



# 在家庆父亲节美味大餐送上门



text: 黄亿敏  
yimin@sph.com.sg 照片由品牌提供

来临星期天(21日)是父亲节,虽然可以在外堂食,但仍有人数限制。还是想选外卖的话,以下《按图索Eat》列出一些选择,让爸爸们品尝不同美味佳肴。

## 1 松园

松园(The Pine Garden)今年父亲节特制蛋糕口味有:咖啡乌猫山王榴槿蛋糕(\$48/\$68)、椰糖雪纺蛋糕(\$39.50)等。如果爸爸不爱吃甜食,可以换点萝卜糕或芋头糕,带来新鲜感。  
地址:Blk 529 Ang Mo Kio Ave 10 #01-2369 S560529  
营业时间:8.30am-9.30pm  
电话订餐:64576159  
网站:www.pgcake.com



## 2 黄亚细肉骨茶

从即日起至本月21日,黄亚细肉骨茶推出父亲节套餐,各为一人份。套餐A(\$18.80)有肉骨茶、卤猪脚饭和油条。套餐B(\$21.80)有肉骨茶、卤猪脚和大肠、白饭和油条。  
地址:208 Rangoon Road, S218453  
营业时间:11.30am-9.00pm  
订餐:62914537  
网店:order.ngahsio.com,也可使用Deliveroo、foodpanda、GrabFood订餐平台。



## 3 四川豆花饭庄

滨海宾乐雅酒店(Parkroyal on Beach Road)四川豆花饭庄主厨曾设计两种父亲节套餐。八道菜套餐每人\$68,菜肴包括:口水鸡、蒜泥白肉、人参枸杞气汤、鱼香酥炸排骨、燕窝炖雪梨等等。另一四人套餐售价\$188,有豆瓣酥炸银鳕鱼、无锡排骨西兰花、XO酱芥兰炒虾球、蟹肉蛋白炒饭等等。凡订购套餐,可获赠有机手工长寿面和寿包,送完为止。从即日起到6月30日,可到餐馆自取或选择外送服务。  
地址:7500 Beach Road, S199591  
营业时间:11.30am-10.00pm  
订餐:65055722/douhua.prsin@parkroyalhotels.com  
网店:www.panpacific.com/shop-parkroyalbeachroad



## 4 Wolfgang's Steakhouse

来自美国纽约的Wolfgang's Steakhouse,曾被评选为美国十大最值得光顾的顶级牛排馆之一。该餐馆只供应平均熟成28天的USDA Prime优良等级黑安格斯牛肉,让爸爸品尝肉质软嫩,风味十足的牛排。  
地址:1 Nanson Road #02-01 InterContinental Singapore, Robertson Quay, 238909  
营业时间:11.00am-11.00pm  
电话订餐:6887 5885/9037 6690 (WhatsApp)  
送餐平台:https://wolfgangsteakhouse.sg.company.site



## 5 Amo

从即日起至本月28日,意大利餐馆Amo推出三种父亲节家庭套餐。四人份套餐包括:两款前菜、一份意大利面、一份比萨、两种主食(可选烤鸡、烤章鱼等)、两份甜品,收费\$215+。  
餐馆比萨面团采用自制酵母种,经慢发酵的过程,口感特别有弹性。凡订购任何套餐,可获专为男性服务的理发院We Need A Hero的\$60礼券,让爸爸修饰“门面”。  
地址:33 Hong Kong Street, S059672  
营业时间:11am-9pm  
电话订餐:67237733(需提前预定)  
网站:www.amorestaurant.sg/fathersday



## 6 Lumo

开业三个月的餐馆酒吧Lumo,父亲节外卖有食物也有可DIY的鸡尾酒。食物有小鸡腿(\$15+)、肉质软嫩的猪排(\$36+)、木炭烤制的新西兰安格斯牛肉(\$32+)等等。另可定制鸡尾酒,价格从\$26起。为欢庆佳节,食物有30%优惠折扣。  
地址:50 South Bridge Rd, #01-00, S058682  
营业时间:11.30am-9.30pm  
电话:8 9 2 1 3 8 1 8 (WhatsApp)  
网店:www.lumo.sg



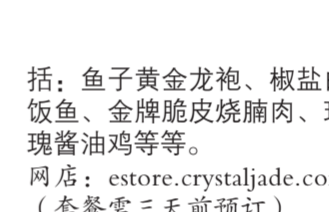
## 7 Park Bench Deli

精致三文治品牌Park Bench Deli,馅料制作和搭配,毫不马虎。例如Pastrami Reuben是黑麦(rye)面包里夹着自制燻牛肉、乳酪、菜丝等等,套餐含饮料,售价\$31.78起。  
餐馆和送餐平台Deliveroo合作,父亲节21日当天,凡选购指定菜肴,便可获赠特制酱汁小瓶装。另一合作餐馆为炸鸡品牌4Fingers。送完为止。  
地址:179 Telok Ayer St, S068627  
营业时间:11am-8pm(星期一和休息)  
电话订餐:6815 4600  
送餐平台:https://www.parkbenchdeli.com/Deliveroo



## 8 翡翠餐饮集团

从即日起至本月30日,翡翠餐饮集团旗下餐馆推出适合一家大小的各类外卖套餐,慰劳父母选择多。例如翡翠皇宫酒家菜肴包括:鱼子黄金龙袍、椒盐白饭鱼、金牌脆皮烧腩肉、玫瑰酱油鸡等等。  
网店:estore.crystaljade.com(套餐需三天预订)



下周预告:南区



text: 陈映蓁  
yingzhen@sph.com.sg

维生素C虽是人体必需的维生素,但一般不必服用补品,从日常饮食即可摄取足够维生素C。服用过量非但对人体无益,还可能造成腹泻、头痛和失眠等问题。

# 吃维生素可预防生病?



陈筠生医院营养师李珊慧。(陈筠生医院提供)

非常时期,普通伤风感冒也可能让人担忧。你会否认为定期吃补品,特别是维生素C,有助增强免疫力,降低生病风险?  
其实,吃维生素C补品未必有预防生病之效。

陈筠生医院营养师与饮食部营养师李珊慧指出,整体来说没有证据显示维生素补品有助预防伤风或生病,但可能可以缩短伤风病程,或是舒缓症状,“这可能是因为高剂量维生素C具有抗组胺剂(antihistamine)功效。”

李珊慧解释,维生素C是维持健康免疫系统的重要营养成分。维生素C(又名抗坏血酸/ascorbic acid)是一种抗氧化剂,有助保护体内细胞,免受自由基(free radicals)的危害;自由基会导致人体正常细胞和组织的损坏以及发炎。

不过,大部分人都未必吃维生素C补品;除非医生或医疗专有此建议,否则一般不必另外服用。此外,维生素C是水溶性维生素,不会存于体内,服用过量时会通过尿液排出体外。

更重要的是,服用过量维生素C可能让自己受苦。李珊慧说:“日常剂量过高,例如每天摄取2000至3000毫克的维生素C,可能导致腹泻、恶心、头痛、胃灼热、疲累、潮热、失眠以及其他胃肠道问题。”

此外,维生素C补品可能和某些药物相冲,因此服用前应咨询医生。



新鲜蔬菜和水果是维生素C的最佳来源,例如青椒、黄椒和红椒,维生素C含量在蔬果中名列前茅。(档案照)

## 新鲜蔬果 维生素C最佳来源

李珊慧指出,新鲜蔬菜和水果是维生素C的最佳来源,每天应吃至少两份蔬菜和两份水果,确保自己摄取足够维生素C,以及其他重要营养成分。如果日常饮食多以外带食品为主,更须留意。

“一般人摄取不足的包括膳食纤维、维生素和矿物质,特别是维生素C、维生素B群、铁和钙,因为外带食品的蔬菜含量较少。”

她建议尽量多下厨,有助确保蔬果摄入量达标;非吃外带不可,不妨试试下列做法,让外带餐食更有益健康:

- ★自己准备糙米饭或全麦面条,搭配外卖配菜。
- ★加上水煮/蒸熟的蔬菜。
- ★准备简便的沙拉,并且避免加上沙拉酱。
- ★外带食品少盐少酱为佳,如果觉得太清

淡,不妨自己加上新鲜辣椒、青葱或蒜。  
★搭配新鲜水果。

李珊慧建议:每次外出购食,蔬果的分量应该“够吃”或至少“耐收”到下一次购物为止。存放期限较长的蔬果包括苹果、梨、橙、萝卜、南瓜和高丽菜等。此外,某些冷冻和罐装蔬果(例如冷冻西兰花或玉米、冷冻莓果和罐装番茄)的营养价值与新鲜蔬果大同小异,而且更耐放。

她说:“主食方面,尽量选择全谷类食品如全麦面包、糙米、糙米粉、糙米面条、全麦意大利面和燕麦,有助于进一步增加膳食纤维以及必需维生素和矿物质的摄入量。”



# 手机鞋子藏菌上千万

研究发现,手机和鞋子上存在着成千上万种不同类型的细菌,其中还包含一些科学家们几乎从未研究过的细菌。  
这项研究调查由美国加州大学戴维斯分校(UC Davis)研究员与该大学戴维斯基因组中心人员在2013年至2014年展开。他们针对近3500名志愿者,在全国各地的体育赛事中通过擦拭手机和鞋子获取微生物样品,并通过分析样本中的DNA来鉴定当中的主要细菌群。  
结果发现,同一个人的手机和鞋子具有不同的微生物群。手机上的微生物与人体上的微生物相似,而鞋子上的微生物则携带有土壤的特性。此外,鞋子上微生物的多样性要比手机的更高一些。尽管研究者收集的样本来自于全国不同赛事的观众,但他们并没有发现任何结论性的地区趋势。  
令研究人员意外的是,大量的细菌来自被研究人员称为“微生物暗物质”的群体,这些微生物很难在实验室环境中被培养和生长,因此其被称为“暗物质”。尽管有很多微生物暗物质来自较为偏远或极端的环境,也有一些是在土壤等日常的栖息地中被发现。  
这项研究或许可作为一种警戒,让人们不可小觑日常用品如手机与鞋子上的细菌,多加注意保持清洁。(档案照)

最近一项发表在《PeerJ》国际杂志上的研究发现,人类的手机和鞋子上存在着成千上万种不同类型的细菌,其中还包含一些科学家们几乎从未研究过的细菌。

这项研究调查由美国加州大学戴维斯分校(UC Davis)研究员与该大学戴维斯基因组中心人员在2013年至2014年展开。他们针对近3500名志愿者,在全国各地的体育赛事中通过擦拭手机和鞋子获取微生物样品,并通过分析样本中的DNA来鉴定当中的主要细菌群。

结果发现,同一个人的手机和鞋子具有不同的微生物群。手机上的微生物与人体上的微生物相似,而鞋子上的微生物则携带有土壤的特性。此外,鞋子上微生物的多样性要比手机的更高一些。尽管研究者收集的样本来自于全国不同赛事的观众,但他们并没有发现任何结论性的地区趋势。

# 血清素(serotonin) 开心之源

血清素是一种有助于振奋心情,防止情绪低落或抑郁的重要大脑化学成分。它是一种神经递质,对镇定和调节睡眠有帮助。  
研究证实,血清素减少时,会出现退缩、悲观、郁闷、失眠、记忆衰退等现象,而目前治疗抑郁症的抗抑郁剂几乎都是以增加血清素分泌或提高血清素在神经突触的浓度,达到镇定情绪、解除焦虑的作用。  
一般食物里面并没有血清素,但是具有促进血清素分泌的成分。这些食物有牛奶、乳制品、全麦面包、蛋、鸡肉、牛肉、坚果类、香蕉等。可以增加血清素的食物多含有较多的色氨酸,而色氨酸是一种氨基酸,可在体内转化为血清素。