

全民健身热潮势头正旺，你有冇做“刘畊宏女孩”、“刘畊宏男孩”咧？想要塑身效果再升呢，除咗keep住运动，饮食管理都有讲究噃。高蛋白、低热量的“魔芋”制品就係健身达人嘅好partner！咪以为魔芋食品都寡淡无味难入口，现在佢都好百变嘅，可以变身成香醇可口朱古力、重口味嘅螺蛳粉、碳水炸弹米面粥等，健康又可以帮手瘦身。

郭玮/文 品牌官网/图

塑身美体「魔」法师

朱古力，可照食！

浓香巧克力加上松软脆口小饼干，係大人、细路都无法抗拒的美味。但朱古力饼里面含有大量油脂同糖分，忍唔住口就容易触发热量危机。如果改用魔芋粉代替朱古力饼干里嘅淀粉，整体糖分会下降，更利于健康。“菜青虫”就好懂大家心思，用魔芋粉代替面粉制作饼干，更加入大豆蛋白、乳清蛋白等等成分，令饼体足够松脆可口嘅同时，含有丰富蛋白质，适合健身人士安心食用；而添加其中嘅香醇黑朱古力豆，仲令饼干有“趣多多”嘅口感添。如果想试软滑口感嘅朱古力美食，可以拣“极臻家”嘅巧克力盒子。浓郁黑朱古力同魔芋粉融合，打造绵软顺滑嘅慕斯质地蛋糕体，常温食用浓香惹味，冷冻后升华成雪糕口感，入口即化回味无穷。

精碳水，搵替身！

“人是铁，饭是钢”，但健身纤体嘅时候，一定要控制碳水嘅摄入。“薄荷生活”等健康食品品牌，就用魔芋米代替传统大米，从根本上控制大家碳水嘅摄入，又加入粗粮、燕麦等材料，增加“米饭”口感同纤维。配以特制嘅肉菜酱汁浇头，简单微波即可上台开餐。除咗“浓油赤酱”嘅盖浇饭之外，无油配方嘅魔芋炒饭都好受欢迎，缤纷蔬菜粒点缀，营养均衡、秀色可餐！容易升糖嘅粥类制品，都可以用魔芋代替。“谷初源”擅长将五谷杂粮与魔芋米熬制成软糯绵密粥体，融合藜麦、坚果等健康食材，增加粥品口感，仲兼顾营养搭配。

重口味，瘦身身！

即食面、螺蛳粉……除咗方便快捷嘅一日三餐之外，仲经常成为“为食猫”们嘅宵夜首选。“城卡”魔芋代餐面新出咗缤纷六色系列魔芋面，酸辣、麻辣、藤椒、酸菜等等口味任君选择，特别嘅山珍乌鸡味仲有枸杞药材做配料，够晒养身。“鲨鱼菲特”都开启香臭新体验，用魔芋粉条制作螺蛳粉，一样嘅独特好味道，非一般嘅低热量享受。因为魔芋面係碳水制品，食用之前可以先用滚水过一次，去除碱味，魔芋面因为成分特殊，多滚几次都唔会软烂，点浸点煮都可以保持Q弹口感。



老社区

叹潮啡派对

WOW

係晓港地铁站附近，藏在—个比都市节拍慢半拍嘅小天地——晓西社区。各怀理想嘅年轻人，喺呢度搵属于自己嘅角落，打造一个没有围栏嘅“创意园”。需係可以饮到咖啡嘅店，就有近十家，店家都笑称：呢度大概係条咖啡街。每一家店嘅咖啡都有自己嘅“性格”，让人随时解锁与众不同嘅惊喜。

黄芷晴/文 陈祉伶、店家提供/图

精致：清一色“手冲”

虽然叫“士多”，但绝唔係“乜都有得卖”嘅普通咖啡店。士多咖啡主打精品咖啡，从烘豆到冲调，都由店家一手包办。半开放嘅吧台，令客人可以享受到咖啡制作嘅全过程。整间铺行完，冇过多繁杂嘅装饰，简约但精致。甚至连装咖啡嘅杯具都做到极简，店主似乎想让品尝者停下脚步、慢落嚟，感受咖啡纯粹嘅魅力。想尝试新嘢嘅朋友，可以试试佢哋一款叫“桃乐茜”嘅豆，水蜜桃风味十分清新，入口醇滑，更似一款披着果茶外衣嘅咖啡。不过因无店长唔中意深烘豆，所以士多咖啡主营中浅烘焙豆。客人可以轻易地感受到主理人嘅理念和态度，同店家平等地聚埋一起，分享喜好心得。

猎奇：混搭有惊喜

“不正确”咖啡，係一间喺社交平台有超高人气嘅“网红店”。人气高係有理由嘅，“不正确”咖啡相对于其他精品咖啡而言，价格更加亲民，产品多为“咖啡新手”容易接受嘅奶咖。有饮过嘅朋友评价道：“奶味浓郁，中和番咖啡嘅苦涩，但唔会完全遮盖咖啡香，好饮！”而佢哋独创嘅“广式咖啡”系列，亦係让很多客人慕名而来嘅明星产品。咖啡红豆冰、姜撞拿铁、冰爽咖啡凉粉……咖啡mix广式糖水，带嚟咗次元嘅碰撞，更令广东人嘅DNA蠢蠢欲动。店内时不时都会为美术学院同学嘅作品友情提供展示位，艺术氛围浓厚，加上环境悠闲安静，好适合周末约三五知己来放松倾计噃。

不正确咖啡
地址：海珠区晓港中马路4号105
营业时间：10:00-19:30

士多咖啡 · Stop Coffee

士多咖啡 · Stop Coffee
地址：海珠区晓港中马路14号107铺
营业时间：9:00-20:30

潮玩：乐队控私宴

你以为“Talk Coffee”，重点在咖啡？其实係重在Talk！未入门，就会被门口嘅告示吸引：“我们没有咖啡师，只是独立工作室”。从事乐队演出运营嘅主理人，原本嘅天河有办公室，但因为觉得缺少一个可以同朋友坐埋一起叹啡、倾计嘅空间，于是乎呢间店就诞生啦。因为“志不在卖咖啡”，出品有太多选择，以老板中意深度烘焙豆为主。糕点供应都有菜单，睇老板整咩就配咩。店内陈列咗琳琅满目嘅潮玩元素，卡通、摇滚、扭蛋、乐队周边……咖啡唔再係主角，似乎成为纽带，俾咗大家一个契机坐下来谈天说地。中意珠三角本土乐队嘅朋友，一定不能错过呢度，因为随时有机会同乐队成员不期而遇噃！

Talk Coffee
地址：海珠区晓港中马路12号108自编之一
营业时间：10:00-22:00

