

# 香港法式溫馨小店

## 享受法國南部美饌風情



Ricky精心挑選的經典傳統法國菜

法國菜總予人一種奢華富麗堂皇的印象，最近筆者發現由名廚Ricky Cheung主理的法國餐館「Le Mieux Bistro」，春季特別推出以南法地方菜為主題「Bistro」的a la carte menu，Ricky以其一貫法國菜烹調技巧更一絲不苟地製作出代代相傳卻極具風味的農家菜，正如餐廳名字「Bistro」一樣，在法國，Bistro是指售賣傳統法國美食的小店。Ricky不單傳神地演繹傳統法國Bistro菜式，更為客人在一家小餐館中，享用物超所值的法國菜，打造成別具一格，矜貴但不貴的法式溫馨小店。 ■文：吳綺雯



傳統法式薄餅，番茄，橄欖，焦糖洋蔥及銀魚柳  
源自法國南部的一種類似於披薩的小食，也稱為「白披薩」的一種，因為做法中不用番茄作主醬料，菜式精粹乃採用新鮮洋蔥，以慢火煮至焦糖狀，再加入傳統法式薄餅，灑上番茄，油浸橄欖及銀魚柳，帶出一種經典的地中海風情。

今次Ricky特別注入法國南部地方菜的特色，取其地理位置鄰近地中海，多以海產入饌的特色，今次也特選不少海鮮佳餚，讓大家感受陽光及海岸的味道。而且，大家可嘗試Ricky精心挑選的經典傳統法國菜手藝如Duck Confit香鴨油慢煮法國鴨腿，Rouget香煎地中海紅線魚配南部燴菜等，令人回味不已。Ricky欲把法國菜普及化，故此價錢亦較一般酒店法國餐廳大眾化，以約七折的合理價錢便享用到星級廚師一級法國菜水準，盡可大飽口福。



法國風乾火腿 拼香辣羊肉腸及香草豬肉末

拼盤小食的羊肉腸入口自法國，滲入了北非殖民時期承襲的食味色彩，羊肉腸加入小量的辣椒及孜然，淡然的香料帶有一點點北非的味道。而法國風乾火腿選用法國本土的白豬，鹹味較意大利巴馬火腿低。豬肉末則用豬油，加入豬肉及白酒香草等慢煮半日，再手撕成細末，吃時伴酸菜及橄欖，減低肉類的肥膩感。



香焗酥皮合桃蘋果芝士卷

酥皮下釀入布利乳酪及預先備製的合桃及蘋果，布利乳酪是一種柔軟的乳酪，以牛奶或者羊奶發酵製成，起源於法國一個叫布利的地方，因而得名。由於特濃的芝士味，Ricky以新鮮水果伴碟平衡芝士的濃重感。



經典白酒蒜茸香草田螺伴薯蓉

田螺伴薯蓉是常見的經典法國菜。Ricky利用布根地白酒、蒜頭、香芹及香草一起煮熟，再加入蘑菇及煙肉煮成。而為了加強口感，Ricky特別加入以麵包、芝士及香草一起焗製而成的脆粒增強口感。田螺上更放了一枚精心炮製的溫泉蛋，Ricky選用本地出產的音樂蛋，用攝氏60度的水泡30分鐘令蛋黃熟透而不硬，後再以65度的水泡7至8分鐘令蛋白凝固，形成圓潤潤滑滑溜非常的溫泉蛋，蛋味濃郁，軟一脆提升口感。



初榨橄欖油羅勒煮花蝦及海蝦

源自法國南部的烹調方式，精選本地新鮮海產海蝦海蝦，以及法國藍青口，再加入魚、蝦自家熬煮的海鮮湯炮製，除此以外Ricky會不定時加入時令的海鮮，新鮮感十足。



Ricky秘訣煮香草小魷魚伴紅腰豆

香草小魷魚伴紅腰豆中的秘訣是把魷魚鬚釀入魷魚身以確保水份不會因煮食過程蒸發，入口便會juicy。紅腰豆先用雞湯煮至入味，再加白酒、百里香，意大利番荳，刁草及香蔥、橄欖油跟小魷魚炒香。



酥皮拿破崙

法式千層酥，又稱酥皮拿破崙，是一種法國起源的普遍蛋漿甜品。傳統上，法式千層酥是由三層酥皮夾兩層奶油，今次Ricky採用朱古力夾層，選用72%法國朱古力慕絲。千層酥每日新鮮焗製即點即做，以確保酥皮香脆可口。



烤法國珍珠雞

配蘭度豆及波爾多紅酒汁  
採用法國珍珠雞，先用橄欖及香草醃一晚，煎香後以攝氏120度焗25分鐘，珍珠雞其獨有的實而不韌及濃重肉味十分突出。Ricky更特別選用獲AOC評級的希臘蘭度豆鋪底，蘭度豆很受素食者歡迎，有素菜中的魚子醬之稱，含豐富蛋白質而帶獨特清香。



香煎地中海紅線魚

配南部燴菜及香草汁  
源自法國東南部普羅旺斯的經典燴菜。選用鄰近地中海出產的紅線魚，肉質偏瘦但嫩滑。加入大量彩椒、青瓜、茄子、番茄、洋蔥，以及普羅旺斯菜中少不了的pesto、橄欖、蒜頭煮成，啾啾甜甜。

### 食得健康

文：雨文



明珠五彩碟

## 名廚養生宴 美味滋補

春天乃萬物生長，生機勃勃之時；《黃帝內經·素問》提到：「春三月，此謂發陳，天地俱生，萬物以榮。」經過冬寒的天氣及節慶的熱鬧，不少人免不了大吃大喝，換來消化欠佳；但春季不時乍暖還寒，仍不能不進食一些高熱量的食物。追尋春天滋補飲食之道，悅來酒店悅中菜廳以多款滋補菜式為主打，推出一系列吃得健康的養生菜式和筵席，同時又能滿足大家的口福之樂。

頭盤「明珠五彩碟」，以「黃金玉米鴨」和「雙冬喜羊羊」尤其獨特。前者取清熱祛濕的粟米芯，以鴨汁醃入味，用以伴吃糯滑的米鴨，最是味美。吸引小朋友吃筵並不容易，以一個有趣的菜式名字「雙冬喜羊羊」，加上羊肉汁大火扣至入味的冬菇和花菇，配以凍切的羊肉片，定必吸引大小朋友停不了箸。據《滇南本草》載，南瓜性溫味甘，潤肺益氣。

此外，中醫公認，栗子養胃健脾，補腎強筋；而核桃則具有補腎溫肺，潤腸通便的功用。以此三寶攪拌成蓉，加入上湯，再添上名貴的花膠及鮮蟹肉同燴；一道「金湯栗子琥珀蟹肉燴花膠」不難成為全席焦點。雪蓮果有「神果」之美譽，有助消化之餘，還能降低血糖、血脂和膽固醇，確是暴飲暴食後的一服中和劑。大廚以雪蓮果去皮切件，加上鮮百合及甜豆，與蝦球同炒，即成一道美味而清新的「百合天山雪蓮果蝦球」。

金針菇性寒，含有大量食物纖維，利肝臟、益腸胃，亦是紓緩假日後遺症的一道良方。金針菇配雞肉，更有益氣補血之效。大廚先以秘製醬汁將金針菇、紅棗及雲南野菌炒香，再釀入鮮雞內，塗上雞汁烤熟。嫩滑的雞肉，滲出菌菇和紅棗的清香，正是此道「一品太爺雞」最令人難忘之處。

鮮淮山又名山藥，有補肺益腎，健脾止瀉功效，是春季滋補不二之選。蟲草花營養價值亦高，既能調節免疫系統，亦可提高細胞能量，抗疲勞，調節血脂。大廚以鮮淮山及蟲草花，伴以花菇、荷葉，與龍躉同蒸。此道「蟲草花荷香淮山龍躉球」魚肉嫩滑，更能吃出血氣和荷葉之清香，脫俗出塵。



金湯栗子琥珀蟹肉燴花膠



百合天山雪蓮果蝦球



一品太爺雞



蟲草花荷香淮山龍躉球

### 話說風水

## 是非為用

農曆新年，中國人習慣四處與親朋戚友拜年。家住廣州的蕭兄一家則選擇來黃大仙進香。去年大年夜他專程來香港上頭炷香。當時心情極度徬徨，因幫公司辦貨的職員連人帶錢一同失蹤，春節前沒貨交還客戶，令公司蒙受損失之餘也惹上官非。記得當時春遊回香港時在機場與其相遇。蕭兄將我拉到一旁大吐苦水。說是此生事業雖略有小成，但身邊總離不開搬弄是非的小人。每做一宗生意，總要比人家兜多幾個大圈才能成事。問我有否良方可以幫他化解。

我聞言苦笑，這個世界哪裡沒有是非的「淨土」？就算天國裡的神仙，同樣是非多難纏。很多風水師教人用紅地氈化是非，遠避小人，結果是非真的少了。（生意人光顧自然是非；不進財，更會零是非）。我對蕭兄說，生活在俗世避小人是非等於逃避現實。當然過分中傷甚至慘遭陷害的確叫人揪心裂肺。一般人會採取以牙還牙的報復行為，導致人際關係變成水火。也有人選擇包容，所謂忍一時之氣風平浪靜。

風水學有「借運」一訣。用在人際方面，倘若運用得宜便能接收對方釋放的能量為己用。但借運須慎選，人家主動送的就受之理直氣壯。當對方計劃坑害你時，已不自覺投入本身的能量。所以只要集中致力便可將這股能量化成綿綿福元，替自己添福。人體本身是個能夠收放能量的場域，君不見許多明星均在是非纏身後突然爆紅，這與洶湧的群情化成之無限福力推其昇華不無關係。

蕭兄如獲至寶，表示會嘗試。那次偶遇，轉眼一年過去了，蕭兄說「斂氣念力」甚見成效。幾時常佔他便宜的行家在背後不停暗算他，想不到反成了源源不絕向他輸送能量和福分。結果全年公司業績翻了幾番。

蕭兄不忘感恩，第一件事便是去還神。

文：勞斯  
yukkongsir@yahoo.com.hk

### 藏傳卦一 生肖

文：鑽治

**鼠** 力不到不為財，凡事能親力親為，縱然辛勞非常但收成也是可觀的。

**牛** 錯失總是會變成遺憾，感情從來就是一種錯失，遺憾也只是多少而已。

**虎** 天下無難事只怕有心人，既然是有心做事，就立下決心一定成事的！

**兔** 世間不如意事情十常八九，做人但求無愧於心，不用介懷太多。

**龍** 經一事長一智，人總要有經歷才學會成長的，默默耕耘才能成就更多的大事。

**蛇** 留意身邊四周有小人在作祟，凡事若然看開點，世界自然美好些。

**馬** 成功是需要付出的，世間是沒有免費午餐的道理，能夠不貪圖利益的人真是少之又少。

**羊** 坐正紅鸞星動，一切結合婚嫁娶皆得宜，尋覓當中的有緣人正是好良機。

**猴** 驛馬星動的猴仔猴女今周工作愛情馬不停蹄，切記留意身體過度的勞累。

**雞** 既然大局已定，又何需枉作小人，正所謂事不關己，己不勞心，不用介懷。

**狗** 開心事情接踵而來，只命主太陽星照耀，令到事情無往而不利。

**豬** 一整天的煩惱及工作似是沒完沒了，值得慶幸的是需辛勞但比預期中更順利。

### 塔羅星座

文：BENNY WONG

**白羊座** 抽到魔術師牌的你，今周長袖善舞，對需要人事工作的朋友，絕對是事半功倍。

**金牛座** 皇后牌令你這星期財運大上大落，既搵錢又大使，豪氣非常。

**双子座** 月亮牌代表情緒上的不安，這星期將有要事令你心情十五十六。

**巨蟹座** 留意節制牌所帶給你的反思，有時間回想前事，也可以令你進步起來。

**狮子座** 留意一下高塔所為你帶來的機會，有危亦有機，一切考考你眼光了。

**处女座** 當皇帝牌的出現，工作上會發現新轉機，如能好好把握，成功自然在望。

**天秤座** 抽到隱士牌的你，今周學習能力特別強勁，亦不滿現狀，因此進修連連。

**天蝎座** 隨著命運之輪的出現，令你生活上出現不可抵抗的改變，準備心情迎接新的一年吧！

**射手座** 萬樣事情都要從根基開始，若想一步成功，恐怕力有所不能了，實幹要緊。

**摩羯座** 多加留意身邊的朋友們，可能有人正在暗戀你，單身人士要留意喇。

**水瓶座** 身體健康上出現了死神牌，不用太擔心，死神的出現可能正代表舊患真正得到治癒了。

**双鱼座** 難得有新的機會在眼前，請不要再憂心忡忡，因為太陽牌在前方照耀你。