



# 沙田凱悅推廣綠色飲食支持本地農場 市民可嘗素肉點心 港產軟殼龍蝦

近年，香港食肆流行與不同界別聯乘，當中更與健康食材有關，就如今期介紹的，一向支持本地企業之香港沙田凱悅酒店，多年來跟不同的機構、農場及食物創科公司合作，推廣在地飲食文化。今年4月，酒店再作新嘗試，跟本地漁場「仟國水產」合作，為酒店咖啡廳及沙田18提供碳足跡較低的本地海鮮，減少外地海鮮遠程運送的不必要能源使用，從而減輕對環境的影響。同時，酒店中菜廳亦聯乘本地品牌植廚 Plant Sifu，匠心炮製手工素點心系列，致力推廣本地食品及綠色飲食。他們可提供本地獨有的軟殼龍蝦入饌，讓饕客可以品嚐這款獨特的香港海鮮。

◆採、攝：寧寧



◆咖啡廳的自助午餐及自助晚餐



◆沙田18植廚 Plant Sifu 素點心系列

另外，酒店中菜廳沙田18總廚何振雄師傅再度與本地研發及生產的素肉品牌植廚 Plant Sifu 合作，以素肉作為靈魂，配合師傅的精湛手藝，推出期間限定素點心系列(由即日起至4月30日午市時段)。其菜式一向着重精細及原味，總廚何振雄師傅在設計素點心時，反覆嘗試不同食材配搭，務求保留中式點心的傳統風味同時在口味及款式上，帶給食客全新體驗。是次素點心系列包括五款選擇：肉紅棗糯米餃、

素肉榨菜餃、素肉紅棗糯米餃、炸點香脆素肉辣醃菜春卷等每款點心均在開放式廚房內，由經驗師傅即叫即做，新鮮熱辣。當中蒸素肉紅棗頭餃最能展現粵式點心的精巧，粉紅色的造型鮮艷，餃皮加入了新鮮紅菜頭汁做出奪目賣相，引人食慾。低脂素肉餡摻入椰子油等植物成分，做出有如肉汁的效果，再配合手切紅菜頭粒，柔軟的素肉中帶着紅菜頭的清甜，無論視覺及味覺均令人滿足。

蒸素肉榨菜餃，鳳眼餃的造型盡顯師傅手藝，更特意加入新鮮菠菜汁來製作餃皮，翠綠色調非常切合素食主題，素肉餡更巧妙地加入了榨菜、翠玉瓜粒來豐富口感層次，將整體味道再昇華。另一款蒸素肉紅棗糯米餃，靈感來自北方傳統點心糯米燒賣，燒賣皮包裹着素肉及煙韌軟糯的糯米，再放上紅棗同蒸，來自素肉的淡淡豆味，跟紅棗天然的香氣配搭起來，香濃惹味。

蒸素肉梅菜包，雪白的梅菜包外層，爽口不膩的梅菜配合質軟嫩滑的素豬肉。炸點香脆素肉辣醃菜春卷，更是香脆可口之選。這款素肉春卷除了以素肉作餡，師傅更加入了韓式醃菜來增加刺激辛辣感，配合脆卜卜的春卷外皮，令人回味無窮。



◆炸黃立鯧炸魚餅及白花魚泰式青芒果沙律



◆蒸素肉紅棗糯米餃



◆蒸素肉榨菜餃



◆香煎辣味養殖白花魚



◆原條黃立鯧蒸刺椒及清蒸燕魚

## 「仟國水產」海鮮菜式

由即日起至5月14日，期間限定推出的「仟國水產」海鮮菜式系列，於酒店咖啡廳自助午餐、自助晚餐及沙田18中菜廳供應。咖啡廳以三大優質魚炮製多款佳餚，沙田18亦會以罕有的軟殼龍蝦入饌。作為致力推廣在地美食的先驅，酒店在挑選合作的漁場時，着重三大重點。

一、鮮度：「仟國水產」於西貢榕樹澳自設優質海水魚和龍蝦養殖場，距離酒店只有16公里、30分鐘的車程，故海產上水後，經過零下45度的超低温速凍處理及保鮮後，以最短時間送抵酒店，以確保海產的新鮮程度。

二、品種：挑選海產時，酒店均以各款海產的獨特性為首要條件。以燕魚為例，這是跟香港漁農處合作研發的新品種，口感嫩滑；白花魚則以骨少、肉質結實不鬆散見稱；黃立鯧本身活動量高，故肉質富彈性。重點產品軟殼龍蝦更是坊間少見，專人會把握龍蝦脫殼後的半小時內，把牠捉起及急凍，才能保持軟殼效果。

三、質素：「仟國水產」的海鮮均領有香港漁農署發出的「優質可持續海鮮」認證，更獲得世界自然基金會 WWF 的認證評估為可持續和環保。

### 黃立鯧蒸刺椒黃炸魚餅

白花魚的可塑性高，適合不同菜系，包括本地養殖白花魚泰式青芒果沙律，白花魚原條起肉切件再炸，金黃色的魚肉外脆內軟，配合青芒果絲、車厘茄、洋葱絲及秘製泰式沙律汁，清新惹味；香煎辣味本地養殖白花魚乃西式做

法，以香料辣粉調味的白花魚件經過香煎，再配合車厘茄、乾葱頭、羅勒，最後澆上滾油，魚香味爆發。黃立鯧每條至少兩公斤或以上，無論原條清蒸、切成魚塊、拆肉都非常適合。本地養殖黃立鯧炸魚餅絕對不能錯過，黃立鯧起肉後，加入西式辣肉腸、冬菇粒、陳皮絲打成魚膠，最後再逐塊煎至金黃色；本地養殖原條黃立鯧蒸刺椒，參考了湖南刺椒大魚頭的做法，把刺椒、蒜蓉、辣椒醬等鋪滿魚身再清蒸，入口肥而不膩、鹹鮮微辣，同時吃到魚肉的鮮甜。其他不容錯過的自助餐菜式還包括本地養殖白花魚菠蘿米紙卷、焗本地養殖燕魚配白酒汁、本地養殖白花魚蒸冬菇豬肉絲、本地養殖原條黃立鯧檸檬參巴醬等，款式多不勝數。

要品嚐本地海鮮的味道，首選咖啡廳的自助午餐及自助晚餐，餐廳特別挑選了燕魚、白花魚及黃立鯧入饌，運用不同烹調方式及食材配搭，突出不同魚鮮個性。當中燕魚肉質滑溜，魚鱗、魚尾更是不少老饕最愛，清蒸本地養殖燕魚簡單以葱蒜清蒸，已能吃到其豐厚的魚味，同時間又能品嚐到魚肉的絲滑口感。

## 華麗盛饌·自助晚餐 盡嘆多款國際佳餚美食

前身為六國飯店的「六國酒店」一向以國際美食聞名，而酒店內的LeMenu西餐廳正聯同優惠推出全新主題自助晚餐，為大家呈獻以龍蝦、鴨肝、佛跳牆為主打的「華麗盛饌·自助晚餐」。大家可盡享以波士頓龍蝦、即煎鐵板原件鴨肝、迷你佛跳牆為主打的國際盛饌，優惠提供2小時

或4.5小時選擇，讓大家盡嘆多款國際佳餚美食；五花八門的美食區分為不同區域，例如冰鎮海鮮有波士頓龍蝦、加拿大雪花蟹腳、美國麵包蟹等；廚師即席煎有特級牛扒、鐵板燒、片皮鴨。除此之外，更有和風系列、滋補養顏等一系列美食，種類繁多。



◆自助餐美食

◆文、圖：新華社

## 巴西企業家：「中國市場給予我信心」

今年3月，巴西企業家安德烈·內維斯·馬沙杜在中國度過了自已的30歲生日。2015年，安德烈在巴西創立了自己的外貿公司。2016年，他來中國參加一個進出口商品交易會，中國經濟的蓬勃生機，讓他萌生了來中國發展的想法。2017年，安德烈合夥開設了他在中國的第一家外貿公司。如今，他在中國已經擁有2家外貿公司和2家餐廳。「中國是巴西最大的貿易夥伴，這是我決定來中國發展的重要原因。」安德烈說。



◆在拉蒂娜·巴西牛排館北京金地中心店，安德烈在準備菜品。

2018年，安德烈成為拉蒂娜·巴西牛排館北京分店的合夥人。他發現，隨着中國人消費能力的提升，他們對食物的需求更加多元。中國日新月異的發展讓安德烈印象深刻。「我真的很喜歡住在這裏，我會對其他從未來過中國的商人說，他們必須來，他們需要了解中國。」安德烈興奮地說，「中國的發展超出了我的預期。」

今年，餐廳迎來了更多的顧客。安德烈說，消費市場展現出蓬勃生機，中國的經濟前景更可期，中國市場將會更加繁榮，中國

和其他國家的合作也會更加密切。隨着抖音等短視頻平台的流行，安德烈也緊跟潮流，在這些平台上開設了賬號進行產品營銷。「這是我們適應市場的舉措，這些平台為我們帶來了數量可觀的客戶。」他說。

2022年夏天，拉蒂娜在北京開設了第二家分店。2023年春節，中國消費的強勁復甦讓安德烈忙碌不已。「欣欣向榮的中國市場給予我發展信心。我相信，中國和各國之間的經貿關係會變得更加牢固。中國和巴西的合作大有可為，體育、文化等領域交流合作會更加頻繁。」安德烈說。



Benny Wong

香港著名西洋玄學家，天生一對藍瞳目，能窺視你的未來，擅長各類西洋占卜術，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。

## 春天來了 除潮辟味香薰好妙法 (下)

清明時節雨紛紛，春天來臨，大地植物猶如充滿活力一樣綻放美麗。但我們由於天氣太潮濕的緣故，身體特別容易有倦意、眼瞓、水腫，甚至家居容易出現發霉臭味。原來不同嘅植物亦都可以用來辟味、平衡潮濕的空間，舒緩我們身體上不適，只要我們善用天然香薰油，如同植物萃取物一樣，精油活性成分的濃度每批各異，連帶影響防蟲或除蟲功效，建議在可負擔範圍內，購買最優質的精油，特別是有機或野生草本植物製成的，因為優質精油只需要用一點點，就有極為持久的效果，今次為大家介紹常用10種防蟲精油簡介及功效！

六、檸檬 LEMON  
檸檬的氣味銳利，令人精神為之一

振。果皮可萃取出稱為「檸檬烯」的化學物質，是許多市售家用殺蟲劑、驅蟲劑、貓狗除蚤產品的活性成分。  
七、茶樹 TEA TREE  
茶樹精油有強烈、充滿穿透力、具藥性的樟腦香味，抗發炎與抗菌效果強大，是居家急救箱必備良藥。質地夠溫和，可不稀釋，直接塗於燙傷、昆蟲咬傷處，驅蟲效果屬於輕微至中等。

八、廣藿香 PATCHOULI  
廣藿香精油，有着濃重的泥土味，它是像酒一樣的精油，時間愈長氣味愈好。它能幫助細胞再生，也是一種很好的定香劑，是香水中不可或缺的原料之一。廣藿香精油具有抗菌消炎



及驅蟲的功效。

九、丁香 CLOVE  
丁香來自一種纖瘦的長青樹，由其乾燥花芽製成。這種長青樹種植於全球熱帶地區，但主要分布在馬達加斯加、菲律賓與印尼。丁香是世上最古老的香料之一，含大量化學成分「丁香酚」，驅蟲效果驚人。  
※懷孕請慎用。

十、肉桂 CINNAMON  
這個香料，具熱性，能刺激味蕾，又讓空氣漫溢香氣，是由同名的熱帶長青樹的樹皮製作而成。這個烹調香料具中等驅蟲效果，主要用肉桂皮與肉桂精油於香包，增添令人歡喜的氣味，可置於衣櫃、抽屜、櫥櫃中。

## 塔羅星座

文：BENNY WONG

是福不是禍，是禍躲不過，一切自有天意，還是自然而為。  
2/3-19/4

力變求新是絕對的好事，但都是要量力而為，不能一味橫衝直撞。  
20/4-20/6

小小的苦難是成就將來大事的要素，你準備好接受挑戰了嗎？  
21/5-21/6

留意身邊的朋友一舉一投足，會給你很多的啟發性，當中有些更令你獲益良多呢！  
22/6-22/7

龍爭虎鬥必有一番新景氣，不妨大膽行事。  
23/7-22/8

欲言又止，繼而心急如焚，小心留意錯漏百出，得不償失。  
23/6-22/9

馬不停蹄在今周，似有還無最憂愁，欲想了結此刻事，重要在於時機。  
23/8-22/10

事事順境如意，難得繁忙可放下，偷得浮生半日閒。  
23/10-21/11

無奈此刻正在變，既不能變就順其自然，不用煩惱也不用愁。  
23/10-20/11

一切迎刃而解在於源，始源一開花綻放，不再徒添哀愁。  
21/11-20/12

問題若然不在己，何必問題將己轉，一切安定又悠閒。  
21/11-19/2

事業宮有多顆星發光發熱正照耀，眾星聚居此時此處，自然為你添喜氣。  
20/2-20/2