

# May姐分享入廚樂 煮出健康美味菜式

家中餐餐都有故事，大事小事都是滋味。最近，天氣潮濕，有點悶熱，胃口大減。李錦記首席廚藝師May姐特別創作了多款特色美味菜式，並以番茄和南瓜等健康食材，尤其是番茄能生津、醒胃，又能增強免疫力，是非常健康的食材，大人、小朋友都適合食用。今期，特別請來May姐分享入廚樂，為大家示範幾款健康美味的菜式，以供大家作參考，希望通過美食，與眾同樂。 文字整理：吳綺雯

今次，May姐示範用番茄和南瓜等健康食材，創作了「三重番茄火腿炒三色粉」及「南瓜豬肉餃子」。加上，最近全城熱追黃色鴨仔，今期亦為大家示範創作可愛鴨仔的造型，趁現在鴨仔正在維修的時候，自己也可以烹製鴨仔，既可愛又健康美味。

## 南瓜豬肉餃子

材料：圓形餃子皮300克（約可包24至30隻）、免治豬肉250克、南瓜120克（切小粒）、蔥粒隨意、芹菜粒1湯匙。

醃料：李錦記舊庄特級蠔油1湯匙、鮮味雞粉1/4茶匙、純正芝麻油1茶匙、粟粉2茶匙、胡椒粉少許。

蘸汁：蒜茸1茶匙、鎮江醋1湯匙、李錦記蒸魚豉油2湯匙、純正芝麻油1茶匙。

做法：

1. 南瓜粒與免治豬肉、蔥花及芹菜拌勻，加調味料醃30分鐘。
2. 每片皮包入餡料，多少隨意。皮邊抹少許水，摺成半月形後，再左右兩端摺向中間。
3. 用滾水把餃子煮至浮起，或用蒸籠蒸15分鐘，沾蘸汁享用。



## 三重番茄火腿炒三色粉

材料：三色意大利粉（螺絲粉/長通粉）150克、橄欖油1湯匙、洋蔥50克（切碎）、蒜茸1/2茶匙、太陽番茄乾2個（切絲）、車厘番茄50克、火腿80克（切絲）。

調味料：李錦記舊庄特級蠔油1湯匙、番茄醬2湯匙、糖1/2茶匙、煮過意大利粉的水1/2杯。

做法：

1. 意大利粉依包裝指示煮至軟身。煮過意大利粉的水留起拌勻調味料。
2. 燒熱橄欖油，先爆香洋蔥，再落蒜茸。
3. 下三色意粉及番茄乾炒勻，加入調味料。
4. 最後加火腿絲及切開的車厘番茄拌合即可。



## 鴨仔造型 趣緻可愛

小朋友吃飯，有時都揀飲擇食，樣子不美不愛吃。要吸引他們吃多點，父母都要多想辦法。最近，全城熱追黃色鴨仔，加上它造型可愛，若變成食物，小朋友肯定想一口吃下去。

材料：白飯、黃薑粉、南瓜片、提子乾。

做法：

1. 白飯加入黃薑粉，攪勻。
2. 杓起適量沾有黃薑粉的飯，放入保鮮紙，搓成一大一小的飯糰。
3. 較大的飯糰作鴨身，一端弄尖點作鴨尾巴。較小的飯糰作鴨頭，放在鴨身上。
4. 南瓜片切成兩片大小相等的小長方形。較長的一端切成條狀，作為鴨翼。再把南瓜片切成小的三角形，作為鴨嘴。
5. 放上兩粒提子乾，作為眼睛。可愛黃色小鴨就完成了，小朋友肯定吃不停口。



## 食得滋味 ■文、攝（部分）：雨文

### 喜記豪華「蟹」逅宴

「喜記蟹將軍」一向深得食客歡迎，近年更於香港及內地連開多間分店，令惹味蟹香溢滿各地。最近，「喜記」全新第七間分店以「米芝蓮」殊榮為目標，選用多款高級食材炮製七道全新「豪華『蟹』逅宴」，當中主打包括無殼啖啖的「蟹將軍」、冰鎮秘製蠔子、花膠扒禾麻鮑魚等，令人再三回味。



### 冰鎮蠔子（HK\$45/隻）

選用新西蘭出產的蠔子王，肉質爽脆而飽滿，主廚拆殼後以冰鎮形式上碟，伴以「喜記」由乾蔥、茄汁、醋混合而成的秘製醬汁，酸甜中帶鮮，令人食指大動。



### 鍋貼帶子（HK\$68）

先將肥大肉厚的帶子煎封至金黃，鎖緊帶子的鮮甜，面層釀上已煎香的豬肉碎，澆上和風醬汁調味即成。菜式造型清新，底層更細心使用蕃茄片托底作吸油之用，即使一口一件亦不覺油膩。



### 蟹將軍（HK\$980）（需預訂）

拆蟹相信是不少食客品嚐蟹饌時最苦惱的地方，女士怕吃得無儀態，男士又怕弄髒雙手。「喜記蟹將軍」為方便食客，特地推出「蟹來張口」的創新菜式「蟹將軍」，主廚將每隻皇牌避風塘炒蟹拆肉釀入蟹腳，保證不會浪費一絲蟹肉，甘香蟹膏搭配惹味厚實的蟹肉，啖啖原汁原味。



### 蟹將軍沙律（HK\$118）

以越南的材料結合中式煮法，創出 fusion 沙律，先將肉厚味鮮的越南蟹拆肉，蟹肉的鮮甜又有蟹膏的甘香，加上中式沙律及鮮蟹籽拌勻，賣相搶眼又精緻，是愛美女士們的必點菜式。



幾十年來，方叔為工廠折騰，同時為令大廈取旺而絞盡腦汁。過了2004年，他知道大廈的氣運開始衰退，聽說八運旺東北，便匆忙將大門改至東北方的「良」位。滿以為可為大廈轉運。但公司自安門之日起就諸事不順。阿輝找我幫其叔叔。他們弄不明白，既然八運旺東北，為什麼開了東北門反而出事？問題出在向「良」。理氣為破財損丁大凶局。難怪大開一安便出事。大廈三面單邊，於是建議他封閉東北門，將大門開至西南的「未」位上。那裡正好見海水。正所謂零神見水如見財。未丑坐向為旺財旺丁局。方叔莞爾一笑，改門是他的興趣，看來他又有機會發揮…… 文：勞斯

## 生肖 文：鏡治

**鼠** 是福不是禍是禍躲不過，一切自有天意，還是自然而為。

**牛** 力變新是絕對的好事，但都是要量力而為，不能一味橫衝直撞的。

**虎** 小小的苦難是成就將來大事的要素，你準備好接受挑戰哩？

**兔** 留意身邊的朋友一舉手一投足，會給予你很多的啟發性，當中有些更令你獲益良多哩。

**龍** 龍爭虎鬥必有一番新氣象，不仿大膽行事。

**蛇** 欲言又止，繼而心急如火，小心留意錯漏百出，得不償失。

**馬** 馬不停蹄在今周，似有還有最憂愁，欲想了結此刻事，重要在於時機。

**羊** 事事順境如意，難得繁忙可放下，偷得浮生半日閒。

**猴** 無奈此刻正在變，既不能變就順然，不用煩惱也不愁。

**雞** 一切迎刃而解在於源，始源一開花綻放，不再徒添滿哀愁。

**狗** 問題若然不在己，何必問題將已轉，一切安定又休閒。

**豬** 事業星宮座星輝，發光發熱正照耀，眾星聚居此時處，群星締結添喜氣。

朋友阿輝的叔父方先生於上世紀七十年代由生產電子配件的山寨廠，迅速發展至逾千人的大型電子廠，地方也由開始租用一個小單位，擴展至租用四層樓。由於生產量需求倍增，廠房不夠用，終於決定買地自己興建廠廠。籌建大廈期間，他聘風水大師度線奠基。大廈落成之後，方叔的事業如日方中。至八十年代中，工業北移蔚然成風，方叔也將工廠搬入東莞，香港只留下寫字樓。以前熱鬧的工廠區自此沉寂下來。方叔的大廈大部分單位也租不出去。為令大廈另有發展，方叔絞盡腦汁。聽風水師傅意見，知道這幢大廈是六運樓，過了2004年樓氣已退，更知道大廈坐西北向東南。只要地下大門稍作微調，度至東面，便是七運的旺向。於是他決意改大門，棄東南取正東。可惜不單沒有成效，方叔的痛風症又頻頻發作。原來大廈對面有個地盤正在打樁。因動土的關係，唯有擺個五行陣應對。好不容易等到那邊蓋好樓，可惜那是座玻璃商業大廈，外形三角尖直射方叔的辦公室。剛過一年，不單身體欠佳，工廠無端端發生勞資糾紛……

## 塔羅星座 文：BENNY WONG

**白羊座** 抽到吊人牌的你們，這星期心裡總是不是味意，恐怕將要有不如意事發生。

**金牛座** 財運高掛因為抽到了代表財富的女皇牌，還要是女貴人來的哩！

**雙子座** 這周會遇上好久不見的老朋友一齊聚首，因為魔術師牌的出現會為你帶來強勁的人緣運。

**巨蟹座** 這周會為工作上的事宜而忙上一整天，戰車牌的出現並不簡單哩！

**獅子座** 這周有點奔波勞碌的感覺，因為出現了命運之輪的牌，令你們事事未滿意、未滿足的情緒。

**處女座** 力量牌的出現往往是要說給你知努力是必須的，但同時都要有耐性哩。

**天秤座** 這星期將有機會遇上生命中的貴人，他絕對能帶給你重大的轉捩點。

**天蝎座** 留意工作上的人事變動，小人往往在這時候令你措手不及，因為魔鬼牌的出現。

**射手座** 喜歡刺激的你們，這星期絕對合適你們了，因為塔羅牌的出現來得真激烈。

**摩羯座** 愛情路上滿希望，節制牌的出現更加令到你們更守望相助、更愛惜對方。

**水瓶座** 做任何事情滿有希望是對的，但都要有好好行動力，不要像星星牌般只想而不作。

**双鱼座** 很開心這星期出現了太陽這張牌，因為它會帶給你們無限的溫暖及希望。