮過給男朋友食？她直言中學時已煮三菜一湯給初戀男朋友食，又說會常常煮飯給男朋友食，但現在覺得不可以經常煮，要在適當的時候煮，男朋友才會感動。



## 官恩娜讚現任男友脾氣好

香港文匯報訊(記者李思穎)官恩娜(見圖左)前晚跟日籍華人日華參與「芝華士真友音樂會」，昨午又出動和江若琳到老人院派糰，十分忙碌。

官恩娜表示很喜歡跟老人家相處，覺得自己將來年紀老邁時，必定是一個和藹可親的長者，她說：「年少時脾氣很大，現在已經收火。以前拍拖試過被男友打爛的玻璃片擦傷大牌，現時仍留有疤痕，明白到吵鬧很無謂，現在有事會冷靜處理，加上現任男友脾氣很好，大家和睦相處。」

江若琳表示下周去完上海宣傳後，便會直飛廣州開工，新片中最開心是跟廖啟智合作，問她是否「人仔」好搵，她笑說：「可以咁講，內地發展空間較大，而且也習慣內地工作，有時同事都取笑我幾時返上去，說我像個遊客，回港不是購物便動食，當然始終香港有自己屋企，感覺是不一樣。」早年江若琳戶口僅得50多元，經過多年努力，想必由「窮家女」變成「富家女」，她謂：「OK的，這行誰沒捱過，沒有不勞而獲，捱過先會珍惜。」

