

# 簡志鈞遊潮尋鮮 帶你潮州鮮味之旅

說起潮州菜，有句老話：「食在廣州，味在潮汕」。能保持本色而自成一派，不論生於地、奔於林、飛在天、游在海，都入饌而保持本味，是為頂級潮菜。潮州地處亞熱帶，南臨大海，盛產各類魚鮮海產；靠海吃海的潮汕人因此對烹煮海鮮別具心得，潮州的海鮮菜式在中國眾多菜系中更是一枝獨秀。潮州菜對選料、製作、醬碟佐料，都特別考究，烹調手法以簡單為本，着重保持食材原味，以原鮮味道上桌，並搭配適當醬料，充分帶出食材本原滋味。筆者是潮州人，有幸地早前品嚐了多款全新潮菜，令筆者勾起小時候媽媽烹煮的一些潮州菜式，回味無窮。 文、攝(部分)：吳綺雯

試菜當天，筆者特意專訪美心中菜(外省及潮菜)總廚簡志鈞，得知他早前遠赴潮汕一帶，展開鮮味之旅，不但品嚐地道撚手菜式，獲取烹調靈感，更向當地漁販和農場採購食材，安排每日即捕即送，直接運送食材抵達美心中菜食府，確保每位大廚都有最新鮮當造的優質食材製作菜式。簡總廚憑逾三十年豐富入廚經驗，糅合創意，以來自潮汕的本原優鮮美味，化作多款潮式經典美饌，將個人的遊潮體驗轉化為食客舌尖上的鮮味之旅。

他向筆者介紹，今次潮州鮮味之旅系列包括多款經典潮州菜式，由重現濃厚傳統風味的潮式雜鹹、滷水、經典魚飯；極考究大廚經驗與技術的「功夫菜」如紹菜包、蠔龍蜆；以至富家鄉情懷的小食如各式糕粿，湯圓等，皆以潮州直運食材加上大廚巧手炮製，每一道菜都充滿源自潮汕的原鮮滋味。由即日起至10月31日到潮江春及潮庭等地方，便可品嚐這頓潮州鮮味之旅。

## 家鄉珍珠蠔烙

所謂「蠔烙」，實際即是「蠔煎」，因為潮州的「烙」，實際即是潮菜烹調方法中的「煎」。「蠔烙」歷史悠久，製作「蠔烙」的食攤已經十分普遍。「蠔烙」蠔香四溢，味道鮮美，酥而不硬，脆而不軟。



## 紅桃糕及鼠麴糕

潮州人重視米、珍惜米。除了將米當做主食，亦用米製成各樣食品。糕粿上會壓上不同圖案如壽字、花卉等，代表喜慶等意思。「紅桃糕」又名壽桃糕，因它外形似桃，頭尖底部圓，顏色粉紅，寓意長壽健康。而鼠麴糕加入「鼠殼草」汁代替紅麴製成糕皮，味道可口亦是潮汕的傳統小食。



■寸金紹菜包



■堂弄方魚戲糊粥



■金黃九肚烙



■煎焗蠔龍蜆



■大碌竹撻河



簡志鈞總廚(右)特赴潮汕一帶展開鮮味之旅。

## 紅海灣鮮魚飯

潮州人的魚飯即是「凍魚」。話說潮汕漁民儉樸，昔時沒冷藏設備，就要加工免壞掉，故有「一鮮二熟三乾四鹹五醃」的方法。「熟」是做成「魚飯」，在船上燒起一大鍋水煮熟，分別放在小竹篾取出瀝水，攤凍即可食。煮出來的魚，新鮮原味，老一輩的水上人仍會津津樂道這份傳統的味道。



## 同期加映：



■喇沙拉麵



■辣椒蟹肉豆腐

## 正宗星洲地道菜式

另一邊廂，來自新加坡的樂天皇朝以著名皇朝小籠包席捲香港，於今個夏日為銅鑼灣帶來色彩繽紛的美食驚喜，更於8月27日至10月31日期間將邀請一眾食客品嚐正宗新加坡地道菜式。新推出的「新加坡風味」菜單提供四道新菜式，每款都滿載新加坡獨特的香、辣風味。

「新加坡風味」限定菜單推介四款菜式，如廣受香港人歡迎的喇沙拉麵，以巧手拉製而成的拉麵配以新加坡著名的香滑椰子喇沙濃湯。這個令人垂涎三尺的組合為食客帶來口感軟滑、又不失嚼頭的拉麵，以及口味濃郁並富層次的極致體驗。喇沙拉麵提供兩款配料選擇：海鮮(HKS78)及鮮肉卷(HKS58)。

此外，芥末蝦球(HKS118)特顯蝦球獨特的幼滑質感，以最新鮮的海鮮感受夏日氣息，而芥末的香氣將慢慢地瀰漫於口腔之中。辣椒蟹肉豆腐(HKS68)及香濃咖啡骨(HKS68)是兩款經典的新加坡菜式，配以新加坡獨特的甜及辣醬汁取悅一眾食客。



■芥末蝦球



■香濃咖啡骨

## 食得滋味

文、攝(部分)：雨文

## 盛夏滋味星冰樂 清新解渴



今個夏天，非常炎熱，筆者不斷喝冰凍飲品解渴。最近，香港星巴克為延續夏日清新歡樂時刻，推出兩款盛夏滋味星冰樂——創新演繹傳統甜品的「意大利芝士餅星冰樂」及以新鮮香蕉調製的「香蕉野莓星冰樂」。兩款星冰樂與多款最新推出的夏日美食，由即日起至9月16日期間同步在香港及澳門星巴克分店正式上市，為這個炎炎夏日注入更多更清涼活力。

全新推出的「意大利芝士餅星冰樂」，是由意大利最享負盛名的傳統甜品所啟發而調製之「喝得到的甜品」，為此經典甜品重新定義。意大利芝士餅星冰樂加入了咖啡星冰樂與曲奇脆粒製作，並覆上軟滑芝士餅忌廉、意大利芝士餅醬及可可粉，具備傳統意大利芝士餅的醇厚咖啡香及多重口感，完美演繹了香甜濃郁、令人難以忘懷的意式風味。



■意大利芝士餅星冰樂

同時，每一杯均由人手精心調製之 Fizzio 飲品，巧妙地融合真正果肉、突破性的新新科技及創意，創出三款多重味道與口感的配搭。首度亮相的 Fizzio 飲品由即日起至9月16日供應，全新推出的三款口味：檸檬薑味芒果啞汽滋樂、檸檬芙蓉花啞汽滋樂及乳酸芒果啞汽滋樂，每一杯均即場以星巴克 Fizzio 機調製，有別於汽水或梳打，這兒採用亮輕巧、平衡有致的獨特風味。

## 品嚐英日 Fusion 味道



當來自英國的著名三文治店 Pret A Manger 遇上日式料理食材，會擦出甚麼火花？今個夏天 Pret 首度推出創新 fusion 壽司沙律及紫菜薄餅卷，以西式的烹調法融合日式料理元素。清新的沙律和壽司一向都是人們夏日所愛，而 Pret 的大廚則創意地把兩種不同風味的食品變成新穎的特色壽司沙律，以長達九個月的時間研製醬汁，襯托天然食材，讓你品嚐英日 fusion 的味道。芝麻雞肉壽司沙律之獨創和風芝麻醬，採用更健康的豆腐製作，代替一般以蛋黃醬作底的造法，同樣香味濃郁，入口更輕怡，令雞肉的口感更添幼滑。照燒汁三文魚壽司沙律亦打破傳統，以日式烤肉常用的照燒汁，配搭蘇格蘭上乘熟三文魚，兩者味道意外地和諧，進一步提升三文魚的極致鮮味。配料方面，Pret 破天荒以日式食材代替西式什生菜，中華沙律鮮綠通透，絕無添加成分，細嚼爽脆有嚼勁。酸甜可口的涼伴酸椰菜和甘菊更令人胃口大增。

## 話說風水

### 女部長

每逢周末或假期都有很多香港人過深圳「搵骨」，保身體體，或約同三五知己於會所歡聚聯誼。

應朋友周兵之邀到深圳某大型休閒會所與二位女部長見面。周兵以前只是間中前來按摩地地疲累，自從在「K」餐廳偶遇這位美麗的部長之後，便成為這裡的常客。他著迷，為她傾倒，以致高調向她示愛。可惜伊人早已名花有主，丈夫遠在江西務農，為家計，隻身南下謀生，從餐飲部服務生做到今天負責 VIP 大廳的部長，除本身的長相給人好感外，相信與其個人魄力和工作熱情不開。起先她對周兵的追求一笑置之，漸漸地，這位村姑經受不了周兵一輪輪的求愛攻勢，終於跌進他的懷抱。

女部長名叫阿燕，清麗的臉龐流露出高雅的氣質，言行舉止落落大方，人親切感，大有「回眸一笑百媚生」的意境。難怪周兵為她如癡如醉。阿燕說此刻很徬徨，是積極追求人生，還是選擇守節隱忍，很想得到命學啟示。但她不知自己出生時日。後來從銀包找出一張出生紙，說是丈夫的。既然如此，唯有用此命盤來判斷妻子的走向。

命盤中代表妻宮的「寅」與年柱「戊」，流年「午」匯成三合局。午是桃花，桃花合入妻宮，即有男人合走妻子之意，時柱庚辰便是外面的男人。辰是水庫，既生金又洩秀，即此男人既強旺又充滿柔情。很明顯，此人便是周兵。兩人驚訝地地面面相覷，覺得不可思議。

「農曆七月為壬申，申金再度直沖妻宮，屆時你會果斷離牌，與丈夫離婚。」 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，大家可透過真實事例，學到一些簡單風水常識。 yukkongsir@yahoo.com.hk

## 藏傳卦一 生肖

文：鑽治

**鼠** 不要讓自己懶散，愛情運會有不錯的安排，不斷提升自己吸引力，便有更多機會尋找合適的對象。

**牛** 在工作方面想轉變環境去，但是現在不是一個好時機，盡力清晰去考慮人生前景方向，再作決定！

**虎** 愛情運也可提升魅力及桃花運，參加一些結識異性的活動，更加令你成為焦點，增添自信心！

**兔** 愛情運在本周更是魅力提升得很好，所以單身朋友便要抓住時機，與心儀對象發展下去。

**龍** 財運方面也有點苦惱，這也是壓力源頭之一，盡量去平衡自己把問題解決！

**蛇** 朋友們在工作事業上沒有什麼大變化，好好裝備自己等挑戰來。

**馬** 愛情運由於工作太忙而忽略了自己伴侶。快點與對方好好溝通一下才是最重要！

**羊** 常處於很焦急的狀態，令到自己在工作中容易出錯，所以要保持着平衡的心去面對吧！

**猴** 朋友們在工作事業上，這周會比較忙碌，而且因為工作要做的事情有很多，實在應接不暇。

**雞** 朋友們在事業工作處於很拚搏的狀態，不停向目標衝刺，切記不要太衝動，請好好地判斷事情

**狗** 愛情裡也不是有什麼太大變動，只要準確一切去等待着，好運自然來！

**豬** 朋友們在工作事業上有很多需要改變的地方，而且盡力去找回對工作的責任及挑戰。

## 塔羅星座

文：BENNY WONG

**白羊座** 在愛情方面，單身朋友們可在這周內遇到心儀對象，記得勇敢去爭取幸福回來啊！

**金牛座** 由於工作上有很多事需要你去處理，令你處於很焦急的狀態，請保持冷靜會有直接的幫助。

**雙子座** 在愛情方面，有機會得到很多異性的追求，而且對方也非常主動的。

**巨蟹座** 財運在本周比之前有更穩定的改變，不要過度揮霍，應好好為將來計劃儲蓄。

**天蠍座** 對於自己事業工作上有很多想改變的想法，嘗試與朋友們傾談一下，有機會得到意想不到的收穫。

**人馬座** 愛情運方面，單身朋友嘗試擴大自己生活圈子，大膽去認識新朋友，會有機會遇到心上人。

**山羊座** 有情緒起伏不定，在工作上與共事的人出現意見分歧，嘗試找方法把心中內裡的壓力宣洩出來。

**水瓶座** 有相當不錯的事情發生，不論愛情或事業也一樣，會有明顯的轉變。

在工作方面，會有機會出現，謹記在工作上不要太散漫，應盡量去表現自己的能力。