

新聞稿

即時發佈

## 名廚紀曉華、營養師陳國賓和電台 DJ 阮小儀傳授運動飲食良方 「吃得有營備戰渣打馬拉松 2010」

[香港，2010年1月7日] 知名美食家(名廚)紀曉華、著名電台主持阮小儀與營養師陳國賓，於今天向傳媒及運動健兒教授美食菜式，以便健兒們保持適當飲食，為2月28日舉行之渣打馬拉松作好準備。在烹飪活動中，紀曉華、小儀聯同營養師陳國賓即席示範了數款菜式，菜式不單味美，而且含有豐富營養價值，以幫助跑手在比賽當日發揮最佳表現。

小儀協助渣打馬拉松 2010 飲食大徵召活動參賽者陳家珍小姐，示範其得獎菜式——以米飯加入牛肉砌成的「神行太堡」與及以香蕉及豆奶調製的「蕉拚飛人」。小儀更協助紀曉華準備「吃得有營備戰渣打馬拉松 2010」菜譜，當中包括以雞肉作材料的「開跑串串雞」、以蝦配蕎麥麵烹調而成的「彈彈能量麵」、以香蕉作為甜品的「高熱蕉能包」。

每份食譜炮製都具備烹調者對運動健兒的心思，食物不但有營養，烹調方法也非常方便。例如，雞肉提供蛋白質來源，可以幫助建立肌肉，也有利於排出身體多餘水分。SOBA 麵條容易消化，而碳水化合物則能給身體提供所需能量。至於精心準備的香蕉甜品，更可以幫助人體於運動或比賽後補充澱粉質。

紀曉華表示：「很多馬拉松健兒較著重賽前體能訓練。但事實上，適當飲食也發揮了關鍵的作用，因為它提供足夠能量，從而令運動員有好成績。我們今天示範的菜式提供了很大的營養價值，而且也很美味。」

全城起動  
跑出正能量

Join The Race  
Feel The Energy



提及今天在活動中亮相菜式的營養價值，營養師陳國賓評價：「這些高能量菜式能夠提高運動員的體能訓練，因為它們含有的成份，已被證實大大有助於運動員的表現和健康。無論是否有經驗的跑手，進食容易消化及含有充足份量的蔬菜、蛋白質及五穀類的餐單至為重要，而且今天所介紹菜式的烹調方法亦非常簡便。」

有興趣了解馬拉松食譜及在家中制作美味又含高能量的菜式，請瀏覽渣打馬拉松網頁 [www.hkmarathon.com](http://www.hkmarathon.com)。

--- 完 ---

此新聞稿由高誠公關代表渣打銀行(香港)有限公司發放。