

全天然素材咖啡店

素食已成為飲食潮流，坊間亦多了不同主題的素食店，例如將軍澳區最近開業的SpiceBox Organics，便是一家素食咖啡店。店家除供應素食及純素餐單外，另供應全天然、有機、生酮及無麩質的健康食材，將綠色生活與飲食習慣結合，帶來全新的環保體驗。 文：褚樂琪 圖：褚樂琪

無肉餐單 健康豐富

主打優質天然食材的SpiceBox Organics，最近遷址將軍澳開設首家無肉餐單的咖啡店。店內除設置零售區域，供應公平貿易、減碳排放及綠色有機食材、調味料、護膚品及家居用品等，還有原本設計的用餐區，主打素食、無麩質餐單，包括全日早餐、漢堡包、墨西哥卷、班戟、糕餅、甜品、小食及咖啡等。

創辦人Punam Chopra說，植物性飲食已經成為近年健康生活的新趨勢，追求綠色食品不再只是新鮮蔬菜水果、豆類菌菇與穀物雜糧，而是講求營養價值的無肉、素食或純素餐單。因此，這裏的餐飲也會細分為多種類別，並註明如生酮、有機、無人工色素及無防腐劑等標誌，滿足不同人士的需要。

發酵天貝 超級有營

像是源於印尼的傳統發酵食品「天貝(Tempeh)」，大部分是用黃豆、黑豆、鷹嘴豆或綠豆製成。做法是將原顆豆子去皮，然後加熱煮至剛好熟，再混合少許根菌發酵而成。製造過程完整地保留豆類的營養成分，不但含優質蛋白質、異黃酮、礦物質、纖維及維他命等，還沒有膽固醇和低脂，比其他豆製品更有益。

以餐牌中最受素食人士歡迎的天貝漢堡為例，是將方塊狀的天貝簡單煎香表面，配以新鮮爽脆的紫椰菜絲、番茄來做漢堡包的餡料，加上沙律菜及鷹嘴豆製成的餡味，具豐富蛋白質又飽肚。另有純素版的法式Quiche蛋批和墨西哥卷，前者用煙燻過的茄子和純素芝士代替雞蛋，入口濃郁有層次。至於墨西哥卷不用雞肉或牛肉，而是用印度香米及蔬菜，清爽飽口。



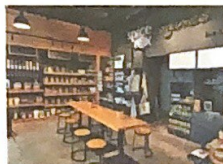
茄子批
純素版的Quiche改用香
脆、餅底鬆化不膩。
\$7.8

●SpiceBox Organics創辦人Punam Chopra表示，新店融合了咖啡店與零售元素，帶來全新的素食體驗。



天貝漢堡

經過發酵的豆類製品「天貝」煙燻有咬口，製成漢堡包飽肚又滋味。 \$14.8



●店子雖然不大，但是有足夠空間陳列全天然的健康食材，是家多功能咖啡店。

●甜甜地的椰子球(前，\$15起/粒)共有原味、可及及CBD三款口味，最適合配杯濃郁甘香的CBD Latte(後，\$75/杯)。

Info SpiceBox Organics

地址：將軍澳廣貨街33號Capri Place地庫G10舖

查詢：3485 8393



招牌早餐墨西哥卷 \$12.8
選用印度香米、青瓜、番茄及薄荷醬，吃起來清新爽口。



朱古力高蛋白奶昔碗 \$9.9
朱古力味的蛋白奶昔，加上燕麥脆粒、香蕉及龍舌蘭糖漿，甜美甘香。

優質英國蜂蜜蘋果醋

編輯推介

文：EH

天氣轉涼，親友歡聚打邊爐最過癮，但天氣乾燥加上吃火鍋燥熱，一定要準備解渴消滯的健康飲品。推介來自英國的名牌Honegar蜂蜜蘋果醋(見圖)，\$79.9/支，即日(11月10日)至11月18日(四)期間推廣價\$59/支，稀釋即可飲用，簡單方便。

歐洲民間傳統愛混合蜂蜜和蘋果醋飲用，因兩者均富含多項有益人體的礦物質及維他命，並含高酵素，有助人體吸收及消化營養。經過數個世紀鑽研，終調校出50:50黃金比例的蜂蜜和蘋果醋，加上Honegar嚴選優質蘋果發酵，配上天然蜂蜜，以傳統古法製造，且不添加任何人造色素、香精及防腐劑，令成品無論功效或味道均達最佳果效。

品嘗Honegar蜂蜜蘋果醋，建議以一份蜂蜜蘋果醋配五份清水或梳打水，口感清爽，除滋潤解熱氣，更有助調理腸胃和改善睡眠質素。

售賣點：惠康超級市場、Market Place by Jasons、一田超市、千色Citistore、HKTvmall



【註：所有商品價格僅作參考，以商戶最新公布為準。】