



**姚婉芬**  
(Amy Yiu)

姚婉芬註冊營養師，畢業於UBC營養治療學。憑著傑出的成績以及熱心從事社區工作，得到UBC頒贈的入學獎學金和加拿大全國優異營養師實習生的榮譽。現擔任加拿大營養師協會的發言人，經常接受傳媒訪問及為健康節目任客席嘉賓。作為私人執業營養師，姚婉芬專注提供以飲食治療為大眾減肥和管理糖尿病。

# 自家製： 聖誕特飲 精美甜品

## 聖誕特飲

在12月寒冷的天氣下，手裏拿著一杯熱騰騰的佳節特飲就最溫暖不過！但大家可能不知道這些飲品的熱量可能較一頓午餐的卡路里還高！

以下是幾款星巴克聖誕特飲 (Starbucks Holiday Drinks) 的材料和營養成分：

### 海鹽焦糖巧克力咖啡 Salted Caramel Mocha

主要材料：特濃咖啡、熱鮮奶、巧克力醬、堅果拖肥糖味的糖漿、忌廉、焦糖和海鹽。

### 蛋酒鮮奶咖啡 Egnog Latte

主要材料：特濃咖啡、蛋酒、忌廉、牛奶和肉荳蔻 (nutmeg)。  
(注意：雖然成分中沒有加糖，但蛋酒含糖量非常高，所以要留意。)

### 栗子果仁糖鮮奶咖啡 Chestnut Praline Latte

主要材料：特濃咖啡、熱鮮奶、果仁糖屑、忌廉、和焦糖栗子和香料調味劑。

### 薄荷巧克力咖啡 Peppermint Mocha

主要材料：特濃咖啡、熱鮮奶、巧克力醬和薄荷味的糖漿、忌廉和黑巧克力屑。

飲品*	海鹽焦糖巧克力咖啡 (加忌廉) Salted Caramel Mocha with whipped cream	蛋酒鮮奶咖啡 Egnog Latte	栗子果仁糖鮮奶咖啡 (加忌廉) Chestnut Praline Latte with whipped cream	薄荷巧克力咖啡 (加忌廉) Peppermint Mocha with whipped cream
總熱量 (kcal)	430	460	330	410
脂肪 (g)	16	21	13	15
糖 (g)	56 (14茶匙糖)	48 (12茶匙糖)	39 (9茶匙糖)	54 (13 1/2茶匙糖)

\*飲品是16oz(大)及用2%脂肪牛奶沖製 (Grande, 2% milk)

Sources: <http://www.starbucks.com/menu/nutrition>

怎樣才可以享受佳節特飲之餘又不增磅？以下是一些自家製美味又健康的選擇！

## 營養師度身訂做有營養單

註冊營養師姚婉芬擅長設計健康又營養均衡的個人餐單，讓大家可以健康為原則的情況下，吃出美好身材。

如要預約，請電郵至 [info@libranutrition.com](mailto:info@libranutrition.com)。很多公司的額外醫療保險都包括註冊營養師的服務。

網站: [www.libranutrition.com](http://www.libranutrition.com)





## 薄荷巧克力咖啡健康食譜

### 材料·

- 1/4杯……冷壓咖啡
- 3/4杯……杏仁奶 Almond milk(自製的更健康，無添加！)
- 1 1/2茶匙·可可粉Cacao powder  
留意：是Cacao，不是Cocoa。前者較為天然，後者是經加工的，高糖份)
- 1/8茶匙……薄荷提取物 Peppermint extract
- 幾滴……甜葉菊 Stevia, natural sweetener或龍舌蘭 Agave syrup(增加甜味)

食譜來源：<http://veggienook.com/2012/03/08/cold-pressed-coffee-and-a-healthy-peppermint-mocha/>

## 聖誕甜品

聖誕佳節將至，大家都喜歡跟家人和朋友開party。各式各樣的甜品就當然少不了！但大部分甜品和小食都是高卡高糖高脂的，大家不妨跟營養師學做簡單又健康的小食和甜品來款待賓客。以下是兩款大人和小朋友也會喜歡的食譜：



## 豆腐巧克力慕絲 Tofu Chocolate Mousse

(食譜由本地著名營養師和新地有營人主持JoJo提供)

份量··6×6" 圓形模子 (round ramekins)

### 材料·

- 10盎司……嫩豆腐 Silken tofu
- 3盎司……70%黑巧克力
- 1/4杯……可可粉 Cocoa powder
- 1/4杯……水
- 6湯匙……砂糖 Sugar



### 做法·

1. 在攪拌器 (blender) 或食物處理器 (food processor) 中混合豆腐，直到細滑。
2. 將切好的巧克力，可可粉，糖和水放在鍋裡加熱。(或耐熱碗中，在含有大約1寸高的水裏加熱) 不斷攪拌，直至融化到幼滑。
3. 將巧克力混合物加到豆腐泥中攪拌均勻。把慕絲舀到圓形模子 (ramekins) 或蛋糕模內，蓋好，冷藏至少4小時。

### 注意：

- 可以直接放在圓形模子 (ramekin)
- 可以將巧克力慕絲放在一層蛋糕上，製作慕絲蛋糕！

希望大家喜歡這些食譜和享受這個美好的佳節！

### 做法·

1. 將冷壓咖啡倒進杯裡
2. 在小鍋裡慢慢加熱杏仁奶。
3. 當它熱到所需溫度時，如果你有發泡器 (frother)，打至起泡，直到豐盈泡沫形成。
4. 在杯內加入杏仁奶。先把所有奶都倒進鍋裏，再用匙羹把泡沫放在上面！
5. 如果需要的話，可再灑上Sprinkles和巧克力醬，即成！



## 士多啤梨聖誕老人 Strawberry Santa Claus

### 材料·

- 原粒士多啤梨
- 鮮忌廉
- 原粒芝麻(作眼睛用)

### 做法·

1. 把士多啤梨洗乾淨，切掉莖部。切開頂部大概1/4至1/3用作「聖誕老人」的帽子。
2. 在士多啤梨底部上啣入忌廉，將士多啤梨頂部放在忌廉上。(忌廉將是聖誕老人的臉！)
3. 用牙籤，輕輕把芝麻籽點在忌廉上，打造「聖誕老人」的眼睛！
4. 最後用忌廉點綴「聖誕老人」帽子的頂端，沿著它的身體中間點上小圓點，給它衣鈕！
5. 準備上碟，則可食用！

### 注意：

- 忌廉會溶化，如非立即食用，請放進雪櫃內冷藏！