



文: 叶晓虹
yiuhs@sph.com.sg



荷兰村地铁站 美食飘香

1 VATOS Cantina

餐馆专售融合韩风的墨西哥餐食。特别推荐该店的墨西哥卷饼, 无论是Taco还是Burrito卷饼, 各种口味搭配不同的肉馅和酱料。小小玉米饼铺上牛肉、碎洋葱、香菜、绿色酸辣番茄酱、芝士碎等, 口感介于馥郁与清爽之间, 美味与健康兼具。
地址: 281 Holland Ave #01-01 S278996
订餐平台: https://vatos.oddl.me/en_SG/、Deliveroo
营业时间: 5pm-10:30pm (星期二至四); 11am-11:30pm (星期五和六); 11am-10:30pm (星期日)



2 万福厅

餐馆主打经典粤菜, 必尝餐馆镇店之宝——蜜汁叉烧, 外层薄脆脆, 咬下去满是鲜嫩又香的咸香甜。喜欢它肉与油脂的比例, 不太干或过于油腻, 越嚼越香。外卖方面, 餐馆也提供各种超值便当套餐供选择。
地址: 243 Holland Ave S278977
订餐平台: <https://iorder.aptsys.com.sg/>、wallet.sg、Deliveroo、foodpanda
营业时间: 11am-11pm



3 怡昌园粉面家

餐馆有多款套餐选择, 其中售价\$8.80的滑鸡怡保河粉干, 包括: 招牌怡保河粉、滑鸡肉、水饺汤和薏米水或罗汉果水, 价廉物美。另一道特色小吃怡保咖喱猪肠粉, 算是本地比较常见的组合。猪肠粉吸收了浓郁咖喱汤汁, 搭配鸡丝和豆卜, 口感丰富。
地址: 31 Lor Liput S277742
订餐平台: foodpanda、Deliveroo
营业时间: 11am-10pm (周一至周五); 10am-10pm (周末、公共假日)



4 泰昌饼家

源自香港的泰昌饼家, 这里有典型的香港茶餐厅菜单, 例如招牌蛋挞、菠萝包、鸡丝通心粉、茄汁猪扒焗饭, 还有搭配瑞士鸡翅、香肠、咖喱鱼丸和鱿鱼的港式公仔面等。店家对手工制作的蛋挞很讲究, 招牌蛋挞的酥皮因为加入猪油, 保留了香港的原味。
地址: 31 Lor Liput S277742
订餐平台: https://taicheong.oddl.me/en_SG/、GrabFood
营业时间: 10am-10pm (周一至周五); 9am-10pm (周末)



5 Martin Zwerts Friture

位于Holland Piazza的荷兰薯条店。厚切薯条采用荷兰马铃薯制成, 吃起来外脆内软。食客可选择喜欢的酱料搭配炸薯条, 共有13款酱料任君挑选。其中, 最受欢迎的是店家招牌酱汁洋葱Kerrie。
地址: 3 Lorong Liput #B1-07 S277725
订餐平台: Deliveroo、foodpanda、GrabFood
营业时间: 12pm-9pm (星期一); 12pm-10pm (星期二至五); 11am-10pm (周末)



6 Sens Singapore

购物中心Raffles Holland Village底层新开张的Taste食品超市中的日式餐馆。菜单选择丰富, 从寿司、生鱼片、盖饭到炸物、炭烤、铁板烧, 将日本不同县市的美食精华呈现。
地址: 118 Holland Ave #B1-12/13 S278997
订餐平台: <https://sens-sushi.com/>、Deliveroo、foodpanda
营业时间: 11am-3pm / 5pm-10pm (星期一至四); 11am-10pm (星期五、周末)



8 Yaowarat泰式裸汁

餐馆售卖的招牌泰式裸汁(\$5)分量充足, 配料也多, 包括: 炸猪肚、猪内脏、猪肉片及鱼肉香肠。不同于本地的黑胡椒裸汁, 泰式裸汁汤头清甜, 充满胡椒味, 类似本地肉骨茶汤底。小菜方面, 鱼肉香肠口感酥脆, 值得一试。
地址: 17A Lor Liput S277731
订餐平台: <https://yaowaratkc.co-enterprise.com.sg/>
营业时间: 11am-11pm



7 哥打正宗肉骨茶

餐馆主打马国福建式肉骨茶, 选用新鲜食材和优质中药材熬制肉骨茶汤。砂煲肉骨茶是该餐馆的招牌, 有排骨和特级猪肋两种选择。砂煲肉骨茶有排骨和特级猪肋两种。深黑色汤头采用18种综合中药材、老抽等熬煮1小时至2小时, 熬制出浓郁甘香的肉骨茶。
地址: 15A Lor Liput S277730
订餐平台: <https://kotazhengzongbakkutteh.beepit.com/>
营业时间: 11am-3:30pm / 5pm-9:30pm (星期一至四); 11am-3:30pm / 5pm-10:30pm (星期五); 11am-10:30pm (星期六); 11am-9:30pm (周日)



*上述美食皆由记者付费试吃后推荐。 下周预告: 纬壹地铁站



text: 陈映蓁
yingzhen@sph.com.sg

亲自下厨 吃得健康



要吃得健康, 诀窍之一是亲自下厨。太忙了? 陈笃生医院营养师分享省时妙方, 帮助你抽空为自己和家人烹煮健康佳肴, 煮得轻松, 吃得开心。



陈笃生医院营养与饮食部营养师李瑞慧。(陈笃生医院提供)

每天忙忙碌碌, 想为家人下厨, 却心有余而力不足? 其实, 烹煮健康美味的佳肴未必费时费

劲。陈笃生医院营养与饮食部营养师李瑞慧提出下列建议, 让你煮得更轻松, 吃得健康。
(1)提前策划三餐, 并预先找出健康菜肴的食谱, 选择那些准备和烹调时间较短的食谱, 再着手准备所需食材。
(2)把瘦肉、鱼和鸡鸭等新鲜食材买回家后, 立即分成个别份量, 装入可安全重复使用的食品级(food grade)容器, 冰冻起来, 烹煮后再解冻。
(3)一煮多餐——增加每一餐的烹煮分量, 多余部分降温后立刻冰冻起来, 即可解决之后数天的餐饮。
(4)利用肉骨、鱼骨和蔬菜等熬煮一大锅高汤, 冷却后冰冻起来备用。有了冰冻高汤, 就能轻松准备多种菜肴(例如炖菜、汤品), 也能用作调味。
(5)快慢皆健康——较快又有健康的烹煮方法包括快炒、蒸和焗等。此外, 微波炉能帮助你轻松地把食材煮熟。
如果不想一直站在炉灶前, 可考虑适宜低温长时烹的汤品和炖肉、炖菜等, 让你同

注意食安
省时省事不忘注意食安。冰冻和解冻食物时要注意什么?
·食物煮熟后应在两小时内存入冰箱或冰冻起来。
·剩饭剩菜应分成小份, 或放入浅型容器, 方便迅速降温, 并在两小时内存入冰箱。
·装入有盖容器的剩食, 一般可在冰箱存放三至四天。
上述资料取自我国官方保健网站healthhub.sg。

时可以处理家里其他事情。
(6)无法常常上巴士刹或超市? 购物时记得选择食用期限较长的食品, 例如冰冻水果、冰冻蔬菜以及较健康的罐头食品(罐头三文鱼、吞拿鱼、豆类、蘑菇等)。牛奶可选择UHT奶, 或是低脂或减脂奶粉。
(7)确保家里有较健康的零食, 例如新鲜水果、无盐坚果、减脂芝士以及全麦或高纤维饼干。



快炒省时, 增加烹煮份量亦可解决之后几天的餐食。(档案图)



熬夜晚睡迟起青少年 较易患上哮喘和过敏

一项最新发表在《ERJ Open Research》期刊的研究表明, 与早睡早起的青少年相比, 熬夜晚睡与迟起身的青少年较容易患上哮喘和过敏。
哮喘症状与人体内部的生理时钟密切相关, 但这是首个研究调查个人的睡眠偏好是如何影响青少年患哮喘的风险。这项研究涉及了生活在印度西孟加拉邦的1684名13或14岁的青少年。每位参与者都被问及是否有任何喘息、哮喘或过敏性鼻炎的症状, 如流鼻涕和打喷嚏, 以及一系列与睡眠时间相关的问题并借此判断他们属于“夜猫子”、“早起鸟”还是介于这两者之间的人。
研究人员比较了这些青少年的症状与他们的睡眠偏好, 并考虑了其他已知会影响哮喘和过敏的因素, 如参与者住的地方以及他们的家庭成员是否吸烟。
研究发现, 喜欢晚睡的青少年患哮喘的概率是喜欢早睡的青少年之三倍。他们还发现, 晚睡者患过敏性鼻炎的风险是早睡者的两倍。研究员透露: “我们不能确定熬夜会导致哮喘, 但我们知道睡眠褪黑激素在晚睡者中经常不同步, 这可能会影响青少年的过敏反应。此外, 我们鼓励青少年放下他们的手机等电子设备, 早一点入睡可能有助于降低哮喘和过敏的风险, 而这也是我们需要进一步研究的问题。”

医药 葡萄糖胺 Glucosamine

葡萄糖胺是关节软骨中的天然化合物, 也是形成关节软骨组织与关节间润滑物质的重要原料, 可助达到关节缓冲与润滑的作用, 从而帮助减少活动时骨骼摩擦所造成的疼痛发生。
人体可自行合成葡萄糖胺, 不过随着年龄增长, 合成量会变少, 而这也就是为什么骨骼逐渐退化的年长者, 往往需要补充葡萄糖胺。此外, 缺乏或过度运动、超重、日常姿势不良, 抑或关节受损, 如运动损伤和意外骨折的人, 也应该关注关节保健。
含有或不含软骨素(Chondroitin)的葡萄糖胺常用来舒缓轻度和中度关节痛, 有时会加入俗称MSM的甲基磺酰甲烷(Methylsulfonylmethane), 以减轻疼痛、发炎和肿胀, 改善关节功能。关节健康固然重要, 保持强壮的骨骼和肌肉以便活动同样重要。