

嘆茶餐飽住瘦 美味變「瑩」記



謝詠瑩說營養師非魔術師，不可能令人一晚變走豬腩肉，最重要是因應客人生活方式和期望，制訂合適餐單。



人言人語

減肥是女性終身事業，很多人以為搏命節食就可瘦身。我是註冊營養師謝詠瑩 (Gloria)，以前為客人設計減肥餐單，往往只計算食物卡路里及營養值，全無考慮味道，直到被對方抱怨難以下咽：「你自己試吓食吓」，才決心去學烹飪，並寫書教煮美味減肥菜式。節食不一定局限於「清蒸、白焗」，瘦身奧秘也不在於吃得少，而是要吃得正確。

採訪、撰文：許鎮邦 攝影：黃勁璋

別看我現在身形高挑，以前是個不折不扣的肥妹仔，小六時爸爸叫我「肥瑩」，更送了一個外形胖胖的小熊維尼公仔，說很似我，簡直「擺景兼贈慶」，翳得我「化怒氣為力量」，決定節食減肥，每餐只吃細半碗飯，3個月瘦了20磅，代價是皮膚變差、手腳冰冷，經期紊亂，幸只屬短時期。中學時期試過做運動斷韌帶，幸得物理治療師細心照顧才痊癒，自此立心長大後從事「幫到人」專業。

中大畢業後，做過2年營養學家，設計餐單時以為減到磅、有足夠營養便功德圓滿；記得其中一道「熱門菜」是無糖豆腐花加方包，兩者都「淡茂茂」，現在回想也覺慘無人道；有客人試過減掉40磅後極速反彈，苦着臉說：「唔想再食呢啲嘢。」我還質疑對方是否毅力不足。後來去澳洲留學，出發前有個客忍不住叫我試味「睇吓頂唔頂得順」，那刻味蕾的

「零感覺」恍如當頭棒喝，原來減肥餐單不兼顧味道，實難叫人持之以恆。

從小到大我都是「識食唔識煮」，習慣茶來伸手、飯來張口的我，在澳洲起居飲食靠自己，當地物價驚人，落街食碗魚蛋粉都要80港元，不想捱貴餐，只好自家製：看飲食節目偷師、報烹飪班，結果煮上癮，回港後再去香港西廚學院學正宗法國菜。

煮法國菜步驟繁複，港人做事講效率，要花上幾小時準備菜餚，幾乎不可能，所以我把烹飪技巧與營養學知識結合，鑽研一些半小時內可完成的健康食物；創新當然會撞板：聽說番茄免治牛肉燕麥片好味，我便略加調節，教人以蛋代牛，結果對方把製成品照片上載Facebook大呻難食，還說是營養師所教，我看了也不禁反胃，因為像嘔吐物般；此後我不再叫人試煮自己不熟悉的菜式。

或有人覺得，節食便可瘦身，何須見營養師？其實食得其法，絕對可以「飽住瘦」；舉個簡單例子，去茶餐廳要個常餐，只需將炒蛋變煎蛋、沙爹牛肉麵改火腿通粉、牛油方包轉為多士走油、奶茶換成檸檬茶走甜，不用捱餓已減少吸收750至800卡路里。

最怕客人發晦氣「天生係咁」

當然，營養師非魔術師，不可能令人一晚變走豬腩肉，最重要是因應客人生活方式和期望，制訂合適餐單；有個客曾說每晚要陪丈夫飲紅酒，愈飲愈肥又不能拒絕，我說沒問題，那便從早、午餐埋手減卡路里；最怕遇到發晦氣的客人說「天生係咁」，認命就注定輸一世，最緊要知道自己「衰邊瓣」，有決心自然會改變，正如我小時候很內向，被全級同學排斥，我便加入籃球隊，逼自己跟同學交談。經歷過被針對的不愉快童年，如今有一班客人需要我，自然更加珍惜，希望幫到他們。

近年坊間流傳減肥飲食偏方，即使有效，卻往往忽視其後遺症，如戒絕澱粉質其實易令人脾氣暴躁、影響睡眠質素；只食蛋白和雞胸肉，則可能導致鐵質攝取不足，隨時骨質疏鬆；之前遇到一位38歲女士，因節食過度，導致嚴重骨質疏鬆兼貧血，更患上抑鬱症。畢竟外在美雖重要，若最終為瘦身賠上健康，有何意義！

沒有百分百健康食物

不少營養師都會勸減肥的人戒口，謝詠瑩卻相反，平日跟朋友出街用膳，從不「揀飲擇食」，即使朋友要點Junk Food (垃圾食物)，她也不會勸阻，「當然自己心中會有把尺，可是呢個世界冇100%健

康食物，冇一種東西係一定要食，或一定唔可以食，只在於份量多少，例如你可以食雪糕，但有人叫你成桶食。」

運動勝過節食這道理，相信大家都懂，原以為擁有健身教練牌照的謝詠瑩對此深表認同，沒想到她卻說做太多運動未必好，「我不常做運動，只是識做而已，視乎你目標係乜。」她笑言

運動上「自己不是role model(行為榜樣)」，又認為減肥成效80%在於飲食習慣，運動只佔20%，「所以飲食做得好，已合格有餘；做埋餘下20%固然完美，但係唔係凡事都要100%呢？」欲速則不達，難怪她表明從不會叫人「一定」要做什麼，「通常大家聽到『一定』，就『一定』不會做，尤其當佢咁本身不喜歡嗰件事，只會加速放棄。」

謝詠瑩的著作，把烹飪技巧與營養學知識結合。

