



■古法清燉龍躉頭



■珍珠馬蹄南瓜煲



■雷州鹽焗海中寶

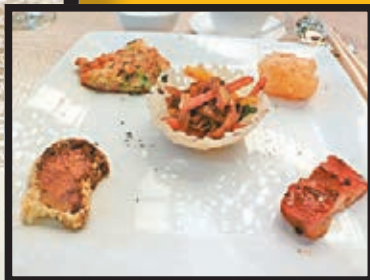
嚐鮮尋味



■曾仲康師傅即席示範秘製豉油王乾焗龍躉扒



■秘製豉油王乾焗龍躉扒



■前菜，有鹽酥香脆龍躉皮、日式青芥脆香龍躉肝、潮式煎龍躉腸、豉味龍扣絲等。



■湛江原味白切雞



■漁村風情·生·死·戀

南海漁滄尋鮮之旅不可錯過 鹽焗海中寶古法清燉龍躉頭

湛江、陽江名產繁多，而且受地勢、海港生態影響，極富地產特色，如來自烏石港的墨魚，吳川的海蜇，湛江的走地雞，江城的黃鬃鵝等都是表表者。由於材料特鮮，兩地的菜餚亦充分體現粵西菜的長特——「選料鮮活，原汁原味」，多用清蒸、水煮、生煎及白灼等烹調製法保留食材的清、鮮、香、嫩。

由即日起至10月31日，美心中菜推出「南海漁滄——湛江風·陽江情」系列，憑匯豐信用卡專享自選菜式及套餐八五折優惠至9月30日。除可散點的主菜牌以外，另設四位套餐售價為HK\$810。

南海漁滄尋鮮之旅先從五款惹味的小食講起：珊瑚海蜇皮口感比海蜇頭更薄更脆，加上蘸蒜蓉醋汁吃酸香開胃；陽江地道小吃之一豬腸碌，以腸粉皮包裹炒香了的河粉、綠豆芽、肉碎涼食，味道層次豐富甚合女士心意。甜點又是核桃飽，健康補腦又不算甜。

至於主菜，閩家皆宜的養生湯水一定有，大廚用了蘆薈日月魚燉龍骨，及閩坡魚圓花甲湯。其他的最具吸引力的都是海鮮類，以砂鍋上桌的雷州鹽焗海中寶，牛油放底，再放魚、奄仔蟹及海蝦進行鹽焗至熟，保留了原汁原味海鮮味；古法清燉龍躉頭被視為重點推介，選用重近兩公斤的龍躉頭，先清燉再加上湯滾熱，用鐵爐上桌芳香四溢，魚肉特嫩而入味非常。名字充滿詩意的漁村風情·生·死·戀，意指鹹魚與鮮魚同蒸，大廚為這道陽江名菜注入新意，以沙巴躉件配薄切馬友，加上腩片蒸燜，馬友鹹香配合腩片油潤感，魚肉更見鮮嫩。還有其他風味佳餚如湛江原味白切雞、陽江風味鵝鴨飯、艇家漁港一夜埕、陽江狗脷仔等。



■湛江核桃包、陽江狗脷仔、江城風味豬腸碌



■吳川珊瑚海蜇皮



■烏石港白焗魷魚

識。yukkongsir@yahoo.com.hk

今個月，海鮮正值當造，其中陽江和湛江兩地，因臨近廣東省南海一帶而盡得地利，物產庶饒處處瑰寶，各式時令鮮活令人目不暇給。美心中菜便推出今年度第二個大型主題推廣「南海漁滄——湛江風·陽江情」系列，正是從兩地的嚐鮮文化粹取靈感，一眾美食大廚特意親赴南海，考究湛陽地道烹調的選材、用醬，更向農家魚販蒐購優質食材，結合豐富經驗與粵式巧手，將地道南海漁滄風味原鮮呈現桌上。同時，富豪九龍酒店首席中菜行政總廚曾仲康師傅更特意選用以環保方式養殖出來之綠洲花尾龍躉入饌，配合古法烹調技術，於富豪軒為你送上一系列滋味龍躉菜式。

採、攝：吳綺雯、焯鈴

同期加映：

文、圖：雨文

百年法國皇室御宴

享譽全球的法國廚師會（Disciples Escoffier）與煤氣烹飪中心合作舉辦全港首個法國烹飪藝術文憑課程，第一屆學員經過為期九個月的特訓，全部順利畢業，並於早前獲法國教育部頒發「法國 Disciples Escoffier 烹飪藝術文憑證書」。這是 Disciples Escoffier 首次在法國以外的地方頒發烹飪藝術證書，學員可憑證書，取得在法國做執業廚師或開設法國餐廳的資格。於日前舉行的畢業典禮上，學員包括星級學員梁祖堯烹調十道法國傳統菜，包括法國鵝肝、羊架、黑松露及多款法國傳統特色甜品，造型設計精緻。同日晚上，學員會舉辦法國傳統畢業慶祝晚宴，烹製總共十道來自百年歷史法國皇室御宴的菜式。



■麵醬生啫龍躉頭腩煲



■鮑汁龍躉扣伴麒麟柚皮



■黑蒜石榴炒龍躉球

綠洲花尾龍躉盛饌 環保海鮮一魚多吃

龍躉，又名花尾龍躉，屬石斑類之中體型最大之魚王。龍躉肉爽味鮮，而且營養豐富，一向深受饕客喜愛。但近年因為過度捕撈，這斑中之王正面臨絕種危機。曾仲康師傅特意選用以環保方式養殖出來之綠洲花尾龍躉入饌，配合古法烹調技術，由即日起至9月30日於富豪軒為你送上一系列滋味龍躉菜式。

為配合酒店可持續發展的理念，中菜廳選用的龍躉是由本地漁場以環保的室內循環水養殖，肉質嫩滑，膠質及油脂豐富，品種屬於世界自然基金會香港分會《海鮮選擇指引》中「綠色一建議」類別。曾師傅今次利用龍躉的不同部位炮製18道菜式，愛魚之人必能大快朵頤。

大家不妨先以一客鹽酥香脆龍躉皮或日式青芥脆香龍躉肝為這頓盛饌揭開序幕，前者選用的龍躉皮不但膠質重，用椒鹽來烹調讓口感更香脆彈韌；後者以坊間甚少供應的龍躉肝為主打，甘香的魚肝惹味非常，值得一試。魚湯營養豐富，黑蒜蒜山螺頭燉龍頭骨湯用具滋補養顏之效的螺頭加上龍躉頭骨以文火燉4小時，味道鮮甜。

主菜方面，特別推介黑蒜石榴炒龍躉球，大廚擅於控制火候，把石榴的爽甜及龍躉肉質的鮮嫩發揮得淋漓盡致，再伴以養生黑蒜同食；另一選擇是古法生炆魚撥水，曾師傅挑選最嫩滑的魚腩，用蠔油及老抽作簡單調味，便能帶出陣陣魚香，令筆者再三回味。至於麵醬生啫龍躉頭腩煲，醬汁精華統統收在頭腩裡，味道香濃；鮑汁龍躉扣伴麒麟柚皮的龍躉扣是龍躉的胃部，亦是龍躉其中一個珍貴的部位，肉質爽滑及骨膠原豐富，適合用鮑汁扣煮，更能凸顯鮮味。



■古法生炆龍躉尾



■鮮魚湯素千層浸勝瓜

屋欺人

話說風水

家住深圳的朱兄早年憑着航空公司加工機倉配件起家。他有一個習慣，每當完成一份合約便會用賺來的錢在內地和香港兩地投資買樓，十多年間不覺買了數十個物業收租。隨着兩地房地產價格飆升，可謂水漲船高，身家也隨之不斷膨脹。然而他並沒有因致富而喜形於色，反而愁眉不展。原來與他一起創業的妻子女，由他賺到第一桶金住進那個豪宅單位開始，十年來一直抱恙，且有愈來愈嚴重的趨勢。他曾通過各方友好介紹，廣尋名醫，可惜藥石罔效。那次在他大舅家相遇，閑談中扯到家居風水與疾病，他幡然猛醒，說向來只顧四處尋醫覓藥，就是沒有考慮家居風水或許存在問題。當下誠邀我撥冗幫他看看住宅。

藏傳般卦—生肖

文：鑽治

鼠 事實就是事實，不是天馬行空，真靠自己幹到底，不能掉以輕心，幸運之神伸手，事半功倍。

牛 總是不順心，好像有些少麻煩，心中不明白，在這月中是有少沖，努力勤奮，上天會照顧你的。

虎 放開別固執，特別在人事上肯放下，大家都有海闊天空的感覺，心情安樂，工作自然順暢得多。

兔 投資有回報，皆因肯接受前輩指導，回報不是小數目，應多謝前輩的教導，下次再投資。

龍 回頭望望過去的事情，發覺自己的步伐退步了，修身齊家要學習虛心再進修，急起直追不為遲。

蛇 擇善而為，是現今社會做人的方法之一，不要隨波逐流，能避免很多麻煩是非。

馬 沉着氣工作密密地做，平時只有工作，投資賺錢至上，忽略了家人、朋友，是時候停一停。

羊 工作量多，令你心情欠妥，加上天氣很熱又燥，一切隨緣，自然放下，美好心情，一切回歸你了。

猴 每人的運勢都不同，此起彼落，不要固執自己的運勢，按部工作，龍飛鳳舞的日子很快到。

雞 不可輕視自己的理念，由老吾老以及人之老，握己助人，你的熱心公益，上天一定圓滿你的。

狗 似乎你的投資、時間、學業、愛情，還未有一個滿意的回音。不用急，天看在眼里，天梯一定等待你。

豬 放在你面前的機會，不珍惜爭取，過後就沒機會了，投資、工作放在你面前，你要珍惜。

塔羅星座

文：BENNY WONG

白羊座 愛情運較強，單身朋友會在朋友聚會招來不少異性，把握機會去找一個合適自己的對象吧！

金牛座 與伴侶發展平穩，不妨花多些心思去安排一些約會驚喜，有助提高戀愛的甜蜜度。

雙子座 與情人持續冷戰關係，或許你會認為對方蠻不講理，一點也沒有體恤自己，但最重要還是雙方冷靜。

巨蟹座 因為忙碌的工作使你連拍拖也提不起勁，嘗試將內心的感受講給對方知道。

獅子座 單身的朋友對情感的事沒有太大慾望，專心工作的你仍是嚮往單身的生

處女座 與剛剛相戀的情人發展得很快，大家眼中只有對方，非常甜蜜。

天秤座 已有伴侶的你會因為不懂與異性保持距離而令對方誤會自己有發展的意

天蝎座 與伴侶達成共識，在生活中互相分擔經濟的問題，令婚後生活更加穩定幸福。

射手座 為了經常發脾氣的情人而感到反感，建議你再給時間看看雙方是否適合相處。

摩羯座 單身的朋友有機會遇到一些玩弄感情的人，學會保護自己，不要輕易相信對方的甜言蜜語。

水瓶座 因為你立場不定太心多，要是你沒有心與對方發展的話，就請表明，以免令對方誤會及承受傷害。

雙魚座 與伴侶相處間難以投入，而且你會感到有點壓迫感，建議你找個時間與伴侶溝通。