

最受歡迎OL完美週

ISSN 1560-6031

4 895057 600480

Vol.298 07/09/2009 \$10
逢星期一出版

Fas & Be



Samsung Mirror ST550

A Lin
捕光捉影



換季必讀 秋服 大圖鑑

隨書送



即使Close Up，
毛孔依然細緻，肌膚依然幼滑！



Derma Genesis 新肌源創毛孔細嫩乳霜

- 肌膚更幼滑啞緻：90%*
- 膚質更細緻：85%*
- 收緊毛孔：75%*

*130位亞洲女性使用者測試

L'ORÉAL
PARIS
DERMO-EXPERTISE

一期會 甜蜜誘惑

在芸芸的果物中，嬌豔欲滴的蜜桃，其粉嫩兼白裏透紅的樣子最是誘人，尤其撕開其薄薄外皮時，果汁四濺，令人忍不住垂涎三尺，怪不得古時會用作形容嬌豔女子的容貌，而英文名譯作「Honey Peach」，更「語道破其甜蜜蜜的滋味。不過，能品嚐這款誘人的果物只得每年7月至10月這短短的當造期，錯過了就要等上1年才能一親香澤。趁9月還是蜜桃成熟時，就要把握這一期一會的機會，以各種不同方式，嘗盡最豐腴的蜜桃甜。

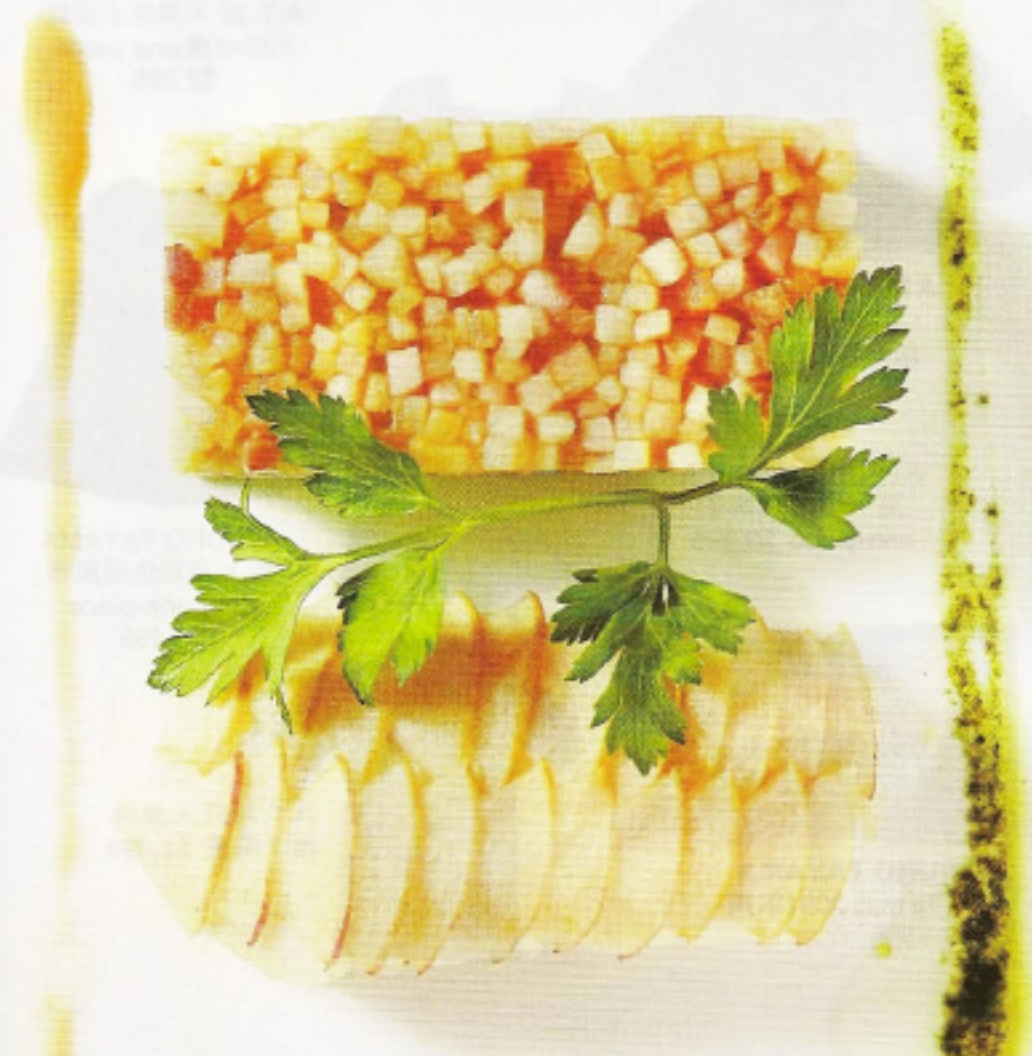
煙三文魚他他伴蜜桃酸忌廉

充滿魚脂香的三文魚，配上甜甜的蜜桃做成他他及蜜桃酸忌廉醬汁，令蜜桃添加了酸甜的滋味，成為一道醒胃的前菜。



香煎石斑柳伴蜜桃意大利飯

蜜桃伴石斑柳同煎，魚肉滲入了蜜桃的香甜味，再配上蜜桃意大利飯，香氣誘人，更為菜式添上絲絲清新的感覺。



把蜜桃吃進肚子裏

欲把蜜桃吃進肚子裏，除了撕開果皮，大口大口咬着果肉外，還可以把它入饊，做成他他，又或伴魚香煎，甚至加入飯中香炒，都同樣美味。

材料：	蜜桃醬汁材料：	酸忌廉醬材料：
蜜桃——半個	蜜桃——半個	酸忌廉——3湯匙
煙三文魚——3件	檸檬汁——1茶匙	蜜桃蓉——1湯匙
甜酸汁——1湯匙	蜜桃酒——1茶匙	椰奶——1湯匙
	椰奶——1湯匙	



食譜及示範：
 盧家傑 @Munch 行政總廚
 17歲入行，有13年經驗，遇上西班牙師傅，轉轉間在意大利、西班牙和法國餐廳工作。年紀輕輕便取得法國藍帶勳章，現時在有機餐廳 Munch 當行政總廚。



Steps

- a/ 先把三文魚及蜜桃切粒，然後加入甜酸汁，拌勻。
 b/ 用保鮮紙包着三文魚蜜桃混合物，以定形，然後移開保鮮紙，做成蜜桃形狀的他他。
 c/ 把切片的蜜桃、椰奶、蜜桃酒及檸檬汁放入攪拌機內打勻，然後隔渣，做成蜜桃醬汁，備用。
 d&e/ 把蜜桃用攪拌機攪成蓉並隔渣，然後加入酸忌廉、椰奶拌勻，再放入膠袋中，作伴碟用。最後把已定形的他他上碟，淋下蜜桃醬汁，即可。

Tips

鮮蜜桃汁或蓉，要即打即用，否則會因氧化而變色，令食物變得啡黃。

材料：	蜜桃忌廉汁材料：
石斑柳——2條	乾蔥——2粒
蘆筍苗——8條	蜜桃酒——2湯匙
蜜桃——1個	忌廉——半杯
	牛油——3湯匙



意大利飯材料：
意大利米——半杯
魚上湯——1杯
乾蔥——1湯匙
白酒——2湯匙
忌廉——3湯匙
芝士——3湯匙
蜜桃蓉——4湯匙



Steps

- a/ 石斑柳先用少許鹽及少許胡椒粉調味，然後把蜜桃切片，鋪在石斑柳上。剩下的蜜桃切成幼粒，備用。
 b/ 開火，以橄欖油輕煎石斑柳的底部，然後放入焗爐內，以200度焗7分鐘，取出，備用。
 c/ 乾蔥粒以橄欖油爆香，然後放入意大利米，以慢火炒至有飯香，加入白酒同炒，然後加入魚上湯，炒至飯收水後，就加入忌廉、芝士及少許蜜桃粒，然後盛起備用。
 d/ 把蜜桃粒放入鑊中，快速炒數下，然後盛起備用。蘆筍苗以滾水焗熟，備用。
 e/ 把蘆筍苗放入長形碟中，加入意大利飯，用影籠輕壓，再加入已炒香的蜜桃鋪面。乾蔥切片，然後加橄欖油爆香，接着加入蜜桃酒，煮至酒味蒸發後，轉慢火落忌廉煮至稠身。熄火，加入牛油拌勻做成蜜桃忌廉汁，最後淋在石斑及飯上，即可。

Tips

蜜桃不能炒太久，否則會破壞蜜桃的質感，亦會令蜜桃變苦。