

健康解碼

策劃：韓小玲 責任編輯：吳綺雯 版面設計：謝錦輝 傳真：2873 2453 電郵：feature@wenweipo.com 本報逢周日刊出

蛋糕技藝大師Andy 為糖尿病友 重開甜品世界之門

市面上大部分蛋糕主要以白砂糖、牛油、低筋麵粉和雞蛋製作，而不同口味更會加入不同材料，如可可粉和忌廉芝士，熱量及脂肪含量高，多吃會致肥，更是糖尿病患者的天敵。患了糖尿病已多年的蛋糕技藝大師Andy，一向對烹飪有濃厚興趣，10多年來一直對糖有研究，甚至鑽研營養學，自己雖然是糖尿病人，也可以識飲識食，更設計了不少適合糖尿病患者食用的無糖蛋糕及甜品，藉以推動無糖飲食文化。

文、攝：吳綺雯



患有糖尿病的蛋糕師傅Andy，很開心能找到合適的代糖製作蛋糕，為他的可一嚐蛋糕的滋味，是一種福氣。



李鏜而註冊營養師

早前，Health Park註冊營養師李鏜而表示，從健康角度看，糖尿病人不用戒食蛋糕，只要懂得精明挑選或自家製作，同樣可享受蛋糕的美味。首先，可以選擇無糖蛋糕及低脂蛋糕，它們主要採用天然代糖及低脂材料製成，糖分和脂肪含量較少，較為健康，糖尿病患者也可食用。其次，製作方法亦可減少蛋糕的脂肪含量，可以選用免焗蛋糕，可避免使用高脂肪材料如牛油、雞蛋和麵粉，減少脂肪攝取，更可免卻繁複的烘焙工序。

無糖蛋糕 食得開心

Andy極為貪食，患有糖尿病令他不得不推卻不少美味的食物，更何況蛋糕呢。據知，Andy的母親在18歲已患有糖尿病，在每年生日的時候，每次切完生日蛋糕後都不能吃，所以Andy立志要設計一個適合糖尿病人吃的無糖蛋糕，至少在生日的時候，糖尿病人也可以吃一件來分享喜悅。

究竟什麼是無糖蛋糕？蛋糕是以代糖代替白砂糖製成，代糖幾乎不含熱量，不會令血糖上升。市面上有天然的代糖如「Xylitol木糖醇」，它們是一種由植物提煉而成的代用糖，是寡糖的一種，不容易被人體腸臟吸收，所以適合糖尿病患者食用。坊間常聽到代糖會致癆、傷害健康的傳言，但美國環境健康科學所於2001年將代糖從致癆名單中除名，而根據美國食品藥物管理局及歐洲食品科學委員會，目前沒有確切的科學證據證實代糖會傷害健康。當然，糖尿病患者依然要注意適可而止。



Andy說不是所有代糖都可以烹調，這是他覺得較合適的代糖。

自行製作 食得安心

今次，Andy特別為本報讀者設計了兩款無糖蛋糕，希望大家也可以在家自行製作，就算沒有糖尿病，也可以吃得健康。

日式輕芝士蛋糕

材料： Cream Cheese (可用低脂) 100克、牛油或植物油 30克、鮮奶 50毫升、低筋麵粉 15克、粟粉 10克、蛋黃 3隻、蛋白 3隻、木糖醇 50克

步驟：

- 1. 預熱焗爐攝氏180度；
2. 將Cream Cheese、油、奶放入容器內一起以隔水加熱的方式轉小火煮軟備用；
3. 將已過篩的低筋麵粉、粟粉和步驟2的材料拌勻，再加入蛋黃(逐隻加)一起拌勻；
4. 將蛋白打至起泡，然後將木糖醇分3次放入容器內一起打發至濕性發泡，再分3次倒進步驟3中拌勻，即為芝士麵糊；
5. 倒入焗盤中以隔水方法焗約25-30分鐘。

Andy小貼士：

- 1. 這款蛋糕毫無乳化劑，更健康，只是在過程中逐隻加入蛋黃，就可以做到乳化的效果。
2. 任何接觸蛋白的器具必須乾淨。
3. 蛋白打發得愈硬，蛋糕就愈鬆軟。
4. 這款蛋糕可熱食或凍食。
5. 血脂高的朋友要注意。

朱古力慕士

材料： 無糖朱古力 70克、牛奶80克、蛋黃2隻、糖40克、魚膠片5克、淡忌廉200克、水適量

步驟：

- 1. 魚膠片加入水中浸軟；
2. 無糖朱古力以熱水坐浴約2分鐘備用，避免蓋着；
3. 蛋黃和糖拌勻再加入熱牛奶拌勻，以小火加熱至82-83度；
4. 已浸軟的魚膠片加入蛋黃液中拌勻；
5. 蛋黃液以笊箕篩入朱古力中拌勻；
6. 淡忌廉以打蛋器打至奶昔狀，分三次拌入朱古力液中。

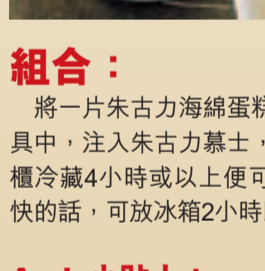
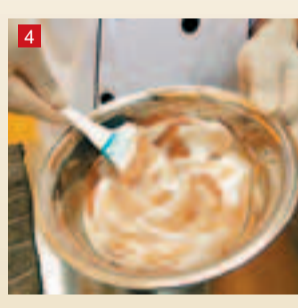


6吋朱古力海綿蛋糕

材料： A: 蛋黃3隻、糖20克、粟米油25克、水30克、低筋麵粉50克、可可粉10克 B: 蛋白3隻、砂糖40克

步驟：

- 1. 預熱焗爐攝氏180度；
2. 將蛋黃、砂糖、粟米油及水60克拌勻；
3. 將已過篩的低筋麵粉和可可粉和步驟1的材料拌勻待用；
4. 將蛋白、砂糖放入容器內一起打發至濕性發泡，倒進步驟2中拌勻，即麵糊；
5. 倒入焗盤中焗約23-25分鐘。



組合：

將一片朱古力海綿蛋糕放入模具中，注入朱古力慕士，放入雪櫃冷藏4小時或以上便可，如想快的話，可放冰箱2小時即可。

Andy小貼士：

- 1. 可在慕士上放一點鮮果，如士多啤梨、奇異果等。
2. 魚膠片可在專售蛋糕用品的地方購買，讀者亦可以魚膠粉5克+凍水25克，放入微波爐以中火融在一起。

一星期後，Tony來電說朋友終於倦鳥知返，但又語氣沉重地問，風水物會否用得過重，因朋友母親這幾天突然病倒。我啼笑皆非，其母從未踏足上址，風水物輕重關連底事？癡情女，醒醒啦！
文：勞斯
勞斯本身是學油畫專業的，曾任職電視台美術部管理層，亦愛好鑽研玄學風水、形象包裝，由於經常幫助朋友化解疑難雜症，漸漸累積了一定的戰績，如今請他在這同大家分享，大家可透過真實事例，學到一些簡單風水常識。
yukkongsir@yahoo.com.hk

藏傳卦卦 生肖 文：鐘治

Grid of 12 zodiac signs with descriptions and advice. Signs include Rat, Ox, Tiger, Rabbit, Dragon, Snake, Horse, Goat, Monkey, Rooster, Dog, Pig.

塔羅星座 文：BENNY WONG

Grid of 12 tarot cards with descriptions and advice. Cards include Ace of Spades, King of Spades, Queen of Spades, King of Hearts, Queen of Hearts, King of Clubs, Queen of Clubs, King of Diamonds, Queen of Diamonds, Ace of Pentacles, King of Pentacles, Queen of Pentacles.

話說風水 情債
有風水師教他的女客人在大門口擺公雞模型，說是可以化解桃花。也有人提出雞會啄食地上的昆蟲，老公公出拈花惹草，便是淫蟲作祟，借雞之嘴啄掉淫蟲，老公公自然會乖回家來。
Tony對那個曾經對他不忠的男人一片癡心，既恨又愛，不離不棄，無論如何，只要應允不離開她，什麼痛苦折磨都可以忍受。Tony的世界好像完全為這個人而活。
那天她突然來電，說之前同居男友為些小事口角，嘮叨令他無名火起，以致拂袖而去。幾天來連個電話都沒有。她悔恨，惶惶不可終日，懷疑家裡風水出問題。
Tony家住馬鞍山雅雅居，大廈坐南向北，單位大門開於西位，納驛馬桃花，是年四綠桃花星飛臨，伏吟桃花。八卦裡的四線代表長女，伏吟就是重疊，也就是說，除女主人之外，容易出現另一個令男人心猿意馬的女子。流月飛星為三碧是非星，自然男人會忍無可忍，離家出走，另結新歡。
我建議她擺木公雞，但絕對沒有要她去啄食淫蟲的用意，從風水學的角度來講，擺公雞是有學理依據的，九星之中的四綠是文曲星，主文采風流，於八卦為巽卦，於動物為鳳凰。今年此星飛臨，自然易有桃花來勾引家裡的男人，而擺公雞目的在於讓其代替男屋主出征，合住母雞。巽為木，故用木公雞帶走公然入侵的木母雞。
主人房睡床設置於西北位，是年剛好三碧星飛至，難怪過了年就常為雞毛蒜皮小事吵架。於是建議她將灰色的被褥換成紅色，移走東北位工作枱上的電腦，因這方位病符星到，需掛五層風鈴加以化解。
一星期後，Tony來電說朋友終於倦鳥知返，但又語氣沉重地問，風水物會否用得過重，因朋友母親這幾天突然病倒。我啼笑皆非，其母從未踏足上址，風水物輕重關連底事？癡情女，醒醒啦！
文：勞斯
勞斯本身是學油畫專業的，曾任職電視台美術部管理層，亦愛好鑽研玄學風水、形象包裝，由於經常幫助朋友化解疑難雜症，漸漸累積了一定的戰績，如今請他在這同大家分享，大家可透過真實事例，學到一些簡單風水常識。
yukkongsir@yahoo.com.hk