「下飯」家常菜

暖身又暖心 少林秘製骨

◀少林秘製骨是一道製作簡單，口味鹹甜相宜的家常菜。

「一年補透透，不如補霜降」。作為秋天的最後一個節氣，過完霜降，便意味着入冬。在深秋和初冬之間，氣溫逐漸下降，深秋時節宜防涼燥，飲食上也需格外注意。來自江浙一帶的廚師沈小龍製作家常菜少林秘製骨，用熱氣騰騰的排骨溫暖身心。

大公報記者 顏 琨（文、圖）

◀廚師沈小龍表示，少林秘製骨是江浙一帶的美食。

少林秘製骨是一道製作簡單，口味鹹甜相宜的家常菜。這道菜所選取的食材是肉質偏瘦的排骨。若用冷凍排骨需先進行解凍和清理，用清水沖洗排骨約30分鐘。在處理排骨的過程中，可以將彩椒切丁並調製秘製醬汁。

秘製醬汁是關鍵

少林秘製骨的關鍵就在於秘製醬汁。醬油色的醬汁將排骨完美包裹，因選取較瘦的排骨，因此吃起來肉質鮮美，甜中帶鹹，是一道非常「下飯」的美食。據廚師沈小龍講述，作為江浙一帶的一道美食，比起糖醋排骨着重於甜味，這道少林秘製骨味道層次更為豐富。「這道菜的亮點在於在精瘦的排骨中感受甜與鹹的交融，取名少林秘製骨也是想要用人們對少林的想像來形容排骨的極佳肉質。」

排骨可以說是南北方飲食中最常見的食材之一。東北地區將酸菜粉條與排骨一起燉煮，抑或是將土豆、茄子、豆角等蔬菜放入一鍋中亂燉；北方人喜愛的紅燒排骨則是將排骨焯水，加入葱薑蒜炒香。而南方的排骨做法更為多樣，只需要一根排骨就可以做出玉米排骨湯、豉汁蒸排骨、薑燒糖醋骨等。

儘管南北方在烹飪方法上各有特色，隨着氣溫逐漸降低，不妨在深秋來臨之際，用排骨製作一道營養豐富、老少皆宜的家常菜。

材料

少林秘製骨

秘製醬汁材料：
芫荽、乾葱、洋葱4兩，蜂蜜4兩，燒汁適量，冰糖半斤，黑胡椒粉1兩2錢，白胡椒粉1兩，味粉3兩，雞粉1兩5錢，水1.5升

秘製排骨材料：
排骨3斤，梘水1錢，味精1錢，鹽半錢，南乳3錢，麵粉5錢，雞蛋1隻

做法

①預備4兩的芫荽、乾葱、洋葱，將蜂蜜、燒汁、冰糖、黑胡椒粉、白胡椒粉、味粉、雞粉等調料按所需比例倒入碗中，加水攪拌，顏色呈醬油色，秘製醬汁完成備用。

②將清洗好的排骨切成兩段或三段，以便更好地炸熟，接着製成秘製排骨後備用。

③在鍋中倒入油，待油溫達到60至70攝氏度時，將秘製排骨倒入鍋中炸約4分鐘。其間，可用勺子或鍋鏟不斷攪拌，以便查看排骨是否完全炸熟。將炸好的排骨撈出，放入盆中備用。

④將事先準備好的彩椒等食材倒入鍋中，小火翻炒。隨後，加入一大勺秘製醬汁，酸甜的氣味充分釋放。隨着醬汁逐漸濃稠，將炸好的排骨倒入鍋中，繼續翻炒，再用少量澱粉勾芡後即可出鍋。

掃一掃 有片睇

霜降後飲食攻略

霜降可以說是養生的重要時機，作為秋天的最後一個節氣，霜降一過就意味着冬天的開始。因此，「霜降」節氣含有天氣漸冷、初霜出現的意思。《黃帝內經・素問・四氣調神大論篇》記載，「聖人春夏養陽，秋冬養陰」，此時人們重視養陰。

秋季燥邪易傷人體津液，津液既耗，就會出現燥象，表現為口乾舌燥、鼻乾、咽喉乾燥。防秋燥需要從飲食上加強調節，可適當多吃雪梨、蘋果、香蕉等滋陰潤燥生津之品，減少辛辣刺激物的攝入。在飲食上可選擇含豐富蛋白質的食物，如魚肉、豆漿，亦可選用宣肺化痰、滋陰益氣的中藥，如沙參、西洋參、百合、玉竹、川貝等來緩解秋燥。

滋陰潤燥湯品

南北杏雪梨湯

材料：南北杏仁12克、天津鴨梨2個、雪耳15克、瘦肉500克、金絲蜜棗2個

功效：潤肺化痰止咳

百合淮山鴨肉湯

材料：百合12克、枸杞12克、淮山200克、鴨子半隻、陳皮3克、生薑2片

功效：潤肺補脾，養心安神

首烏黑豆杞子湯

材料：製首烏5錢、黑豆1兩半、杞子5錢、黃耆6錢

功效：滋補肝腎，益氣固表

杜仲續斷豬尾湯

材料：杜仲1兩、續斷5錢、懷牛膝5錢、紅棗5個、豬尾1條

功效：補肝腎，強筋骨

西洋菜陳腎豬骨湯

材料：豬骨250克、陳腎1個、西洋菜500克、蜜棗2個、海底椰50克、生薑3片、無花果2個

功效：滋陰清熱、健脾消滯

歐陸情懷西餐廳

簡飲擇食 簡嘉明

銅鑼灣最新的美食熱點，非登龍街莫屬。從前暗黑狹窄的街道，隨着道路修繕與兩旁新型商業大廈落成，現在已成為路面寬闊、光潔明淨，兩旁都是特色食肆的人氣之地。如果你喜歡歐陸情懷，講求進食地點環境裝潢、菜式選擇和食物水準兼備，就不要錯過「The Vibe Room」了。

星期六下午，我跟好友特意挑選適合下午茶與聊天的地方。踏進餐廳，面積比想像中大，座位寬敞，白色與淡棕色的陳設、牆壁和傢具突顯了歐陸風格的淡雅、柔和、雅緻與時尚；加上樓底高，確是店如其名，是一個很有氛圍的地方。餐廳供應fusion風格多國菜，「全日菜單」有餐湯、小食、沙律和主菜選擇，此外還有多款特色酸種多士、全日西式早餐、甜品餐單與特備套餐Tasting Menu，選擇極多。

▲無花果牛油果沙律。

我點了「無花果牛油果沙律」，分量充足，水果及沙律菜均非常新鮮甜美，醬汁是意式油醋，開胃健康。廚師將顏色鮮明的食物放於淡灰色石紋盤中，擺盤絕不馬虎，拍照十分漂亮，是心水的打卡之選。

朋友喜歡甜食，甜品餐單上有「焦糖香蕉美祿牛角包窩夫」、「士多啤梨抹茶牛角包窩夫」、「桂花開心果牛角包窩夫」，很是吸引，不過她最後點了更特別的「鳳梨酥巴斯克芝士蛋糕」。圓形的芝士餅香味濃郁，餅底是甜美的鳳梨酥脆，加上如花瓣般的果乾作點綴，不單造型吸引，而且風味清新獨特，還具不同的口感層次，創新又有特色。

飲品方面，單是咖啡就有十多款選擇，包括流行的Flat White和Dirty。喜歡特別口味的不妨嘗試「柚子美式」和「橙子美式」，讓濃郁的咖啡滲滿果香。不喝咖啡可選擇Latte、梳打或花茶，受歡迎的有「特濃73.5%朱古力鮮奶」、「開心果鮮奶」和「蝶豆花荔枝梳打」。我們品嘗着創新的美點，在優雅的環境中聊天拍照，那抹歐陸假日風情着實讓人輕鬆愉悅，愜意舒適。

恒生大學首辦「不一樣的平凡」籌款音樂會

為了慶祝正名大學5周年，香港恒生大學昨日在香港大會堂舉辦大型籌款音樂會——「不一樣的平凡」音樂會，為新教學大樓創意人文館籌款，希望更多持份者支持校園擴建計劃及大學長遠策略發展。音樂會上，學生與嘉賓合作默契，共同為觀眾帶來悅耳動聽的經典樂曲，主辦方亦希望透過活動培養年輕人的多元發展。

特區政府文化體育及旅遊局局長楊潤雄出席活動，並與世界知名男高音莫華倫、恒生大學校務委員會主席鄭慕智、恒生大學校長何順文等一同為音樂會拉開序幕。

音樂會表演內容豐富，首先是香港恒生大學小交響樂團合奏《小夜曲》。隨後一眾嘉賓獻唱，包括莫華倫、鄭慕智及香港歌劇院主席郭永聰主唱名曲。

鄭慕智更聯同香港興業國際集團有限公司主席查懋成、永泰地產有限公司副主席兼行政總裁鄭維新，及香港賽馬會前主席周永健一同演唱。

何順文表示，希望透過是次大型音樂會聯繫校友，凝聚校友力量。除了世界知名的表演嘉賓，是次音樂會亦邀請學生組成無伴奏合唱團及小交響樂團演出，希望能促進跨代合作與文化交流，培養年輕人的多元發展。

據悉，由於學生人數遞增及提升教學設施，香港恒生大學興建創意人文館，設有展覽廊、多媒體編輯實驗室、演講廳等，預計於今年年底竣工。今次「不一樣的平凡」音樂會正是其中一個活動為此大樓設施籌款。

◀「不一樣的平凡」籌款音樂會昨晚在香港大會堂舉辦。

▲莫華倫傾力演出。

大公文匯全媒體記者 康敬（文）彭子文（圖）