



居港嘗遍家鄉菜系列

菜系擅「燉・燜・煨・焐・蒸・燒・炒」 傳統淮揚菜注入創新元素



◆ 八寶肉餅蒸膏蟹



◆ 荔枝蝦球



◆ 手撕鹹雞拌海蜇



◆ 淮揚五福拼盤

淮揚菜，一種發源自中國南方的漢族傳統飲食文化，發源地為江蘇省北部，是蘇菜中的代表，亦是中國四大菜系之一。淮揚菜與蘇杭菜關係密切，因為江蘇省和浙江省民間交流頻繁，故淮揚、蘇杭兩大菜系之間有着相當多的共同之處。淮揚菜尤其食材鮮味，刀工火候細緻講究，擅長燉、燜、煨、焐、蒸、燒、炒，清鮮而略帶甜味。上個月，港鐵大圍站上蓋全新地標圍方商場開幕，由於該區沒有大型商場所以人流不錯，不少食店和時裝品牌也進駐了，包括淮揚菜「家上海」品牌在此開設其第四間分店，取名「御·家上海」，以更精緻細膩的淮揚美饌，讓食客有走進上海弄堂感受喜慶的情懷。

◆ 採、攝：寧寧、實習記者茉莉

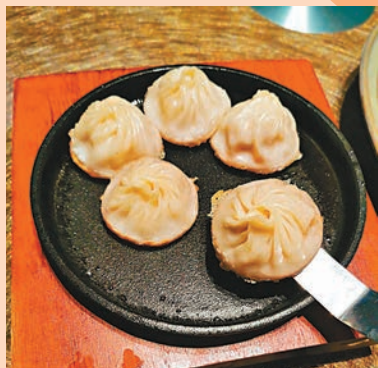
自2015年，「家上海」在元朗開設首間餐廳，備受饕客愛戴，其後亦進駐大角咀奧海城和將軍澳東港城，今次大圍圍方商場是其第四間分店，餐廳以古代節慶為設計靈感，接待處上的鮮紅爆竹裝飾配搭別具老上海弄堂特色的紅磚綠瓦，營造喜氣洋洋的氛圍。天花一道道微微彎曲的木條子恍如弄堂裏隨處可見的衣裳繩，加上玻璃吊燈、竹編提籃及藤製傢具，倍添一分日常感。餐廳內更設有散落於空

中設計的特色牆，以鮮艷的顏色和圖案打造活潑明亮的空間。大圓桌區設有落地玻璃窗，用餐時刻分外溫馨舒適。開放式廚房隔着玻璃窗看到廚師在下廚，食客亦可駐足欣賞師傅製作點心，視覺享受餐宴。

圍方新店由祖籍揚州的行政總廚饒華宏師傅主理，他的拿手廚藝是上海及淮揚菜，曾擔任過香港多間知名滬菜食府的主廚。他與團隊致力為傳統淮揚菜注入新元素，不斷追求創新和進步，以悉心設計的菜式重現昔日的經典味道，為食客營造「家」的感覺。除了鐵板灌湯生煎包、蜜汁脆鱸、淮鹽清心燻蛋、蟹粉炒河蝦仁等馳名招牌菜式外，更匠心設計了十多道精妙別致的「圍方店限定菜式」，包括八寶肉餅蒸膏蟹、酒糟蒸西湖白魚、香蔥金錢肚拌香乾、荔枝蝦球、家上海冬蓉燒餅等，以全新面貌呈現淮揚菜的箇中精髓，人人都



◆ 家上海冬蓉燒餅及海苔芝士蝦春卷教人難以抗拒。



◆ 鐵板灌湯生煎包香脆多汁必食之選



◆ 鮑魚紅燒肉



◆ 雪菜黃魚春卷

讀好有水準，連食靚每天都在Keep Fit的網紅都要開懷吃，一於「食咗先算」。

新張期間，惠顧兩杯貴妃楊枝甘露，其中一杯可享半價優惠，以荔枝配上酸甜醒胃的楊枝甘露沙冰、愛玉和哈密瓜果粒，一邊享用美食，一邊與親友共享透心涼的甘甜滋味。據員工說，剛開不久已經有食客要排隊等位。



◆ 松桂桂魚



◆ 上海煙燻脆皮雞



◆ 拍蒜三層鹹肉炒茼蒿絲



◆ 貴妃楊枝甘露第二杯是半價。

融會江浙滬精緻美食特色



◆ 單點菜式選擇

早前，典雅精緻中菜食府「江蘇銘悅」亦推出一系列全新單點菜式及「SPLASH周末點心早午餐」配無限暢飲香檳，從江蘇及其毗鄰地區搜羅各式時令食材，以展現江蘇菜系特點為大前提，取菜系中引以為傲的烹調方法——燉、燜、蒸、炒，搭配精湛刀功及手工廚藝，巧手呈獻融會江浙滬美食風采的特色美饌。

其中式點心的選擇豐富多樣且變化多端，將其點心團隊逾廿載的廚藝經驗及背景揉合創意，於今個炎夏設計多款中西兼容的點心美饌。當中，清心消暑的椰香濃湯小雲吞，採用餐廳的招牌雞湯為基礎，並以原個椰子的精華入饌，讓散發着點點椰香的上湯襯托小雲吞的鮮美。而全新推出的單點菜式亦豐富了舊有菜單上的選項，如微風送爽之選有東坡凍醬蹄，以自家製的醋蒜醬汁平衡豬蹄的香濃軟嫩口感，開胃宜人；涼拌杭椒鮮鮑角同樣為炎夏降溫，精選六頭南非鮑魚入饌，並以來自杭州的新鮮杭椒調味，成就帶絲絲辣勁的醒神前菜。

同時，由即日起至8月27日，食府推出「SPLASH周末點心早午餐」，包羅九款精美點心，當中不乏新推款式，如海苔芝麻肉鬆卷、海苔芝士蝦春卷、黑椒牛肉煎餃、椰香濃湯小雲吞、茄蓉煙三文魚叉子餅和伊比利亞48個月黑毛豬火腿叉子餅、懷舊香煎蘿蔔糕；另有餐廳的人氣點心美饌，包括招牌灌湯小籠包、懷舊爆汁生煎包及鮑魚鹹水角。 文：雨文



◆ 御尚淮揚灌湯包



◆ SPLASH周末點心早午餐



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。

「巴哈花精簡介」花精是什麼？是精油嗎？（上篇）

「巴哈花精」療癒系統是由英國愛德華·巴哈醫生所發現。

巴哈醫生從小體弱，抱着想徹底治療疾病、解除人類痛苦的理想。成長過程中學習與應用並進，同時具有細菌學家、免疫學家、內科醫生、外科醫生、順勢療法治療師……等等多重角色，之後又在劍橋大學取得公共衛生學的學位。

1917年巴哈醫生因腹腔急性出血昏厥，在接受惡性腫瘤切除手術後，被宣告只剩三個月壽命。於是決定餘生專注於學術研究，並在多年的臨床經驗中，發現疾病的根源是人格不圓滿導致的負面情緒累積所致。因無法認同當時的主流醫學只關注疾病而忽略整個人的做法，



經過多年的探研及自身試驗，於1936年創立了巴哈花精療癒體系，並無私地將花精製作方法公開，透過演講、以低廉價格的出品將其發現公諸於世，期能造福更多因疾病而受苦的人。

巴哈醫生認為，自遠古以來，一切生物都知道預防與療癒疾病的方法已安置於大自然之中，在賦予特別能力的花草樹木裏。1930到1934年間，巴哈醫生遵循着四季的節律，測試了幾千種植物，逐一找到符合需求的品種，共研製出38種花精。他用花精調和病人的負面情緒，協助其更快地恢復健康。

塔羅星座

文：BENNY WONG



煩惱多事奔波勞碌，心情煩躁，以靜制動，勿衝動！



樣樣事胸有成竹，旺事業財富，不妨大膽出擊！



多計劃多思考，對從事創作策劃人士有利，其他事項則平穩。



注意身體要多休息、多調理，皆因你並不是鐵人，多加注意手腳問題。



得到金星眷顧，投資生意皆無往而不利，有貴人照料。



人緣強勁，留意身邊的機會，大有機會找個好對象呢！



大吃大喝沒煩事，唯一留意伴侶的訴求，勿忽略另一伴侶呢！



考慮與女性朋友合作等事宜，可有不錯的效果呢！



萬事皆在變動當中，勿意氣用事，凡事應以合作行先！



不宜急進，應以長遠目標為主，勿因一時之氣，而後悔莫及！



宜小投資買賣，皆可望有不俗的斬獲，好好把握良機。



日捱夜捱，還是多作休息吧，要學習固本培元呢！