

# 低卡蒟蒻入饌 研配創新中菜

## 酒店推

## 白冰美饌

## 健味之旅

中國飲食文化源遠流長，重視養生，富豪酒店廚師團隊深諳健康飲食可滋養身心，特意隨四季變換，精選健康有益的優質時令食材，為食客烹調出營養均衡的精緻菜式，素葷菜餚兼備。按中國曆法，一年四季分為二十四節氣，春養肝、夏護心、秋潤肺、冬顧腎，每個節氣各有飲食宜忌。現在天時暑熱，其廚師團隊巧思為饗客設計一系列「白冰美饌」，以零卡路里的蒟蒻入饌，配以精選時令食材，烹製近20多款清新健怡菜式，為重視健康生活的饗客提供新世代美味餐飲選擇。

◆採訪：寧寧/部分圖片酒店提供



白冰創意點心



金湯魚子醬松露鮮淮山粒蒟蒻蟹肉福袋



麻辣蒟蒻櫻花蝦腸粉



話梅高筍



萬物生長



榆耳蒟蒻上素燉迷你冬瓜盅

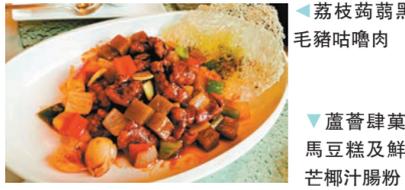
這一系列新菜式配以時令蔬果入饌，以色、香、味滿足饗客的視覺和味覺享受，繼續傳承集團對健康及可持續生活模式的追求。三款創意滿溢的點心為食客舌尖帶來多重驚喜。「金湯魚子醬松露鮮淮山粒蒟蒻蟹肉福袋」的餡料伴以松露醬，頂層添上魚子醬，矜貴鮮味。而「翡翠椒麻泡冬筍蒟蒻素菜餃」運用辛香花椒，匯合不同時蔬，綻放多層次的滋味。「麻辣蒟蒻櫻花蝦腸粉」以紅菜頭和紅麴米製作而成，顏色鮮艷，捲入櫻花蝦和蒟蒻麵，再沾上秘製麻辣醬汁，教人一試後欲罷不能。

外表翠綠如玉的「話梅高筍」特選細嫩爽脆的高筍芯，切成條狀後放入話梅水裏浸泡達四小時，微微的酸甜讓暑氣全消。外表生機盎然的「萬物生長」由露筍、青瓜、白本菇和本地

種植的食用花組成，配合底部的意大利紫椰菜蓉，猶如一片縮小了的大自然。夏天的冬瓜時令甘冽，「榆耳蒟蒻上素燉迷你冬瓜盅」的湯頭用竹蔗、馬蹄及甘筍，匯融冬瓜燉煮，再加上脆嫩鮮美的榆耳和蒟蒻，是消暑湯品。

至於主菜品種有「酒香鮮淮山酸菜蒟蒻炒牛柳煲」，上菜時會灑上玫瑰露並點火提香，醒胃的酸菜和淡淡酒香平衡了濃郁的澳洲牛柳粒，治味芳香。「雙蝦蒟蒻匯」更是手工菜式，先以人手在越南白蝦中釀入秋葵絲和蒟蒻絲，再以天婦羅及快炒方式製作，呈現不同口感。「五菌麒麟虎斑柳浸紅茄湯蒟蒻麵」則以清甜的番茄湯配上包着松茸、羊肚耳、羊肚菌、白露菇及牛肝菌的娃娃菜卷及嫩滑虎斑片，味道濃郁而清新。

另外，吃甜品也可健康，這個「蘆薈肆菓馬豆糕」加入了低卡而高纖的蘆薈，不但有助身體排毒，同時為馬豆糕加強口感，表面的芒果、士多啤梨、藍莓和青提亦為整體增添一抹果香。夏天的芒果香甜多汁，「西瓜蒟蒻珍珠芒果蘆薈西米露」和「鮮芒腸粉」則可讓饗客品嚐時令熟成芒果的細緻果肉和鮮美果汁。不但外表精緻，口感甚佳。



荔枝蒟蒻黑毛豬咕嚕肉

蘆薈肆菓馬豆糕及鮮芒椰汁腸粉



酒香鮮淮山酸菜蒟蒻炒牛柳煲



雙蝦蒟蒻匯



五菌麒麟虎斑柳浸紅茄湯蒟蒻麵



星洲炒蒟蒻烏冬



白冰美饌

### 中環設福建菜概念店 推午市套餐吸白領人士

早前，為吸引中環白領人士進餐，「莆田」集團旗下品牌之一「4口」福建菜概念店在中環國際金融中心商場二樓開設新店，餐廳以米色為主調，配以簡約的木質餐桌，寬敞舒適。由即日起至9月30日，「4口」×「Naked Finn」聯手呈獻，以福建沿海的頭頭和黃花魚菜餚為主，同時主要有幾款午市套餐。



福建特產啫頭鯉

**套餐一**  
**主食：**廈門沙茶麵，餡料豐富，有大大隻的蝦、魚片、蜆、肉，配搭小辣香濃的沙茶香氣。  
**小菜：**鹹香酥炸黃花魚，黃花魚炸至金黃香脆，鮮味十足。  
**燉湯：**姬松茸竹筍排骨湯，燉盅上，熱辣辣好香的松茸香味，竹筍及排骨，滋補養生。

**套餐三**  
**主菜：**高麗菜五花肉燜飯，高麗菜、紅蘿蔔、香菇等切絲，再加上已入味的五花肉，一起烹調，吃起來層次豐富。  
**小菜：**冰浸蘆筍，蘆筍燙熟後，冰鎮口感更加清甜。  
**燉湯：**姬松茸竹筍排骨湯，燉盅上，熱辣辣好香的松茸香味，竹筍及排骨，原汁原味，滋補養生。



白茶流心丸

**套餐二**  
**主食：**福建金湯佛跳牆套餐，內有鮑魚、花膠、雞件、竹筍等。  
**小菜：**臘味雞卷，以雞肉包成臘腸形狀，臘腸的油直接滲入雞肉內，味道更美味，然後切片，作為小食的確不錯。  
**燉湯：**福建金湯佛跳牆套餐配麵線，麵線分量不少，將佛跳牆湯放入麵內一起吃，可惜湯不夠多。



窩蛋黃花魚銀針粉

而且，餐廳還有新推出的窩蛋黃花魚銀針粉，魚味濃郁及肉質細滑的黃花魚，配上煙靚銀針粉，加上蛋黃的甘香。黃花魚湯煮啫頭鯉，用上福建特產的啫頭鯉，鮮甜多汁。甜品則有椰奶銀牙嫩桃膠，晶瑩通透的桃膠、銀牙及滑溜的椰奶，非常滋潤；枇杷凍，解膩，清新又健康；白茶流心丸，外面好脆，入面流心奶黃。



枇杷凍及椰奶銀牙嫩桃膠

### 中秋巡禮 聯乘月餅禮盒掀搶購潮

今個中秋節，不少月餅品牌繼續跨界合作，聯乘咖啡品牌、時尚品牌及藝術家等推出多款聯乘月餅禮盒，供大家既可品嚐特色月餅，禮盒又可以作為收藏之用，掀起搶購熱潮。

#### 奇華 × NOC 咖啡奶皇月餅禮盒

今年，奇華餅家首度聯乘本地精品咖啡品牌NOC Coffee Co. 推出全新的「奇華 × NOC 咖啡奶皇月餅禮盒」，禮盒設計以灰色及金色的配搭，將咖啡豆幻化成滿月的簡約禮盒，盒內載有「軟心咖啡奶皇月餅」及「軟心紅桑子奶皇月餅」各兩個，再配上NOC特調、獨一無二的掛耳咖啡包(四包)。NOC特調掛耳咖啡包是採自擁百年歷史、連續8年獲Cup of Excellence 卓越杯殊榮的巴西聖野莊園的兩款日曬精品咖啡豆經中度烘焙製成，每一口都能品嚐出烤核桃、焦糖朱古力及奶油感的風味。至於「軟心咖啡奶皇月餅」則是以NOC經典拼配豆No. 18製成的香濃咖啡餅皮，包裹着幼滑奶皇及軟心咖啡餡料製成，而「軟心紅桑子奶皇月餅」則注入酸甜的澳洲紅桑子醬，馥郁醇厚咖啡中滲出清甜酸味，由即日起至9月17日，大家可在指定奇華餅家分店及奇華網店購買。

◆奇華 × NOC 咖啡奶皇月餅禮盒

#### 東海堂 × SOU · SOU 月見禮盒

東海堂再度與京都時尚品牌聯名推出「東海堂 × SOU · SOU 月見禮盒」，以色彩鮮明、強烈對比的紫色和大紅色為主調，雙層設計，搭配繽紛的菊花紋樣，為月餅禮盒注入簡約和風元素，顯出摩登型格，承襲品牌日式風格和展現京都百年美學！

◆東海堂 × SOU · SOU 月見禮盒

#### 東海堂 × 霜田有沙 貓 · 秋月禮盒

咕嚕咕嚕！讓一眾貓奴在賞月同時被貓咪陪伴和療癒！東海堂今年中秋再次邀請到著名人氣插畫家霜田有沙老師(Arisa Shimoda) 打造「貓 · 秋月禮盒」，三隻手繪的超萌的小貓正向大家揮手，禮盒備有花瓣粉色和水藍色兩色可選，餅模更印有平日難以觸摸的貓肉球，定能俘虜一眾貓奴的心！

◆東海堂 × 霜田有沙 貓 · 秋月禮盒

#### 維港凱悅尚萃 × Pei Chung 月餅禮盒

香港維港凱悅尚萃酒店與本地藝術家皮忠(Pei Chung) 合作推出經典奶黃月餅禮盒，酒店特別邀請皮忠精心設計，其用心的水彩畫作描繪了北角地標春秧街滿溢着由燈籠、星星和滿月中閃爍出的柔和光芒，而每個月餅禮盒均包含四個獨立包裝的蛋黃奶黃月餅，以金黃餅皮包裹着綿密幼滑的蛋黃和奶黃餡，保證每口都充滿蛋黃鹹香。

◆採、攝(部分)：雨文

### 塔羅星座

這星期出現了塔牌，代表了一些消息及突如其來的生活改變呢！

魔鬼牌的出現，正好給自己在這星期內作出自我檢討，想想是否過度縱慾了。

今個星期我見到有位魔術師的出現，令到你的生活變得多姿多彩呢！

這星期抽到節制牌，預料你們會因飲食失控而導致體重回升些，愛美人士小心！

本星期看到吊人牌的出現，我預料你要特別注意腳部的健康問題，不然苦的也是自己及身邊人。

太陽牌出現在這星期的運程裏，一切與小朋友及朋友的聚會都是你們運氣旺的原因。

女皇牌的出現，我相信你這星期的財運都不用愁了，開心些吧！

千萬不要因為一己之氣而鬧事，因為愚者牌的出現正好代表了事情的不順及性格的反叛。

本身性格已經孤僻，現在還多張忍士牌的出現，真的很難想像你會有幾我行我素了。

命運之輪的出現往往會為事情帶來新的轉變，不論如何都應該好準備。

星星牌帶着希望與光芒的信念，一如牌說如你已有好好的理想，不妨大膽行事，為理想打拚。

留意你們的情緒問題，因為這星期出現了影響情緒的月亮牌，它會為你們帶來不安及過敏！

### 五行多維度

心理、情感與健康的互為因果，就是色身與心靈高度互動所致。

要知道每一個細胞都是獨立個體，在唯識中就是一個帝國內的生態，大腦則是支配者如皇帝般，整個系統就如在社會上的運作，每個細胞會獨立思考，除本身的特有職責，同時亦受皇帝中央政府資源所支配。

獨立生命，獨立感覺，每個細胞均需二養：氧氣和養分。從食物及空氣中得到能量，通過血液運輸到大腦，再分配到肌肉細胞、膜源組織、筋膜，分配準則則應用「用進廢退」的準則分配資源。

腦消耗能量最大，故優先佔用資源，當然其他生命細胞亦會呼應情緒去要求資源，令全身皆有反應。細胞與大腦的共性都是孤寒財主，如某細胞少用，中央大腦會剋扣人工。敏感嫉妒、過分反應會無安全感，免疫系統會有異常反應(如紅斑狼瘡)，自身免疫系統攻擊自身的健康細胞。

土就是肌肉、膜源組織、筋膜。如受情緒衝擊即受挫，就會感到粉碎，即木剋土(甲木剋戊土，乙木剋己土)，令筋膜收緊，胸膜收縮。極端的情況下，思想會偏激地認為莫非人呼吸也是錯，自然短視，不會作長遠分析，人生觀變得狹窄，易有執念，令身體不同位置產生堵塞積聚，形成血壓不均、微循環出現問題、血管易變形、引起中風等。如面對環境、氛圍恐慌，細胞會產生不安反應，囤積不安情緒，有可能會絕對性失控。

影響次第：

1. 表層肌肉細胞不安，致功能性失調；

2. 筋膜收縮，膜源組織變異，影響心態，感受阻止正向思維，變成反差。筋膜越收緊，就會有惡性循環。

3. 自然土剋水，所謂痛則不通，全身不知痛症。價值觀不斷傾向悲觀，形成羊群心理的惡性循環，越不安越囤積，變成反向催眠自己無價值。

所以，身體五行先由土開始，最不能受壓力，最不能受情緒傷害，甲乙木出現易產生執念、記仇、小氣。筋脈於是變異收緊，功能、靜脈、微循環等會出現問題。如乙剋己剋癸，就出現水不健康的代謝物，例如：痰。

因，心理素質重要性是放下，心理治療要令其安心，針對性是我眼要到底層。要令土明白：1. 心是萬變；2. 別人無心的反向催眠形成底層潛意識的心病；3. 要明白無我的意識(被動)和有我的意識(主動)的分別。深層筋脈的影響，更要體驗諸法無我，觀心不可得，習性的惡性循環。

有時大腦就像一個敏感的昏君，會尋找五花八門的方法去剝削資源，形成意識病。越是壓制，最初收效，但最後會因身體適應而毫無效果，甚至反彈強烈，因此不應濫用方法，尤其辛金，即14 劃姓氏的人，容易迷信方法。因有我的存在，易有執念，丟掉本體中「我的執念」，才是有效的反向催眠，自我走向正向人生觀。

情感是意識的根，遭情感勒索會不斷增加負能量，否定自己的建樹，因此轉移視線，才不會不斷發酵，變成小題大做，不能只用壓制法，將胸懷放大，建立健康的價值觀，明白當下與過去，成敗轉頭空，幾度夕陽紅。

學習無得失心，做事時盡力盡心，做完收工，了無痕跡。每日努力打仗，但不計成敗，要放下對際遇的執着睇法，明白只能控制對際遇的態度，才可創造被動性的條件放輕自我。

文：BENNY WONG