

嚴浩生活網誌

食療養生。智慧待己。包容他人

布緯食療以外的早餐選擇 – 不用小麥麵粉和牛奶的麵包班戟



我經常被問到的問題就是早餐應吃什麼，上兩回在食療主義的試食會上就回應過，由於每人的需要不同所以不可能有標準的答案，但我認為重病或長期病患的人應試布緯食療，健康一般的人應多吃雞蛋、雜糧飯、小米藜麥等，也應用椰子油和亞麻籽油確保身體吸收有益的脂肪酸。對小麥麩質和牛奶有不耐受的人，譬如吃了會肚脹或肚瀉，或便秘或出現流鼻水、皮膚過敏等，現今已有很多不含麥麩和奶製品的選擇，自製麵包、班戟等十分簡單，現成的早餐cereal亦五花八門，可配合果仁奶、蕎麥花蜜或其他優質蜜糖。可參考食療主義網購資料：shop.weherbkh.com/collections/grains-seeds-and-condiments

shop.weherbkh.com/collections/grains-seeds-and-condiments

新產品推介：冷凍進口「博士油」集合椰子油亞麻籽油益處

搽餅乾撈沙律絕妙 兩年前到德國訪問布緯公司時已經要求進口他們的Oleolux

「博士油」（食療主義叫它做**布緯博士光輝油**），但他們一直不肯出口，怕我們做不到全程冷藏，經過了兩年的合作後，他們才終於肯讓我們進口到香港，而這期間我們已經拍好短片教大家自己做，但始終有些人沒有空閒去製作，所以希望這一系列新產品為大家帶來方便。它是**椰子油炒過洋蔥後混入冷凍的亞麻籽油製成的**，全有機和人手製，是絕頂的牛油和橄欖油替代物，搽麵包或撈沙律薯仔等十分美味。



網上版本QR code





適合搽布緯博士光輝油的早餐小食包括：



- 左：自家製全穀玉米高粱麵包
- 中：Quinoa Real有機米和藜麥脆餅
- 右：Orgran糙米藜麥奇亞籽脆餅

光輝油以外，還有果仁醬、蜂蜜、榛子 都適合搽麵包餅乾脆餅，製成簡單方便的早餐茶點或小食。

左：杏桃仁醬、黑芝麻醬、杏仁醬全部原生有機，不含任何添加物。

右：意大利有機蜂蜜與原粒榛子、有機榛子醬、有機榛子朱古力醬、有機蜂蜜蜂巢醬，全部不含任何添加物。



除了可以煮燕麥麥皮外，還可煮藜麥麥皮，或用藜麥、米、玉米和蕎麥等製成的各種穀物麵粉去自製美味的麵包糕點 – muffin、corn bread 等都會令全家覺得很享受。



完成營養豐富的雜糧飯最適宜作為早餐或午餐，十分有益脾胃。

更健康一點的早餐有我經常介紹的雜糧飯（右圖），還有在食療主義示範過的黃薑番茄雜菜藜麥（左圖），兩樣都是高纖，營養豐富又健康美味的食糧，一樣可以搽點布緯博士光輝油一同食用。