

香港人習慣要吃得新鮮滾熱辣，大家總以為「趁熱食」才夠新鮮、夠營養。但你又知否燙口食物容易刺激食道和胃部，增加患上食道癌機會？為你推介含鮮果元素的真空低溫法國餐，於炎夏享受醒胃健康美食！

撰文：Koni

■溫泉蛋伴黑松露醬 溫泉蛋滑溜有癡心，伴以珍貴黑松露及牛肝菌，享受至高無上。



### 何謂真空低溫烹調法？

真空低溫烹調法 (low Cook) 是把已調味的食材放入真空袋，經真空機把袋中的氧氣抽走，放入溫水中慢煮。此種烹調法能將水分、肉汁和食材的原味鎖緊。此外，以低溫處理食材能有效減少對食物營養的破壞，鮮味及質感得以保存，絕不燙口，肉質嫩滑。

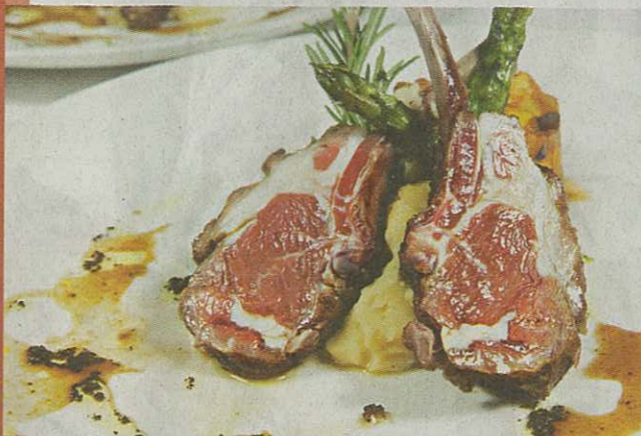
# 果然有營養

## 真空低溫法國餐

### 清新水果入饌

有研究發現，近半成香港人每天進食少於一份水果，未能攝取足夠的水分和維他命，加上酷熱天氣，排汗讓體內的水分瞬間減少，讓人容易缺水。餐廳體貼地以鮮果入饌，不但補充水分和維他命，而且令菜式添上一份清新口感，隨即胃口大增。

創辦人兼大廚賴志賢是前東方文華酒店廚師，精心研究西菜多年，特別使用坊間鮮有的真空低溫烹調法，讓肉汁鎖緊之餘，亦減少對食物營養的破壞。他指出，食物溫度最好能控制於60℃以下，以不燙口為原則。首推58℃美國肉眼扒伴胡椒菠蘿，選用美國頂級肉眼扒，以58℃溫水慢煮20分鐘，然後微煎牛扒表層，讓整道菜式更香口；真空慢煮讓牛肉的顏色保留嫩紅，肉質濕潤，香脆味美。菜式配上紅酒燒汁和菠蘿，清甜讓牛肉味道更濃郁，叫人一試難忘。



■紐西蘭羊架伴配青蘋果薄荷汁，肉質份外嫩滑，入口不覺癢味，青蘋果與薄荷汁帶出醒胃冰涼感。



■香草春雞卷伴法式燴雜菜白酒燴蘋果，精選春雞肉，釀入雞腿肉及燴雜菜，白酒燴蘋果酒香四溢。

### 低溫健康烹調

嫌紅肉heavy，可選這個香草春雞卷伴法式燴雜菜白酒燴蘋果。大廚選取法國春雞為材，巧妙地以雞腿和燴雜菜夾於雞胸之內，配上白酒燴蘋果，質感多層次。以65℃烹調30分鐘，把已煮的雞卷包上一層Parma Ham，輕煎表層，香味教人垂涎，加上香草露絲馬利汁，使菜式更為治味。而素食的朋友也有選擇，溫泉蛋伴黑松露醬矜貴美味，溫泉蛋質感如山水豆腐花般細滑，以65℃的溫水煮15分鐘，剛好留住蛋黃於液態變成固態的那一刻。廚師更以天然素材，如黑松露醬、炒野菌和牛肝菌汁作調味，絕不掩蓋雞蛋的淡淡清香。

### 心意屋

地址：香港北角和富道6C號地下A舖  
訂座熱線：2806 0869

■58℃美國肉眼扒伴胡椒菠蘿，真空慢煮讓牛肉的顏色保留嫩紅，更鎖住肉汁，與清甜的菠蘿配搭恰好處。

以上介紹食品均為主菜，配餐湯及火焰雪山，套餐心意價\$228

### 生活情報

撰文：林可盈

## 創意廚藝比賽 智選廚具製佳餚

如果你自問創意無限而且廚藝精湛，就不要錯過這個創意廚藝比賽，發揮你的想像力，以無窮的創意研製既美味而又清新的菜式。是次廚藝比賽中，大會將會資助港幣500元予每位參加者在city'super購買合適材料。要烹調出美味的菜式，除了好食材，選用正確的廚具才是最聰明且簡單的方法，參加者須選用比賽指定的廚具品牌，最後烹調出最具色香味菜式者就會成為冠軍！

日期：8月21日(星期六)

時間：下午3時至5時

地點：superlife culture club @ city'super 海港城店

獎品：Le Creuset 廚具一套(價值\$2,500元)及city'super禮品籃(價值\$3,400元)

比賽詳情：

[www.facebook.com/superlifecultureclub](http://www.facebook.com/superlifecultureclub)



### 優惠情報

撰文：Koni

## 美食博覽德國寶 煮食電器多着數

德國寶於「美食博覽2010」展銷各款嶄新廚房電器，為顧客帶來健康、方便又省電之煮食理念，同時呈獻大量超級購物優惠！顧客除可以特惠價購買廚房電器，更可以加\$1換多一件新款產品，實行買1送1，送禮或自用都物超所值！加\$1換購品價值高達\$663，包括香薰冷霧放濕機、蒸氣熨斗、溫度攪拌棒、手提攪拌器及迷你手提按摩器。此外，選購指定煮食產品，更可獲贈「李錦記特級鮮味生抽」或「米施洛\$180綜合體重及健康分析禮券」，特別為追求美食與健康的顧客而設。

自然養生機「黑鑽石」PRO-8  
原價：\$6,980 優惠價：\$3,380  
加\$1即可換購：溫度攪拌棒 THM-10 (價值\$420)



查詢：2773 2888