



創意新潮素食館



菜式像真度高 口感正

新春期間特別多人吃素，除了習俗年初一不殺生食齋外，許多人覺得怕肥膩也喜歡食素，在此介紹一間無論是佛教徒，或是因為健康選擇食齋的餐館。位於尖沙咀廣東道海威中心的Veggie Kingdom 緻素坊，大廚 Dicky 除了炮製傳統素菜外，亦有時下年輕人喜歡的川粵小菜式，各款粵式點心蝦餃燒賣，以及水煮魚都有，像真度非常高之餘，重點是不油膩。Dicky 不會以油炸麵筋、油炸芋頭為主，而是用新潮食材菇菌蔬菜主導，而且還採用廚師發辦方式落餐單。

採、攝：焯鈴



◆素食老闆之一的大廚 Dicky 發辦。

原來「緻素坊」老闆之一，即大廚 Dicky 是點心師傅出身，年紀輕輕的他，已做過點心、川菜、素食等，創意極強，他不是靠醬汁而是靠食材本身的味道，純素點心和小菜都非常好食，因為口感和味道都好，無人不歡的人都讚超好，絕對值得推介給各方好友。

每日新鮮製作素點心

大廚 Dicky 設計開放式廚房，讓食客可以看到師傅包點心，點心全部每日新鮮製作，如筍尖蝦餃皇，蝦餃皮薄餡靚，入面彈牙的是素蝦，但帶出鮮味原來要用筍子，食落跟真蝦做的蝦餃是一模一樣。而香菇燒賣，他們是用植物肉，燒賣中間豬肉咬落去又是跟真燒賣一樣，口感和味道都好正。

蒸的點心黑松露野菌餃，當然是多攤攤，一入口黑松露香全數湧入口內，一食即愛上！一籠四粒不嫌多。而春風得意腸則入口帶脆，雜菇餡料，配搭自家製豉油，都是超好味呀。

經典川粵菜變素食版

除點心外，去素菜舖必試素叉燒水滷，他們的秘製叉燒咬落去口感是肥叉燒，味道略甜但幾清爽唔會膩，最正是外皮夠脆口。大廚致力將經典川粵菜式變做素食版，如秘製水煮魚、素食酸菜魚、胡椒豬肚煲等，你無見過吧！大廚透露湯底要做八種菇菌熬六小時以上，並將杏鮑菇薄切扮魚片，口感嫩滑過真魚，又帶點辣非常惹味呀，最啱無辣不歡的人。筆者覺得，水煮魚無得彈，估唔到食純素都很有驚喜。

愛吃香口食物的，可以選手撕杏鮑菇，好食到停唔到口；甘筍鹹水角外形超可愛，色香味俱全；雪山叉燒包大廚話每日 12 點前新鮮出爐，因為即焗的關係很快賣晒，如想吃，早點到或電話預訂。至於餐館特色甜點，除了大廚 Dicky 得獎作品外，芒果布丁亦很有特色，看花盆造型加上小鏟子啱吸呀，用了兩種芒果製作布丁個糊，又要過濾三次，香滑好食！

網址：<http://www.veggiekingdom.hk/>



◆黑松露野菌餃 HK\$46



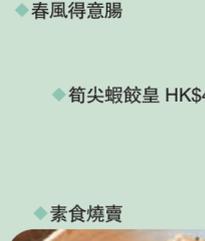
◆甘筍鹹水角外形超可愛。



◆春風得意腸



◆素食雪山叉燒包



◆筍尖蝦餃皇 HK\$42



◆素食燒賣



◆大廚 Dicky 得獎甜品



◆素食手撕杏鮑菇 HK\$62



◆素食秘製叉燒 HK\$118



◆經典川粵菜變做素食版。



◆大廚 Dicky 得獎甜品



◆特色芒果布丁



◆香港註冊中醫師 楊沃林

米飯有營養

近年，很多朋友都用「生酮飲食」養生，對米飯等碳水化合物避三舍，粒米不沾。



日本養生專家藤田紘一郎在《不老書》中說：一萬年前，我們人類食用的是身邊的草木果實等食物，最近，穀類、蔬菜、豆類、水果類等具有抑制癌症的作用，這件事已經被明確的提出來了。

日本之所以能夠成為世界第一長壽國，是因為我們的父輩們的生命力十分強，他們主要吃以穀類、蔬菜、豆類為主的所謂「粗糧」，食用這些食品，人的免疫力就會增強，而且能夠起到抑制癌症的作用。

但是，令人頗為擔憂的是現在日本的年輕人，因為有很多年輕人只吃漢堡之類的快餐，動物性食品中幾乎沒有「抗氧化作用」的東西。而且，動物性食品不能成為腸內細菌類的餌料，所以他們的免疫力低下，而且，如果往這些動物性食品中加入食品添加劑，年輕人的身體就會趨向衰老。

我擔心如今的日本年輕人已經失去了「生存能力」，就連年輕人的精子數量也不斷減少。我覺得我們應對現在的日本年輕人發出為了健康，應採取日本飲食生活的呼籲，而不是對美國人。而且，我認為日本國民應該有只有日本飲食生活才是預防衰老的飲食生活的自我覺悟。

金代醫家李杲（晚年號東垣老人）提出了著名的「甘溫除大熱」之說，相沿至今，臨床醫家有許多驗證與感慨！

東垣是補土派鼻祖，他為何要重視脾胃的補養呢？甘溫為啥能除大熱呢？要回答這個問題，還得從東垣當時的社會環境說起。

李杲（公元 1180—1251 年），真定（今河北省正定）人，生於金大定年間。當時正值金元戰亂時期，百姓生產生活極極不安定，饑荒連年，疫病流行。東垣根據自己親身經歷與臨床所見，云：「更或有身體薄弱，食少勞役過甚；又有修善常齋之人，胃氣久虛，而因勞役得之者」，並曰：「蓋溫能除大熱，大忌苦寒之藥瀉胃土耳」。

針對勞倦傷元氣，陰火上盛，甘溫之劑，補氣升陽，兼瀉陰火。對於甘溫的理解，不完全指的是藥物，還包括了東垣當時缺乏的五穀米糧。傳統認為，小麥其性偏溫，而大米（粳米）性偏涼，但也不盡然，據其產地與時令不同，亦有偏溫者。

譬如《本草綱目》載：「北粳：涼，南粳：溫，赤粳：熱，白粳：涼，晚白粳：寒，新粳：熱，陳粳：涼。」看來甘溫之劑實際上包括米糧在內。倘三餐不進，縱有參茸也很難見效。

東漢醫聖張仲景在《傷寒雜病論》中很多方後註都記有啜粥以取汗的囑咐，如桂枝湯之「啜熱稀粥一升餘」、理中丸之「飲熱粥一升許」、白散之「進熱粥一杯」、十棗湯之「糜粥自養」，此外還有很多方劑中用梗米作藥用者，足見甘溫之功。

甘溫之藥食，不僅可以除大熱，的確還能「治大病」，「安身之本，必資於食。」（《千金要方》）俗話也說「人是鐵，飯是鋼」，多少大病康復，都全靠甘溫之食養。

有些人片面強調所謂營養，錯誤認為肉、蛋、奶才算營養；或者為了減肥，長期不吃米糧，多吃水果、蔬菜，結果導致面黃肌瘦，或月經不調，甚至閉經……，諸病踵至。這也就是甘溫五穀缺失之過。

元宵節自製鹹湯圓 糯米固腎氣補脾肺

正月十五是一年當中的第一個月圓之夜，正月是農曆中的元月，而古人把「夜」稱為「宵」。所以，正月十五被稱為「元宵節」，在這天北方人吃元宵，南方人吃湯圓，據說這是從宋代開始流傳的習俗。所謂「北滾元宵、南包湯圓」，元宵和湯圓都是以糯米粉做成的小粉糰，取團圓之意，元宵節是十五月圓之夜，象徵全家人團團圓圓，和睦幸福。



常見的湯圓一般是甜食，今期想跟大家分享的是鹹食的湯圓，鹹湯圓是廣東省五邑地區的傳統美食，以臘腸粒、洗沙魚丸片、蠔豉粒、雞件、蝦米、土魷、沙薑粒、大蒜苗、津白、香芹、白蘿蔔等材料煮湯，然後放入以糯米粉揉成的湯丸，是當地人逢年過節的美食。

由於湯圓的主材料是糯米粉，糯米有固腎氣，補脾肺虛寒，天氣寒冷時吃糯米可以幫助身體增加熱量，煮湯的材料是冬菇、瑤柱、櫻花蝦，加上大量蔬菜做成湯鮮料足多菜少肉的一碗豐盛的美食。

材料：瑤柱 5 克、冬菇 5 克、蘿蔔 150 克、紅蘿蔔 50 克、魚板 60 克、鴨門卷 15 克、白玉粉 100 克、上新粉 10 克、櫻七草 5 克、櫻花蝦 5 克、碎豬肉 100 克、鹽 1/2 茶匙、胡椒粉少許



- 製法：
1. 瑤柱、冬菇用清水浸軟、瑤柱撕碎，冬菇切絲、保留浸汁備用；
 2. 蘿蔔、紅蘿蔔洗淨去皮用刨菜板刨成粗絲備用；魚板切條、鴨門卷切薄片備用；
 3. 白玉粉及上新粉放入大碗內，注入水 100 毫升、拌勻揉搓成粉糰，將粉糰分成約 10 克重後揉搓成湯丸狀；



掃碼看影片

4. 燒沸水一鍋、將湯丸放入焗煮、水再沸騰時注入冷水一杯、重複此步驟一次，湯丸浮面後撈出湯丸放入清水中浸透降溫備用；
5. 將瑤柱碎及冬菇絲放入無水無油的鑊內烘炒至水粉蒸發後注入一湯匙油加入碎豬肉爆炒至肉色轉白後加入魚板、紅蘿蔔絲及蘿蔔絲、下鹽炒勻、注水 800 毫升，蓋上鍋蓋煮至沸騰成為湯底；
6. 撈出已經降溫的湯丸放入湯底內煮至沸騰，盛出放入大碗內，灑上櫻七草、櫻花蝦及鴨門卷即成。

◆文、攝：小松本太太



鹹蛋黃金新春雞桶 盤滿鉢滿窩心滋味



◆鹹蛋黃金新春雞桶

農曆新年，為了向大家送上新春好意頭，KFC 特別由即日起至 2 月 9 日，為大家呈獻「鹹蛋黃金新春雞桶」，內有 8 件「鹹蛋黃金脆雞」及 6 件「鹹蛋黃金雞翼」，寓意新的一年大家「黃金」滿屋、盤滿鉢滿、如虎添「翼」！鹹蛋黃金脆雞帶有濃郁酥香的黃金鹹蛋黃醬，充滿甘香油潤的口感，加上香脆嫩滑的肉質，將整體味覺體驗昇華，予你至 Gold 享受。

於優惠期內惠顧「鹹蛋黃金新春雞桶」更送總值超過 HK\$138 優惠券及享 5 倍 yuu 積分，與大家一起迎接新年。同時，同場加映更為大家帶來新春經典葡撻禮盒，新鮮出爐熱騰騰的經典葡撻，適合為親朋好友送上甜蜜窩心滋味。由即日起凡購買新春經典葡撻禮盒更附上特別新春設計包裝，更添喜慶氣氛！



◆新春經典葡撻禮盒



◆經典葡撻