

梁俊軒 味遊英倫

全城投入！萬眾期待！四年一次的體育盛事奧運已於上星期在英國倫敦開幕，英倫風潮席捲全球。你有沒有想過，就算不能親身走到倫敦，你也可以趁着這個奧運期間在香港品嚐特色的英國菜，投入這股英倫旋風？最近，筆者發現了富豪香港酒店御花園咖啡室於這個奧運期間在「招牌·海鮮自助晚餐」中加入「味遊英倫」精選菜式，而歌手梁俊軒(Bonald)亦來品嚐來自英國不同地區的傳統菜式，如威靈頓牛排、煙肉焗生蠔、炸魚伴薯條及薯蓉肉醬批等，以味蕾體驗最地道的英倫風味。

文：吳綺雯 攝：JC

英國人對飲食是十分講究，一般烹飪方式有燴、燒烤、煎和油炸，而且對牛肉類方面又有特別的偏好。今次廚師替了數款的烹飪方法，精選了多款英國菜注入了自助餐內，如燒牛肉配約克布甸、威靈頓牛排、甘菊牛柳、煙肉焗生蠔、英式牛肉牛腰批、炸魚伴薯條、愛爾蘭焗什焗及薯蓉肉醬批等。在拍攝之初，Bonald較為文靜，但原來他卻表情多多，還流露出他喜歡吃東西，尤其是最愛吃牛，對吃牛甚有研究。

最愛威靈頓牛排

在拍攝時，Bonald已對威靈頓牛排極有興趣，他說：「在初看的時候，以為只是麵包，原來外層是酥皮，切開酥皮後內有乾坤，竟藏了一大塊牛排，滲出淡淡肉汁，非常吸引。試食後，像是喝下酥皮湯似的，配以牛排，加一點黑菌醬，非常美味，不可不試。」其實，威靈頓牛排是一道英國很有名的菜式，威靈頓通指用酥皮包着肉類並放進焗爐焗，香脆的酥皮裹住嫩滑的牛柳，讓食客可以感受到外脆內軟的雙重口感。至於煙肉焗生蠔，Bonald一向都喜歡吃生蠔，發現雖然生蠔曾被焗，但還有點點生蠔味，連帶煙肉一起，感覺似吃生蠔一樣。

最具代表英菜式

曾居於英國的人，普遍對炸魚伴薯條或牛肉牛腰批有種情結，因這都是最具代表的英國菜式。所以，Bonald都覺得炸魚伴薯條是最有英式菜風味，雖然他喉嚨有點不舒服，但他都品嚐了一塊兒，炸魚是用銀鱈魚炸的，非常香口，覺得最能感受到英國的風情，這道菜是在奧運聯賽時最佳的伴侶，炸新鮮魚柳配以香脆可口的薯條，佐以優質正宗的英國他醬，風味十足。

Bonald本身不太喜好吃薯蓉，因為感覺太膩，但卻發現這個薯蓉肉醬批恰好處，因為曾品嚐過肉醬配意粉，如只嚼肉醬會太濃味，但這個配薯蓉卻感覺很特別，還發現內裡有甘菊及青豆，於是Bonald靈機一動，說如不使用肉醬，這道菜可以變成一道齋菜也不錯。

自製嫩蛋送女孩

雖然Bonald還未到過英國，但他心目中的英國菜是快餐店內的炸魚柳、薯條等，所以他覺得英國菜極適合在看奧運賽事時作為小食，再加一杯英國啤酒，的確是賞心樂事。然而，平時的他喜歡品嚐日本菜，覺得只要魚生新鮮，味道就必定美，加上吃日本菜不會太肥，是Keep Fit最好的菜式之一。

由於他忙於音樂創作，開時都很少自己烹調，不過他最喜歡做甜品，尤其是做嫩蛋，他分享心得時說：「打蛋黃時一定要隔走蛋白，只要蛋黃與糖、奶混在一起；焗的時間最重要，火候及時間要控制得好，一般來說，若猛火大約10至15分鐘即可，你可以嘗試在焗的時候，以牙籤試一試嫩蛋，如感覺仍太水的話，可以再焗多一會兒。」他還笑說，他曾以自製嫩蛋追女孩，這是一個不錯的禮物。

■ Bonald細心地切開酥皮，好奇地想知道裡面是甚麼。

■ 原來內藏一大塊牛排，滲出肉汁。

■ Bonald手持的是煙肉焗生蠔，你看，五隻生蠔的排成，似奧運環嗎？

■ Bonald拍攝當日，喉嚨不適，淺嚐炸魚伴薯條。

■ 這個薯蓉肉醬批，內裡除了肉醬外，還有青豆、甘菊等。



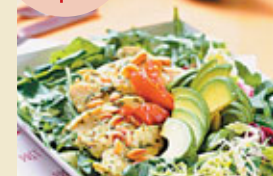
從事音樂創作 增廣見識

Bonald平時喜歡踢足球，所以他亦最喜愛看足球賽事，是阿仙奴球迷。他還說，由於今年在倫敦辦奧運，所以英國國家隊是英格蘭、威爾斯、愛爾蘭聯隊，是多年來沒看過的國家隊伍，不可錯過。所以，就算是有忙，Bonald都會支持收看。近來，Bonald主要是從事音樂創作，協助家人做生意，身兼多職，從事錄音室、演唱會等製作工作，這都跟自己創作音樂有關，順便學多一點東西，增廣自己的見識。



■ 御花園咖啡室環境充滿時代氣息，其白色餐桌、仿蛇紋摩登餐椅，以至擺放一系列自助餐美食的餐桌都裝上了幻彩燈光，色彩閃爍不停，展現新一代時尚風格。

同期加映



■ 牛油果香草雞肉沙律，售價：HK\$48。



■ 香芒熱情果香脆麥片乳酪，售價：HK\$23。

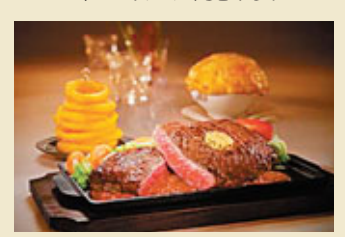
夏日輕食菜式

最近天氣悶熱，大家少不免胃口大減，來自英國的三文治專門店Pret A Manger為大家度身訂造全新夏日怡神清爽餐單，於全線分店提供一系列開胃沙律及兩款全新鮮果乳酪。一系列全新沙律菜式，共有7款，大廚特別秘製了醒胃的番茄油醋汁，啖啖番茄茸及油醋配合得恰好處，酸甜得宜，大大提升了沙律的整體味道。其中地中海風味沙律以新鮮蔬菜做主打，夾雜什生菜、辣菠菜及烤茄子等，田園十足，再配上中東甜薯素丸及墨西哥Tortilla Wrap，絕對是素食人士的必食推介！眾所周知，牛油果有降膽固醇及抗氧化的功能，經香草特別醃製的雞肉配以牛油果，香嫩惹味，配合秘製的番茄油醋汁一同品嚐，分外清新宜人。正餐過後怎能少了甜品？全新香芒熱情果香脆麥片乳酪採用了時令芒果及熱情果混入豐盈的乳酪中，味道酸酸甜甜，配以口感香脆的麥片，令人回味無窮。



■ 地中海風味沙律，售價：HK\$48。

大家樂「紐西蘭爵士牛」載譽歸來，特別研製以250度高溫煎封牛扒兩面，務求迅速鎖緊肉汁，保留牛扒原有鮮味。為了讓識飲識食的你一次過品嚐源源不絕的精彩美食，大家樂同時呈獻「鮮炸洋蔥圈、透心涼「雪糕涼粉黑白配及濃香「酥皮焗海鮮湯」，為這個炎炎夏日帶來100分的味覺享受。



紐西蘭爵士牛

花事了

女生花



■ Whim之新作「The Ladies」系列，代表三位上我最欣賞的女性：戴卓爾夫人(The Iron Lady)的強悍與理想、柯德莉夏萍(My Fair Lady)的氣質與藝術、昂山素姬(The Lady)的和平與公義，致敬！



■ 「The Iron Lady」by Whim，銅紫色單頭玫瑰(荷蘭)、鐵線蓮(荷蘭)。



■ 「My Fair Lady」by Whim，嫩粉紅色多頭小玫瑰、多瓣繡花球(荷蘭)。

最近時常途經佐敦，留意到一所百年女校的全新校舍，感覺頗為複雜。這座新校舍極為宏偉和現代化，由於其外牆使用了大量灰、深啡色的物料和木材建造，予人穩重和沉實之感；校舍與圍欄的距離很近，感覺相當壓迫；圍欄非常高和厚，外人是不能從欄外以斜角度看到內部，若九十度從欄間往內看，又只會看到極少的部分，難以了解校內情況；校舍雖然很高，但空調機組的出風口偏偏置於地下行人道旁，熱風源源不絕地吹向途人，途經者無不加快步伐、雞飛狗走；校內樹木少得可憐，給出一份生人勿近的冷漠感。

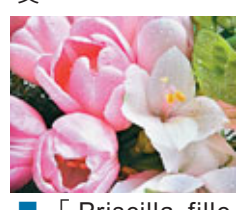
校舍自主設計是反映學校的辦學理念和文化，這樣的一所学校希望培育出怎樣的女性呢？商界女強人、行政總裁、甚或國家元首？事實上，女性不論在甚麼崗位，都應該以多元化的優秀發展為目標：身體健康、儀表不凡、知識理性、處世親和、剛柔並濟、藝術修養等。在這個拜金重權的世代，藝術素養早已被邊緣化，美學教育亦似乎已經在教育改革中銷聲匿跡。今期特別以三位我最尊敬和欣賞的偉大女性(戴卓爾夫人 Margaret Hilda Thatcher、柯德莉夏萍 Audrey Hepburn、昂山素姬 Aung San Suu Kyi)為創作對象，藉此分享我對女性教育的看法。培育自強女性是對的，但「強」不是霸道，希望有關學校明白到仁愛是從幫助身邊的人開始的。

■ 文：Henry Leung 面書：Whim W-him 微博：Henry_Whim 電郵：whim@live.hk

■ 「The Lady」by Whim，黃橙色鬱金香、淡黃色繡花球(荷蘭)。



■ 「Fille Tammy carriere」(才女泰咪)，鬱金香、小百合，創作靈感源於一位真心及有超強作業能力的好朋友。



■ 「Priscilla fille Trendy」(潮女碧西)，鬱金香、小百合(荷蘭)、鬱金香(荷蘭)、繡花球(荷蘭)、珍珠菜、尤加利葉，送給一位好媽媽。



■ 「The Princess of Mother」風信子(荷蘭)、鬱金香(荷蘭)、繡花球(荷蘭)、珍珠菜、尤加利葉，送給一位好媽媽。

玩Swatch iPad遊戲送雪糕

由8月14日至18日下午12時至3時，Swatch邀請你蒞臨中環皇后大道中31號LHT Tower地下2A號舖旗艦店體驗「Push The Button of Fun」i-Pad遊戲，從十款Swatch Chrono Plastic collection中選取你心水顏色，再「Like」Swatch HK Facebook fan page，即場給你Cool到震的驚喜——Swatch New Chrono Plastic雪糕一杯，感受至Cool夏日樂事。

一田back to school數碼電腦展

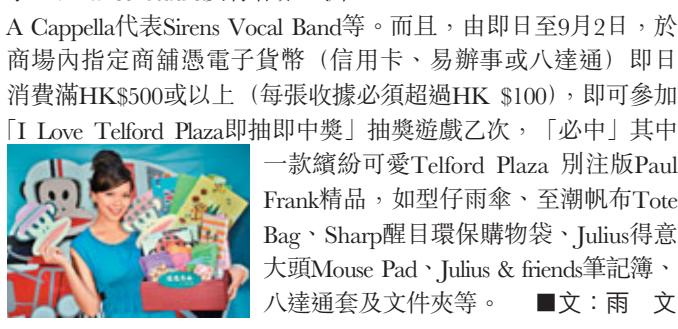
由8月7日至14日，一田百貨與香港電腦商會於沙田店合辦新界區首個大型數碼電腦展，帶來15個參展商，搜羅逾千精選數碼產品，29折起率先發售。

天生購物狂國際運動會

東薈城名店倉今年推出「天生購物狂國際運動會」，即時化身「購物選手」，換領「天生購物狂金牌帆布袋」，更有機會贏取東薈城名店倉高達HK\$50,000購物現金券。

德福廣場 世界級猛人雲集獻技 着數Guide

德福廣場今夏與YMCA合作，不但提供平台讓本地有才華的青年人施展渾身解數，同時更邀請海外高水平的街頭藝術表演者蒞臨交流，擴闊大家視野，當中包括中國前衛音樂第一人「DJ」教父」DSK、日韓偶像御用舞林高手EN Dance Studio及青春派亞洲A Cappella代表Sirens Vocal Band等。而且，由即日起至9月2日，於商場內指定商舖憑電子貨幣(信用卡、易辦事或八達通)即日消費滿HK\$500或以上(每張收據必須超過HK\$100)，即可參加「I Love Telford Plaza即抽即中獎」抽獎遊戲2次，「必中」其中一款繽紛可愛Telford Plaza別注版Paul Frank精品，如型仔雨傘、至潮帆布Tote Bag、Sharp醒目環保購物袋、Julius得意大頭Mouse Pad、Julius & friends筆記簿、八達通套及文件夾等。



着數Guide

消閒Guide

文：雨文

Sony Xperia x Hello Kitty魔幻夏祭

現凡於各大網絡供應商及授權經銷商購買Xperia S或Xperia P，即可免費獲贈Hello Kitty魔幻限定雨傘二把(價值：HK\$300)，而凡購買Xperia U或Xperia sola，則可免費獲贈Hello Kitty魔幻限定咕乙乙(價值：HK\$200)，讓你將可愛巫師吉蒂帶回家中！

EIKOWADA開倉促銷大減價

售賣多功能休閒服飾的著名英國品牌EIKOWADA將於8月5日至12日進行開倉促銷大減價，全場動減低至3折，多款皇牌產品如防紫外光、吸濕排汗系列和GORE-TEX Paclite Shell防風透氣系列等，均以震撼價出售。地址：荔枝角通州西街1059-1061號新光工業大廈1樓(荔枝角港鐵站C出口) 時間：上午10時至下午7時

德福奧運送禮

香港文匯報 WEN WEI PO

德福廣場特別為本報讀者送出奧運禮品，禮品包括文具套裝及購物仔寶，名額各15位。如有興趣的讀者，請剪下此文匯報印花，選取喜好的禮品，並貼於封面背面，連同HK\$2.8回郵信封郵寄至香港仔田灣海旁道7號與律中心3樓副刊時尚版收，封面請註明「德福奧運送禮」，截止日期8月12日，先到先得，換完即止。

■ A.文具套裝(價值：HK\$115) ■ B.購物仔寶(價值：HK\$100)

