



大廚揭秘 只有活鰻魚才敢清水煮

中秋佳節 莆田鰻魚節回歸



◆蒜香豆豉蒸鰻魚



◆山泉水煮活鰻魚



◆莆田鰻魚節菜式

夏秋交接暑氣依舊未散，正是福建傳統上吃鰻魚的好時節。鰻魚正開始儲備脂肪洄游，油脂分布均勻，像極了魚類中的霜降牛肉，鮮爽甘香。中國作為鰻魚的出產大國，國際市場上的鰻魚至少七成以上來自中國，香港的餐廳不少賣鰻魚的食店也少用日本鰻魚，多用內地鰻魚，像莆田餐廳。今年鰻魚節繼續選定來自「中國鰻魚之鄉」——廣東順德的「出口級」鰻魚，每一條都是鮮活到店。中秋將至，即日起莆田鰻魚節精選五款濃淡相宜的鰻魚菜式！

◆採、攝：寧寧



◆季節限定「夏之風味」餐目



◆松葉蟹盛岡冷麵

季節限定「夏之風味」餐目 綻放水產鮮活之味



掃碼睇片

在五款菜式中，經典的「山泉水煮活鰻魚」繼續擔當主角，只用清水煮，就能吃鰻魚的爽脆鮮甜，還有福建特色的「紅糟鰻」、「醬香濃郁的「普寧豆豉燜鰻魚」、「蒜蓉豆豉蒸鰻魚」，今年的新品「辣子燒鰻魚」更是不容錯過！

鰻魚品種 活鰻到店

要呈現原汁原味的新鮮鰻魚，從品類選擇上就大有講究。莆田餐廳只用野生鱈魚粉飼養的鰻魚，魚肉與油脂緊密交融，油香鮮甜，價格是其他品類如歐洲鰻、美洲鰻的兩倍，每一條活鰻都達到出口等級標準。

吃鰻魚，就是要吃油香豐盈的口感，餐廳只用600-800g體重、體長近70cm的鰻魚，這種身材的鰻魚肉質更厚實，魚肉與油脂比例更均衡，咀嚼起來更有彈性！當然，還必須是鮮活到店！只有活鰻魚，加熱後外皮收縮，呈現反捲狀，口感Q彈，鮮美好吃！

山泉現煮 原湯原鮮

所謂「清水出芙蓉」，原味簡烹，是對鮮活食材最大的尊重，鮮活鰻魚不會腥，不要以為「簡烹」即「簡單」，從抓鰻到宰鰻都很考工夫。只見廚師快速抓起一條光溜滑膩的鰻魚，放入熱水中燜10秒後立即取出，徒手搓去鰻魚表皮的白色黏膜，接着將鰻魚放在砧板上，以刀尖緊貼着魚脊骨遊走，迅速剔骨起肉，整個過程行云流水。為了保持活鰻魚本味，「山泉水煮活鰻魚」將

烹煮過程從廚房搬到了餐廳餐桌前。上菜時，服務員端上全套食材和爐具，切塊的活鰻魚皮色青藍，魚身柔軟有彈性，若是冰鮮則色澤黯淡。店員先把鰻魚塊和枸杞、薑片放入鍋中，緊接倒入兩瓶山泉水將鰻魚完全浸沒。通過透明鍋，可觀察到鰻魚隨着泉水沸騰而起舞，鍋中瀰漫出香噴噴的蒸氣撩動着食客。10分鐘後，山泉水逐漸變為淡白的鰻魚清湯，香氣誘人。

品嚐時趁熱先喝湯，再吃鰻魚。好水出好湯，山泉水煮成的魚湯，味道彷彿活起來了；咬一口肉質緊致的鰻魚，先是魚鮮，逐漸滲出的魚油讓鰻魚肉越吃越香，看似平淡卻滿口驚喜。

研究新品推介 香甜鮮味

迎合好辣之人的煮法就決定用辣子雞般弄一味「辣子燒鰻魚」。「辣子燒鰻魚」以先煎後燜的方式烹煮，逼出鰻魚豐富的膠質，魚肉Q爽彈牙，微麻微辣的口感更刺激味蕾，是嗜辣人的必試！另外，其他鰻魚菜式如「福建特色紅糟鰻」，紅糟是福建特產，由紅麴酒製造發酵完成的衍生物，有着獨特的酒香。「紅糟鰻魚」是經典閩菜，以醇厚的紅糟醬，裹着炸好的鰻魚，將酥脆、濃香、膏腴共融。

「普寧豆豉燜鰻魚」，經過發酵的普寧豆豉與魚鮮本是絕配之物，豆豉能將鮮味提煉出來，加上啖啖爽滑的鰻魚肉，底下墊上莆田特產的腐皮，吸收了醬料後越吃越香！而「蒜香豆豉蒸鰻魚」，其秘製蒜香豆豉醬經過數十次比例調配而成，濃香入魂的豆豉醬均勻包裹着鰻魚塊，口口香甜鮮味。



◆辣子燒鰻魚



◆福建特色紅糟鰻



◆普寧豆豉燜鰻魚



◆佛跳牆

同、期、加、映 早前，千兩於世界各地搜羅最新鮮的食材，帶來「夏之風味」餐目，以松葉蟹、澳洲產鮑魚、韓國產黑曹魚為主角，烹調出前菜、煮物、壽司、燒物等多款特色美饌，讓食客暑氣全消！

今次帶來兩款松葉蟹料理，其中松葉蟹盛岡冷麵，盛岡冷麵由出身於朝鮮半島北部的青木輝人結合平壤冷麵與咸興冷麵創作而成，使用的粗麵條質感滑溜，同時帶有嚼勁，口感獨特。麵條放入特製冷麵汁，配以松葉蟹、青瓜、番茄、沙律菜等配料，清新爽口，適合夏日享用。

至於來自澳洲的鮑魚，鮑身厚實、肉質嫩滑彈牙，配以特別適合夏日的烹調方式——燻煮，呈獻兩款口感不同的料理，自家製燻鮑魚和燻鮑魚壽司。餐廳以自家醬油、昆布及其他配料慢火

燻煮鮑魚，保持其肉質鮮嫩，而醬汁則特別鮮甜香濃。在壽司上，這款多燒黑曹壽司（韓國），肉質結實脆口的黑曹魚肉特別沾上米醋，提升其鮮甜度，口感清爽，多燒過後味道更突出。

除了鮮活水產外，餐目亦帶來兩款牛料理，鐵板蔥牛舌片以肉類夥伴鹽蔥搭配彈牙嫩滑的牛舌，味道相配，同時減輕鐵板料理的油膩感。而採用安格斯牛的黑安格斯牛柳粒配月見味噌醬，牛柳肉質粉嫩，配上味噌與蛋味香濃的蛋黃，讓「牛魔王」一試難忘。

而且，餐廳還特意挑選了三款米香突出、酸味平衡的清酒，特別適合搭配燒物、煮物或味道較濃的菜式品嚐；有興趣品嚐三款清酒的食客可選擇「清酒體驗」，以一個價錢淺嘗三款清酒。食客更可選配佐酒小食拼盤，以煙燻鴨胸、忌廉芝士配煙燻葡萄漬、明太子拌墨魚



◆鐵板鹽蔥牛舌片

三款鹹香可口小食佐酒，進一步升華清酒的滋味。「夏之風味」清酒及甜品餐目則由即日起至9月28日期間供應。

◆採、攝：雨文

◆黑安格斯牛柳粒配月見味噌醬

中秋巡禮

特色卡通主題禮盒 可愛造型俘虜大小朋友

近年，中秋月餅已不是大人的專利，不少品牌每年都與不同卡通品牌合作，推出各式各樣精緻的卡通禮盒，今年尤其因迪士尼100周年，特別多與迪士尼有關的禮盒，與一眾迪士尼朋友度過奇妙中秋驚喜！

奇華「迪士尼米奇與好友系列燈籠月餅禮盒」應節禮盒

奇華餅家推出的「迪士尼米奇與好友系列燈籠月餅禮盒」，由香港藝術創作團隊URDU設計，將米奇、唐老鴨及鋼牙與大鼻化身成「太空人」，在月圓之際帶你「飛上月球」，展開「Zoom to the Moon」奇趣之旅。六個裝的月餅禮盒載着三款迪士尼米奇與好友造型的奶皇月餅，分別是「米奇」頭像和「唐老鴨」足印造型的「蛋黃奶皇月餅」，以及「鋼牙與大鼻」松果造型的「朱古力味香橙乳酪奶皇月餅」各兩件，讓可愛的米奇與好友發放節日的無窮歡樂！



同時，還有「迪士尼米奇與好友系列奶皇月餅禮盒」單個裝，以紀念金幣為設計藍本，以參與中秋奇燈登月之旅為主題，並有穿着太空人服飾的迪士尼米奇與好友刻在恍似金幣的禮盒上作紀念。

美心「迪士尼100周年系列」唱片機造型月餅禮盒

適逢今年為迪士尼100周年，美心特別推出以100周年為題的月餅禮盒，月餅罐同時化身音樂盒，以復古黑膠唱片機作靈感，轉動罐上的黑膠唱片可為音樂盒上鏈，播放美妙動人的《It's a Small World》旋律，帶你進入奇妙之旅。



「迪士尼彼思反斗奇兵系列勞蘇」月餅禮盒及「迪士尼100周年系列」唱片機造型月餅禮盒

「迪士尼彼思反斗奇兵系列勞蘇」月餅禮盒

以《反斗奇兵》大熱角色勞蘇（草莓熊）為設計主題，推出全新立體造型月餅禮盒，粉紅配色加上可愛的3D勞蘇頭像，吸睛度滿分！

LINE FRIENDS與美心——收音機造型月餅禮盒

LINE FRIENDS再度與美心推出中秋月餅禮盒，今年禮盒設計以復古卡式收音機為造型，加上活潑可愛的LINE FRIENDS朋友們，禮盒設有閃燈效果，玩味十足！



◆以LINE FRIENDS及收音機造型設計的月餅禮盒

東海堂「姆明秋日賞月夜」

東海堂再次聯乘芬蘭經典卡通姆明，推出全新月餅禮盒，禮盒上印有色彩繽紛的姆明及一眾角色正在舉行盛宴，更有大月亮伴着姆明。禮盒內有兩款口味的月餅，分別為全新流心奶黃月餅及十勝紅豆月餅各2個，餅模上更印有姆明的外形，粉絲們不容錯過！

◆採、攝：雨文



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。

巴赫花精使用方式

一般情況下，我們會使用以下的建議方法：

1. 緊急用法：每種花精取2滴原液（急救花精4滴），每日使用4次。
2. 日常用法：每種花精取2滴原液（急救花精4滴）滴於水杯中，一天內分至少4次使用完畢。
3. 長期用法：每種花精取2滴原液（急救花精4滴）稀釋於裝滿白蘭地的30毫升茶色玻璃滴管瓶，使用時每日4次，一次4滴。建議於1周內用畢。
4. 敷貼法：每種花精滴2滴（急救花精4滴）於100ml的水中，毛巾沾濕後敷貼於需要的部位或穴位。



5. 泡浴法：每種花精滴6-16滴於澡盆中泡浴。同時最多不可用超過7種花精（急救花精算一種）。

巴赫花精使用方式進階使用通則

1. 無論以何種方式使用，同時不可用超過7種。種類過多，效果反而像多頭馬車，不易彰顯。最好控制在5種內，3種更好。（急救花精算一種）
2. 一天至少需使用4次，晨起、睡前兩次最重要，中間2次平均分配。
3. 使用效果與頻率有關，與單次使用量較無關。想要增強效果，並非增加單次使用量，而是必須增多使用頻率。因此緊急情況時可密集使用，每半小時、甚至數分鐘就使用一次，次數沒有上限，直到緩解為止。

塔羅星座

今個星期有啲病魔纏繞你，可以多戴白水晶的飾物來預防一下。

工作上出現了很多的變化令你無所適從，多佩戴茶水晶就能令事情更快解決、更順利。

抽到代表自己化身的正義牌，運氣無往而不利，但要留意小心氣餒過盛啊。

工作上有點兒阻礙，但不用怕，綠幽靈水晶能夠有效幫助你順利過渡。

黃水晶能令你今周的財富更見呢，不妨考慮一下吧！

月亮石的光芒可令你硬頸的頭腦及性情柔軟下來，更能令你人緣大放異彩。

口多多、手快快就種下了是非的源頭，可以多佩戴藍色的水晶，或多或少也有點幫助的。

魔鬼牌的出現往往都會出現財赤的問題，太陽石能改善問題及加強財運，不妨多用。

吊人牌的出現令你今周要多留意腰背痛的問題，可以選擇對腰患有顯著效果的石榴石手鏈。

今個星期要好好打理飲食習慣，不應暴飲暴食，不然美好身段就會前功盡棄的。

對人馬女性就真是天大的喜訊了，抽到女皇牌，購物都不亦樂乎，但月結單來時就苦難了。

愛發夢的你今個星期又胡思亂想了，不如放個綠松石的飾物在床頭，能夠有助安寧入睡。

文：BENNY WONG