

三專業女性 從烹飪推廣惜食文化

近年，香港人特別注重健康飲食，筆者亦發現坊間有一個「我・惜・食」的健康飲食教育計劃，當中「愛煮」創辦人陳彥琳（Alvina）、Go.Asia 愛心起動總幹事陳嘉惠（Beatrice）及香港中華煤氣有限公司零售市務及營業部零售業務發展經理簡蕙芸（Vivien），三位時尚美麗的職業女性就因這個健康飲食教育計劃一拍即合，合作到學校向學童進行推廣，一起分享健康烹飪的樂趣及認識健康飲食教育的重要性。她們理念一致，今次筆者便一次過訪問了她們，談談她們的健康飲食和烹飪心得。

文、攝（部分）：吳綺雯



（左至右）陳彥琳、簡蕙芸及陳嘉惠。



就三位而言，她們都是職業女性，但背後她們都喜歡煮食，大家同樣看到家人吃得開心，自己不期然地也很開心，這是在工作以外的滿足感。Vivien說：「我透過煮食，能推動環保，只要食得健康，還要珍惜食物，從選取食材、買食材來做，大家的理念完全一致。」由於她工作繁忙，就算喜歡煮食都沒有太多時間，有時會在周末爭取時間烹調，希望家人食得健康，而且透過煮食可減壓，煮給家人吃，樂趣無窮。「當中最愛煲湯，自己會用心機去煲，會看時令蔬菜、瓜果、中式藥材來烹調，看到家人吃得開心，自己也會很開心。」

至於Alvina則天天都煮，照顧女兒，所有膳食都由她去處理，會看家人的健康情況而煮什麼菜式，亦會看天時、氣節、血氣等均均衡處理。她建議說：「我煮的多是健康清淡菜式，不過在清淡的同時，有時都會煮一些驚喜的菜式給家人，如丈夫極喜歡吃冬瓜盅、煲仔飯等，但我會看時節才煮一次給他品嚐。所以，煮食時看天氣及家人健康很重要，然後煮出一些愛心菜式，這種滿足感在銀行工作中是找不到的，心靈上的喜樂與平安，能令家人得到飽福。」

三人當中，原來Beatrice很幸福，家中個個都愛煮食，反而他們會大家爭煮，三姊弟周末會一起煮，大家都有不同的長處。她說：「家姐愛煮日本菜、弟弟煮西餐，而我則偏向煮中餐，尤其是因為爸爸關係，我會較注重藥膳，如濕熱時應煮什麼菜式，從而認識食物，亦喜歡揀選食材，會經常看Food Label，會吃新鮮食物。」

總之，三人分享其煮食心得後，發現大家都同意買有機食物，按身體狀況而決定煮什麼菜式，在買食材時每天都實踐認識食材，從而珍惜食物。

為食革命 飲食教育

由於這個計劃，她們會定期去學校推廣，不同階段用不同方法，如大學的就用分享方法，小學、中學生就會教導他們如何健康兼珍惜地煮食，甚至會視力親為烹調一番。她們同樣希望教育他們的同時，由小朋友影響父母，透過小朋友選擇食物的角度，想他們帶回家中。據知這個計劃的始祖原來是由傑米・奧利佛（Jamie Oliver）於2012年發起的《為食起革命》全球健康飲食改革運動開始，旨在



提高公眾對食物的認識及以烹飪、分享、生活作行動焦點，讓每個人也能得到良好的飲食教育。

至今，已有74個國家、660個城市參與其中。香港區的《為食起革命》則由Go.Asia 愛心起動發起，先後與本地的餐飲業界、非牟利組織一同推動烹飪、減少廚餘及城市耕種的重要性，更獲得聯合國的邀請成為世界環境日的伙伴去宣揚《思前。食後。厲行節約》反食物浪費活動，鼓勵公眾減低浪費食物的足跡。至2013年，《為食起革命》香港便邀請了本地名廚余健志及Alvina示範如何與兒童一起分享健康烹飪的樂趣及認識健康飲食教育的重要性。今年，Go.Asia 愛心起動希望擴大健康飲食教育的工作，便與Alvina及煤氣烹飪中心合作到學校向學童推廣《我・惜・食》健康飲食教育及烹飪。

出版教材 推廣理念

最後，她們均表示由於力量有限，故期望藉出版教材，廣泛宣揚「Think・Cook・Save」的理念，預計將於今年四月推出新書，推廣健康飲食及珍惜食物。這本暫名為《我・惜・食》健康飲食教育指南，希望透過書本內容令社會上更多有心人可以更有系統地去教育兒童健康飲食的知識，由家長、教師或是任何有興趣認識食物的朋友，都能從書中簡易淺出地掌握到食物的基本知識。

書中更有由Alvina、Beatrice及煤氣烹飪中心設計的菜式，家長可與小朋友一起享受烹飪的樂趣，並從小培養小朋友烹調食物的技能。「我們很榮幸邀請了多個來自不同界別的健康飲食專家擔任《我・惜・食》健康飲食指南的顧問團成員如教育界的香港中文大學校長沈祖堯教授、飲食界的著名飲食專家、國際食評家唯靈等。」至於健康飲食教育指南中心思想：「少吃加工食物，多吃健康食物」健康飲食則應該每餐包括五穀、有機蔬果、奧米加脂肪酸及蛋白質及喝水。

三人各有背景

Alvina自15歲開始，便愛烹調各款中西美食給家人、朋友分享。大學畢業後曾在紐約華爾街和香港金融界投資銀行工作長達7年。其後決定遠赴巴黎著名的LeCordonBleu法國藍帶烹飪學校進修，榮獲Distinction及法國傳統佳餚班第一名。因為積極推動「愛煮・惜食」的飲食文化，琳琳成為了資深食評家唯靈首徒徒弟。創辦「愛煮」後，積極將中西食譜簡易化，務求更多人能成為「愛煮麗人」透過煮食活出「舌尖上的環保，舌尖上的健康，舌尖上的幸福」生活樂趣！2013年參與香港電台電視部製作《窮富翁大作戰》令琳琳親身體驗基層家庭所需。

Beatrice是已故名廚陳東師傅的女兒。在父親的薰陶下，自小對飲食有着濃厚的興趣並有着不可分離的緣分。Beatrice是資深的飲食及旅遊作者，對各地飲食文化皆有研究。於2012年加入Jamie Oliver's Food Revolution成為香港區大使負責在亞洲區推動《為食起革命》活動。她更是非牟利慈善活動Go.Asia的總幹事，積極推動本地及亞洲各項慈善活動等。

而Vivien則通過與區議員和地區人士保持緊密接觸和合作，積極參與及舉辦各項慈善公益活動，如家居安全或環保活動，以及為長者提供多項愛心關懷服務等，幫助社區各個階層享受溫馨愉快的生活。



食得滋味



■由日本專程來港的負責人宣傳日本美食。

日本隱世美食展

日本料理很多人都喜歡，但於日本裡一些隱世美食，大家又品嚐過未？最近，日本駐香港總領事館、日本國家旅遊局香港辦事處與日本貿易振興機構香港辦事處合作，於3月15日及16日假荷里活廣場舉辦「Visit Japan 日本隱世美食展～鐵道・自駕・味覺の旅～」活動，介紹日本「當地隱世美食」和旅遊日本的魅力。主辦單位將日本全國由北海道至沖繩分為8個區域，營造旅遊日本的愉快氣氛，介紹各地的旅遊和隱世美食。每個區域的「當地隱世美食」攤位會以日本米或日本米加工製品入饌，烹調各地獨有美食菜式，讓大家體驗各地鮮為人知的魅力。

此外，主辦單位將設置「Rail Zone」「Drive Zone」兩個展區，介紹「鐵路遊」和「自駕遊」的旅遊樂趣。而且，在香港也相當有名的熊本吉祥物「KUMAMON(熊本熊)」，動畫主角名偵探柯南、鬼太郎將會上台表演。在香港也能品嚐鮮為人知的日本各地隱世名食的同時，更能體驗最新的日本旅遊魅力。而且，大家於各攤位可試食在香港鮮為人知的日本各地隱世美食，當中準備了8種使用了日本米和日本米加工製品的食品。

■文、圖：雨文



■關西：山葵葉壽司（奈良縣）



■九州：鹿兒島黑毛和牛丼（鹿兒島縣）



■中部／北陸：（上）鱒魚壽司（富山縣）、（右）燒鯖魚壽司（福井縣）



■北海道／東北：墨魚飯（北海道）



■關東：黑炒飯（栃木縣）



■沖繩：沖繩塔可飯（沖繩縣）



■中國／四國：鯛魚飯燒飯團（愛媛縣）



■沖繩：沖繩塔可飯（沖繩縣）

■勞斯本身是學油畫專業的，曾任職電台美術部管理層，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，如今請他在此同大家分享，大家可透過真實事例，學到一些簡單風水常識。

yukkongsir@yahoo.com.hk

我對他讚好。我對他說，畫廊之特色是門面小內裡大，風水學上稱之為「米袋屋」，藏風聚氣，踏入八運，勢必風生水起，名利雙收。

■文：勞斯

藏傳設卦一生肖

文：鑽治

鼠 小小苦楚，等於激勵是這星期裡格言，凡事但求無愧於心就可了！

牛 努力不懈，辛苦不斷的事情，最終得到改善，再多的也是值得的。

兔 有好好的千里馬，亦需要有好的伯樂提攜，好好裝備自己，上位有望。

龍 學識包容，以及等待，對你來說一定是好的提示，急也無用。

馬 有男女貴人的幫助，令到你所有事情都如有神助，招人妒忌呢。

羊 有心事煩擾，未能放輕鬆，建議多找相關人士幫助，有望解決。

雞 多聽前輩說話，對自己其實是莫大裨益，有云：家有一老，如有一寶。

狗 有桃花運行，但切記認真對待，否則可以是嚴重的桃花劫的！

塔羅星座

文：BENNY WONG

白羊座 看見月亮牌的出現，正代表本周你的情緒起伏不定，同時亦有是非小人跟身呢！

金牛座 皇帝牌的出現都整定你係有運行的，做生意的朋友真係收錢都忙過人的，宜投資者。

雙子座 抽到戰車這張牌，代表了伴侶間中的意見分歧及會有磨擦，小心相吵必失。

巨蟹座 抽到魔術師的你代表本周有貴人幫忙，能助你處理好手頭上難處理的事情，不用憂心。

獅子座 力量牌顯示你不足之處，各方面機會隨時存在的，但你沒有為工作作出事前準備，吃力不討好。

處女座 節制牌的出現，通常是告知你係時候對自己作出詳盡的檢討，因為是時候對自己誠實起來了。

天秤座 有很強的學習運及進修運，因為見到女教宗的出現，活到老學到老，終身學習是一定對的！

天蝎座 戀人牌出現在本星期呢，愛神邱比特之箭好快就射中你，好好準備吓啦！

射手座 太陽牌在你前方高高掛着，像春天大紅花般照耀着你，人脉網絡像穿花蝴蝶般自在飛舞。

摩羯座 星星牌代表了你对目標理想的希望，但都要配合實際的行動力，不然就得個空想了。

水瓶座 審判牌預示了你認真處理自己的身體健康問題，千萬不要等到響了警號才處理也就真的遲了！

双鱼座 命運之輪的出現令你性格出現大逆轉，沒有人能夠觸摸到你，小心弄來不必要的誤會！

米袋屋

歷代風水師皆有限創象，面對山川大地形呼喝象，比如背後有秀山作依靠，前面有曲水環繞，管叫「山環水抱」。一條道路圍着自家樓前繞過，稱為「玉帶環腰」。一所兩頭窄中間的房尾閣中間窄的房屋，謂之「啞鈴屋」……象這種形象化的名堂多不勝數。每個名稱都代表一種風水格局，而每個格局都有不同的意義和吉凶。

幾年前，應邀於香港大學青年美術比賽任評判，遇到經營畫廊的雄哥，事後一同到他上環的畫廊參觀。畫廊大門開在地面，進門後沿石級步下地牢，下面空間敞闊，掛滿中西各式畫作。細看之下，方知此處大部分是中西名畫大師的作品。雄哥說入伙時聘請風水師傅看過，說這裡雖然不是地面舖，但勝在聚氣，做生意一樣無問題。其實雄哥經營畫廊的客源主要來自熟客，街客佔營業額比例很少。他想請我幫其看看畫廊的風水，因沒帶備羅盤難辨座向。雄哥忙說沒關係，當下吩咐職員到書局買來羅盤。