

炎夏悶熱影響食慾 東南亞菜佔優勢



主廚李健榮配合季節設計菜式

天氣悶熱會影響人食慾，東南亞菜省胃，可能是許多人的選擇。在銅鑼灣皇室堡地庫有間開業不久的新加坡菜、馬來西亞餐廳 A'Nyo 雅娘，餐廳門口及環境設計都十分有東南亞氣氛，菜式是既保留東南亞菜的特色，又有改良創新，令人看起來都很有食慾，連新加坡、馬來西亞的駐港官員也是常客。餐廳總廚李健榮是來自馬來西亞的廚師，並是多間大馬路馬食府的大廚及行政總廚，他喜歡創新將菜式設計當傑作藝術品，菜式很漂亮。而且，他有遠大目標，在港工作幾年，將來周遊列國，在不同國家做自己擅長的菜。

採、攝：寧寧 文：婷婷



雅娘環境充滿星馬風格



掃碼睇片

星馬糅合港食材 以南洋烹調手法

走進餐廳，充滿星馬風格，李總廚說他們的食材大部分來自星馬，特別是調味料，用正宗星馬產品，亦糅合了本地食材，但以南洋烹調手法，並配合季節設計菜式。例如，春夏季有凍食的海鮮餃子天使麵，海鮮有鮮魷魚、三文魚魚子再加餃子天使麵，清爽味道開胃。



馬拉藥材黑肉骨茶配烈酒

當中，星馬最著名的肉骨茶，在他們手中變出新花樣，他們的「馬拉藥材黑肉骨茶配烈酒」有兩種飲食方法：一是藥材原味；二是在黑肉骨茶加上威士忌烈酒一齊飲，別有一番味道。咖啡骨是餐廳獨一無二的創意特色小菜，其豬肋骨所形成的立體花井精緻，香濃的咖啡味道滲入每根肋骨之內，帶甘帶酸甜，越吃越惹味。外面的咖啡骨不及這兒，這兒的骨醃隔夜更入味，炸脆然後淋汁，重要的是煮咖啡汁及調校的技巧，落咖啡的分量，若落咖啡太多會苦。

而巴東牛肉、海南雞飯也是食星馬菜必點，餐廳的海南雞飯特別在配三色雞飯球，叫「馬六甲海南雞配三色雞飯球」。三色波波飯團好可愛，白色是椰漿飯，米色是原味雞油飯，藍色是藍蝶豆椰漿飯，小朋友見到很高興。這兒是用新鮮雞的，並用香茅及薑蒜等多種材料煮成的湯水慢浸熟隻雞，雞肉又滑又入味。另外，廚師用比目魚做「馬拉式參巴比目魚」、「馬來特式煎麵配咖喱雞腿」，特色煎麵呈網狀花紋，配搭合襯，原來要人逐塊煎逐塊捲花不少心機。焗比目魚的方法，類似港人去馬來西亞夜市吃的焗魔鬼魚，因為魔鬼魚運來香港後會變味，所以改作比目魚。

至於「慢煮咖喱豬肋骨配牛油蒜蓉油酥餅」，牛油骨醃一夜入味，是自己煮汁的，用咖喱葉香斜粉等材料煮成，而酥脆口感的油酥餅不膩口，一次吃了幾塊都不覺，煎麵及牛油蒜蓉油酥餅沾上又香又濃咖喱汁極美味，而且，特色甜品不再是椰汁糕這麼簡單，而是椰汁燉蛋配肉桂麵包條及珍多椰汁奶凍，甜品無論外形和口感都很不錯，肉桂麵包條沒有膩的感覺。這兒的菜式可以散叫，也可以選套餐，套餐也經常調整配搭的，或可以私房菜形式，由廚師發辦。



焗馬拉式參巴比目魚



慢煮咖喱豬肋骨配牛油蒜蓉油酥餅



珍多椰汁奶凍及椰汁燉蛋配肉桂麵包條



咖啡骨



馬六甲海南雞配三色雞飯球



海鮮餃子天使麵



法式甜品店



法式焦糖燉蛋

法式焦糖燉蛋節 甜品純手工製作

如想品嚐甜品，相信這間 Paul Lafayet 是香港廣為人知的法式甜品店，其招牌法式焦糖燉蛋一直深受歡迎，成為了品牌的標誌。法式焦糖燉蛋選用法國進口的優質忌廉和馬達加斯加的雲呢拿籽等優質材料，純手工製作，口感細滑，味道濃郁。早前，品牌更再度推出「法式焦糖燉蛋節」，亦再次與法國插畫家 Emilie Sarnel 合作，設計了兩款別具一格的限量版甜品瓷碟，購滿千元就可獲贈限量版瓷碟，分別印有兩皇家愛犬的圖案，有紀念價值。



限量版甜品瓷碟

情迷拿坡里薄餅 嘗意國風味菜餚

談起薄餅，不得不提薄餅的起源——拿坡里，這兒是意大利薄餅的故鄉，同時集合了各式各樣的高級海鮮材料之地。由即日起至7月30日，金城假日酒店 Osteria 意大利餐廳的意籍主廚 Paolo Federici 特別呈獻多款特色拿坡里菜式，更特別搜羅了多款進口食材，並配合意式烹調製法，讓客人品嚐一頓正宗的意國風味菜餚。當中，推介的風味菜式有鮮味十足及配上珍貴的鱈魚子醬「粉紅蝦鞭配鱈魚子醬及流心芝士忌廉」，具備自家特色的「時蔬焗紅洋蔥牛仔肉粒大通粉」或「煸八爪魚伴番茄汁配粟米糊及蜜糖甘筍」，食客亦可選地道的意大利薄餅「豬肉腸餡辣沙樂美腸意大利菜黑橄欖薄餅」等。



粉紅蝦鞭配鱈魚子醬及流心芝士忌廉



豬肉腸餡辣沙樂美腸意大利菜黑橄欖薄餅

編按：由於版位調動，本版的「姓名館」，由今期開始，移至周二《文匯圖》刊出。



Benny Wong

香港著名西洋玄學家，天生一對藍瞳目，能凝視你的未來，擅長各類型西洋占卜術，超過二十年的占卜經驗，更獨創數字占卜命盤——「BT9型格」，親授之學生遍布世界各地，亦得「導師中的導師」美譽。

靈擺一定要尖尖的才會準嗎？

靈擺只是工具，使用者才是重點。材質、形狀都是來輔助的，但下端尖尖的靈擺的確在使用圖表上有比較清楚的表现，會比較事半功倍。靈擺比較有反應，搖晃較大，是使用者的能量比較強？因人體本身就是個能量場，跟靈擺本身一樣都有磁場，所以本來就是可以經過訓練來提升與神性/直覺力/潛意識的連結，換句話說，這是每個人都可以做到的。故很多的靈擺課程才會說，「找回自己本身的神性」，因為這是每個人與生俱來的天賦，經過訓練，每個人都可以做到。一般來說，天然材質的靈擺比較需要經常淨化。除了買回來時要消磁（就是改變/清除這個

水晶的能量，讓它回到它本來的振動頻率）之外，經常性的淨化也很重要。主要是因為水晶有記憶的本質。但以我本身使用的經驗來說，只要是靈擺就要淨化，只是非水晶類的靈擺淨化頻率可以拉長，經常將自己心愛的物品處於乾淨清明的狀態，在靈擺的使用上也比較不容易被干擾。至於淨化的方式，網絡上資料很多。如果要確認這個靈擺是否已經清理完畢了，可以用另一個靈擺來問是否有淨化並完成消磁。



塔羅星座

文：BENNY WONG

白羊座 2/3-19/4
命運之輪啟示你本星期會有重大的決定或改變，前路未知去向，但必須繼續，無得停步。

金牛座 2/4-20/5
女祭司啟示你本星期要凡事處學習心態，虛心請教，成功自然在望！

巨蟹座 2/5-21/6
審判牌在即，提醒你勿失信約，別信口雌黃。

雙子座 2/16-22/7
節制牌的出現，來提醒你別因情緒問題而影響工作事宜，平常心面對。

獅子座 2/17-22/8
找尋新工作，最緊要得朋友幫助，本星期絕對能得此運勢。

处女座 2/16-22/8
悠然自得又一星期，太陽牌的照耀，想差也難啊，順順利利過渡。

天秤座 2/19-22/9
月亮牌會影響本星期的情感，小心胡思亂想而鬧意見不和，不值得呢！

天蝎座 2/18-21/10
星星牌的出現令你有著童話故事的想法，但也不能太天真，草草了事，也得努力工作。

射手座 2/18-21/10
礙事的問題隨著正義牌的出現，終於得到解決，問題不再糾纏，樂得安心。

山羊座 2/17-21/1
智慧老人令本星期有學習不斷的精神，進修、拓展、大膽是絕對的決定。

水瓶座 2/1/19-2
凡事學識忍耐是本星期力量牌的提示，小心自把自為所帶來的負能量。

雙魚座 2/18-20/2
開心、放心、輕鬆是要實踐的，世界牌是要你讀萬卷書，不如行萬里路，實踐要緊。