星級廚神麥潔兒
教你簡易臍橙菜式 香甜可口

近日，大家都感受到回南天的來臨，胃口亦隨之大減，那麼我們吃什麼可以開開胃？最近，筆者從星級廚神麥潔兒（Kit Mak）的食譜上，發現了可用當造的香甜多汁的新奇士臍橙製作多款美味的菜式及飲品，大家還可以在家中忙裡偷閒，放鬆心情自行烹調及製作，令你有個健康悠閒的一天。 文、攝（部分）：吳綺雯

■麥潔兒

■陳國賓（左）

據註冊營養師陳國賓提及，臍橙可作為健康的日常小食，通常無核而且容易剝皮，讓你可隨時隨地輕鬆享用。他表示：「臍橙不但熱量低，而且含豐富維他命C及維他命A，兩種維他命皆為天然抗氧化劑，能幫助提升免疫力之餘，亦有助抗衰老及緩解壓力。」臍橙能配搭多款菜式及飲品，增添香甜可口滋味。

於是，麥潔兒便創作多個由臍橙啓發之簡易食譜。香氣撲鼻的新奇士臍橙能為各式小食、雞尾酒、主菜等倍添滋味。Kit創作的美味菜式包括柑橘忌廉芝士配巴馬火腿及麵包脆片、柑橘蜜汁帶子、烤法國鴨胸配香橙紅酒汁等。

柑橘忌廉芝士配巴馬火腿及麵包脆片

材料：
巴馬火腿 8–10片
麵包脆片 8–10片
芫茜碎 少許

柑橘忌廉芝士醬：
忌廉芝士 100克
蜜糖 25克
新鮮迷迭香碎 1/2束
鹽 少許
黑椒碎 少許
鮮橙皮 半個
糖漬橙圈（切碎）1片
檸檬皮茸 1/4個

沙沙醬汁：
洋葱碎 2湯匙
鮮榨檸檬汁 1/4湯匙
橙肉 1/4個
橙皮茸 1/4個
特純橄欖油 2茶匙
蜜糖 2茶匙
甜紅椒碎 少許
芫茜碎 少許
鹽 少許
黑椒碎 少許

做法：
1. 忌廉芝士加入蜜糖、新鮮迷迭香碎、橙肉、檸檬皮茸及橙皮茸拌至幼滑，以鹽及黑椒調味，成柑橘忌廉芝士。
2. 沙沙醬汁材料拌勻。
3. 麵包脆片唧上橙味忌廉芝士，再於火腿上柑橘忌廉芝士，將巴馬火腿捲成花形，以沙沙醬汁及芫茜碎點綴，即可享用。

柑橘蜜汁帶子

材料：
脆多士片 10片
帶子 10隻
葱絲 少許
新奇士鮮橙皮絲 少許

醬汁：
鮮榨橙汁 50毫升
鮮橙皮茸 1/2個
糖 1/3杯
水 40毫升
紅酒 30毫升
生抽 1湯匙
鮮榨檸檬汁 3茶匙

做法：
1. 水、紅酒、糖拌勻煮沸，慢火煮至收汁及稠身。加入生抽、檸檬汁、橙汁及橙皮茸，拌勻備用。
2. 帶子吸乾水分，以黑椒及鹽煎香。
3. 將帶子放在脆多士片上，塗上醬汁，即可享用。

烤法國鴨胸配香橙紅酒汁

材料：
法國鴨胸 2隻
粗鹽 3–4茶匙
芫荽籽（Coriander seeds）2–3湯匙
鮮橙肉 2–3個
大露筍片（已灼熟）適量

醬汁：
鮮榨橙汁 50毫升
鮮橙皮茸 2個
糖 1/2 杯
醋 6湯匙
紅酒 1/2杯
鹽 少許

做法：
1. 粗鹽及芫荽籽搗碎。
2. 鴨抹乾，以粗鹽及芫荽籽塗勻全身內外，裹好，醃一晚。
3. 以200℃預熱焗爐。
4. 燒熱油，下鴨胸煎至兩面金黃色，取出 。
5. 將鴨放在已鋪上錫紙的烤盤上，再以200℃焗5分鐘至半生熟（即溫度60度），取出放置8分鐘。
6. 醬汁：於鍋中放入糖、紅酒及醋，大火煮沸，煮至稠身，再加入橙汁，以少許鹽調味。
7. 將鴨切片。在碟底部鋪上露筍片，再放上鴨肉片及橙肉，淋上香橙紅酒汁即可享用。

優悠旅食 文：雨文 圖：Koni 模特兒：Jasper、Melissa

海南四大名菜不得不嚐

最近，筆者到了海南島的觀瀾湖度假區旅遊，發現度假區內共設多間風格鮮明的餐飲食府，提供世界各地充滿特色風味的佳餚。當中的中餐廳邀月庭最值得推介，提供亞洲美食，如廣東、四川和海南等地的中國特色佳餚。還有，酒店西餐廳Bistro on the Rock也不錯，提供豐富的地道美食及環球風味佳餚；主題餐廳Lava bar & Grill亦提供美酒佳餚、特色雞尾酒、結合時令食材及主廚之無限創意的每日精選等。當然來到海南島，當然不少得品嚐海南四大名菜：文昌雞、嘉積鴨、和樂蟹及東山羊。

東山羊：本來生長在海拔184米的東山嶺上，以吃山上的靈芝草維生，因肉肥嫩爽口，並沒有腥味，因而被大量捕殺，後來發現普通的羊吃了山上的茶等稀有草木後，也同樣好味。

文昌雞：傳統文昌雞的外形總括為「三小兩短」，即頭小、頸小、腳小、頸短、腳短。文昌雞的飼養和一般雞種最主要的分別，在於當地人就地取材，使用椰子來餵雞。

嘉積鴨：有150年以上飼養歷史的嘉積鴨，一直以其傳統的籠養及人工塡鴨的餵養方式，養出的鴨皮薄肉嫩、骨頭脆、肉味香，深受百姓喜愛。

和樂蟹：主要產於萬寧市和樂鎮一帶海中，膏滿油肥為其他蟹種所罕見，特別是其脂膏，金黃油亮，猶如鹹鴨蛋黃，香味撲鼻。

■米芝蓮星級名廚Jason Atherton

英國名菜 英倫滋味

英國食材均源自優良產地，一向以高質素見稱，備受世界各地追求品味的消費者歡迎。英國食材不但吸引香港人的青睞，更獲得愈來愈多內地消費者的喜愛。早前，在香港及澳門舉行的「非凡英國」周，旨在為英國的時裝、奢侈品及飲食業公司提供機會，與國際企業接觸及主要決策者會面，當中米芝蓮星級名廚Jason Atherton更即席獻技，示範烹調多款英國名菜，包括一系列經典英式佳餚—— 蘇格蘭高地煙燻三文魚蛋沙律配烤麵包、英式香腸配洋葱汁及英國維多利亞小蛋糕配香草忌廉等。

由即日起至3月23日，大家可在香港港麗酒店，細味一系列由Chef Jason設計的精緻英國菜式。同時，下午茶向來是英國飲食文化的一大亮點，大家不妨到訪樂聚廊，品嚐由Chef Jason精心推介的下午茶美點，悠然享受午後時光。如想知更多詳情，可於conraddinning.com查詢。

■文：雨文 圖：Peter Leung

■英國維多利亞小蛋糕配香草忌廉

■英式香腸配洋葱汁

■一系列英國紅白酒，可配各種英式菜。

話說風水

失貴

農曆新年剛過，不利消息頻傳，就連作為香港龍頭銀行的匯豐銀行也出現業績倒退。依稀記得，1986年匯豐銀行這座設計奇特的新總行大廈落成時，曾有風水大師指出大廈立丁山癸向，雙財到向，所佈的北斗七星打劫是三元不敗格局。然而近年業績每下愈況，不敗之說不攻自破。有朋友問這是否與其地面空曠不聚氣有關？

匯豐銀行總部大廈坐落於太平山落脈處，左面是渣打銀行大廈，右面是舊中國銀行大廈，前面明堂是愛丁堡廣場，天星碼頭的長方屋頂恰如案台置於前端。維多利亞港對面便是尖沙咀的大尖角，為「陽」之龍氣。「陽」為出氣，「陰」為納氣。匯豐銀行地下騰空成為「陰」地，目的在於吸納來自對面海尖角的龍氣。通過地下扶手電梯將氣傳遞上大堂，風水稱「引氣上堂」。故此於前面皇后像廣場兩旁設噴水池，其作用是將由彼岸過來的龍氣護送至匯豐銀行大廈。巒頭與理氣得以配合，令當時匯豐銀行業務擴展神速，以致享譽世界銀行界，地位舉足輕重。

踏入八運，昔日當時得令的財星退氣且變為「破軍」。尤其前面天星碼頭被拆卸以後，明堂受損，財運也無可避免地受到影響。匯豐銀行的股價試過由百幾元跌至三十八元的慘況。不知何時起，匯豐銀行前方竟成為菲傭周末聚集場所，這氣場同時影響了匯豐銀行的貴氣。另方面，隨着政府開展西九龍填海工程，尖沙咀的地形出現變化，尖角不再。也使憑收龍氣而發富發貴的匯豐銀行業績放緩以致出現倒退。

時移勢易，匯豐銀行的風水需要作適當調整。簡單直接的方法莫過於在地面前後各建一排花槽，種上植物，後方宜高於前方。這樣有利聚氣，氣聚則財聚。

匯豐銀行如要繼續獨領風騷，就必須因應時運對現有格局作調整。

文：勞斯

■勞斯本身是學油畫專業的，曾任職電視台美術部管理層，亦愛好鑽研玄學風水，形象包裝，由於經常幫助朋友化解疑難雜症，漸漸累積了一定的戰績，如今請他在此同大家分享，大家可透過眞實事例，學到一些簡單風水常識。

yukkongsir@yahoo.com.hk

藏傳骰卦—生肖 文：鎮治

鼠 事業強勁，工作上能遇貴人的幫忙，凡事皆吉，宜把握機會鞏固實力。

牛 這周多多鬼主意的你，如從事設計創意工作，則大利思維，有利發展事業，有望獲得賞識。

虎 有心亂如麻之象，勿亂想像當真有其事。凡事應向身邊人商討，以作指引！

兔 人緣桃花皆旺，更可好好把握它們帶給你的意外收穫。

龍 大有進取心的一周，各方面都得貴人相助，特別是男性貴人，反而小心急進所帶來的是非流言。

蛇 大有改革之象，即係話舊不去、新不來，順應天命是必然。

馬 運勢一般，平穩過渡，屬平凡是福之象，忌心急衝動。

羊 眼前似事業發展有成，實則暗藏蠢蠢欲動的桃花運，單身的可有望。

猴 有思維、有魄力之象，心急博取表現，但還是要謹記慢工出細貨之理！

雞 如若轉工的人士皆大吉，有男女貴人幫忙，令你如虎添翼，可把握！

狗 感情方面多分歧易發生摩擦，要注意多忍讓另一半，勿一意孤行。

豬 投資有斬穫，工作表現順利，有望一洗頹風，可喜可賀！

塔羅星座 文：BENNY WONG

白羊座 21/3-19/4 今周抽到代表光明前路一樣的太陽牌，熾熱的心令你做起事來特別有衝勁，無往而不利。

金牛座 20/4-20/5 一輪衝鋒陷陣令你身心疲累，就如節制牌一樣需要多些休息，學曉要忙裡偷閒。

雙子座 21/5-21/6 抽到力量牌的你，要知道世界上是沒有免費的午餐，想得到更好的收穫，首先要學識忍耐。

巨蟹座 22/6-22/7 抽到代表愛神的戀人牌，邱比特會在這星期的愛情路上指引着你，找到甜蜜的蜜糖兒呢！

獅子座 23/7-22/8 高塔預告你這星期的各方面運氣變化非常，沒有法規，進行中的工作將會有所改變。

處女座 23/8-22/9 小心月亮女神牌所帶給你的不安及思緒的混亂，凡事應向好的一方面想像，締造更多的正能量。

天秤座 23/9-22/10 隱士話你知，學習是無分年齡及性別的，只要能發展所長的，就應鼓起勇氣來面對前方。

天蠍座 23/10-20/11 這星期貫徹始終地去玩樂嬉戲，人緣運如魔術師般強勢，但要小心留意因大意而導致損失。

人馬座 22/11-20/12 世界牌顯示你才情橫溢，一舉手一投足都散發着滿足的表情，面上更流露出好運的的笑容！

山羊座 22/12-20/1 女教皇代表了這星期有進修的決定，希望藉着學習來提升自己的實力及學識，以作將來的基礎。

水瓶座 21/1-19/2 星星牌令你有無窮的幻想空間，若只懂空想，不付諸行動是不會成功的。

雙魚座 20/2-20/3 審判牌提示你係時候要破舊立新了，只懂墨守成規不變通，只會不進則退的！