

嶄見聞

有機生活 食得健康

近年愈來愈多人重視生活質素，當中有機飲食更是新興健康選擇。十多年前，當時英國長大的香港友人不幸患上癌症，醫生診斷為末期，群醫無策後，他回到倫敦曾積極以有機食品作另類治療。雖然到最後他還是離開了，但有機食療確曾令他好轉不少，亦讓我首次認識到有機食物。

四年前有幸替香港浸會大學附屬獨立第三者有機認證機構，「香港有機資源中心」擔任代言人，成為香港有機大使。中心旨在讓更多人，尤其重視健康一族，多了解及認識有機認證的重要。今年是香港有機資源中心成立十周年，早前特別於銅鑼灣世貿中心會所，舉行「有機拾年週年晚宴」。

有機雞上腩配亞麻籽 有創意

「有機拾年有機晚宴」菜式由東區醫院，駐院營養師徐欣榮先生所負責設計。十道菜式中首先上桌的是由豆腐、西洋菜、南瓜、雪耳等所煮成的「芙蓉黃金豆腐」，和「黃耳素翅湯」，新穎獨特的素菜很創新，味道清淡中帶有機蔬菜特有的泥土味。

之後的「香蔥紅燒寶石魚」及「客家蒸白蝦」都是首次品嚐，有機寶石魚肉質肥厚而油脂充足，味道

鮮美且有豐富奧米加3，對心臟特別有益。有機白蝦比一般基圍蝦瘦削卻蝦味十足，配合糯米酒、南棗同煮，惹味得很。另一道很出乎意料的菜式，是選用美國有機雞上腩煮成的「果香煎雞柳」；煎得香噴噴的雞柳嫩滑得可媲美新鮮雞上腩，大廚以草莓、檸檬、亞麻籽來調味，酸中帶甜很開胃，而亞麻籽既能降膽固醇，又有助消化，整個組合健康得來亦很有創意。

當晚除了所有食物皆為有機外，連我們的飲料選擇，亦全屬有機，包括有機果汁，有機香片和有機紅酒。當中較突出的是有機紅酒，單寧（Tannin）的比重恰到好處，而口感則細膩得來質感厚滑，比起那些

名貴的法國或意大利紅酒，毫不失色！

有機生活在外國流行多時，很多荷里活影星、名人如Angelina Jolie、Stella McCartney等早已奉行全有機飲食，而在香港亦愈來愈受重視。

我們選購有機食物時，要留意是否有「有機認證」，在香港較常見到的「有機認證」，主要分為綠色的「有機產品」（有機農產品或含有不少於95%有機材料的加工產品），咖啡色的「有機產品（轉型）」（轉型期內生產的農產品）和橘紅色的「含有機成分產品」（含有不少於70%但不多於95%有機材料的加工產品）的標籤。

每次購買有機產品時，不妨多加留意。食得健康之餘，亦可以支持本地以至世界各地，付出更多血汗，默默耕耘的有機農產業。



今年是有機資源中心成立十周年，早前特別於銅鑼灣世貿中心會所，舉行「有機拾年週年晚宴」。



香蔥紅燒寶石魚



客家蒸白蝦



果香煎雞柳

著名模特兒，喜歡烹飪，喜歡寫作。最新著作有《for two in 32 minutes把米芝蓮廚藝帶回家》一書。於多份報章雜誌撰寫專欄，亦參與電影拍攝，及擔任電視、電台節目主持，堪稱模特兒界的才女。

