

# 营养师首选外食 低卡美味料理 好吃不胖！

根据保健促进局的报道，六成的本地人每周在外用餐至少四次。这些外用膳食每份平均含700–800卡路里，若一日三餐都在外解决，等于热量有增无减。为了国民的健康，保健促进局在1998年开始推出了多项健康饮食计划，今年更邀请业者一起响应推出“500卡路里以下”的餐膳。

这一期，我们邀请营养和运动餐饮顾问Jaclyn Reuten，为我们推荐四家值得一试的“美味健康餐”，让你在外餐饮，也一样可以享受低卡的美味！

推荐 1  
海鲜餐

## Fish & Co 打造 500 大卡以下的菜单

在外用餐很普遍，健康餐饮因此变得非常重要。Fish & Co 西餐厅配合保健促进局的“500 卡路里以下”饮食策略，推出 500 卡以下的套餐，让饕客们可以在不担心增胖的情况下，继续享用美食。



Fish & Co  
营业时间：1130am–11pm  
网站：<http://www.fish-co.com>

Fish & Co 在本地共有 15 家分行，其中坐落在柏利广场（Park Mall）旁的玻璃屋 Fish & Co，拥有非常宽阔的空间。不但可以坐在落地窗旁一边享用美食，一边欣赏乌节路上的景观，也能选择在晚餐时间来到玻璃屋，欣赏乐团的精彩表演。

Fish & Co 向来都是以简单和直接的烹调法为前提，所采用的食材也强调合乎卫生标准，因此，推出的“500 大卡以下”的菜肴，分量也更加适中。据 Jaclyn 说，把本来套餐的分量减少就是降低卡路里的其中一个方法，再加上 Fish & Co 是海鲜西餐，海鲜的低脂低热量，恰好就吻合了这个健康瘦身的饮食计划。



### 烤白鱼辣椒饭 – 483 大卡

“烤白鱼辣椒饭”是 Fish & Co 的菜单主角。淋上特制的 Peri-Peri 辣椒酱，吻合了本地人爱吃辣的口味。配上松香肉饭，特别有饱足感！

在 500 大卡策略中，这道美味佳肴只含 483 大卡，所以可以安心享用哦！

### 虾蛤蒜油辣意面 – 404 大卡

辣意面是一道非常受欢迎的面食。融合了香蒜、新鲜的香草和营养丰富的虾和蛤的香味。顾客可要求用全麦意面，使健康的意义更上一层楼。



“一个人一天需要摄取 1500 至 2100 大卡的热量。如果一餐吃进 700 卡以上的热量就超标。三餐都在 Fish & Co 吃“低卡食品”，最多也只是摄取 1500 大卡的热量，无疑是怕肥朋友的喜讯！”

推荐2

素食餐

## 真食素食馆 真实的用餐体验

真食，是一家具有个性的素食馆。从餐厅的摆设，售卖的食品产品，每一样小小的东西，都展现出自家的特色。老板蔡子扬说：“真食的餐饮理念是要鼓励现代人回归自然，并且用心珍惜自己所拥有的一切。”



### 水饺

水饺是最叫卖的食品。员工每天亲自把约 10 样的蔬果，包括红萝卜、蘑菇、豆腐、栗子等等切丁当馅料，再亲自包裹。营养师 Jaclyn 对水饺赞许有加，她说，水饺皮（碳水化合物）、蔬菜（纤维）和豆腐（蛋白质）的结合，成了一道营养均衡的美食，可成为三餐的其中一餐。

### Rojak

真食的 Rojak 包括黄瓜、番茄、黄梨、芒果等等，淋上新鲜的酸梅酱，撒上亲自炒的花生当配料，每一口都唇齿留香。各种鲜果富有高纤维，如沙律般的健康又爽口！

“真食的用餐体验非常‘真实’，是值得常来的餐饮天堂，可以吃到每道菜食材纯朴的天然味道，汤底不咸不腻，恰到好处。”

真食餐馆里一架子的书本、杂志和 CD，成了“真食”最抢眼的焦点。等待美食上桌前，可以随手取一本书来阅读，或是选一片 CD 来聆听。蔡老板认为，这也是一项“回归原本”的举措。他叹息，书本和卡带是曾经带给人们知识欢愉的东西，可是随着时代变迁，电子产品的加入，进而使印制品随时面对被淘汰的挑战，所以，“真食”回归原本的理念因而萌生。

蔡老板与太太在五年前就拥有第一家“真食”。当时小小的餐厅内，没有任何厨师背景的蔡老板是掌厨人，而太太就是餐厅的招待员。

他认为，只要对食物有兴趣，对下厨有热忱，厨房不一定要是经验老道的厨师掌厨。于是，他和太太创造了许多简单又健康的手工食品。尽管今日“真食”在本地已经有三家分行，但他与太太依然是聘请毫无下厨经验的员工来掌厨。

除了亲自训练，也举办员工旅游，一起到农场去体验农夫的辛劳，去看看每天所切的蔬果是如何种植和成长的。

“真食”选材严格，亲自走访供应商的农场，评价供应商对食品的价值观后，才决定是否合作。此外，任何所用的食材，蔡老板都坚持纯手工制做，绝不偷工减料。

来“真食”用餐，所享受的似乎只是美食，而是还有美食背后的用心良苦，的确令人留恋，令人感动。



**真食 Real Food**  
Central / Square 2 / Killiney Road  
营业时间：10am–9pm  
网站：<http://www.realfoodgrocer.com>



推荐  
3  
西餐

## Level 2 咖啡厅 第二楼的惊喜

转角处，总是予人一种“转角遇见爱”的感觉。Level 2 就坐落在转角处的老建筑物楼上。周末，不管你想过一个人的生活，两个人的小世界，抑或是一群人的狂欢，都可以来 Level 2，因为它的确是拥有这么舒适的氛围。



一位是爱好烘焙的 Sylvia，另一个是对饮酒文化有浓厚兴趣的 Anne，两个人本来在两个不同的角落编织着想要开咖啡厅的梦想，但有缘千里来相会，四个月前，他们在友人的介绍下认识彼此。后来，两个人从浅谈各自的梦想，到深聊想要的餐厅模式，看见了彼此相同的理念，于是决定联手开咖啡厅。

谈起餐厅的概念，Sylvia 和 Anne 异口同声说：“一个可以休息的空间，再加上美味的食物。”是的，这简单却坚固的理念，为 Level 2 开拓了动人的人情味。

食物里有师傅对食物的浓厚感情，咖啡里有咖啡师对咖啡豆研究的浓厚兴趣。此外，友善的客人与两位老板轻而易举就打成一片，兴奋地细述着生活点滴的美丽一刻，让人感到特别温暖。

Sylvia 和 Anne 并没有特地为 Level 2 打造“推出健康餐”的形象，但是因为餐厅厨师对选择新鲜食材的坚持，及对味道的敏锐，加上两位老板都对均衡饮食有一定的认知，所以间接打造了好几样健康佳肴。

你可以看见，被端上桌的菜肴一定有蔬果当配菜。在把食物放进口中的那一刻，也可以轻而易举地感受到他们对食物细节的重视。

**Level 2 at Killiney**  
117A Killiney Road 239554  
营业时间：周日：11.30am- 12am 周末：9.30am-12am  
电话：6733 4155



“舒适的环境叫人想念。食物的分量适中，达到饱肚的效果，如焖牛颊肉、海鲜意大利面、沙拉，都是值得推荐的健康美食。”

### 焖牛颊肉

“焖牛颊肉”是最受欢迎的菜肴之一。曾有澳洲客人在品尝后，向老板说，这就是他家乡的味道，让老板喜出望外。

### Omega 3 沙拉

牛油果、三文鱼为沙拉带来丰富的 Omega 3，加上丰富的蔬果如红心萝卜、生菜、番茄、鱼子等等，使这道沙拉充满了均衡的营养。

### 素食汉堡

素食汉堡是菜单的新宠儿。老板发现有许多素食饕客喜欢前来享用食物，于是研发出适合素食者的美味。素汉堡中的香脆烤薯角，是师傅每天亲手用新鲜的马铃薯捏制烘烤，让味蕾大大满足！

推荐4

越南餐

## 中西合并越南菜 独特的健康佳肴

越南由于曾经被法国统治，地理位置又靠近中国，因此深受中国菜、法国菜的影响，是中西合并饮食文化的代表之一。

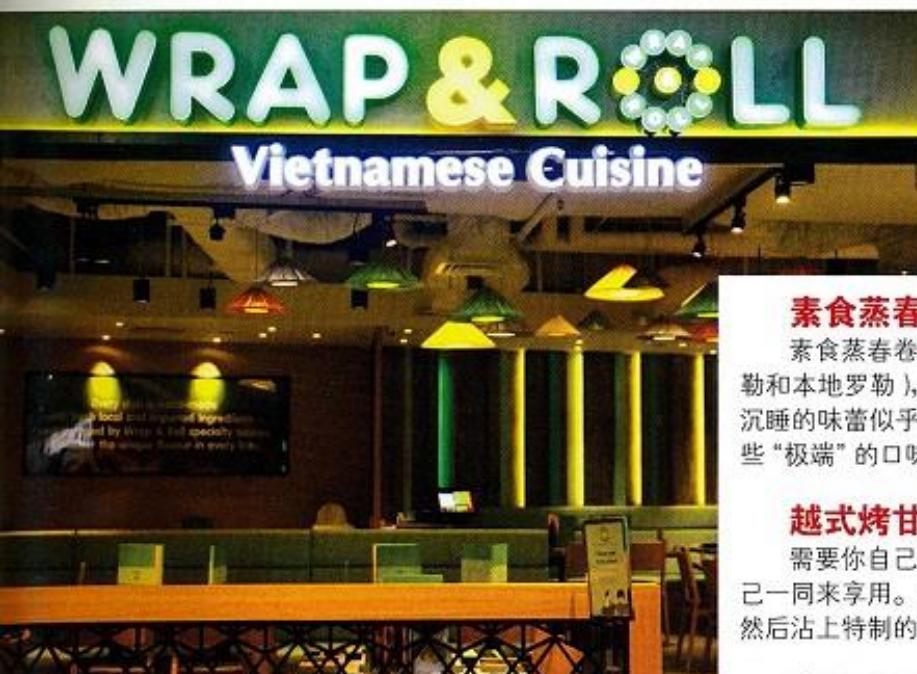
越南菜肴的特色是清爽、原味。到过越南的游人都知道，随意走进一家餐厅，用生菜包裹食材，或是油炸烧烤的美食，配上薄荷、九层塔、小黄瓜之类的蔬菜香草，比比皆是。

本地 Wrap & Roll 越南餐厅推出的菜肴与越南的 Wrap & Roll 餐厅很近似。不但保留本土的特色，为了配合本地人的需求，餐厅内设计了开放厨房，让食客一目了然做菜的过程。

年轻的老板在多年前游览越南胡志明市时，踏进 Wrap & Roll 餐厅，那一次的味觉体验，让她对越南 Wrap & Roll 的风味念念不忘。

她后来决定联络越南 Wrap & Roll，提出自己想在本地发展 Wrap & Roll 的想法。就这样，她在 2006 年在本地开设了第一家 Wrap & Roll，直到今天已有三家分行了。

越南餐厅并不常见，Wrap & Roll 的出现可说是让饕客们多了一项选择。菜单上可发现，从主食、汤类到点心，都非常注重使用天然的食材。比如用鱼露取代盐和酱油来调味。由于尽挑新鲜的蔬菜，厨师只是用简单的蒸法和调味，即可享受到独特风味的健康佳肴。



The Wrap & Roll  
Ion Orchard / The Star Vista / One@KentRidge  
网站：<http://www.wrap-roll.com.sg>



### 素食蒸春卷

素食蒸春卷是素食者的最爱。除了用三种药草（紫苏叶、越南罗勒和本地罗勒），还有薄荷和甜番薯，所以口味很有层次。第一口时，沉睡的味蕾似乎被薄荷和罗勒刺激后醒来，在你以为自己受不了那些“极端”的口味时，甜番薯的新鲜甜味就正好缓和那不知所措的感觉。

### 越式烤甘蔗虾

需要你自己动手来包裹的越式烤甘蔗虾，适合一家人或是三五知己一同来享用。新鲜的蔗虾、蔬果、手工米粉等，用越南春卷皮包卷，然后沾上特制的酱料，口感极佳！（蔬菜免费，要吃多少拿多少哦！）

### 春卷冷面

春卷冷面从春卷皮、冷面到酱料都是手工制作。酱料中有鱼露、香茅和莳萝，淋在冷面混匀，弹性十足的冷面顿时变得色香味俱全。吃时只有一个字能形容——爽！

“ Wrap & Roll 越南菜的汤底大多采用传统的方式制成，无味精、无添加物，味道都从香草中吸取，这已经是健康食物的基础。此外，分量适中，食材新鲜，是值得推荐的健康餐厅！”

