



春回大地花千樹，元宵佳節萬燈明。紅紅火火的新年，正好是士多啤梨當造季節，士多啤梨又叫草莓，是大受歡迎的水果，它的養生元素來自當中含有的維生素B1和B2、維生素C、鉀、鈣、鎂、鐵、葉酸，士多啤梨只需洗淨去蒂就可以整顆食用，而且6至7粒的士多啤梨就能提供人體一天所需的維生素C，所以士多啤梨相對同樣富含維生素C的橙及奇異果，它是更方便及完整地吸收維生素C的水果，維生素C具有美肌作用，此際春寒料峭的日子多吸收維生素C更可預防感冒。今期以士多啤梨來配合做出養生元宵菜式。

◆文、攝：小松本太太

士多啤梨所含的葉酸，對懷孕初期的女性特別有益，多攝取葉酸，可以幫助胎兒的發育。加上，士多啤梨所含的鉀有助排出體內多餘的鹽分，對想要緩解身體浮腫及關注血壓的人士特別合適，鈣可以緩解煩躁及不安，所以士多啤梨具有穩定情緒的效果，士多啤梨所含的果膠及膳食纖維有助改善及調整腸內環境。另外，士多啤梨還含有一種叫做乙醇酸的營養素可以減低身體內骨膠原的流失，所以有預防皺紋的效果。

# 吃士多啤梨養生菜 維生素高 美肌防感冒

## 士多啤梨生春卷

材料：士多啤梨3粒、葛切20克、米紙3張

製法：

1. 葛切放入小鍋內、注水3杯，大火煮至沸騰後轉中火焗煮至軟後取出，沖凍水、冷卻瀝乾備用；
2. 士多啤梨洗淨、去蒂縱切備用；
3. 米紙放濕布上沾水至軟，置上瀝乾葛切及士多啤梨，捲起成春卷狀即成。
4. 可按喜好配低糖士多啤梨醬食用。



掃碼看片



1



2



3

## 士多啤梨水晶肉



材料：士多啤梨100克、薄切和豚200克、片栗粉3湯匙、低糖士多啤梨醬2湯匙、油1茶匙、白醬油1茶匙

製法：

1. 士多啤梨洗淨、去蒂備用；
2. 將薄切和豚逐片放在砧板上、灑上片栗粉、置上1粒士多啤梨、捲起成圓球狀、灑上片栗粉搓圓成水晶肉胚備用；
3. 淺鍋內、注水2杯、燒至沸騰後熄火，將水晶肉胚放入淺鍋內靜置6分鐘後撈出瀝乾備用；
4. 中火燒熱鑊、注油、加入低糖士多啤梨醬及瀝乾水晶肉、炒勻後灑上白醬油即成。



2



3

## 低糖士多啤梨醬



材料：士多啤梨600克、酒粕100克、霖酒200毫升、糖50克、鹽少許

製法：

1. 酒粕放入盛器內、注入霖酒、攪拌至混和成糊狀備用；
2. 士多啤梨洗淨、去蒂、吸乾水分放入食物保鮮袋內，加入酒粕糊、糖及鹽，拴起袋口，用手在袋外輕搓至均勻後成為醬胚，將袋口結妥放盛皿內，存入冰箱靜置12小時；
3. 從冰箱將醬胚取出，用攪拌器把醬胚內各物攪碎混和成液態醬胚；
4. 將液態醬胚注入淺鍋內，以中大火加熱至沸騰後，轉中小火熬煮至用木匙在鍋內能刮出刻痕後即成；
5. 倒入乾淨盛器內，放涼後存放在冰箱，注意保持清潔，可保存4-5天。
6. 低糖士多啤梨用作烹製水晶肉菜式以外，可以作為抹醬配合麵包餅乾食用，另外可與牛奶或酸奶奶拌勻兌作為飲料。



4



5

# 陳儀興尚潮樓 過海 開店 兄弟班研製獨門潮州手工菜

走高檔

要在香港品嚐傳統潮州手工菜機會愈來愈少，今次為大家介紹這間屹立于新蒲崗超過60年的陳儀興潮州飯店新開的高級線——陳儀興尚潮樓，剛在港島區英皇道鰂魚涌區開幕，佔地4千呎的餐廳以中國古雅風格設計，用刺繡及壁畫作裝飾，利用薄紗屏風為座位間隔，環境舒適，能感受濃濃的中國風，給予食客一個星級美食生活享受感。餐廳現時掌舵人為陳星師父，與總廚彬哥和輝哥感情深厚，是兄弟班，共同將上乘食材製作成精品潮州手工菜。

◆採、攝：焯鈴



清燉荷包鱔



潮州鮮拆蟹 蟹、傳統炸蝦素



富貴石榴帶子



鴿吞翅



陳儀興尚潮樓老闆陳星與總廚彬哥和輝哥感情深厚，是兄弟班。



陳儀興潮州菜館由祖籍潮州的陳億桐先生在1963年於新蒲崗創立，現時掌舵人為其長子陳星先生。



禾香鴿



鵝三寶

陳儀興有粉麵店也有大眾化店，在2019年開設首間陳儀興尚潮樓，選址在九龍太子道西179號的Hotel 1936，該建築物為香港政府的保育項目，歷史悠久，和陳儀興潮州飯店的發展經歷有點不謀而合。今回首問「過海」港島店，選在鰂魚涌而不在中環。陳星笑言保守少少唔同中環人爭，覺得選鰂魚涌較為貼近他們的客路，加上鰂魚涌潮式飯店較少，因此去年12月正式為港島區粉麵提供傳統的潮州美食。這間店菜式當然有鎮店鵝三寶、清燉荷包鱔、富貴石榴帶子、錦鯉蝦、紅燒石榴官燕、鴿吞翅、紅燒潮州翅、福果芋泥，不過，有道失傳的手工業菜不香鴨的變奏「禾香鴿」只有此店有，陳星說研究「禾香鴿」是因為禾香鴨太大，客人叫菜有局限，於是研究出「禾香鴿」。

而鴿吞翅是巧妙功夫菜式，又名仙鶴神針，揀選足三兩針翅釀入鴿內，再用上金華火腿熬成湯，軟脆鮮香。至於傳統普寧

灌漿，傳統製法將蘿蔔切條，加入原粒花生蒸熟，再用腐皮包起來炸，香脆可口，有淡淡蘿蔔香氣。潮州鮮拆蟹及傳統炸蝦素，是潮州菜必點菜式，把新鮮蝦、蟹拆肉，配上潮州桔醬，風味十足。尚潮樓用料上乘，搜羅潮州各地新鮮食材，務求令香港食客嘗出最正宗的食法及食品質素。

### 海鮮菜式新式做法

尚潮樓選特別有海鮮菜式，而且採用新式做法，例如金不換炒象拔蚌，選取加拿大象拔蚌，以蒜、紅椒、金不換炒香，以汕頭魚露作提鮮。蝴蝶東星斑是將東星斑拆骨起肉，用上豬網油、魚肉、冬菇及金華火腿，傳統食法口豐富。

餐廳沿用傳統的烹調技巧及口味作為經營理念，潮州菜口味偏向清淡，着重「原汁原味，不時不食」，經典及傳承的鎮店

滷水，一系列的潮州打冷名菜，五六十年代老菜式，以及潮式風味的時令海鮮，均一直受到支持者的愛戴及擁護。

### 兄弟姊妹一齊做

陳星師父自言自己是廚師出身，做了幾十年，絕對能在老闆與食客之間的心理和想法上掌握到平衡點，明白如何做到付出價錢與美食的回報相符。「家族從政府屋邨麵店起家，做到有很多間店，(掌舵人壓力大)從事飲食業是辛苦的，但沒有後悔跟爸爸一起做，加上有弟妹幫手，我們是家族生意，兄弟姊妹一齊做，各司其職有商有量，大家從不計較，互相包容，沒有爭吵，在承傳過程可以凝聚一股力量，一起為餐廳出一分力。」這家族將潮州人特性完全體現出來。



掃碼看片



▲陳儀興尚潮樓以古樓設計為元素，布滿刺繡及壁畫，利用薄紗屏風為座位間隔，更能感受濃濃的中國古典風格。