

# 食得有營 吃得高雅

唱作藝人JuJu陳鈺芸近日除了忙於鍛鍊體能，務求以最佳狀態代表香港出戰跆拳道世錦賽外，還醉心於文壇創作，密密籌備即將推出的寫作作品。是次訪問JuJu將與大家分享保持健美體態的妙法，以及新書的精彩內容。

- 撰文：鄧偉評、王啟靈
- 攝影：洪培聲
- 設計：林思敏
- 服裝提供：Haison Fashion@利時123
- 場地提供：100 Bites@朗豪坊  
查詢：2191 6638

## 注重飲食 向專業人士諮詢

JuJu自小就非常好動，曾習柔道、洪拳、詠春、空手道、跆拳道等功夫，被問及如何保持身型及控制體重時，JuJu回答：「因為自己喜愛各類型的運動，所以一向都會抽時間做適量的運動，遇上比賽或電影拍攝前，更會進行比平常較長時間的體能鍛鍊，我認為適量運動的確能夠令我保持身型健美；另外，維持均衡飲食也十分重要，我會向營養師諮詢營養攝取方面的專業意見。例如營養師會建議我在跆拳道比賽前多吸收蛋白質，並減少進食含高碳水化合物的食物，這樣便能有效控制體重。」

## 向全體醫護人員致敬

談及香港的醫護行業時，JuJu表示目前醫護人員人手不足的問題確實值得關注，她又對醫護人員的工作表示讚賞：「其實前線醫護人員的工作量很大，照顧病患時需要特別小心和有耐性，要時刻將病人健康放在首位。加上業內人手不足，令他們的工作壓力大增，因此我認為醫護人員很值得我們尊重。」

## 再度踏足文壇 期待新作品面世

被定位為新一代「打女」的JuJu原來本身亦熱愛寫作，動靜皆宜的她將會在本年度的書展推出第三本作品——《點菜英文》。談到新書的內容，她表現得格外興奮：「上一部作品的主題與香港的貧窮問題有關，而這次的內容將完全不一樣，新書主要介紹各式西餐的餐桌禮儀及菜式名稱，也會提及點菜時需要注意的細節。香港有不少人喜愛到西餐廳約會或與朋友、客人進餐，卻未必清楚每種菜式的叫法。這本工具書能讓喜愛吃西餐的朋友輕易掌握點菜時的須知，避免於別人面前失禮，希望大家會支持這部全新風格的作品。」

## JuJu 小檔案

**身份：**  
創作歌手、作者、動作演員、選美天后

**學歷：**  
三藩市大學計算機科學和數學的榮譽學士  
紐約大學多媒體廣播系碩士

**著作：**  
《點菜英文》（2013）  
《窮滋味——窮富翁大作戰駭前戰後》（2011）  
《美麗是活出來的》（2010）

## 餐巾攤開應該放何處？



❌ 不是圍在脖子上，或塞在領口，這是小朋友的作法。



○ 應該摺成三角形或對摺放於腿上。