

## 三大菜系 適時識食

美心中菜以「以質為根」的初心為各「識食」之人創作盛夏時令菜式，發掘食材的最佳鮮味。美心中菜由即日起至9月28日，嚴選優質當造蔬果漁產，精心選定三大菜系（粵菜、潮菜、外省菜）為主題，在美心中菜旗下多家餐廳推出近二十款時令風味菜式。推廣期內，滙豐信用卡用戶惠顧「適時識食」菜式更專享八五折優惠。

粵菜為中國八大菜系之一，特別注重食材的原有鮮味，多以小量香料帶出食物原味道。當中「荷香蓮子焗走地雞」（295元起）嚴選原隻小油雞與夏季當造的鮮荷葉及蓮子一同焗煮，有助清熱降火，更用上於每年五月至八月盛放的夜香花作點綴，散發淡淡清香；另「羔蟹大蜆煮勝瓜」（321元起）用上羔蟹、大蜆及勝瓜三款夏天當造食材，羔蟹肉厚膏多、大蜆與勝瓜味甜可口，有助清熱解毒；「金沙涼瓜大尾魷」（117元起）嚴選本地涼瓜為主要食材，甘翠得來又有助清熱消暑，大尾魷則爽脆彈牙，配搭以咖喱葉炒香的鹹蛋黃醬，特別惹味；「蓮藕黑毛豬釀黃玉參」（168元起）特別採用斯里蘭卡黃玉參入饌，骨膠原成分極高。

## 潮汕美食賣相十足

「飯中魚肉，不如一口鹹菜」，鹹菜就是潮汕的特產，亦是潮汕「雜鹹」的其中一種，其種類豐富，以老菜脯、橄欖菜和魚露最為出色，組成潮汕美食的風貌。「酸菜煮脆魚花」（198元）正是以甜脆爽口的鹹菜快煮像花的新鮮淡水魚片，賣相美感十足；「鹿茸菇醬雞粒燒啡菇」（149元）採用本地厚肉大啡菇，配搭鹿茸菇醬及雞粒等食材，即叫即炒，鑊氣十足，出鍋啡菇惹味爽口，少辣醒胃。

至於外省菜中包含四川菜、上海菜、江浙菜等，大廚更嚴選夏季當造的冬瓜、本地有機蘑菇仔及青瓜入饌，講求順時而食，健康有益。「魚香大啡菇」（128元）口感實在，配搭酸香惹味的京式魚香醬炒香；「金腿糟蒸小黃魚」（138元）特別選用上海人最愛的調味料糟鹵，配搭金華火腿清蒸嫩滑鮮美的小黃花魚，可令魚肉鮮上加鮮；「青瓜藤椒鮮鮑魚」（168元）是四川人最愛的涼拌菜，藤椒配搭白肉、魚肉及蔬菜食用更能提鮮。

大自然有四時之變，農作物與海產食材亦會隨之而產生變化，孕育出最佳狀態。香港人大多體質濕熱，多吃夏天當造食材自然能有助消暑祛濕，達至天然養生效果之餘，同時享用食材最佳風味，真正做到「適時識食」之道。今期推介的就有美心中菜選定3大菜系（粵菜、潮菜、外省菜）為主題，在旗下餐廳推出近二十款時令風味菜式，以及米芝蓮粵菜食府明閣推出的「海皇白玉盛夏宴」及夏日時令限定推介菜單。

盛夏當造  
時令佳餚

青瓜藤椒鮮鮑魚

金腿糟蒸小黃魚

荷香蓮子焗走地雞

酸菜煮脆魚花

羔蟹大蜆煮勝瓜

原隻鮑魚花膠冬瓜湯

玉環清蒸本地燕魚柳

八寶鮮鮑魚花膠冬瓜

## 冬瓜入饌 精緻粵菜

米芝蓮粵菜食府明閣由即日起至8月31日推出五道菜「海皇白玉盛夏宴」及夏日時令限定推介菜單（每位1,388元）。中菜行政總廚李悅發師傅以自種冬瓜及本地出產的精選食材入饌，炮製出多款精緻粵菜。當中包括李師傅及其廚藝團隊在粉嶺農場自家種植的本地冬瓜、西貢榕樹澳漁場養殖的新鮮青龍蝦和圓眼燕魚、由香港有漬菜栽種及醃漬的鹹酸菜、擁有百年歷史的公和荳品廠出品的手工豆腐、以及香港百年老字號陳明記的優質粉麵，匠心巧製充滿本土滋味的經典菜式，引領賓客重新感

受地道粵饌的精髓。

「海皇白玉盛夏宴」套餐菜式包括招牌之一的酥炸釀鮮蟹蓋、原隻鮑魚花膠冬瓜湯加入豐富食材如原隻鮑魚、花膠、鮮蝦及帶子等，配合生津健脾的本地冬瓜，熬製出鮮甜美味的湯水，為賓客帶來仲夏消暑的美味。盛夏時令精選菜式則包括八寶鮮鮑魚花膠冬瓜盅，將自家耕種的青皮大冬瓜製作消暑良品，切開並挖出瓜肉後切成小塊，與鮑魚、花膠、蟹肉、鮮蝦、帶子、金華火腿、蓮子和夜來香等食材一起燉煮，清甜美味。還有玉環清蒸本地燕魚柳，特意挑選罕見的本地燕魚入饌，燕魚柳肉質細膩，鮮美多汁，與清甜的本地冬瓜和諧地融合，再次完美地演繹經典菜式。