

中國人新春辦年貨，不管大富人家定小康之家，參茸海味是必然之選。如今的物價狂升，樣樣都不是便宜，又傳聞多水貨、假貨，如果花了上等價錢卻買來下等貨就很傷心，問海味店老闆未必聽到真話，所以還是先做功課，認識食材、挑選、選購竅門，就能買到貨真價實的貨品。為能精明消費，筆者找來新面世的《精挑細選南北貨》的作者方芳，闡述掌握參茸、海味、藥材、乾貨的重點。相信大家對髮菜、蠔豉、鹿茸、靈芝及鮑片的揀選方法特別有興趣，節錄一些秘訣出來，務求幫助大家揀到靚貨迎接新春，祝願大家「發財好市」！

資料圖片 方芳·整理 吳綺雯



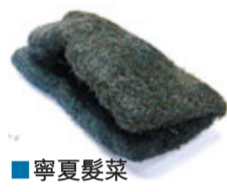
■春節前夕，位於港島西營盤的海味街熱鬧非凡，香港市民和遊客紛紛前來選購年貨。(資料圖片)

參茸海味聰明揀 新春「發財好市」



■《精挑細選南北貨》的作者方芳

選髮菜玩「反彈」



■寧夏髮菜

髮菜色澤烏黑，細長如絲，捲曲蓬勃，酷似一頭「散髮」，因而得名。髮菜含豐富鐵質、鈣質，民間用作婦女產後和經後補血之用，髮菜又能通便利尿，理肺清熱；加上其諧音「發財」，甚得民間百姓喜用，更是春節的賀年食品之一。

處理髮菜步驟：

- 一、將髮菜用水浸廿分鐘。
- 二、加少許生油，輕輕揉搓，使之鬆開。
- 三、用清水沖洗三、四次。
- 四、薑汁燙水滾泡髮菜，去灰味。



■純野生馬尾髮菜

蠔豉中金蠔最好

中國人春節特愛吃蠔豉，因其諧音「好市」，配以髮菜，就是「發財好市」了。春節前後能吃到肥美甘香的「蜜汁金蠔」，這是全家都期待的菜式。秋冬是蠔最肥大的時候，大隻的做金蠔，小隻頭的做傳統蠔豉。



■日本蠔豉

蠔豉其實分四種：第一種是「傳統蠔豉」，第二種是「生曬蠔豉」，第三種是「生曬金蠔」，第四種是「爽蠔」。專家教路，蠔豉無論怎樣曬乾，仍有一定的濕度，因為蠔是蛋白質質的海產，而香港天氣潮濕，如長期暴露空氣之中，需要微量的防腐劑處理。買蠔豉或金蠔，最好買凍櫃內的（不需防腐）。在大型海味舖的凍櫃內，用竹籤串起一排排生曬金蠔，也有散裝金蠔，更有相當多的日本蠔豉，當中金蠔因含有較多水分，要放入凍房或冰格，以防變壞。

■生曬金蠔

鹿茸「嘴片」最名貴

我們在參茸店看到的鹿角和鹿茸片，有「吉林頂級全嘴鹿茸片」、「血茸片」、「吉林鹿角」、「血茸角」等，名堂多多。鹿角分三個部分：「頭」、「角」、「嘴」的功效各有不同。鹿茸最尖端1吋，稱作「嘴」，是鹿茸最名貴部分，也最具補益功效。嘴片組織密度高，呈血紅色，約四千元一兩。



■最頂端兩指間稱「嘴」



■血茸片

在「嘴」對下2至3吋位，稱作「角」，從其切片可見，角質鈣化多些，組織密度較疏。較接近「嘴」的「上砂片」，呈紅色，約一千七百元一兩；位置下一些「下砂片」，呈白色，六、七百元一兩，較為便宜。在「角」對下至末端最接近鹿頭的部分，稱作「頭」。是鹿角三個部分中鈣化最多的地方，其切片可見密度更疏，沒有甚麼藥效，參茸店多數不會出售該等級的茸片。香港參茸店可代為切片。師傅將鹿角刨毛、浸白酒、切片，視乎鹿角大小，切工約數百元，切後分頭、角、嘴三部分，交還給客戶；有些經驗豐富的師傅，還會把切片後的鹿角整隻還原，一片不漏交還客戶。當然，買現成鹿茸片可省卻處理切片的麻煩，但適宜光顧商舖店。

■嘴片小孔如美麗萬花筒

選傳統朵狀靈芝

市面上的靈芝產品分兩種，一是朵狀靈芝菌子實體和切片，二是靈芝保健產品，包括「孢子油」、「孢子精華」、「孢子粉」等。今時今日環境污染，野生靈芝生長環境也備受質疑，品質不容易監控。近代已開發培植靈芝，用科學方法提取靈芝孢子。據成分分析，噴了孢子的靈芝子實體，就如「代母」完成了工作，子實體剩下的靈芝成分，已有所減低。



■靈芝產品：赤靈芝(前)、靈芝孢子油(後中右)、靈芝切片(後左)

對於市面上林林總總的靈芝孢子產品，怎樣選擇呢？首先，大家需要多留意一些檢測報告，比較一下破壁率檢測，其結果差異甚大，再對照一下價錢，是否合理。第二，在選購時看清楚產品所列的功能，這些功能，需符合香港政府化驗所要求的標準才能列出。第三，要看生產商的規模和商譽，參考親友採用過後所體驗的成效。

鮑片是「螺」不是「鮑」

賀年禮盒中，鮑片總有些少位置，這些鮑片甚至稱「網鮑片」。一聽鮑片還是「網鮑片」，怎不肅然起敬？總以為是鮑魚親戚。其實，鮑片與鮑魚無關，只是一種名叫「鮑螺」的螺類，選其大隻螺頭，去皮去枕後切片，製成乾品而已。

智利鮑螺、非洲大頭肉螺浸過，清洗去滯，取出螺心，橫切成橢圓形，曬乾及焙乾，在製作過程中，有些會用調味料醃過，外形美觀。無論螺片或鮑螺片，其食味和營養，與新鮮響螺或鮑魚，有很大分別。如果買螺片或鮑螺片，不如買螺頭乾品，生曬青島螺頭和美國螺頭，沒有後天加工，十分清甜。



■美國螺頭(左)、東西非紅螺(中上)、青島螺頭(中下)、東西非白螺(右上)、南美鮑螺(右下)

(所有花作均由Henry Leung @ Whim設計)

新春送禮

香港文匯報 WEN WEI PO 萬里機構出版《精挑細選南北貨》一書，作者資深傳媒人方芳得「隱世南北行大小」真傳，以輕鬆筆調，從消費者實用角度，闡述掌握參茸、海味、藥材、乾貨的重點。例如，普羅大眾食甚麼花膠較穩陣，有療效又經濟抵食？怎樣看懂罐頭鮑的標籤？該書還附有貨品參考價目，亦有名貴食材的收藏方法，具相當實用價值。此外，從文化角度，論盡南北行前世今生，名樓憶舊，饌玉留香，名人食趣，引人入勝。

今次，萬里出版特別為本報讀者送出作者方芳親筆簽名的《精挑細選南北貨》，名額共8位。如有興趣的讀者，請剪下此文匯報印花貼於封面背面，連同HK\$10回郵信封郵寄至香港仔田灣海旁道7號與偉中心3樓副刊時尚版收，封面請註明「新春送禮」。截止日期：2月10日，先到先得，換完即止。

花事了



■「愛匣子」2013情人節最新作品



■「多瑙河之戀」(方形花作)

愛情萬歲

花藝師與藝術家均有一特徵，就是與有常人的敏銳觸角，若曾受過哲學訓練，對於那些錯綜複雜的事情，往往較易理順，有其一套獨特的看法。例如在一組複雜的花作，很容易就能摘去多餘的一片葉，或調整某一小束花的斜度以優化整體美好的觀感，行內術語稱為「Finishing Touch」(最後潤色)。

花如是、人如是、愛情如是。最近有朋友不知何故得罪了女友，攪攘一番，獲得原諒的前提是面書上帖文須先得到1000個「喜歡」。朋友卑躬屈膝，但拮据不前；帖文未有道明原委，其友好進退失據；不論結局如何，女友亦難免給人「有點兒那個」之感。三賠之局，情何以堪！愛情本是快樂事，愛侶「犯錯」，「懲罰」本來無可厚非，但該具針對性，目的是讓負面行為不再出現，例如男友過度花費，可要求他接受半年財政監管。愛一個人決不是要令其尷尬難堪，若那個人不值得愛，便一走了之吧！

情人節將至，希望這個「Finishing Touch」能幫助各方盡快平復，事情圓滿落幕。開個玩笑，或許可要求朋友每天送贈一束花，直到情人節。美麗而別具心思的花束絕對有良好的治療效果的！祝各位愛情萬歲！

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

情人節巡禮

情比柑堅

今年的情人節在年初五，在這個特別的日子，在香港銅鑼灣皇冠假日酒店裡，於2月13日至15日的情人節自助餐內，提供以日本愛媛縣4款特產蜜柑入饌菜式，當中包括伊予柑、不知火柑(DECOPON柑)、晴美柑(HARUMI柑)、遙柑(HARUKA柑)，更設日本水果甜酒贈飲，並有日本蜜柑試食，讓戀人們甜蜜度佳節。



■香港銅鑼灣皇冠假日酒店行政總廚岑均偉師傅

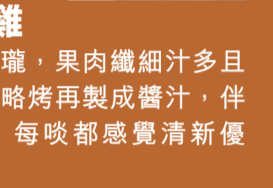
遙柑拌羊奶酪和芝麻菜沙律

遙柑外貌極極檸檬，然而味道卻有如蜜糖般清甜，配搭着富鹹味的羊奶酪及略帶辛辣的芝麻菜，是一道增進食慾的前菜。不說不知，生長於地中海地區的芝麻菜在羅馬時期常被視為具有催情作用的香草之一。



晴美柑扒春雞

晴美柑小巧玲瓏，果肉纖細汁多且甜，師傅把果肉略烤再製成醬汁，伴上幼嫩的春雞，每啖都感覺清新優雅。



伊予柑燴小鴨塔吉

伊予柑肉厚多汁，酸澀味平衡，果味特別芳香。小鴨要放進砂鍋中與伊予柑汁同燴，伊予柑汁能幫助鴨肉變脆並能分解肥膩，燴熟後再用果肉伴碟。



遙柑忌廉奶酪蛋糕

把遙柑醬汁加入忌廉奶酪裡，製成帶柑香的忌廉奶酪蛋糕。



晴美柑薑花奶凍

把晴美柑汁煮成濃縮果汁，並把薑製成糖薑，倒在奶凍上。



蜜餞伊予柑朱古力撻

將伊予柑製成蜜餞，另一部分伊予柑打成蓉，放入70%濃朱古力撻裡。



擁抱戀愛時刻



■Zeffirino風情畫意意大利餐廳意大利廚師Tamara Mattii

要與摯愛共度難忘的情人節，必定要細心安排一個浪漫窩心的晚上，營造獨一無二、完美無瑕的情人節。富豪香港酒店準備了一系列情人節美饌套餐及節目，讓大家與摯愛擁抱最甜蜜的戀愛時刻，細味浪漫情懷。酒店內的Zeffirino風情畫意意大利餐廳、御花園咖啡室及富豪金殿將於2月14日呈獻精選浪漫滋味，讓愛侶可品嚐尊屬他倆的戀愛時刻。晚餐後，更可以選擇酒店的甜蜜蜜住宿計劃延續甜蜜時光，締造醉人浪漫空間。

例如，在Zeffirino風情畫意大利餐廳，環境浪漫醉人，維港景色映入眼簾，並有現場鋼琴演奏，為愛侶提供一個別具聲色的浪漫情人節。餐廳將於2月8日至17日特別推出「情人周」呈獻由得獎意大利廚師Tamara Mattii設計的「意式情人夜六道菜晚餐」，讓愛侶情深品嚐每一口意式滋味，盡傾一夜綿綿情話。



■芝士焗龍蝦

共享甜蜜

一年一度的情人節將至，大家可以趁這浪漫的月份好好感受彼此間的愛。Pizza Express亦別出心裁地準備了情人節甜品讓大眾免費分享甜蜜。一客美妙的甜品總能為大餐寫上完美的句號。新鮮出爐的招牌麵包球，在烤得棕黃的表面微微撒上白色糖霜，再配上特製的白朱古力醬，更添甜蜜浪漫氣氛。從2月1日至28日，只需到Pizza Express Hong Kong的Facebook專頁讚好並向職員出示，便可免費享用甜蜜麵包球一份，共享情人節甜蜜。



文、攝(部分)：雨文