

Queen 最大

9+10月號

牛爾——
一起擊敗黑五類
內外夾攻五種斑點

KEVIN——
咖啡色
就是今季王道

小凱——
男生最愛無害眼妝
不畫眼線眼神一樣明亮

佑群——
高挑VS中等VS嬌小女孩
穿出黃金比例

林葉亭——
好感髮帶髮型
超簡單瞬間變髮

ELLA
努力成為
後天美女

2011 A/W
NIGHT LOOK
玩味秋冬夜宴妝

美胸4堂課
打造傲人事業線

平衡油脂肌
甩油清潔保養

定價 西馬RM15
東馬RM17



Hot of the press

BEAUTY DIY

自製美膚面膜 · 減壓HOME SPA · 美容穴位 · 手足按摩

健康吃法

1 素食固然比荤食更健康，而且也能减缓对地球的破坏，不过要吃荤的人一下子改为吃素，确实很难适应。最容易的方法，就是从减少吃肉开始。不妨实行每周吃素一次，让身体慢慢适应。

2 每个人的体质都不同，适合别人的饮食法不一定适合自己。过于清淡的食疗法，只适合那些平时习惯大鱼大肉的人，体质虚弱的人未必适合。因此，吃什么最好通过专人的指导。

3 每一餐尽量食用五种不同天然颜色的食物，即白、黄、红、绿和黑，因为五色和五脏相互对应，即黄色入脾，绿色入肝，红色入心，白色入肺，黑色入肾。

4 尽量以糙米饭或者五谷杂粮米饭代替白米，营养成分更高，也能提高肠胃的吸收能力。

5 选择健康的调味料，比如以寡糖代替普通的白糖，以海盐代替加工盐。寡糖不被人体吸收，糖尿病患者也可以吃。长期食用加工盐会让肾脏受伤，含丰富矿物质和微量矿物质的海盐才是较健康的选择。

6 采用比较健康的材料来煮食，比如煮咖喱，可用五谷奶来代替椰浆或者牛奶。

7 喝有机果醋有助身体保持活力，促进新陈代谢，并有纤体效果。

8 减少吃加工品及含有化学成分的食物，坚持少油、少盐和少糖的饮食概念。

9 选择好的食油，比如葡萄籽油、橄榄油、椰油等。

10 减少以微波炉煮食。

一般人觉得，有机食材价格昂贵，不懂其价值在哪里，而且不是处处可以找得到。因此，大家不自觉地会问，人为什么要吃有机？其中一个一针见血的答案是「人本来就是吃有机的啊！」我们公公婆婆的年代吃的都是有机，只是随著科技的进步，为了提高农作物和家禽的产量以及缩短生产期，很多化学物品被加入其中，同时也被我们吃进肚里。因此，每次把食物送进口里之前，先问问自己，这食物健康吗？是我的身体所需要的吗？



北方面 (RM10.90)

取的是来自中国的兴化面，搭配了洋葱、小辣椒和其他有机蔬菜，加上桔子汁的提味，吃起来酸酸辣辣，开胃又健康。

野米板面 (RM10.90)

面条以有机无漂白的面粉加上紫野米而制成，口感更丰富，健康价值也大大提高了，并且还能补肾和滋补头发。

思源有机食谱规划师
兼公关林子老师



Be Lohas 推广有机环保教育

教育消费者是需要时间和耐心的，尤其是让他们接受一个新的事物更是不容易。多年前，当你说「有机」（有「鸡」），别人会回答你「有鸭」。因此，开发有机市场是一条漫长的路，需要付出很多。思源有机（BMS Organic）在15年前开始营业，从推广小麦草有机种植法到开设有机商店和有机餐厅，到后来开设有机烹饪班和推出《思源人》有机季刊，他们对大马的有机环保教育做出了一定的贡献。

Be Lohas是思源有机旗下的有机商店，全马共有27家分店，其中6家设有健康料理餐厅。步入它那位于无拉港的分店时，迎面而来的是几张用餐的桌椅，后方是售卖有机商品的地方。上了楼上，才发现别有洞天。

放眼望去，墙壁刷上了不同深浅的褐色，并且画了一些竹子、鸟笼和漂亮的壁画，还挂了食物的相片。其中一面墙被打掉，换上一排竹子作间隔作用。木制的桌椅简单俐落，耳边也传来舒服的音乐。落地玻璃窗外的是车水马龙的马路，但室内却是如此的静谧，无论是视觉上或心灵上都给人绿意盎然的感觉。

我的采访对象林子老师，已经坐在角落间等着我，她为我准备了公司所推出的有机食谱和季刊《思源人》，还透露说他们正在推广星期一无肉日的运动，全体的



员工都在响应。由此可知，Be Lohas不只是一间有机餐厅而已，它也扮演著教育者的角色，向消费者灌输有机、健康饮食和生活、环保、心灵辅导等咨询，再由消费者把这些正面能量散发给家人和朋友，让大家一同迈向健康美好生活。

「人是需要思源的。我们的公公婆婆都在吃有机，老一辈的人都很珍惜食物，

不浪费。其实啊，只有天然有机的食物才是我们人体所需要的，而上天给我们的肾脏也是专为天然食物的排毒而设。现在城市人该吃饭时都不吃饭，该睡觉时都不睡觉；有的人很挥霍，有的人太操劳。这些都是不健康的生活方式，当身体弄坏了才来补救，已经是太迟了。」林子老师——思源有机的食谱规划师兼公关说道。

餐厅宗旨—— 六「无」、三「高」、 四「低」

Be Lohas餐厅提倡的是无煎炸、无添加剂、无微波炉、无化学成分、无人造色素、无基因改造食材，还有四「低」三「高」——即低盐、低糖、低油、低卡路里，高能量、高纤维和高营养。别以为这么一来这里的食物就会食之无味，他们深知人的口味是很难忍的，因此会在人们爱吃的食物里头加入一些小创意，并且尽量在每一道食物里面融合和五色——黄、红、白、青和黑，不会只单一地吃青菜，提升食物的卖相和口味之余也达到营养均衡的效果。

比如再常见不过的板面，他们加入了紫野米，它的微量元素和纤维比大米高得多，是难得的保健食物，大大提高了口感和营养价值。而五色生机擂茶则加上了腌白萝卜、红萝卜、紫包菜、腰豆、黑芝麻、生菜、长豆等，五色的食物不但能刺激食欲，也含有更好的抗氧化素，可抗自由基，增强抵抗力，对防癌和保护心脏也有很大的帮助。

这里除了可点菜吃饭之外，还有饭、粥和面类等不同选择，连烘焙类也包括在内。试了好几道食物，我本身偏爱北方面和药材素肉肉骨茶。

北方方面的面条有点像意大利面，配上小辣椒和桔子汁，酸酸辣辣的，让人有惊喜。肉骨茶在端上来的时候已经闻到浓浓的药材香，少了荤食炖煮的汤汁还是不减鲜甜，值得一试。

采访完毕后，到楼下的有机商品销售处逛了逛，店员耐心地为我介绍了一些有机产品。他们不只是一名销售员而已，而是以学到的营养知识去帮助顾客养成健康的饮食习惯，并且把环保的意识宣传开来，让大家一起当个「思源人」。

乐活健康料理 Be Lohas

地址：D1-30-G & 30-1, Jalan Dutamas 1, Taman Dutamas, 43200 Balakong, Selangor.
电话：012-9322 418
营业时间：10.30am-8.30pm（星期日和公共假期休息）

五色生机擂茶 (RM13.90)

选用了五种颜色的有机蔬菜作为佐料，全都不加以煮熟，因此含有高能量，可以提供身体丰富的营养、维生素和酵素。



美肤果汁 (RM6.90)

由有机香橙和梨子搅拌而成，可以美白肌肤，让皮肤看起来更富光泽，是女性的美颜佳品。



药材素肉肉骨茶 (RM14.90)

少了肉类，多了由香菇纤维制成的素肉，吃起来少了一分油腻，多了一分菇类的清香。