

大閘蟹豐收年 餐廳紛紛推蟹宴

特色套餐成主打



◆家上海金秋淮揚大閘蟹宴

秋天正是吃蟹的好季節，今年是大閘蟹的豐收年，不少香港食府也表示今年內地供應香港的大閘蟹貨源充足，貨好價格合理，所以大家都設計特色大閘蟹套餐，第一批會是餐廳，第二批會介紹下酒店的特色。

例如川菜餐廳山止川行最近便推出了「大閘蟹套餐」，套餐既可以有肥美的大閘蟹食又有川菜配上，兩全其美。而淮揚菜食府十里洋場及家上海的江滬菜肯定不缺大閘蟹菜式，而且向來有口皆碑，今年也再度推出「十里洋場金秋大閘蟹饗宴」及「家上海金秋淮揚大閘蟹宴」，選取時令優質的江蘇大閘蟹，並以其豐腴油潤的蟹黃精心炮製了一系列蟹粉菜式，與親朋好友共享秋日滋味。

◆文、攝：兩文 寧寧



◆以豬肉和蝦肉秘製的蟹粉水晶獅子頭



◆麻辣蟹粉香酥竹炭豆腐，配上鮮拆蟹粉，香氣撲鼻。

【淮揚菜食府】

家上海炮製蟹粉水晶獅子頭

本地餐飲集團1957 & Co.旗下淮揚菜食府十里洋場及家上海的大閘蟹菜式向來有口皆碑，今年再度推出「十里洋場金秋大閘蟹饗宴」及「家上海金秋淮揚大閘蟹宴」，選取時令優質的江蘇大閘蟹，並以其豐腴油潤的蟹黃精心炮製了一系列蟹粉菜式，與親朋好友共享。主廚今年特別炮製新菜式蟹粉水晶獅子頭。

家上海金秋淮揚大閘蟹宴以江南四式拼盤：寧波赤醬豬頭肉、花雕醉蝦、四喜烤麩及淮鹽燻心燻蛋揭開序幕，蟹黃味濃郁的淮安蟹粉三絲翅和主角四兩半至五兩重的清蒸大閘蟹，讓你細嘗大閘蟹的原汁原味。緊接着以豬肉和蝦肉秘製的蟹粉水晶獅子頭，及惹味酥脆的麻辣蟹粉香酥竹炭豆腐，配上鮮拆蟹粉，香氣撲鼻，鮮味倍升。另一矚目之選家上海蟹粉拌麵，每絲麵條均沾滿蟹黃，蟹黃油香於舌尖上縈繞，讓人陶醉其中。最後來一客狗寶湯圓，畫上完美句號。

以上套餐須兩位起，可享「二人同行一人免費」優惠，同時於10月18日惠顧家上海金秋淮揚大閘蟹宴，可獲贈驅寒暖胃薑苗1盒，每日2-4位1盒；5-8位2盒，如此類推。

當中，十里洋場八道菜金秋大閘蟹饗宴，以大閘蟹與多款上乘食材拼湊而成，先奉上開胃前菜淮揚四小點：蟹粉水晶肉凍、花雕醉螺、黑松露珍珠燻漣心蛋、涼拌胡椒豬肚絲，緊接以矚目之選家上海蟹粉拌麵，再乘勢奉上重頭戲——清蒸大閘蟹，蟹黃滿溢的大閘蟹四兩半至五兩重，配上特調蟹醋更是一絕。接踵而來的是一連串滋味十足的蟹粉美饌，包括酥炸蟹粉蝦仁荔芋盞、麻辣蟹粉芙蓉三鮮蟹斗及蟹粉鹹魚雞粒炒飯，搭配矚目的滬式紅燒鮑魚鴨掌，最後以狗寶湯圓作結。

除了豐富饗宴，十里洋場另備多款單點大閘蟹菜式，包括清蒸大閘蟹、生拆蟹膏燻粉皮、清炒生拆蟹粉配手工薄餅、蟹粉乾撈翅、大閘蟹胡椒豬肚雞煲、蟹粉灌湯大黃魚、蟹粉脆皮百花釀花膠、蟹粉蝦子兩面黃、蟹粉脆米遼參、酥炸蟹粉蝦仁荔芋盞、蟹粉蝦多士、蟹粉水晶獅子頭、蟹粉燴豆腐、生拆蟹粉小籠包等。



◆十里洋場金秋大閘蟹饗宴

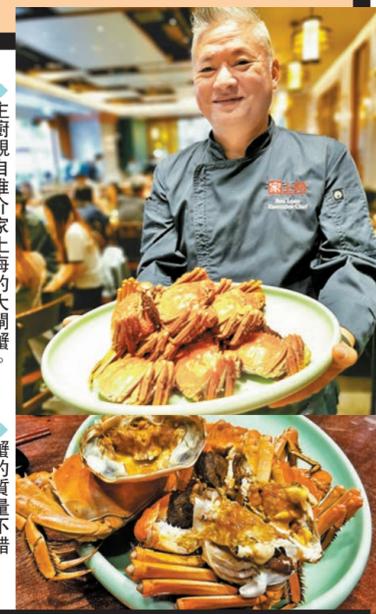


◆家上海的蟹粉小籠包非常夠肉。



◆家上海蟹粉拌麵，每絲麵條均沾滿蟹黃

◆家上海的蟹宴淮安蟹粉三絲翅



◆主廚親自推介家上海的大閘蟹。

◆蟹的質量不錯

【翠亨邨】

大閘蟹套餐優惠

美麗華集團旗下粵菜食府翠亨邨，今年載譽歸來，推出「珍味大閘蟹套餐」，菜式包括甘香豐腴的江蘇大閘蟹及一系列以蟹粉入饌的手工菜式，如生拆蟹粉文絲豆腐羹、蟹粉扒豆胚、蟹粉帶子炒飯等，恒地會「Black黑卡」會員預訂「翠亨邨大閘蟹燒乳鴿套餐」，可尊享買一送一優惠，以相同價錢，享受雙倍滿足！



◆翠亨邨的江蘇大閘蟹

【山止川行】

陰陽調和大閘蟹宴

這個套餐實在太豐富了，既有三款前菜、湯，亦包含清蒸大閘蟹2隻、自選香鍋、蟹粉櫻花蝦炒五常米飯的主菜，最後來個薑茶湯圓作結，非常的滿足。

首先，三款前菜蔥油海蜆頭、涼拌毛豆、黑松露金磚豆腐有著爽涼脾胃的作用，以驅去長夏仍留在五臟內的燥熱屈悶！其中一款蔥油海蜆頭，沾上蔥油及秘製醬汁的海蜆頭，入口爽脆無比。涼拌毛豆，在咀嚼時毛豆帶點微辣，非常惹味。而黑松露金磚豆腐面層的黑松露，未入口已聞到層層的松露香，咬落外層是薄脆，內裏是嫩滑無比的豆腐，雙重的口感，好回味。

主角是大閘蟹，十月正是公的當造期，這個套餐足有兩隻五兩重的大蟹王，一拆開蟹膏蟹黃豐美，實在令人忍不住一啖想吞兩口，入口鮮香，食完一隻已按捺不住，想吃個夠。

在湯品方面，蟹黃魚肚豆腐羹，以高湯做湯頭，配以鮮拆蟹黃、魚肚及豆腐，豆腐細嫩且入口即化，和湯頭

形成了一股鮮味，散出蟹內的鮮美，嘗到的是十足的鮮味。鮮拆蟹黃有着海洋黃金之譽，有滋補虛弱的作用；魚肚也有「海洋燕窩」美名，味甘、性平，具有益精、滋養筋脈的作用，這個羹湯絕對是為身體打底的補品。

自選香鍋有39款精美食材，可自行挑選三款炮製麻辣香鍋，辣度及材料全部自己話事，今次點選了中辣的小牛排、田雞肉及鱈片，經過香鍋洗禮後，食材沾上醬汁，香辣又惹味。至於蟹粉櫻花蝦炒五常米飯，炒飯入口層次豐富炒到好惹味，炒飯粒粒分明，櫻花蝦與蟹粉的結合下，更起了提鮮的作用，令炒飯也變得分外鮮甜。因此，兩款均以香口溫熱來除燥養陰、補肺益氣。

最後，在這「秋凍」的涼夜，最終畫龍點睛的是一道薑茶湯圓，以解大閘蟹的寒涼，一啖咬下，芝麻餡料香濃，湯圓更是超級軟熟。



◆清蒸大閘蟹



◆蟹粉櫻花蝦炒五常米飯



◆蔥油海蜆頭、涼拌毛豆、黑松露金磚豆腐



◆蟹黃魚肚豆腐羹



◆自選香鍋



◆另一款自選香鍋牛肉和牛肚



◆薑茶湯圓



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。

巴哈花精其他用法「三」

- 一、原液噴霧法：原液直接以噴霧瓶盛裝，噴灑在個人氣場周圍或空間中，亦可比照滴管瓶用法，噴2下等於滴4滴。
- 二、稀釋噴霧法：每種2滴（急救花精4滴）兌30ml伏特加酒（或琴酒、白蘭地、威士忌、無糖果醋）的比例，一周內噴畢。亦可將酒改成水，3日內噴畢。
 - *噴霧收效快，內用效果較深入持久。
 - *噴霧以無味的伏特加為首選，散發松木香味的琴酒是另一種新式選擇，白蘭地與威士忌則是酒味，醋會散發醋味。
- 三、泡澡法：一浴盆水約6-16滴。
 - *泡澡劑量並無公定標準。Bach醫生的著作中只模糊寫「幾滴」，現代花精師的建議通常在6-16滴之間。
- 四、敷貼法：每種2滴（急救花精4滴）滴入100ml水，以毛巾、不織布或任何適合濕敷的布類，沾濕花露水，貼在對應的身體部位或穴位10分鐘，每日1-3次，嚴重時可增加次數，越

多次越有效。花精與身體部位與穴位的對應，詳閱《圖說巴哈花精》或《新巴哈花精身體地圖》。

*花精與身體部位的對應是現代治療師提出的理論，目前尚有不少空間有待探索，請自行明辨判斷。

五、原液塗抹法：將原液塗在嘴唇、脈搏處。

*此法非常適合孩童或暈倒者。

六、乳霜、乳液、按摩油法：每種2滴（急救花精4滴）加入10g的乳霜、乳液或按摩油中。

*花精稀釋至保養品中同樣會逐日遞減，因此建議少量調配，在3日內用畢。



塔羅星座

文：BENNY WONG



工作上可能會遇見是非，勿一時衝動，要沉得住氣！



單身人士可望脫離孤寡行列，已婚的就要安分守己喇。



不安的情緒令到事情更壞，是非亦會不斷，三思後行！



吃喝玩樂又一天，只會累積更多酒肉朋友，適可而止！



遇上不平事，一定要開口暢言，不然留下一連串問號！



當知道自己真正需要時，就要立即行動，勿錯過機會！



慎防大使費、朋輩借貸、以及投資買賣損失！



事業有成，得以發展，好好把握，更上一層樓。



一切在於變動，成功得失，取決大膽求變！



心緒不寧，愛侶多爭吵，若有重要事，還是別急一時！



縱然有難事也安然渡過，身邊總有貴人在保佑。



適宜團體合作，一人難成。先難後易，事半功倍。