

文 / 彭慧灵，庄秀慧

2025年饮食保健趋势

还有一个多星期，我們將迎來2025年。新的一年，有哪些流行風向值得我們关注？現在就跟記者的腳步，一起盘点明年的飲食和保健新趨勢。

饮食篇：融合中西

作为Jiak Kim House餐厅的背后灵魂人物，擅于將亞洲風味与当代料理融合成艺术杰作的餐飲總監兼主廚蕭梓欽（35岁），對於新一年的飲食新趨勢，也著重在“融合”二字。“未來的餐飲趨勢將聚焦于亞洲与歐洲風味的巧妙融合，以經典且令人熟悉的風味喚起食客的味覺共鳴。

也是Brewerkz Group集團烹飪總監的蕭梓欽受訪時表示，在10%服務費和9%消費稅的雙重影響下，精緻小酒館及以下檔次的餐飲空間將更受青睞。

“對於高端餐飲而言，若無法凭借規模優勢承接企業宴會或高規格活動，將面臨競爭劣勢。在玲琅滿目的餐飲市場，唯有兼具狹特創意與非凡體驗的餐廳才能脫穎而出。”

同時，消費的可負擔性也至關重要，每人消費100元至200元左右的定價將是更為舒適和可接受的範圍。

“隨著國際旅行的便利性提高，越來越多的消費者傾向於選擇以更實惠的成本前往海外，直接感受地道且原汁原味的美食文化。這對本地餐飲行業提出了更高的創新與差異化要求。”

饮食篇：融汇新旧

在新加坡游泳俱樂部的粵菜餐館“玉鳳樓”擔任中餐主廚的陳順煌師傅，從香港過來至今已近14年。曾就職於本地多家著名酒樓和高級酒店餐館，擁有多年閱歷的陳師傅，對於2025年的飲食趨勢有其独到的見解。

不約而同的是，陳師傅也注重在“融合”方面。

“明年的飲食趨勢，我覺得應該要利用各地的食材，以及將各個國家的文化都融合在菜式上，再配合上廚師自身的技術，發揮出一些獨特而新穎的菜式。”然而陳師傅強調：“一定要保留著傳統的味道，將新舊的菜式融會在一起。

陳順煌師傅表示，現在會更多使用那些環保材料，以及配合現在顧客要求，從健康有益方面著手。“因為現在的顧客都很注重營養健康的食品，所以我會推出標榜少鹽少糖少油這些菜式來吸引注重健康的顧客。”

陳師傅也感慨，現在廚房很少新人入行。“幸運的是，現在有很多機器可以代替人手烹調，但味道這個工序也是要靠廚師負責調味。”

保健篇：液體活檢

癌症是本地常見疾病，每年奪走許多人的性命。新加坡醫療集團癌症中心醫務總監兼腫瘤內科顧問醫生黃醒榮受訪時說，目前有很多實驗室提供CEA、CA 19—9、CA 125和CA 15—3等血液腫瘤標記物（Cancer Marker）檢測服務，一些體檢中心也用這種方法進行早期癌症檢測。

但事實上，全世界沒有任何一家權威衛生機構（包括新加坡衛生部）建議將其用於癌症篩查。

這是因為這些癌症標記物檢測方法，出現假陽性（癌症標記物顯示升高但並不存在癌症）和假陰性（真正存在癌症時癌症標記物水平顯示正常）的概率極高。

醫學界目前已掌握了以血液樣本中找到癌細胞游離DNA (cfDNA) 的技術，統稱為“液體活檢”。液體活檢可檢測血液中是否存在癌症DNA，以此檢測體內是否存在癌細胞。

由於現在可以用相同的技術檢測多種癌症，因此醫生認力無需使用不同的檢測手段，進行不同癌症的篩查。

液體活檢的優勢遠不止於此。由於不同來源的癌症DNA特征不同，因此可以找出它隱藏的部位，在此基礎上進行進一步的醫學檢測。只需一項簡單且無風險的血液檢測，就可以實現這個目標。

勿‘上網自診’

另外，現在網絡資訊發達，一些人感到不舒服，就會上網查詢，然後靠搜集到的資料自己當“醫生”自診自治。這類“上網自診狂” (“cyberchondriac”) 的族群正逐年增加，也不容忽視。

“上網自診狂”的特征是在瘋狂地搜索網絡，然後自行判斷自己患了什麼疾病後，即使再去前往求醫，很多時候也會質疑醫生的診斷。

醫生提醒，如果身體出現任何症狀，應當尋求醫療援助，而不是盲目地相信網絡信息，因為網絡有太多“健康訊息”根本不知出處和來源。況且，許多疾病的症狀相似，需要通過適當的體檢，才能正確診病。