



星級酒店夏季多新意 蝦米炒柚皮 擺臭豆腐料理上台 夠勇

盛夏來臨，不少酒店餐廳都推出多款全新夏日美饌，為一眾饕客消暑解熱。加上，在這炎炎夏日，正是品嚐海鮮的好時機，於是香港沙田凱悅酒店中菜廳沙田18特別在全新的菜譜中加入多款游水海鮮，包括亞拉斯加蟹、南非鮑魚、大蠔子及日本大元貝等，而中菜廳主廚何振雄師傅亦一向擅長運用不同醬料，以突出食材獨特性，今次在海鮮美饌上，正發揮得淋漓盡致。

◆ 採、攝：焯鈴

中菜廳每次推出全新菜單，何師傅都會引入坊間少見的獨有食材，這次亮點非手工臭豆腐莫屬。首先人手將已發酵的臭豆腐弄碎，再加入西班牙黑毛豬五花肉碎、馬蹄、芫荽重新定型，然後再作烹調。當中砂窩海鮮臭豆腐，各式海鮮包括海蝦、花甲、魷魚、雞縱菌連同臭豆腐放入泡椒魚湯同煮，上桌時以砂窩盛載，香氣四溢，臭豆腐口感鬆化，吸盡魚湯鮮甜。另一道辣椒餅四角豆爆炒蝦球同樣值得一試，四角豆因外形擁有四個棱角而得名，口感脆嫩，配搭蝦球及辣椒餅爆香快炒，吸盡辣椒香，辛辣感覺正好在夏日中刺激味蕾。

何師傅分享說：「很多人覺得臭豆腐一定聞落會臭，但如餐廳是這樣弄，一定有食客會投訴，所以我們的臭豆腐聞落不臭，但食落你就會感受到那種臭豆腐的味道。喜歡吃臭豆腐應該喜歡，一個湯一個炸，兩種口感。豆腐是自家製的，內裏有黑毛豬及芫荽，有點甘香，而砂窩海鮮臭豆腐，那臭豆腐還帶有海鮮味。」為何會有這兩道臭豆腐菜式？何師傅答道：「我們不時會詢問客人有什麼想吃，有客人問有否一些懷舊美食、平民小菜，於是我們就想出這道菜。」

開胃刺激味蕾

這道鹹檸檬蒸大蠔子，何師傅特別將鹹檸檬切絲，再跟開邊蠔子同蒸，鹹酸味道開胃消暑。另一道陳皮黃豆醬蒸日本大元貝，黃豆醬的天然發酵味道與陳皮的甘香醇厚，奇妙地跟飽滿鮮甜的大元貝十分匹配。其他海鮮菜式還有子薑黑醋炒蝦球，夏日當造的子薑口感清爽，加上黑醋的

香甜，令人無法抗拒；黃豆醬鹹菜肉絲蒸海馬友，則是一個充滿東莞家鄉風味的菜式。

每逢清明前後，正是禮雲子的當造季節，禮雲子是蜆的蟹子，鮮味無窮，取禮雲子，需人手逐隻由蜆中挑出來，故十分珍貴。何師傅這次特別以禮雲子炮製兩大經典美食，其中禮雲子蝦米炒柚皮，柚皮本身入口鬆化軟脆，蝦米的鹹香令味道更豐富，最後加上禮雲子同炒，鮮味誘發到另一層次。禮雲子鱈魚粒炒飯，同樣是經典的禮雲子菜式，粒粒米飯炒得乾身，細味更有禮雲子的鮮味。何師傅解釋道：「用油炸時不需要太猛，炸完後會煲，用一些凌魚、大地魚或蝦角一起煲水，以取之味。我認為不需要如蝦籽柚皮那種入口即化，想保留口感，如吃炸薯角般，故豬油味不重，想重在溫度上。」

解膩消暑甜品

同時，中菜廳的甜品亦是一眾饕客最期待的部分，餅房主廚賴耀輝師傅帶來多款消暑甜品，包括解膩消滯的青檸話梅撻及解熱生津的合桃腐皮薏米糕。而且，不要錯過冰涼透心的自家製雪糕系列，全新的糖冬瓜開心果雪糕，果仁香味濃郁，糖冬瓜味清甜；鹹蛋黃雪糕每次用上20個或以上的鹹蛋黃製作，入口帶有鹹蛋黃的甘香。另外，再度回歸的菠蘿洛神花雪糕，鮮艷奪目的紅寶石色澤為眼球消暑，入口酸味，非常解膩。



◆ 沙田18環境開揚



◆ 豬油渣菜芯



◆ 合桃腐皮薏米糕



◆ 鹹蛋黃雪糕及糖冬瓜開心果雪糕



◆ 香炸臭豆腐



◆ 禮雲子蝦米炒柚皮



◆ 中菜廳主廚何振雄師傅非常愛創新。



◆ 鹹檸檬蒸大蠔子



◆ 堂弄玫瑰叉燒豬油撻飯。



◆ 辣椒餅四角豆爆炒蝦球



◆ 主菜三選一



◆ 燻三文魚、火腿質量好



半自助餐主菜二選一 盡吃中西熱葷美饌

位於香港仔的富麗敦海洋公園酒店的星耀廳，是一間全天候自助餐，匯聚東西方的經典美食佳餚，餐廳與戶外平台相連，可俯瞰南中國海的壯麗景色，食客可在陽光充沛的舒適氛圍下享受美食。而且，餐廳設有多個即席烹調美食區，為食客打造出刺激感官的互動式餐飲體驗。

餐廳提供一系列國際美饌，以及各式各樣地中海和亞洲特色風味菜式，食客更可品嚐到從磚爐新鮮烤焗的披薩、豐盛的周末早午餐，為食客打造與別不同的海岸美食之旅。當中，自助晚餐美食款式多，如冰鎮海鮮、波士頓龍蝦、特級牛扒、鐵板燒、片皮鴨、燒乳鴿、雜錦刺身、即場手握壽司、沙律及凍盤等，亦有多款中西熱葷美饌，每日不同足料中湯，那清甜的湯頭，芳香濃郁，滋補又養顏，喝起來甘醇順口，超級美味。

同時，肉味濃郁且口感鬆軟的美國特級牛扒，肉味香濃，肉質嫩滑。而廚師即席即煎虎蝦、魷魚及牛柳粒，香氣撲鼻，是味覺與視覺的雙重享受。還有，即炸天婦羅、印度咖喱、酸菜魚、燒虎蝦、燒菠蘿、蝦多士等，食物種類多。最後，當然是源源不絕供應的精美甜品和雪糕等。



◆ 冰鎮海鮮



◆ 雜錦刺身任取



◆ 即席即煎牛柳粒



◆ 星耀廳環境



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」，親授之學生遍佈世界各地，亦得「導師中的導師」美譽。

冥想打坐好養生

- 1. 隨意法：**
意念呼吸自然出入，心意相依，意氣相隨，不加干涉，叫隨意。
- 2. 數息法：**
默念呼吸次數，從一到十到一百，數起「吸」，放者「呼」。
- 3. 聽息法：**
兩耳靜聽自己的呼吸聲，排除雜念。
- 4. 觀息法：**
如觀人一樣，去觀察，體會自己的呼吸。
- 5. 止息法：**
通過以上任何一種方法的習練，久煉純熟，



形成一種柔、緩、細、長、綿密的呼吸。呼吸細若游絲，若有若無，稱止息。
6. 禪語入定法：
(默念數遍) 體會聯想「獨坐小溪任水流」或「大自然生態」的意境。
7. 鬆靜入定法：
吸氣時默念「靜」字，呼氣時默念「鬆」字。
8. 觀心自靜法：
用自己的心去觀看、體察、分析自己的思緒雜念，任雜念思緒流行，不加干涉，不久就會自歸為靜。

塔羅星座

文：BENNY WONG

白羊座 21/3-19/4
有如魔術師般聰明百變，多才多藝，很久不見的朋友會在這星期聚會。

金牛座 21/4-20/5
金錢、事業、愛情、人際都給太陽伯伯照耀，幸福滿溢，但小心體重升啊！

天蠍座 23/9-22/10
見到魔鬼牌出現在這星期，萬事要小心一點，特別是金錢借貸方面，小心一去無回頭。

山羊座 22/12-20/1
各方面都穩穩陣陣，不需掛心，但就是壞脾氣這傢伙戒不了。

金牛座 20/4-20/5
一切計劃中的事情會變得落實，以及成功，加多點努力，就會得到更多的意外收穫。

雙子座 21/5-21/6
身邊總是有人與你作對，並未能好好安定下來，好煩、好躁呢！

大雙座 23/10-21/11
期待已久的愛神邱比特終於降臨在你枯早的愛情路上，好好把握哦！

水瓶座 21/1-19/2
這星期學習能力幾強勁，是時候為自己將來進修。

雙子座 21/5-21/6
與家人朋友遇上意見不合時，千萬不要放在心上，應多些將內心不滿提出，否則會造成心病呢！

雙子座 21/6-22/6
想得到更好的運氣，首先要學識付出先這一步，不要計較就會更好了。

人馬座 21/11-21/12
機會是不常有的，真是有興趣的，就要給多點信心喇，不然走了！

雙子座 20/2-20/6
月亮的影響，令你這星期多愁善感，憂慮非常，不如多作分享吧！