

團年飯 開年飯食咩好 系列(一)

節慶聚餐趁機滋補養生 創意宮廷菜 傳承古今智慧



獅房發辦「宮·滋補篇」 江肇祺師傅將清代八珍變奏

鬧市中的人氣食府獅房菜，區域中式廚藝總監江肇祺師傅與獅房菜大廚團隊早前到訪故宮文化博物館而得到啟發，以清宮藥食同源、追求食療與養生的準則底蘊設計出「宮·養生篇」，備受食饗喜愛。江師傅最近再下一城，除以清宮御膳為主軸外，還加入清代「八珍」與滿漢全席的「四珍」，輔以秋冬應季時令食材，呈獻全新一章：「宮·滋補篇」，分為九道及十二道，九道包括筵席、金簪、皇湯、崑崙、一品、天香、御賜、上方及國寶，而十二道則再加龍袍、帥印及牡丹，由即日起至明年2月16日期間供應。

就九道菜，無論擺盤及食物都高質，重要的是好味道。率先上菜是筵席「醋香刺參·鵝肝多士·松露金酥」，大廚選用海參極品、有「海中人參」之稱的刺參入饌，加入秘製黑醋醬汁成醋香刺參，配以炸香的京蔥加添口感；鵝肝多士則用上豬肉鬆、雞蓉、雞神菇及鵝肝醬等調配成自家秘製餡料，塗於麵包後炸至金黃香脆；松露金酥外層甘香酥脆，內藏黑毛豬、瑤柱、蝦米及黑松露醬等餡料，香氣四溢。

金簪「燕窩雪蛤·人參·玉子」，是江師傅特別設計，展現宮宴「美顏配方」的巧手作，其中燕窩既是乾隆最愛食材之一，加上含豐富蛋白質，搭配性質平和且養顏的雪蛤、有抗衰老等多種功效的人參烹調。師傅先將豆漿、雞蛋及人參碎混合蒸至定型，綴以菜葉碎，再炸至金黃色，淋上以上湯乾撈的燕窩和雪蛤及甘鮮的蟹黃，是一道誘人的御前美饌的摩登變奏。

清宮菜多以美顏為主方，加上踏入冬季，用上富含多種維他命、具有養陰潤燥功效的麥冬為主要材料的湯品就最適合不過。皇湯「甘蔗·雪梨麥冬·嫩桃膠」配以玉竹、南北杏、果皮、豬腰



●崑崙「筍殼魚·黑舞茸」



●一品「南非鮑魚·柚子皮·鵝油汁」



●筵席「醋香刺參·鵝肝多士·松露金酥」



●金簪「燕窩雪蛤·人參·玉子」



●皇湯「甘蔗·雪梨麥冬·嫩桃膠」



●國寶「抹茶·奶黃·流心餅」



●上方「鶴鴨腿·臘味·豬油撈飯」



●御賜「花膠·黑杞子·紫薯」



●天香「藥膳·十香·醬油鷄」

明天就 踏入2025新一年了，在此先祝大家新年快樂！今年的農曆蛇年來得特別早，大家忙完聖誕除夕派對後，很快又年近歲晚，社交聚會繼續頻繁，筆者發現今年不少食肆已於今個月率先推出特色新菜單，藉此爭取公司或團隊客，考慮納入其團年聚餐中。而且，近年大家都極注重健康，於是食府也特別以滋補養生為重點，並藉一道道桌上美饌，傳承古今智慧，創意演繹中國文化，讓大家的團年飯既健康又別具意義。

●採、攝：祖蓮娜 文：婷婷、雨文

等燉5小時至味道融合，最後加入蘆薈植物膠原、高纖低卡的桃膠及清潤的雪梨蓉，即成一道美顏湯品。

崑崙「筍殼魚·黑舞茸」，筍殼魚肉質細緻易消化，有「水下黃金」美名，搭配有「血管清道夫」美譽的舞茸，炮製成一道切合御前追求食療與養生的佳餚。師傅先將筍殼魚煎香，生炒過的黑舞茸置於魚肉上，淋上以蒜蓉、乾蔥、蔥花及燒汁炒成的秘製醬汁，細滑鮮嫩。

一品「南非鮑魚·柚子皮·鵝油汁」，選用海八珍之一的矜貴鮑魚入饌，選取南非鮑魚，搭配本地經典功夫菜的柚子皮成就這道美饌。柚皮處理工序繁複，先將蝦米、鮫魚、蒜蓉和薑蔥爆香，加入奶湯滾起，再將經處理的柚皮放入湯內煲5小時至入口即化，並將鵝肉、蒜蓉、花椒八角爆香後，再加入八頭南非鮑魚煲煮至入味，伴以柚皮，澆上秘製鵝油汁。

天香「藥膳·十香·醬油鷄」，滿漢全席中會選用鴿子入饌，如「鴿膳」（即鴿肉羹），大廚為了讓食客更能嘗到鴿肉的原有味道，特別選用肉嫩乳鴿原隻烹調，用上自家製白瀨水加入藥膳煲煮鴿肉，鴿肉保持鮮嫩肉質與肉汁。御賜「花膠·黑杞子·紫薯」，江師傅特別用上花膠入饌，先將薑米、雪菜炒香加入雞湯煲成湯底，加入營養豐富的榆耳、黃耳、小耳及黑杞子，放入花膠燉至入味，伴以綿糯的紫薯，花膠爽口彈牙，含豐富膠原蛋白，養顏潤肺。上方「鶴鴨腿·臘味·豬油撈飯」特別選用「禽八珍」之一的鶴鴨，精挑揀選肉質的鶴鴨腿入饌，並用上本地經典的豬油撈飯作伴。

而十二道菜，則再加入龍袍「鮮龍蝦·鮮蘇筍·蔥玻璃」，帥印「蝦籽鴨掌·獅子頭」及全素的牡丹「百合·南瓜·蟲草花」。最後，來到甜品環節，國寶「抹茶·奶黃·流心餅」，以天壇作外形，以抹茶桃山皮裹上抹茶奶黃餡及奶黃流心，綴上金箔，優雅珍貴感十足，切開滿口甘鮮抹茶滋味，緊接的是澎湃的香甜奶黃流心，是一道外內兼備的打卡美點。

凱悅軒設「蝦·盛宴」 黃皓勤主廚炮製主題美饌

由即日起至明年1月28日，尖沙咀凱悅酒店凱悅軒呈獻「蝦·盛宴」菜單，主廚黃皓勤師傅精心挑選不同品種的蝦類，炮製六款精緻主題美饌，睇得又食得，乃有水準之作。

在菜單中，先來清爽的開胃菜「香辣汁拌桂蝦」，桂蝦經過精心烹調，肉質鮮嫩多汁，搭配清新爽脆的芥蘭和青瓜增強口感，配以微辣的自家製辣汁，突顯了桂蝦的鮮甜。「黃湯玻璃蝦球蒸蛋白」選用肉質富有彈性的大虎蝦炮製，師傅將大虎蝦置於幼滑的薑汁蛋白後，再淋上精心熬製的傳統黃湯，最後以炸甘筍絲和蘆筍片點綴。

然後，香口酥脆的「豬網油脆蝦卷」，師傅先將桂蝦、雜錦菇粒、甘筍、西芹及紫蘇葉以威化紙緊緊包裹著，再以薄薄的豬網油包裹後炸至外層金黃酥脆，內

裏鮮嫩多汁，而豬網油帶來獨特的香氣，配上自家製的柚子醬油，味道相得益彰。

若要體驗四川風味，不容錯過「藤椒三蔥爆虎蝦」，師傅於熱鍋中爆香肉蔥、京蔥和紫洋蔥後，加入已炒熟的虎蝦和藤椒一同翻炒，濃郁的麻香與蔥的甜味融合，能帶出虎蝦的鮮甜味道。而「雙式剝椒蒸大海蝦」則以鮮甜的大海蝦為主，師傅先將大海蝦置於粉絲、蟲草花和木耳絲上，加上色彩繽紛的泡椒粒和黃波椒粒，蒸至完美熟度，保持蝦肉原有的鮮味和肉汁，視覺與味覺同樣令人忍不住食多隻。

至於「櫻花蝦醬臘味河蝦炒鴛鴦飯」的飯底一半是白飯，一半是糯米飯，混合後與河蝦、臘腸粒、臘腸粒、冬菇粒、芥蘭粒等同炒，最後加入自家製櫻花蝦醬，香氣四溢，每一口都能嘗到彈牙的河蝦、油潤的臘味和米飯香糯的口感，平日不食飯的人都能食完自己的分量。如果套餐不夠食，他們的招牌菜亦非常正，如乾蔥黑蒜豆豉雞球煲、蝦湯蟲草花杞子浸時蔬等，肯定不會有同事炸型。



●藤椒三蔥爆虎蝦



●雙式剝椒蒸大海蝦



●櫻花蝦醬臘味河蝦炒鴛鴦飯



●蝦湯蟲草花杞子浸時蔬



●乾蔥黑蒜豆豉雞球煲



●香辣汁拌桂蝦

五行多維度

有一天，到藥房買漱口水時，聽到一位貌若中年的先生提及他已很多次帶他的太太去針灸，中、西醫都試過，短暫舒緩後，也未有多大的進步，他問藥房的店員，有什麼藥油或藥物可處理五十肩？一位年輕的藥房青年說：「其實，五十肩是由肌肉與筋的黏連所至。」除用藥外，需用物理治療的方式活動下才可根治！「真是行家露兩手，便知有沒有。」此話不虛，當肌肉筋隨着年齡慢慢老化，於是慢慢變得僵硬，如生鏽般，微微動作也會發出「咧咧辣辣」聲，這就是黏連，黏連後果是氣血不通，於是產生痛症。在我看來，其實痛症主要有四種原因：一、積聚堵塞，飲食無節，起居無常，又缺乏運動，不健康的代謝物會積聚異變，或我們的經筋產生筋障，如筋的發炎脹大或老化，造成身體運輸通道凹凸不平，產生不順，自然就有痛症。二、黏連，當大面積肌肉、筋膜、血管、神經線出現大幅度黏連，好比山泥傾瀉後，引發區域性交通癱瘓，在車內的司機即時產生不安，甚至躁動，正如身體所產生的發炎效果。三、身體節流效果，類似中醫所敘述的不榮則痛，我們身體的任何一個部位，以至五臟六腑，都是「用進廢退」，而我們身體總司令「大腦」便會像扣人工般減少資源（如血液）到少用的部位，於是身體運動越少的部位，時常就會在亞健康狀態，只要突然要求身體做超越平時生態的工作，便會出現所謂因勞損而產生的痛症。

四、過度自我保護，我們的肌肉、壓力是非常敏感的，一旦遇到壓力、扭傷等的衝擊，身體即時會自我設限，一動不如一靜，會用痛感來限制我們做任何動作，寧願不能還原以前狀態的身體，也不想冒任何風險，痛變成一種手段。因此，處理痛症的解痛原理，可針對以上的病因，用五行的處理法。手法可應用錘搥、鉗、推，然後輔以敷熱的原理。這就是五行療法的基理。一般初起的酸軟及大面積的肌肉不適，可用布桿內藏綠豆，用微力錘搥拍打相關肌肉，使肌肉放鬆，這就是土的處理方法。如面對勞損、扭傷、不榮及筋過度保護而自我設限，可用錘的刺激性，無專業知識則可用拇指、食指及中指，三指成針狀結相關位置刺激肌肉，讓大腦多給資源到痛處，這就是金的刺激法。配上推的手法，上下左右，點線面維去推，能令多分配的血氣，重新分配以解除肌肉緊張，這就是水法。緊張的筋膜，用金的結法使筋膜投降放棄緊張，自然通過推去安撫肌肉筋脈，就可去痛。為防止筋膜反彈緊張，用敷及熱的原理，木生火的基理，那就可以促進血液循環及安撫痛症的位置回復正常。這可介紹用紅豆袋在微波爐加熱30秒，敷患處，就能促進身體自我修復。此就是經筋師五行調御師伍凱淇的分享及五行療法的殊勝基理。

痛症與五行療法

塔羅星座

是福不是禍，是禍躲不過，一切自有天意，還是自然而為。

小小的苦難，是成就將來大事的要素，你準備好接受挑戰了嗎？

龍爭虎鬥，必有一番新景氣，不妨大膽行事。

馬不停蹄，似有還有最憂愁，欲想了結此刻事，重要在於時機。

無奈此刻正在變，既不能變就順然，不用煩惱也不愁。

問題若然不在己，何必問題將己轉，一切安定又休閒。

力變求新是絕對的好事，但都要量力而為，不能只是衝衝直撞。

留意身邊朋友的一舉一投足，會給你很多啟發，當中有些更令你獲益良多。

欲言又止，繼而心急如火，小心留意錯漏百出，得不償失。

事事順境順如意，難得繁忙可放下，偷得浮生半日閒。

一切迎刃而解在於源，始源一開花定放，不再徒添滿哀愁。

事業宮有多顆星發光發熱正照耀，眾星聚居此時處，自然為你添喜氣。

文：BENNY WONG