



# 亞洲菜



## 一寿司

## 新鮮時令日之味

其首創的「黑夜壽司」令一寿司在芸芸壽司店中突圍而出，帶動了全港的夜食潮流之餘，亦反映了香港人對壽司的狂熱。人氣高企的一寿司之名原來源於一位對壽司充滿熱誠的壽司師傅，為了追求「把壽司做到最好」，他從日本跑到紐約，踏足各地搜羅不同新鮮食材，這分堅持和熱誠令一寿司決意把此精神延續。因此，食客不時都可以在一寿司吃到時令、新研發的菜式，甚至一系列健康菜式！



## 帆立貝刺身



一口一片，極致細膩口感，沾上點點檸檬的清香，鮮味又甘甜。



## tips!

## 自家調製健康沙律醋

眾所周知不少現成的沙律醬是健康的敵人，不宜多吃。一寿司的特色沙律則用上自家調製的沙律醋，以橄欖油和日本醋等調製，口感清新，營養又不油膩，與蔬菜和刺身均十分匹配！

## 三文魚特色沙律刺身



鮮三文魚、紫椰菜、日本椰菜、番茄、羅馬生菜、青瓜等新鮮食材配上自家調製的沙律醋，健康美味。

### 八爪魚刺身



深海八爪魚刺身咬起來彈牙，而且非常有嚼勁，口感嫩中帶脆。



### 枝豆



日本入口的枝豆只需以少許鹽輕焗，既可保留營養，且富口感。

### 三文魚刺身



鮮嫩的三文魚，冰冰涼涼，肉質甘香鮮甜。



### — info —

#### — 寿司

地址：旺角彌敦道625號雅蘭中心  
2期2樓209-211號舖

電話：3583 1100

備註：設加一，收現金及信用卡。

\*其他分店資料請查閱地址目錄



## 八王子拉麵館

# 日式關東鮮味

縱然絕大部分拉麵店都賣着豬骨湯底的拉麵，八王子拉麵館就打破傳統，主打關東風味，以着重鮮味的清香牛骨湯底和鰹魚湯底吸引食客。麵條採用曲麵，可讓湯汁較易掛在麵條上，口感很有嚼勁。配麵同吃的溏心蛋亦具特色，以準確控制的溫度及製作時間，打造流心蛋效果，值得一試。

亞洲菜

*tips!*

### 慎選湯底保健康

一般湯底都加入肉類熬製幾小時，食物的脂肪在烹煮過程中釋放，自然大大提高湯底的脂肪含量。因此熬製湯底時，宜先將肉眼可見的肉類脂肪去除。如能加入蔬菜同煮，除可加強鮮甜味道，又可平衡菜肉比例。



### 平和雜菌拉麵

拉麵配以冬菇、秀珍菇、本菇和直菇等雜菌切好煮熟，口感具層次，讓人回味。



### 汁燒直菇拉麵

先將直菇切成四片，再以燒汁燒香，配以銀芽及海草碎，並以鰹魚湯作為湯底，入口清香又惹味。

### 和風野菜拉麵

將椰菜、甘筍、粟米等材料切絲焯熟。相比其他兩款拉麵，感覺更為清爽。



— info —

### 八王子拉麵館

地址：佐敦白加士街127號地下

電話：2771 6939

備註：設加一，收現金及信用卡。

## 友田爐端燒居食屋

# 清新雜菌鍋物

筲箕灣東大街是不少老饕尋找美食的地方，在此開業的友田爐端燒居食屋，每逢周末假期均吸引許多區外食客專程幫襯。餐廳的燒汁醬全為自家製作，因應不同食材而配製；為了令食客吃得健康，餐廳約每半年便會加推全新健康菜式，例如有機雜菌鍋，集合了多種菇類食材，菇香濃郁。



亞洲菜



### 有機雜菌鍋



用蝦、魚骨等熬製的海鮮湯底，加入多種菇菌如冬菇、金菇、靈芝菇、烤菇等，香菇味層次豐富。

### tips!

#### 清新菇菌 夏季之選

夏天將至，為了吃得輕盈清淡更健康，不妨多選擇菇類菜式，其味富層次又各有特色，煮法變化萬千，菜式多元化，讓你意想不到！

### 野菜牛肉粉絲



選用肉味較濃的美國牛肉，加上菠菜、金菇等配料，蔬菜與肉類兼備，平衡飲食健康。



info

### 友田爐端燒居食屋

地址：筲箕灣東大街55-59號東威大廈閣樓

電話：2967 9166

備註：設加一，收現金及消費滿\$200可使用信用卡。



### 燒茄子



十分受歡迎的燒茄子，烹調時間控制得恰到好處，建議配上秘製鰻魚汁來吃，讓茄子甜香更突出。

## 甘味讚岐手打烏冬專門店 彈牙烏冬稱王

日本烏冬有不同派別，讚岐系向來以夠彈牙贏取大家的歡心，餐廳所用的烏冬特別從日本搜羅，口感十分彈牙，就算在湯中久浸也可保持煙韌。餐廳主打菜式以番茄湯底烏冬為主，以新鮮番茄打蓉再加入日式鰹魚湯，味道香甜，加上每碗湯麵一定配有蔬菜，營養都較均衡。除烏冬外，新鮮刺身和日式小食亦供應不缺，哈日族港人一定喜歡。



### 火龍果冷蕎麥麵



蕎麥麵配上清甜的火龍果，再加上以低脂沙律醬調成的醬汁，酸酸甜甜很開胃。



### tips!

#### 烏冬放湯好選擇

餐廳主打彈牙烏冬，而做烏冬方式以炒和放湯為主，兩者中以放湯會用上較少食油，除了不肥膩外，更是將烏冬彈牙口感充分呈現的最佳方法。

### 素菜豆腐湯讚岐手打烏冬



無糖豆漿做成的湯底煮出滑嫩的烏冬，配上大量蔬菜和豆腐，湯底豆味極香濃。

### 芝麻淮山漬



淮山漬是店的自家出品，用來配飯麵吃是最好的點綴，你也可以把漬物像前菜沙律般同吃。淮山漬軟而帶有嚼勁，芝麻則散帶陣陣香氣，令一碟前菜充滿色香和味。



### 澳洲雞胸沙律



去了皮的雞胸肉以燒爐燒熟，配上新鮮沙律菜和自家調配的柚子醋作醬汁，每一口雞肉都充滿肉汁，是非一般的雞胸菜式。



### 昆布野菌湯豆腐



以日本昆布做成的湯底，配上當季各式野菌同煮，將野菌的鮮味都煮入湯中，加上滑滑豆腐同吃，口感豐富不單調。

— info —

### 甘味讚岐手打烏冬專門店

地址：銅鑼灣告士打道311號皇室堡4樓401號舖

電話：3907 0689

備註：設加一，收現金及信用卡。

其他分店資料請查閱地址目錄



## 叻哥(亞洲)餐廳 清新東南亞美食

別以為餐廳主打東南亞菜，口味便一定偏濃兼油膩；叻哥(亞洲)餐廳用心的大廚，以出色的廚藝，再結集各國不同美食精髓，以高質素的食材，配合健康為先的烹調方法，炮製一系列清新健康的東南亞菜，就如帶你環遊東南亞，嚐盡最有營的世界滋味。



### 翠玉野菌燴大蝦飯

分別將大蝦、翠玉瓜、鮮雜菌焯熟，再加入蒜蓉、薑片等炒香，製法簡單，美味健康。



### tips!

#### 注意生產流程 確保食材新鮮

餐廳從食物原材料、物流運輸到烹煮程序、對生產流程中的每個步驟都非常重視，除了跟獲得ISO認證的食材供應商合作，亦堅持以冷藏車來運送食材，確保食材新鮮。

### 鮮茄肉醬煎蛋扁意粉

先炒香洋葱、番茄，加入肉醬中同煮，配上以少油煎成的太陽蛋，香氣四溢，賣相清新。





### 南瓜汁鮮菇斑球扁意粉

南瓜蓉的製作方法很簡單，將南瓜、洋葱加水同煮15分鐘即成，加入洋葱能使味道更覺清香。



### 西芹鮮菌燴雞球飯

雞皮烹調前先去皮，配合爽脆的西芹來吃，味道非常配合。



### 茄蓉汁雜菌雞肉扁意粉

新鮮番茄去皮，加入香草打成茄蓉汁，配料中有雞肉、翠玉瓜、鮮雜菌等均為常見食材，但味道十分相配。



## — info —

### 叻哥（亞洲）餐廳

地址：荃灣麗城花園1期商場  
地下6A及6B號舖

電話：2577 1755

備註：不設加一，只收現金。

\*其他分店資料請查閱地址目錄



## 別府九州地獄拉麵專門店 拉麵店自製沙律醋

因應香港人愛選擇的要求，拉麵店也提供更多不同的選擇，變得更像日式居酒屋，絕對是食客的福氣。店家除拉麵、刺身、燒物、沙律和鍋物外，亦愛採用日本優質食材炮製一系列健康美食，例如以鹿兒島牛肉和大分縣日本青檸，為沙律等增添和式味道，加上總廚愛自製沙律醋，比起現成貨當然美味健康得多。



### 胡麻地雞大根沙律

用上蔬菜上湯將去皮雞肉蒸熟，蘿蔔絲非常爽脆，胡麻沙律汁特別加有原顆芝麻，令香氣更突出。

### tips!

#### 沙律醋汁夠開胃

餐牌中有好幾款沙律以供選擇，想吃得更有營，不妨要求醬汁另上，先試原味，才決定醬汁分量。另外，當食慾不佳，不妨以醋入饌或調味，藉其清新中帶微酸的味道讓你胃口大開！

### 北海道帶子沙律配 烏龍茶啫喱

火炙帶子配上烏龍茶啫喱，感覺更清爽，而沙律汁是大廚以昆布醋配上少許橄欖油和迷迭香自家製成。



### 三文魚野菌醬油煮



以少許醬油、低脂奶和鯉魚水將三文魚煮熟，最後加入少許黑胡椒吊起鮮香。



### 金時番薯西柚沙律



來自宮崎的金時番薯只簡單的浸熟，配上西柚、杞子和沙律菜，番薯香甜，建議先吃原味，最後再以昆布醋配沙律菜同吃。



### 九州豆漿野菜鍋



加拿大無糖豆漿和鯉魚水煮成湯底，將野菜和豆腐煮熟，入口滑溜，豆味亦香濃。

— info —

### 別府九州地獄拉麵專門店

地址：銅鑼灣百德新街22-36號翡翠明珠廣場1樓3號舖

電話：2890 7389

備註：設加一，收現金及信用卡。

\* 其他分店資料請查閱地址目錄



空港居酒屋

## 日式風味之旅

光顧機場酒店的，大部分是遊客，因此裡面的食肆必須做到有地區風味特色才能滿足他們。酒店內的空港居酒屋，相當受日本遊港旅客歡迎，質素可見一斑。刺身、壽司、鐵板燒、拉麵等應有盡有，更有不少全素的菜式供選擇。下次從日本回港後仍懷念日本味道的话，不妨到此一嚐。

亞洲菜



tips!  
玉子豆腐是由黃豆製成嗎？

豆腐的種類很多，有水豆腐、布包豆腐及硬豆腐，以不同的豆腐形態迎合不同的烹調需求。現時流行的玉子豆腐，雖然質感與豆腐相似，但主要是以雞蛋製成，完全不含豆類成分！

特上素菜串燒拼盤



採用九種不同顏色的蔬菜，包括南瓜、番薯、青椒、車厘茄、冬菇、茄子、大葱、蒜頭及蘆筍，清新又惹味。

日式素蒸蛋



採用經殺菌的新鮮雞蛋，加入冬菇、枝豆及蘆筍，味香濃而富層次，配上怡人蛋香，味道恰到好處。



日式冷豆腐



用冰水浸泡的豆腐，冰鎮上檯，入口極級滑溜！配上少許用木魚製成的醬汁，非常開胃。

— info —

空港居酒屋（富豪機場酒店）

地址：赤鱘角香港國際機場暢達路9號  
富豪機場酒店地下

電話：2286 6668

備註：設加一，收現金及信用卡。



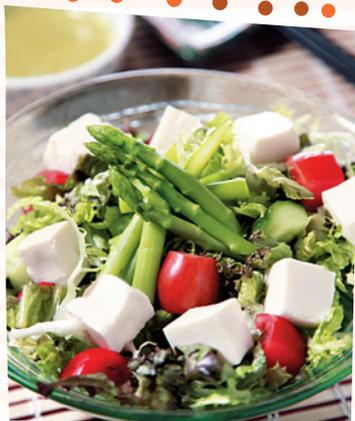
## 柴火甘味茶屋

# 殊不簡單

單看其名字，讓人以為這是一間甜品店，其實這裡食物多元化，從拉麵、沙律、各式飯類到甜品一應俱全。由於集團從事批發，因此經常得到第一手新鮮靚食材。不說不知，2012年才開業的柴火甘味茶屋，前身為西日主打之麻布茶房，亦沿用了其不少配套及人手，所以到處皆可見到其影子，食物則以純和風為主，精緻出色。



亞洲菜



### 芥末蘆筍豆腐沙拉



採用泰國的BB蘆筍，爽嫩無渣。芥末醬為自家調配，用日本的原條山葵磨粉製成，味濃但毫不嗆鼻。

### 海鮮蔬菜沙拉



以番茄、西蘭花、紅毛菜、西生菜等多種蔬果，配上鮮蝦、魷魚和三文魚，顏色繽紛，令人胃口大開。

*tips!*

### 沙律醬汁要識揀

不少有意減磅人士會以沙律作為正餐，但沙律多只以蔬菜和水果作材料，只吃沙律而不進食五穀類和蛋白質，均不合飲食均衡之道。再者，如進食沙律時加入大量高脂的醬汁，更會吸收額外脂肪，反而適得其反！



### 鹽燒鯖花魚



鯖花魚生長於較深水的地方，魚油多，燒起來味道香濃，不用配任何醬汁亦可，四季皆宜。

info

### 柴火甘味茶屋

地址：北角渣華道98號地下2號舖

電話：3100 0076

備註：設加一，收現金及信用卡。

## 泰式食

# 新派健康泰菜

泰國菜一般以味濃見稱，但主打新派泰菜的泰式食，則鼓勵食客吃得健康，烹調菜式時注重食材和香料本身的清香鮮味，打破傳統減用濃味的汁醬！午餐時段更推出任食沙律吧，讓食客可多吃蔬菜。餐廳特別請來營養顧問設計健康泰菜，如利用南瓜、蓮霧等水果入饌，打破傳統泰菜形象。

### tips!

#### 自製汁醬新鮮滋味

由泰籍大廚每天鮮製的配料汁醬，如青檸汁、酸子汁等，都是用上新鮮青檸、蒜頭和金柚等人手製作，比現成醬汁更健康更滋味，亦是泰國菜點題靈魂。



#### 紅天桃沙律

紅天桃即蓮霧，其營養豐富，加入青檸和酸子汁等拌勻食用，令原本偏淡的味道變得清甜開胃，驚喜十足。

### — info —

#### 泰式食

地址：銅鑼灣記利佐治街1號金百利8樓  
R2-3號舖

電話：2890 4899

備註：設加一，收現金及消費滿\$200  
可使用信用卡。



#### 泰式檸檬蒸魚

用南薑和香茅去除烏頭魚本身的泥味後，魚鮮味突出，配上青檸味道酸甜可口，同時更開胃。

#### 柚子沙律

特別選用泰國金柚製成的沙律，金柚肉甘甜，而且清香多汁，其酸子汁更是泰籍廚師特別調配。



## 泰越老街

## 香草調味顯鮮香

店名開宗明義賣的是泰國和越南菜，菜式以香辣惹味為主，大廚愛以新鮮香草和天然香料調味，夠味得來又不需使用過多化學添加物，這裡的大廚喜歡每天到附近街市買來鮮活海鮮，以明爐燒烤，又或做成滑溜的蒸魚卷，不少街坊都會特地來買外賣回家加餸。



## 青檸盲鱸卷



新鮮原條盲鱸起片後以南薑、蔥及蒜頭同蒸，最後加入少許青檸汁及辣椒調味，帶起了魚的鮮甜，絕對醒神開胃。



## 柚子沙律



以新鮮柚子、生菜、甘筍絲、蘿葡絲和蔥粒混入自家製的酸子醬汁，口感爽脆開胃。

## tips!

## 過多調味影響健康

東南亞菜不少都以天然香料作調味，本來是一種很不錯的习惯，但如果同時加入魚露或現成醬汁，便會增加菜式的鹽糖分量。



## 越南雞絲撈檬



雞肉及檬粉以清水煮過，配上蘿葡絲、青瓜絲、甘筍絲等，不下魚露只以自家調配的辣椒蘿葡青瓜醋調味，味道與口感同樣豐富。

info



## 泰越老街

地址：新蒲崗彩虹道30-34號地下

電話：2870 3992

備註：設加一，只收現金。

泰閣

## 細嚐曼谷口味

泰菜跟中菜一樣，不同地區食材和煮法亦略有不同。泰國北和南部口味偏辣，而處於中部的曼谷，則擷取了二者的特色，味道溫和，亦較接近香港人的口味。主打曼谷泰菜的泰閣，將傳統曼谷菜引入香港，餐廳所用的香草如香茅、檸檬葉等，均從泰國新鮮入口，由泰籍大廚鮮製成特色汁醬。



### 清炒椰菜苗



一道簡單的清炒蔬菜更考廚師工夫！泰國入口的椰菜苗，以蒜蓉炒香，加入少許調味，已夠爽脆清甜。

### tips!

#### 泰菜也健康

一般人認為味道較濃的泰國菜說不上健康；事實上，泰菜都可用味精或加工醬油來調味，而多用天然草本植物作為香料。這餐廳以青檸和香茅自製汁醬，配上新鮮食材來吃，滋味又健康。



### 金柚子蝦球沙律



特別選用沒有苦味的蜜糖金柚，味道爽甜；配合廚師自製柚子汁，非常開胃。



### 泰式明鱸魚



用料十足的菜式，除了鱸魚，旁邊放上肉碎、香茅和冬菇等，上菜時倒入濃香魚湯，滾熱滋味。



### 清邁粉絲雜菜煲



雜菜煲選以多種常見的蔬菜食材烹煮，能一次過品嚐多種味道，層次豐富，令人十分滿足。



### 芥蘭炒牛肉



牛肉質感嫩滑，加芥蘭、蒜蓉、辣椒炒香配料簡單，卻是不少人的晚飯必點菜式。

## info

### 泰閣

地址：香港仔香港仔大道190號  
地下A、B及C鋪

電話：2878 8282

備註：設加一，收現金及信用卡。



以下同系食肆同時供應

### 曼谷泰菜

地址：北角英皇道433-437號  
珠璣大廈地下B鋪

電話：2856 0818

備註：設加一，收現金及信用卡。



\*其他分店資料請查閱地址目錄

\*其他分店資料請查閱地址目錄

靚煲皇

## 球迷好食點

別以為光顧火鍋食肆就不健康，位於大角咀的靚煲皇已連續多年成為「有營食肆」，更設計了不少有營菜式，可見老闆有心支持健康飲食！一向重視食材素質的他，自世界各地嚴選靚料，每日新鮮入貨，炮製湯底、火鍋配料和特色美食。場內更備有15部大電視和60吋投射闊屏幕，方便客人一面觀看球賽，一面細嚐美食，一樂也。

亞洲菜

*tips!*

心思煮法 健康味美

老闆除對食材要求高外，在食物的健康上也力臻完美，如選用蛋白製成的玻璃芡，摒棄高膽固醇的蛋黃，菜式依舊美味，也會健康得多。



蒜泥青瓜



選用有刺長青瓜，加入紅蔥頭、乾蔥頭和蒜等香料，香氣撲鼻，一道不可多得的開胃冷盤。

*info*

靚煲皇

地址：大角咀塘尾道25號周勝記商業大廈地下

電話：2399 0812

備註：不設加一，只收現金。



三菇綠林



材料有西蘭花、冬菇、草菇和雞脾菇，飾以一片甘筍，最後淋上蛋白製成的玻璃芡便成，一次過品嚐三菇和蔬菜，大滿足！

竹笙扒娃娃菜



將新鮮竹笙和娃娃菜餵以清湯，並簡單以胡椒、鹽、糖調味，清甜可口，最受追求健美人士愛戴。



築地日本料理

## 日本直送極級鮮味

如你鍾愛日本飲食文化，充滿居酒屋情懷的築地日本料理會是不錯的選擇！這裡主打正宗日菜，以及創意日式料理，餐牌上選擇眾多，從壽司刺身、小吃到拉麵一應俱全。以著名海產市場「築地」作名稱，新鮮海鮮固然少不了，每天有從築地等市場訂購的新鮮魚類、帶子、海膽等供應；晚上九時後的半價壽司時段更是大受歡迎。



亞洲菜



日本凍番茄



選用茄味極濃的溫室番茄，淋上自家調製的胡麻醬汁，再灑上鰹魚片，將番茄的清甜味道完全地帶出來。

鮮冬菇野菜拉麵



有原隻冬菇、雜菌、木耳、粟米、時菜等多種蔬菜，配上經調配過的清淡醬油湯底，打破拉麵油膩飽滯的感覺。

*tips!*

百搭鰹魚片 天然健康

在日本料理中經常可以見到的鰹魚片，相信不少人都愛吃。原來這些木屑似的魚片，是將鰹魚煮熟後再烤乾，然後放置至發酵後再刨成薄片而成。製法天然，以此烹調的菜式也分外清甜。



燒冬菇



沒有用大量調味料，只用少許鹽來調味，輕輕燒過後冬菇香味突出，而且入口香軟濃郁。

info

築地日本料理

地址：銅鑼灣記利佐治街1號金百利中心7樓R1

電話：2504 3338

備註：晚市設加一，收現金及信用卡。