

星之選

策劃：韓小玲 責任編輯：吳綺雯 版面設計：謝錦輝 傳真：2873 2453 電郵：feature@wenweipo.com 本版逢周刊出

健康食療專家唐安麒



中國飲食世界五花八門，其中最為天津樂道的可算是藥膳食療，就連鄰近日本及韓國食療的文化也發源中國。據唐代藥王孫思邈在《千金要方》說明：「凡欲治療先以食療，即食療不愈，後乃用藥劑。」食材本身的營養價值具有養生、調理效果，因此只要食得其法，不用藥也能達到保健療效。一向講究健康飲食的米芝蓮星級總廚譚棟師傅，今次請來健康食療專家唐安麒切磋菜式設計心得，以「吃出美麗」為概念，攜手以花膠、燕窩等食材研製出富有養顏效用的中國食療，這宮廷盛宴更獲唐安麒推介，成為「吃得健康Angel's Choice」的首個符合唐安麒宇宙飲食的粵菜，保證大家吃得健康，吃出美麗。

文、攝(部分)：吳綺雯



花膠燕窩宮廷盛宴

唐安麒 吃出美麗 分享宮廷養顏宇宙奧秘

「不少女士以為要達到養顏作用，必須要吃得清且份量少，但與Angel一起構思的花膠燕窩宮廷盛宴，會讓大家大感意外！」譚棟師傅笑言。經譚師傅預告後，再看花膠燕窩宮廷盛宴中的菜譜，果然一點也不清淡，而且色、香、味俱全。蜜汁脆鱈外層酥香且肉質彈牙，芥香雲耳爽口之餘帶有芥末清香，金箔椰皇蝦不但造型珍貴，而且蝦肉爽脆，細味下更有怡人的蛋白香；三椒花膠以惹味香甜的紅椒、黃椒及青椒爆香煙韌花膠；香汁燕窩燉原個萬壽果清香潤肺又養顏！譚棟師傅更將Angel建議的宇宙飲食加入「花膠燕窩宮廷盛宴」，以海鮮為套餐主食再配合蔬菜，Angel解釋：「當人體需

要消化肉類及稻麥類時，會因兩者酸鹼性的差異而相沖，造成脾胃負擔，當食物消化不掉便會存積體內成為脂肪，因此我們建議每餐只吃一款主食如稻麥澱粉、海鮮類或一款肉類，粵菜一貫將澱粉質及肉類放在一起，甚少合乎宇宙法則，但今次與譚棟師傅一起設計的盛宴，卻是截然不同！」

精心設計 吃得健康

早前，筆者有幸品嚐由Angel設計的宇宙飲食「花膠燕窩宮廷盛宴」，並得Angel分享這次宇宙飲食裡食材的養顏貼士，令大家吃得健康。

宮廷三小碟 (蜜汁脆鱈·京燻素鵝·芥香雲耳)

蜜汁脆鱈富有蛋白質的風鱈，以特選發煙點較高的健康葡萄籽油輕燒，酥香的蜜糖糖漿將爽嫩風鱈緊緊封實，形成外脆內軟的可口滋味，讓人回味無窮。

Angel養顏貼士：葡萄籽含豐富的原花青素、多元不飽和脂肪酸及脂溶性維他命A、D、E及K，能促進血液循環、抗敏感及保持肌膚彈性。

京燻素鵝用腐皮捲起甘筍、冬菇及西芹，再以龍井茶葉燻熟，啖起來三者富有不同的清脆口感，更有一股撲鼻的優雅龍井香。

Angel養顏貼士：色彩斑斕的蔬菜組合能滿足人體各方保健的要求，青綠色蔬果如西芹可強肝、黃棕色蔬果如甘筍健脾，黑色蔬果如冬菇則可補腎，健康的均衡食用可改善體質，幫助人體維持健康。

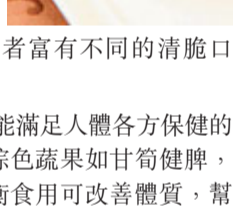
芥香雲耳，雲耳浸軟後煮熟並與味道清新帶勁的芥末醬涼拌，是一道讓人百吃不厭的簡單前菜。

Angel養顏貼士：涼拌可算是最健康的烹煮方法，涼拌菜含有的熱量及鈉都較少，而雲耳則含有人體必需的八種胺基酸、維生素及豐富膠質，對人體消化系統有良好的清潤作用，還可降血壓。

蟲草花淮杞燉花膠

金黃色的湯水，每一啖都帶有鮮香清新的美味，絕對是足料的老火靚湯！

Angel養顏貼士：蟲草花含蟲草多醣，能滋肺補腎、護肝、抗氧化及提升免疫力，而且不寒不燥，加入花膠同燉，更具養顏作用，適合任何體質人士飲用。



金箔椰皇蝦

以椰皇殼盛載爽脆的蝦球，當中的蛋白汁為蝦球添上淡淡的蛋白芳香，再配上金箔及嫩綠的泰國露筍，造型珍貴之餘，叫人賞心悅目。

Angel養顏貼士：蝦含有高鈣質及蛋白質，熱量較低，蛋白質有助人體細胞及組織生長及修補，是不可缺少的物質。

鹽水北京菜心

蔬菜是宇宙自然飲食法不可缺少的元素，北京菜心用鹽水輕輕燙熟後即上碟，不用另加調味，品嚐最原始的蔬菜美味。

Angel養顏貼士：屬綠葉菜的北京菜心是營養價值最高的蔬菜，富含大量不同的維生素、鉀、鈣、鎂及膳食纖維，能延緩衰老，促進腸道健康及皮膚健康等。



杏汁燕窩燉原個萬壽果

燕窩自古是滋陰養顏的極品，配合萬壽果本身的怡人甜香及清香幼滑的杏汁，絕對是女性最佳的可口甜品。

Angel養顏貼士：萬壽果是木瓜的別名，其酵素可分解蛋白質、醣類及脂肪，改善平衡失調的機能，抑制過剩、補充不足，改善體質；它更有可解血管內的中性脂肪及膽固醇，提高醣的代謝，重建血管，幫助血液循環、豐胸，恢復青春。

桂花三色紅豆糕

薈萃三種不同滋味的桂花三色紅豆糕，由桂花及杞子組成的金黃色頂層，中間夾有幼滑的雪白椰汁層，最底層則是原粒紅豆，清香且甜而不膩。

Angel養顏貼士：桂花可滋潤安神，杞子則可明目，原粒紅豆可補血養生，有抗氧化、養顏防衰老的作用，更是低脂的營養甜品，適合女士們食用。



逸東軒米芝蓮星級總廚譚棟師傅



金箔椰皇蝦



杏汁燕窩燉原個萬壽果



桂花三色紅豆糕

食得健康

新西蘭食品節 地道風味 健康滋味享受

新西蘭天然資源豐富，充足的陽光和雨水為當地帶來優良肥沃的土地。新西蘭人致力保持生態環境平衡，在種植過程中盡量避免使用農藥及殺蟲劑，因而孕育了各種純淨食材。GREAT由即日起至7月26日舉行「新西蘭食品節」，送上超過200款新西蘭美食，包括獲得2009年健康食品獎的Cyclops有機乳酪；擁有超過130年歷史的Edmonds蛋糕品牌；新西蘭最大的橄欖園生產商Village Press的特級初榨橄欖油；超過40年歷史選用高品質生果製成的Barker's果醬；100%選用新西蘭種植薯仔製造的Proper手造脆片；採用最新鮮及天然食材製成的Pitango意大利燴飯及擁有20年歷史新西蘭標誌性朱古力品牌的Richfields黑朱古力等等，多款新西蘭健康小吃及飲品，讓你從味覺出發，感受不一樣的新西蘭地道風味。

文：雨文



Barker's果醬，選用新西蘭種植的優質水果製成，超過40年歷史，其中檸檬味果醬(中)，果味濃郁，散發着一種酸中帶甜的香氣。

話說風水

意頭

中國人習慣事事講意頭，喜歡在任何事物加上大吉大利的頭彩。舊時的人在大吉大利的個「喜」字，取其「起」之意，即「起家碗」。民國時讀書人時尚將「喜」字寫在鸞鳥上，代表「路起」，路路連科。東南道許多華僑至今仍保留過年飯前道菜，用筷子將菜筍向上擡起，稱新春「擡起」意頭菜。現代人更將意頭發揚光大，無論待人接物、紅事白事、住宅門牌、手機號碼以及銀行存款簿的密碼都講究得多。香港有建築公司建造的大廈竟然也要避諱某些例俗，比如免去4字頭的層數。因4音似「死」，14是「實死」，24更是「易死」……

記得以前曾跟過一位風水師傅，他不單相看得準，相馬更到達化境。他是馬場常勝將軍，但每次贏二場馬就走，說是用術數贏得的要有節制。有次正要入馬場，手上的筆跌了落地，即刻調頭走人。跌了筆，意頭上代表會輸掉一筆。一九九七年回歸日，有輛「明天會更好」的花車，有輛「天會更好」的花車，意外撞死人，師傅一聲長嘆：「這麼多花車，偏偏就是明天會更好那輛車出事，這就是頭表明天……」果然不久就爆發了金融風暴，樓市崩潰，接着便發生沙士……

現在是下元八運，8字是當旺的財星，加上又同一「發」音接近。於是8深受青睞和歡迎。君不見某條街只有兩幢大廈，第二幢居然標榜自己為8號。商店門面擺八盆植物，天花裝八盞射燈，電話號碼連續四個8字……8數的而且確是當旺財星，但一樣受太歲年星影響。比如今年壬辰年，以替星法計，六白入中宮為1，七赤為2，八白便是3了。3屬木是兇星，乃是非星也，與8為伍即成83組合，木剋土，代表腰痛、爭吵、婚變、阻隔、嫁否無期、損小口……意頭固然重要，但凡事要了解多一點，才不致於弄巧成拙。

文：勞斯

生肖

工作上可能會遇見是非，勿一時衝動，要沉得住氣，方為大丈夫！

本週人緣桃花運極為活躍，單身人士可望脫離孤寡行列，已婚的就要安份守己。

不安的情緒只會令到事情更壞，是非亦會不斷。聞事莫理，三思後行！

吃喝玩樂一天，只會累積更多酒肉之輩，未有彼益，適可而止！

當知道自己真正需要時，就要立即行動，勿失良機，光陰真的會浪費的！

卦象顯示流財兼破財格，慎防大洗費、朋輩借貸、以及投資買賣損失！

破軍之象，大利轉變。一切在於變動，是成是敗，取決大膽求變！

心緒不靈，不利夫妻，若然要事，還看下周，勿急一時，福禍難知！

開心大快活人生的一星期，縱然有難事也安然度過，身邊總有貴人在保佑。

大旺合作、朋輩運，本週團體運上升，勿想一人獨成，先難後易，事半功倍。

文：鐘治

塔羅星座

各方面都得到很好的平衡，若果再在平穩中加多些努力，那就更加完美了。

女皇牌顯示了財富的豐收，早前進行中的難題，一一給你的毅力所征服。

開始思考未來的方向，問題是在於自己心中所好，千萬不要錯當當初，時光是不留人的。

大膽、任性、頑皮是今周的性格，不要看自己的破壞力量，星星之火可燎原。

今周魔鬼牌纏身，小心合約條文，勿亂簽文件，以免負債大增及誤交損友呢！

有強烈的旅遊運，不妨多出外旅行走走，吸收大自然的空氣，對運程還有幫助添！

若果真的遇上難事，千萬不要收藏心裡，要坦白說出來，別人願意助你渡過難關的。

抽到力量牌，提示你今周要量力而為，以靜制動，不宜主動出擊，宜留守待發。

鬥氣、鬥氣、鬥氣是今星期經常發生的，雖然無傷大雅，但也令其身心勞累的。

你說甚麼話，愛侶也一一認同，甚至盲目追隨，愛情是盲目，沒有理由的。

文：BENNY WONG