

生酮咖啡室 度身訂做餐單



▲除了生酮主食，餐廳還提供生酮飲品和甜點，其中生酮杏仁豆腐芝士餅廣受食客歡迎（\$55）。

Heart Coffee 提供一整頁生酮餐單，問到為何會特設生酮餐牌，大廚 Alex Chan 對記者表示，近年多了生酮飲食者，他們想提供更多選擇予食客：「生酮飲食有諸多規限，能用的食材很少，所做的菜式有限，甚至比純素菜式還要少。」Alex 希望能給生酮飲食者帶來更多花樣，吃得更滋味。

嚴選高質食材

生酮飲食旨在以脂肪取代碳水化合物（醣分）作能量的主要來源，餐單需含大量脂肪和極低醣分。Alex 指生酮菜式會用甘菊糖和羅漢果糖代替食糖，另會選用法國牛油和忌廉，脂肪含量較高，符合生酮飲食需要，煮時也不易凝固，口感更佳。西冷牛扒則選用草飼牛，肉質精瘦，較穀飼牛含有更多 Omega-3 脂肪酸。餐廳亦嚴選無激素雞和雞蛋。Alex 解釋，肉和蛋為生酮飲食者的主要營養來源，如選擇食材不夠審慎，或導致吸收大量動物激素。而麵粉製品亦以杏仁粉代替，「生酮食材成本高，如杏仁粉的價格就比麵粉貴十多倍。」細看餐牌，每道菜的價錢不比一般西餐廳高，旁觀食客桌上食物的分量亦足。Alex 笑着說：「少賺一點不要緊，最重要是食客吃得開心。食物品質高，價錢實惠，食客感受到誠意，自會回頭。」沒有特別飲食需要的食客也有不少選擇，如酸種麵包。Alex 指酸種麵包均由人手製作、天然發酵，質感沒有一般酸種麵包堅硬，店內三文治亦採用酸種麵包製成。顧客也可選以酸種麵包為主，配以手撕慢煮鴨胸肉與水煮蛋，或風乾火腿與牛油果蓉等。

當造水果餐單

餐廳會定時更換餐牌，近期新菜式均以水果製作，如芒果日本刺身帶子沙律就是時令菜式，鮮甜芒果與軟嫩帶子配上沙律菜，層次豐富。荔枝奶凍充滿夏日滋味，奶凍入口即溶，摻雜着荔枝的清香。如喜歡甜



甜、口感絲滑，讓人回味無窮。
▲荔枝奶凍（HK\$55）味道清

均衡飲食已不再是健康的「黃金法則」，近年流行的素食、低碳飲食、生酮飲食等均打破食物金字塔規則，按照進食者的身體狀況和需求，調整各類食物的攝取量。不過本地餐廳對有特殊飲食需要者並不友善，製作成本高的生酮飲食餐廳尤其難找。記者近日在廟街發現一間咖啡廳 Heart Coffee，不但提供生酮餐單，大廚更會為食客度身訂做菜式，讓素食、葷食、生酮飲食的朋友終可共聚一桌。

撰文、攝影：Ruth

食，可嘗試招牌手作胡蘿蔔蛋糕，甜味來自水果與蔬菜的天然糖份，沒有一般蛋糕的甜膩。至於熱賣的生酮杏仁豆腐芝士餅，可選擇以杏仁粉餅底取代消化餅餅底。

招牌鴨腳木蜜咖啡

作為咖啡廳，店內的咖啡當然也不錯，選用的咖啡豆主要分為 Nutty 和 Fruity 兩款。前者來自薩爾瓦多和印尼，堅果味濃厚，用以沖泡奶啡，口感順滑；後者是單品豆，產自耶加雪夫，帶有紅櫻桃的果酸味和花香。除了經典的鮮奶咖啡、黑咖啡，餐牌上還有各式創意咖啡，如充滿港式風味的泰茶鴛鴦，在泰茶加入 Nutty 咖啡，煉奶雖甜但不會掩蓋咖啡的甘香。鴨腳木蜜咖啡也是招牌出品，花蜜完美融於咖啡之中，能清楚分辨咖啡的堅果香與鴨腳木蜜的甘甜，齒頰留香。餐廳並提供生酮咖啡選項，以烹飪稀奶油代替牛奶，質感較一般奶啡厚滑，更有飽足感。

餐廳最貼心之處，是餐牌末頁的 Alex's Heart 私房菜套餐。顧客可告訴 Alex 喜歡的食材、菜式，讓大廚度身訂做餐單。Alex 早前主理過一頓以海鮮為主題的私房餐單，價錢每位港幣千元左右，收費與普通西餐廳相若，但 Alex 的誠意和匠心，是在其他餐廳所沒有的。由於準備食材需時，私房菜套餐要提前 3 至 4 日向餐廳預定，食材方面較多規限的生酮菜單則需要更多時間準備。



▲生酮全日早餐（HK\$120）內含牛油果、雜菌、黑松露炒蛋、沙律菜和生酮鬆餅，生酮鬆餅以杏仁粉製作。



▲ Heart Coffee 提供招牌咖啡、生酮餐單及各類西餐菜式，款式多樣。



看視頻。掃二維碼



▲主廚 Alex 曾任酒店、會所西餐廳大廚，並多次往外地研習廚藝，設計的菜式風格多元。



▲餐廳門面採開放式設計，感覺開揚。



▲澳洲羊後腿肉配牛肝菌汁（HK\$179）鮮嫩但沒有羶味，醬料另有黑椒汁選項。

燒味法包 Crossover

英國美食品牌 Pret A Manger 進駐香港 20 周年，即日起至 6 月 21 日推出一系列以地道特色美食為靈感設計、巧妙融會中西的期間限定輕食美點，包括將港式燒味與法包 Crossover。

燒味在港式地道美食之中有一定地位，品牌重新演繹味濃多汁的燒味，保留廣東菜對食材調味的重視，亦堅拒使用味精及食用色素，炮製「港式銷魂叉燒三文治」及「港式叉燒即烘長法包」，又燒採用鮮嫩豬肉，以大蒜、南乳、薑及五香粉等調味，加上海鮮醬製成。搭配招牌全麥麵包、酸椰菜、香草、芫荽、薄荷葉及蛋黃醬，味道輕盈清爽，芫荽更為美食增添清新香氣。

皮脆多汁的燒鴨同樣深受港人喜愛，品牌將之變成法式三文治的餡料，製成「港式燒鴨長法包」。鴨肉用上豉油、五香粉、八角、南薑及月桂葉等調味料醃製，烤製後切成肉絲，再沿用手製三文治的做法，在燒鴨肉上逐層加上烤番茄、沙律菜、香草、蛋黃醬及蘇梅醬。酸甜的蘇梅醬和烤番茄均凸顯港式燒鴨風味，配合煙韌的長法包，開胃解膩之餘又飽腹感十足。 記者：Janice



▲「港式燒鴨長法包」（上），HK\$8。 「港式叉燒即烘長法包」（下），HK\$4.4。



宮崎和牛 期間限定菜單

日式燒肉專門店 N.I.C.E Yakiniku & Fine Wine 現推出以日本宮崎和牛為題的主題菜單，餐廳巧妙融合日式及西式的料理風格，在一系列招牌燒肉中，最值得留意的是期間限定的日本宮崎 A4 和牛。相較為人熟悉的神戶和牛及松阪和牛，宮崎和牛在日本的地位更高，已連續 15 年蟬聯「日本和牛奧林匹克」的最高級別榮譽。該款深受日本人推崇的得獎和牛油花細緻，入口即溶。餐廳推出包含宮崎和牛、兩款以色彩命名的菜單，包括九道菜的「KURO」（意指黑色），每位定價為 HK\$798，和十一道菜的「Akagane」（意指赤金），每位定價為 HK\$1280。為慶祝父親節來臨，餐廳於 6 月 18 至 19 日限定推出溫馨主題菜單「Hiro」（意指緋紅色），每位定價為 HK\$1080，適用於午市及晚市，為父母親帶來味享享受。 記者：Janice



每一款和牛套餐皆豐盛非常。

端午節臨近，除了划龍舟、游龍舟水外，吃糉也是自古以來的應節習俗，在此為讀者推介各款端午糉，有鹹肉糉、豆沙糉等傳統款式，亦有健康、創新口味選擇，還有餡料上乘的名貴之選，讓市民應節之餘都「糉」有驚喜。 記者：Karena

翡翠飲食集團旗下品牌半刻熟，首度推出上海風味「鮑魚瑤柱醬黑豚肉鹹蛋黃糉」，選用原粒瑤柱及原隻鮑魚，還加入秘製杭州醬黑豚肉及鹹蛋黃，並以醬油浸泡過的糯米包裹着餡料。另一款「陳皮桂圓日本紅豆沙糉」則是嗜甜食客之選，以十年陳皮、十勝紅豆及桂圓肉作內餡，喻意十全十美，桂圓配以紅豆沙及陳皮，甘美清香。

養生滋補之選

傳統糉子脂肪及鈉含量偏高，若是關注健康人



半刻熟鮑魚瑤柱醬黑豚肉鹹蛋黃糉，HK\$142。

糉 端午將至 有一款合心意



富豪酒店至尊養生牛肝菌五色豆素糉為今年的新口味。

士，可留意富豪酒店推出的養生素糉「牛肝菌五色豆素糉」，糉內加入黃豆、綠豆邊、紅腰豆、眉豆及黑豆，含豐富膳食纖維，加上富蛋白質的雲南牛肝菌，縱不含肉類，口感亦豐富。酒店另一款花膠螺頭金腿瑤柱糉，以傳統燉湯為靈感，加入了滋潤養顏的花膠及螺頭，以及日本瑤柱、金華火腿及冬菇，香軟煙醇。

惹味創新之選

若想嘗試新口味，喜歡以濃郁惹味食材入饌的

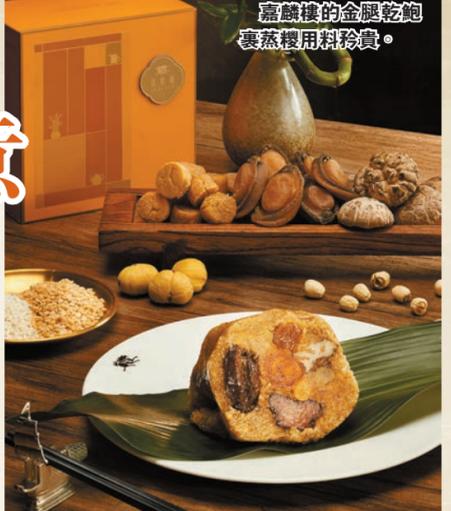
糉子，就不要錯過奇華今年以韓國傳統泡菜及西班牙黑毛豬腩肉入饌研製的「韓式泡菜黑豚肉糉」，糯米以泡菜汁製成，混合着泡菜的微辣與腩肉的油香。另一款香辣之選「XO 醬五花腩肉糉」，以秘製「極上珠姐 XO 醬」和軟腩入味的五花腩配搭製成，陣陣香辣加上香濃肉汁，令人一試難忘。

傳統矜貴之選

想趁節日食得豪氣一點，可選半島酒店的米芝



奇華「韓式泡菜黑豚肉糉」於即日起至6月3日發售。



嘉麟樓的金腿乾鮑裹蒸糉用料珍貴。

蓮食府嘉麟樓推出的糉子，其金腿乾鮑裹蒸糉（每隻 HK\$688）以乾鮑魚焗香打粉為糯米調味，並加入原隻 30 頭中東乾鮑、鮮鮑粒、匈牙利鬆毛豬肉及雲南火腿等，餡料矜貴。瑤柱裹蒸糉（每隻 HK\$388）以竹葉包裹香糯軟綿的糯米，匈牙利鬆毛豬肉餡以玫瑰露及五香粉醃過，分外甘香。喜愛綿甜的食客可選擇金黃鴛鴦鹹水糉（共 HK\$308），內有棗蓉荔枝鹹水糉及蓮蓉鹹水糉各一，前者製作靈感來自百年食譜，具補血功效，帶有獨特果香與花香；後者甜而不膩，以蓮蓉製成的甜餡與糯米均香甜軟。