

# 清新海鮮菜迎夏日 解悶熱濕氣

剛踏入6月，天氣已開始炎熱，氣溫一度達30度以上，令胃口大打折扣，所以不少人都愛以清新的食材入饌一解悶熱濕氣。這個夏天，多間食肆推出了一系列全新菜式，以清新口味和鮮美的食材，務求將悶熱濕氣一掃而空。

文、攝：吳綺雯

## 意大利漁村風味

一向以來，以為吃Pizza都是比較熱氣，但原來PizzaExpress是以清新為主。其全新推出的茴香肉腸薯仔沙律配以充滿清新健康的食材包括爽口清甜的青瓜、櫻桃番茄及雞蛋，並且以新鮮薯仔代替平常伴碟的麵包條，再配上茴香肉腸和蜜糖芥末沙律醬，惹味之餘亦增加飽肚感，滿足多種味覺刺激。

現代人都主張「獨食易肥」，縱然美食當前，但沒有摯友親朋共享，實在不夠開懷。頭盤軟心芝士配帕爾瑪火腿，賣相漂亮精緻，簡單配上青橄欖及巴馬臣芝士塊，跟意大利紅酒，是不錯的配搭。主廚建議可搭配均為中度酒體的Montepulciano d'Abruzzo或Chianti進餐，能讓聚會氣氛升溫。藜麥(Quinoa)是近年來在西方很受歡迎的健康食材。其營養價值極高，除了提供豐富的碳水化合物外，它所含的蛋白質是普通穀物的四倍。煙肉藜麥沙律是養生之選，以口感煙韌的藜麥加上青豆、櫻桃番茄、Leccino橄欖等新鮮配菜，並以番茜、薄荷葉和特純橄欖油作調味。清新的蔬菜配上香口的煙肉粒和適量的藜麥，足以取代飯麵等主食。

除了以清新有益的蔬菜作為食材，餐廳亦加入更多以海鮮為主的菜式，為今個夏天帶來濃厚的意大利漁村風味。海鮮的脂肪含量比肉類低，亦是比較健康的食材。

利古里亞海鮮薄餅是餐廳比較少有的白汁餅底薄餅，在香港的薄餅上鋪上大蝦、鮭魚、青口、蜆等豐富海鮮，並配上烘麵包屑、蒜蓉油、荷蘭芹末作調味，鮮香惹味。同時登場的酸忌廉蟹肉意粉以蟹肉和銀魚柳配上檸檬油、蒜蓉及辣椒等天然香料，蘊含特別的鮮味而且味道濃郁。另外主廚有感「手機低頭族」的現象愈來愈普遍，不少人和家人朋友吃飯時依然不離手，為了改變這種「零交流」的飯局，特別在有海鮮的菜式附上新鮮檸檬，除了供客人自行調節口味之外，亦希望增加大家之間溝通的機會。

此外，還為一眾嗜甜的女生準備了蜜糖雞肉薄餅，蜜糖雞肉薄餅的意大利名字為「il Sorriso」，正是Smile微笑的意思。以蜜糖、雞肉及Ricotta芝士焗製，香甜的蜜糖於焗製的過程中慢慢滲入香脆的餅底及雞肉裡，再加上櫻桃番茄和煙肉等配料，拼湊出繽紛的夏日色彩，為視覺和味覺帶來雙重享受。一口咬下，甜甜的滋味讓人不經意流露蜜糖般的微笑。



PizzaExpress



千兩



茴香肉腸薯仔沙律



軟心芝士配帕爾瑪火腿



煙肉藜麥沙律



利古里亞海鮮薄餅



白酒海鮮意粉



酸忌廉蟹肉意粉



蟹肉香脆包



蜜糖雞肉薄餅



燒鰹場蟹

以大火燒煮的鰹場蟹腳(250g)，入口淡淡的海水鮮味，毋須加額外調味。



朝捕晚嗜海之幸

集合六款珍味，包括來自築地的池魚及兩款精選海產。

## 朝捕晚嗜海之幸

以客為尊的千兩，今年進一步發揚「朝捕晚嗜」精神，除繼續特派專員往日本築地市場搜羅時令漁產，源源直送各分店外，由即日起，千兩更推出「朝捕晚嗜海之幸」(Osusume)菜式。每晚由各分店師傅嚴選最鮮活豐腴的食材打造，每碟「朝捕晚嗜海之幸」食材均獨一無二，更顯尊貴。由於每天的新鮮漁產各有不同，其鮮美食材搭配亦有所變化，並且僅預留少量發售。要嗜新嗜鮮，「朝捕晚嗜海之幸」或許是食客的不二之選。

千兩更由即日起於4間特選分店，包括中環世紀廣場、尖沙咀九龍酒店、尖沙咀美麗華商場及旺角新世紀廣場分店推出全新海鮮居酒屋餐日，新增多款刺身、燒物、炸物、煮物等美饌及佐酒小吃，為喜愛喝一杯的食客提供更多佐酒美食。當中特別推介朝捕晚嗜海之幸(六時)、築地朝捕鰹場蟹刺身盛(五時)、燒鰹場蟹、汁煮鮭魚、黃金燒龍蝦及鹽燒極上佐賀和牛。

## 鹽燒極上佐賀和牛

選用佐賀A5和牛，油脂分佈平均，大火燒至外層甘香，五成熟的和牛外香內軟，肉汁豐盈，點上芥末同吃能減輕油膩之感。



汁煮鮭魚

以傳統日本汁煮方法烹調鮭魚，肉質結實嫩滑。



黃金燒龍蝦

開半龍蝦以蛋黃醬燒至金黃色，充盈着蛋黃香與麵豉的鹹香。

## 型男淑女

文、圖：中新社

# 精功(國際)模特大賽 海南賽區決賽



由左至右：亞軍宋利佳(女)、閔峻，冠軍曹勃(女)、謝安山(俄羅斯)、季軍丁婉玲(女)、林詩淵。

早前，2014第十三屆精功(國際)模特大賽海南賽區決賽在海南海口舉行。56餘名選手經過休閒裝、泳裝及晚禮服等環節激烈角逐，最終謝安山(俄羅斯)、曹勃(女)分獲男女組冠軍；閔峻、宋利佳(女)分獲男女組亞軍；林詩淵、丁婉玲(女)分獲男女組季軍。據知，他們將參加8月9日在海南舉行的全國總決賽最後的角逐。



女子組冠軍曹勃正在進行晚裝環節展示。



選手正在進行泳裝環節展示。



參賽選手在休閒裝展示環節，身著特工造型服裝，演繹「美女特工」。

## 父親節巡禮

文：雨文

# 德福廣場 x Kiehl's 魅力男士護理體驗

「一家之主」日日拚搏，疲憊早已掩蓋了當年的帥氣。匯集歐、美、日、韓30多個美容品牌的德福廣場，特別趁一年一度的父親節，與專業美容護膚品牌Kiehl's將於6月14日下午合辦「德福廣場 x Kiehl's 魅力男士護理體驗」工作坊，歡迎夫妻檔免費報名參加，其間不但有專家示範最合適「怕煩」男士的簡易護膚3步曲、註冊營養師陳國賓亦會教授以日常飲食營養頭髮的心得，還請來本地著名街頭藝術家Mr. PANTONE C，教大家以他拿手的Stencil Art製作獨一無二的潮Tee，讓父親大人由上至下，由內到外變身型格「男神」，所有參加的夫妻檔，更可各自獲贈一套5件的護膚旅行套裝。



識。例，學到一些簡單風水常識。

媽好」……  
文：勞斯

我問媳婦為什麼讓女兒睡主人房，她說女兒一搬進來就說要睡此房，既然喜歡也就讓給她。這不叫不按章法。主人房是給主人住的，兒童就一定要住細房，況且細房納文昌星，有利於學業和身心健康。至於大房的床位，化解的方法也很簡單，將床頭由東調轉至朝西，避開黃黑而收武曲吉氣。房門無法改位，惟有掛銅鐘以洩其氣。

慈母心  
家住深圳的媳婦匆匆前來香港找我。這幾個月她為了女兒不停進出醫院，四處尋找不同「名醫」，可惜女兒的健康始終沒有起色。人到這步田地，自然會將之歸咎於家居風水，因此會將舊屋時女兒身體一向良好，縱使時有抱恙，也不過是傷風感冒之類的標病。自去年搬來此小區居住後，女兒便不問停患病，且藥石罔效，故她希望我可以於風水幫她找出原因，就算幫不了忙，求個知字都行。

## 藏傳卦一 生肖

文：鎮治

鼠 世界事事並未能盡如人意，有云成事在人謀事在天，應該珍惜抱緊眼前人！

牛 小小苦難等於磨練及激勵，縱然有難關要過渡，但亦能安然！

虎 閒來莫道非人，來說是非者便是非人，懂得此道方為上等人。

兔 一切事皆變遷，情緒波動無法定，難免心緒欠安寧，但求無愧天地間。

龍 情緣盡深遠，無論天地轉，力量綻光芒，可望有緣人，相訂結良緣！

蛇 穿花蝴蝶展飛舞，夜夜笙歌樂其中，春暉蕩漾會佳人，切勿樂而又忘返。

馬 心意有誰又能知，情意綿綿無盡訴，此情又待成追憶，藏在心底勝愁思。

羊 俗語有云財不入急門，沒有準備的事情是不會成功的，還是請為事情作出預備吧！

猴 俗語云情場得意賭場失意，天公是公平沒有兩樣的，你究竟是情開眉笑，還是大殺三方。

雞 小賭怡情大賭能亂性，凡事皆有因果，學習適可而此就是你的課題。

狗 東奔西跑樣樣征，周居勞動令人倦，適時休養助心神，事事再創更高峰。

豬 一切煩擾盡掃空，難得休假開心胸，理應盡情投入去，事事憂心不應再，只有偷閒才是對！

## 塔羅星座

文：BENNY WONG

白羊座 命運之輪啟示你本星期會有重大的決定或改變，前路未知去向，但必須繼續。

金牛座 女祭司啟示你本星期要凡事學習心態，虛心請教，成功自然在望！

雙子座 審判牌在即，提醒你勿失信約，別信口雌黃。

巨蟹座 節制牌的出現，來提醒你別因情緒問題而影響工作事宜，平常心面對。

獅子座 找尋新工作，最緊要得朋友幫助，本星期絕對能得此運勢。

處女座 悠然自得又一星期，太陽牌的照耀，想差也難啊，順順利利過渡。

天秤座 月亮牌會影響本星期的情感，小心胡思亂想而意見不和，不值得呢。

天蠍座 星星牌的出現令你有童話故事的想法，但也不能太天真草草了事，也得努力工作。

射手座 礙事的問題隨着正義牌的出現，終於得到解決，問題不再糾纏，樂得安心。

山羊座 智慧老人令本星期有學習不斷的精神，進修、拓展、大膽是絕對的決定。

水瓶座 凡事學識忍耐是本星期力量牌的提示，小心自把自為所帶來的負能量。

雙魚座 開心、放心、輕鬆是要實踐的，世界牌是要你讀萬卷書，不如行萬里路，實踐要緊。

話說風水

## 慈母心

家住深圳的媳婦匆匆前來香港找我。這幾個月她為了女兒不停進出醫院，四處尋找不同「名醫」，可惜女兒的健康始終沒有起色。人到這步田地，自然會將之歸咎於家居風水，因此會將舊屋時女兒身體一向良好，縱使時有抱恙，也不過是傷風感冒之類的標病。自去年搬來此小區居住後，女兒便不問停患病，且藥石罔效，故她希望我可以於風水幫她找出原因，就算幫不了忙，求個知字都行。