



# 其他



大自然素食

## 創新素食選擇多

此店主打新潮素食，不賣一般的素菜滷味，取而代之的是一系列以新鮮食材，搭配創意而成的新派素菜。不少人都擔心素菜為提升味道反而會加入更多色素及調味料，但此店堅持突出食材的真味，由於入貨門路眾多，能取得第一手新鮮靚貨，食材保證最新鮮，不多加調味，滋味亦一樣突出。

*tips!*

### 非油炸素食 健康有道

素食要吃得健康，除了重視營養均衡外，同時更要留意烹調方法！一些素食店為了追求美觀而多選用油炸的烹調方法，這樣反容易令身體攝取過量脂肪，實不宜多吃。



### 芋蓉焗四蔬



芋頭蓉焗後香味四溢，四蔬包括椰菜花、西蘭花、小棠菜和蘆筍，賣相看來像西式白汁焗四蔬，卻非常清怡健康。

### 黃耳榆耳扒滑豆腐



採用黃耳加上雲南榆耳，口感豐富，而豆腐則由本地優質豆腐廠供應，入口香滑豆味濃郁。

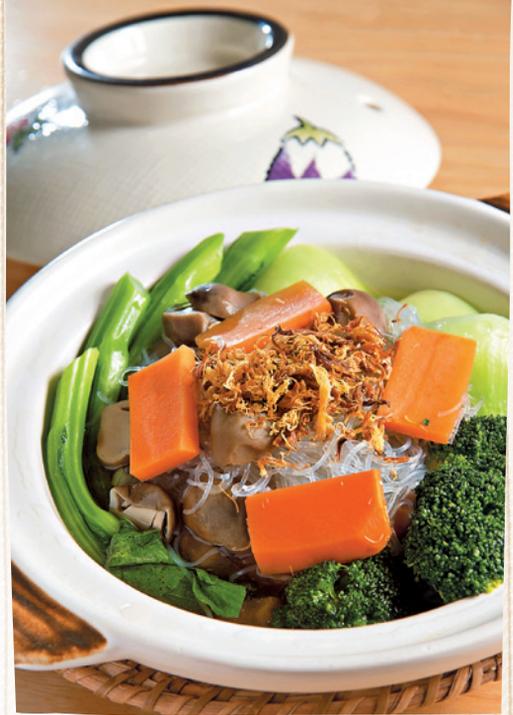


其他

### 欖油雜菌雜菜



以橄欖油烹調，務求做到更健康。  
材料有南瓜片、鮮冬菇、鮮草菇和鮮雞腩菇，口感爽脆。



### 上湯粉絲雜菜煲



上湯以大豆芽菜配合甘筍、菇菌、粟米及竹蔗等熬製，味道濃郁。以猴頭菇絲代替瑤柱絲，一樣惹味。



### 豆蓉湯鮮竹銀杏浸有機豆苗



豆蓉湯以新鮮豆漿熬製，效果像魚湯般濃郁。鮮竹不經油炸，再加上清潤的銀杏和百合，清新怡人。

— info —

### 大自然素食

地址：黃大仙睦鄰街8號現崇山商場1樓102號舖

電話：2887 3363

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



## 三和食堂

# 選擇多多工廠食堂

三和食堂是典型的工廠區食堂，午餐分量充足又飽肚，十分受體力勞動人士歡迎。不過現在工廠區早已轉型，多了講求健康的上班族於區內上班，食堂便因應需求加了以少油快炒和蒸為做法的菜式，既能保留食堂的鑊氣小炒菜式，亦令選擇更多，而且菜式每兩個月轉換一次，務求滿足食客的新鮮感。

### tips!

#### 五穀補體力

傳統食堂多提供高熱量、多芡汁的食物，以滿足勞動人士的胃口。現時為了趕上健康潮流，食堂亦開始多增了些少肉、多菜、少芡汁的健康菜式，只要搭配適當，同樣可為下午工作帶來充足體力。



#### 白焯銀芽牛肉

以少許鹽將雞湯調味，再將銀芽和牛肉焯熟，味道剛好，而且牛肉不肥膩，是簡單美味的家常菜式。

### — info —

#### 三和食堂

地址：觀塘駿業街60號駿運工業大廈  
地下A鋪

電話：2342 2141

備註：不設加一，只收現金。



#### 西芹鮮菌炒蝦仁

西芹、雞脾菇、鮮冬菇和鮮草菇以少油快炒方式煮成，菇香十足而西芹爽脆，是OL首選。

#### 鮮魚鮮菌冰豆腐

自家煲製的鮮魚上湯，將冰豆腐和雜菌浸熟，冰豆腐充滿魚湯的鮮甜，而雜菌的香味亦盡入湯中，味道配合得宜。



其他



帝景園會所

只招待會員

## 品嚐食材原味

帝景園會所空間寬敞，四個獨立房間共可容納數十人，環境舒適。這裡的客人以外國住客為主，他們崇尚健康飲食，鍾情清新的菜式。會所大廚特別炮製多款以蔬菜為主的精緻菜餚，選用日日新鮮運到的食材，配合蒸煮等健康烹調方法，為客人帶來最健康的原汁原味！



青瓜東北木耳蝦仁



蝦仁焗水焯熟，配上新鮮青瓜和木耳片，最簡單的製法卻最能突出食材本身的獨特味道。



info

帝景園會所

地址：香港半山舊山頂道23號帝景園

電話：2522 0080

備註：只招待住客會員



野菌滑豆腐



清淡可口的菜式，以少許鹽調味，讓豆腐及本菇之淡香，在齒頰留香。

*tips!*

### 低脂烹調 健康關鍵

大廚在設計菜單時盡量減少油炸菜式，材料多菜少肉，並多用蒸、煮等方式來烹調美食，以保留食材原味和營養。他認為只要食材新鮮，吃起來清淡卻非常鮮味。



桂花仙子雜菜沙律



選用每天新鮮送到的蔬菜和甜椒，特別配上以中國陳醋和桂花糖混成的醋汁，搭配新穎。

其他

## 功德林上海素食

# 帶領素食新潮流

新鮮的蔬菜，還有大廚的巧手與心思，成就眼前一碟碟健康美味的素食。功德林上海素食以時令的食材，如春日冬筍、夏日水果等，配合葵花籽油，炮製出不少創新的春日滋味推介。大部分炒煮菜式都會先汆水，配合經驗豐富的師傅適量調味，鮮而不膩。



### 番茄薯仔燜冬瓜



番茄薯仔的熟悉搭配，酸甜開胃，加上冬瓜一起燜，還有芫茜調味，讓整體感覺清爽香甜。

### tips!

#### 特選葵花籽油 鮮味健康

功德林上海素食的菜式大多以優質的葵花籽油炮製，含較低的飽和脂肪，保障心血管健康，免受有害的脂肪影響。再加上師傅嚴格控制用油分量，所以出品的菜式分外健康！



### 火龍果炒鼠耳

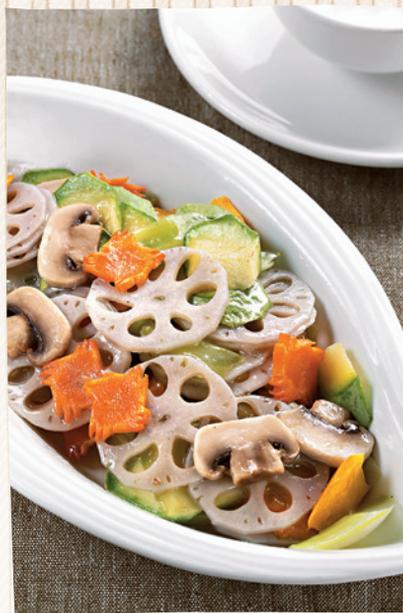


火龍果加入西芹、紅椒、鼠耳等材料炒勻，色澤吸引，鮮甜味美。

### 橄欖油炒春菊



以健康的橄欖油炒清甜的春菊，只加上少量的鹽去調味，帶出蔬菜的真正鮮味。



### 白菌蓮藕炒玉瓜



西芹、美國黃瓜、蓮藕、翠玉瓜、甘筍等，加上白菌的鮮味，配合無間，帶出爽脆滋味。



### 三色甜椒炒雜菜



以色彩繽紛的三色甜椒，冬菇與白菜仔等材料同炒，色彩亮麗吸引，最後加入粉絲，盡收蔬菜精華，飽肚又健康。

— info —

### 功德林上海素食

地址：尖沙咀北京道1號7樓

電話：2312 7800

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



常悅素食

## 多國齋菜驚喜

別以為素食菜式較單調，位於旺角的常悅素食，雖以中菜為主，但選擇卻十分多元化，提供多國素菜，包括泰式、日式、西式等，當中較特別的，便有法式焗牛油果、泰式明爐魚等，給食客不絕的驚喜！另外餐館的點心亦頗具名氣，美國CNN電視亦曾派員採訪。

*tips!*

### 豐富纖維素 素食助修身

素食食品一般含豐富纖維素，容易產生飽足的感覺，易於控制食量，不會過度進食，藉此有助保持適中體重，讓你修身養生，難怪不少愛美的女士們都愛多吃素食。



### 飄香南瓜盅



挖空的日本南瓜蒸至軟身，加入甜豆、草菇、靈芝菇、南瓜片等再焗爛，最後放上紅莓乾，搭配多元化。



### 松香百合炒鮮蘆筍



鮮蘆筍、鮮百合、甘筍花用上湯焗，然後起鑊炒香。這道菜式清爽之餘，還帶有松子仁之香味，讓人食指大動。

### 日式野菜鍋



以上湯烹調甘筍、西芹和花菇三至四個小時，再配以鮮冬菇、小棠菜、西蘭花、椰菜等材料，蔬菜款式非常多樣，味道清甜。



*info*

### 常悅素食

地址：旺角登打士街32-34A號歐美廣場2樓

電話：2787 3128

備註：設加一，收現金及信用卡。

其他



蜀一燒

## 燒出健康滋味

要吃得健康，除了食材選擇要夠均衡外，烹調方式亦十分重要。位於佐敦的蜀一燒，所有食材均以川式燒烤炮製，配以少量孜然粉及辣粉，香口惹味之餘，由於油鹽糖分量較少，因此亦健康有營。串燒種類繁多，除了鮮甜多汁的蔬菜，最受歡迎的海鮮，皆由師傅每天親自到街市挑選，保證既新鮮又時令。



燒粟米



每日新鮮送貨，非優質不選，吃起來又甜又多汁，一碟足夠四人分享。



info

蜀一燒

地址：佐敦寧波街27號地下

電話：2780 2889

備註：不設加一，只收現金。



燒虎蝦



選用本地生虎蝦生燒，件頭大，肉鮮嫩，受歡迎程度比龍蝦或大頭蝦更甚。

*tips!*

燒出原汁原味

以燒烤方式處理食材，可避免使用過多額外食油，不但可緊緊鎖住內裡的原汁原味，更將多餘的脂肪逼出，令食客吃得更健康。



燒尖椒



以孜然粉及少量秘製豉油燒烤，比一般鹽燒更具四川風味，味美之餘同時兼顧健康。

其他

## 福岡西日創意廚房

# 創意「岡加西」番茄

以「岡加西」番茄打響名堂的福岡西日創意廚房，全餐廳的番茄菜式和湯底，均選用意大利羅馬番茄，配合傳統法式製法，先溫火將番茄慢慢煮熟，去皮後把番茄醃漬於湯汁中燉焗，再用「岡加西」(Concasse) 壓榨方式製成，番茄味道與中國番茄相比，口味較清甜清新，同時也不會搶去其他食材的味道，深得食客歡心。

### tips!

#### 番茄產地不同 味道各異

我們一般食用的中國番茄，味道較濃郁，適合用來炮製小炒菜式；而產自意大利的金蘋果(羅馬番茄)，味道則較清淡，用來製作西餐或日式菜餚，多吃也不覺膩。



#### 鮮野菌雞胸番茄湯烏冬

將羅馬番茄焗熟，再用番茄汁去煮，加入六至七種蔬果汁如甘筍、洋葱等，煮成的番茄濃湯一試難忘。



#### 彩虹三文魚海蝦紙米卷

用米紙捲起三色菜、海蝦和三文魚，特別是番茄汁加入日本青瓜、西芹等，尤其適合夏天食用。

### info

#### 福岡西日創意廚房

地址：西灣河筲箕灣道57-87號  
太安樓 G24號地舖

電話：3488 7550

備註：晚市設加一，收現金及消費滿\$100  
可使用信用卡。

#### 南歐の風三文魚沙律

挪威三文魚配上新鮮爽脆的沙律菜，再配上自家製醋汁，味道清新，是輕食之選。



爵悅庭住客會所 **只招待會員**

## 池畔美食風光

作為屋苑會所餐廳，會所的菜式盡量符合住客的需求。主廚利用當造食材，配合簡單調味，炮製各款老少合宜的菜餚，為住客提供最佳選擇。不得不提，會所餐廳外獨有的泳池美景，隔着落地大玻璃感受陽光透射，氣氛悠閒自在，自然吃得更舒懷。



粉絲蝦米肉碎蒸蛋配飯

以粉絲鋪底，蒸蛋時用保鮮紙覆蓋來保持質感香滑；加入適量蝦米及豬肉碎令菜式更惹味。



info

### 爵悅庭住客會所

地址：荃灣楊屋道100號爵悅庭5樓

電話：2480 6022

備註：只招待會員，不設加一，只收現金。



芝士白汁焗茄子配飯或意粉

特別選用高鈣低脂芝士及低脂奶調配而成的芝士白汁，味道香滑不肥膩，配飯或意粉亦不錯。

### 環境決定用餐心情

位於會所五樓的餐廳跟外邊的泳池和樹景只有一面玻璃之隔，白天的時候陽光穿透入內，樹影婆娑，優美環境使人精神奕奕，保持用膳好心情。

tips!



南瓜燴豬柳配飯或意粉

南瓜先去皮去核，煮熟後打蓉成汁，部分則切成條狀，加入豬柳片、椒片等先焗再煮，這樣額外添加的油分可減至最少。

其他

麵軒

## Fusion 健康麵

來自台灣的 MiànCafé 麵軒，主打 Fusion 麵食及優質飲品，空間設計簡約又不失時尚感。其招牌自家製拉麵以及多款口味清新的 Fusion 美食，一直深受年輕人及 OL 喜愛。喜歡爽口麵質的可以選擇日式拉麵，喜歡幼滑麵質的則可選擇中華湯拉麵，任君選擇。除此之外，形形色色的台式健康飲品也不容錯過！



### 低脂芝士番茄翠玉瓜吐司



新鮮番茄和翠玉瓜薄片上是一大片低脂芝士，即叫即焗，香脆可口。



### tips!

#### 番茄營養價值豐富

番茄含有豐富的維生素和抗氧化物，對預防疾病和保持健康十分重要。其中所蘊含的茄紅素經煮熟後能更易被人體吸收，故此自製番茄醬也是健康的選擇。

### 原茄魚兒湯麵

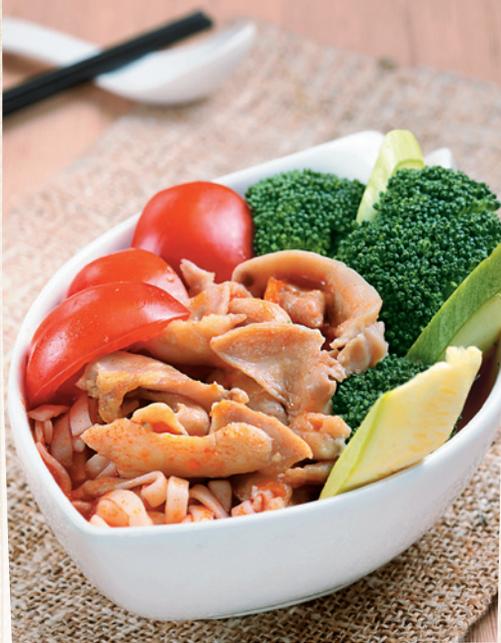
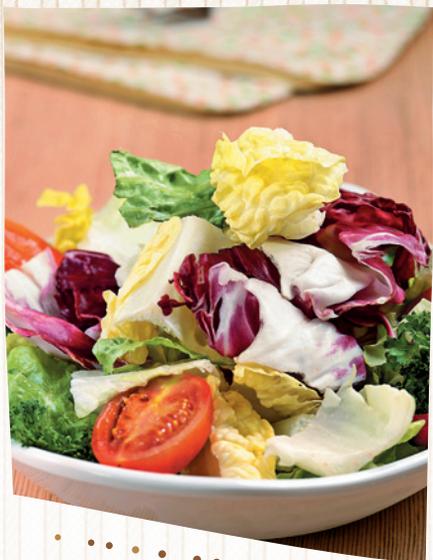


原個番茄製成的茄醬、嫩滑的魚肉，配上爽口彈牙的日式拉麵，口感豐富。

### 香醋雜菜



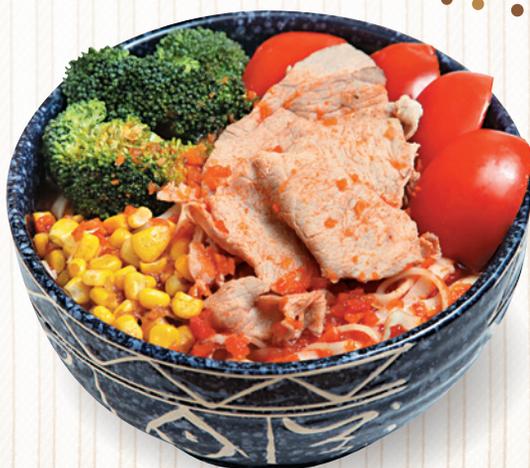
紫椰菜、生菜和車厘茄配上自家製的香醋，豐富了味道和層次。



### 番茄雞肉中華湯拉麵



大廚特別挑選的雞肉，肉質鮮嫩又不肥膩，與番茄同吃十分醒胃。



### 番茄肉片中華湯拉麵



西蘭花、粟米、番茄和肉片，顏色豐富，配上中華湯拉麵，營養豐富又飽肚。

### 麵軒

— info —

地址：馬鞍山廣場2樓273-274號舖

電話：2640 8200

備註：不設加一，收現金及消費滿\$200可使用信用卡。

\*其他分店資料請查閱地址目錄



觀自在素食

## 品嚐最佳鮮味

踏進觀自在素食，寬敞的環境，加上開揚的大玻璃設計，讓陽光充分照入室內，清新且充滿活力。餐廳精選時令食材如涼瓜、菜心、白菜仔等，上湯均由大豆、紅蘿蔔等熬製，絕無添加味精，保留原汁原味。此外，餐廳更特選來自不同國家的材料，如日本姬松茸，讓你品嚐多國食材的健康滋味素食。

*tips!*

### 即叫即蒸 鮮味健康

除了食物質素和調味料外，烹調技巧和時間也會影響食物的營養價值。觀自在素食的所有點心均即叫即蒸，非常新鮮，讓你品嚐食物的最佳滋味，同時保留食材的豐富營養。



### 籩仔荷香紅米飯

以荷葉包着蓮子、百合、冬菇、白果、淮山等，配合紅米飯和絲苗一起清蒸，打開後荷香撲鼻，味道清新。



*info*

### 觀自在素食

地址：旺角旺角道33號凱途發展大廈2樓

電話：2382 7688

備註：設加一，收現金及信用卡。



### 薑蓉蒸鮮竹



在鮮腐竹鋪上薑蓉和杞子清蒸，鮮甜清香；再以菜心伴碟，營養豐富，色彩悅目。

### 鑊仔雜菌浸淮山



以腐竹、大豆熬成鮮甜湯底，再加入雜菌和淮山盛載於鑊仔奉上，盡收湯底精華，啖啖鮮味十足。



其他



## CEO Karaoke Box

# 夜夜笙歌食得精明

年輕人最喜歡的娛樂活動之一，絕對少不了卡拉OK，邊唱邊吃更是樂事！CEO的食物選擇十分精彩，晚飯時段有自助餐、日常餐牌中更增設為你健康着想的一系列有營小食和美饌，加上每幾個月便會更換餐牌，絕對不怕吃悶！不得不提，總廚設計菜式多以海鮮為主角，並配以清蒸或少油的燒焗方式，可保留海鮮鮮味又夠健康。



桂花紅棗扒竹筍



竹筍和紅棗以上湯烹調，令竹筍吸收湯汁及紅棗的甜，伴碟的南瓜更是鮮甜，最後配上煮熟的桂花糖，桂花香氣撲鼻。



蟲草花桂圓杞子浸三文魚



三文魚以少許鹽和橄欖油烹煮，配上以上湯煮熟的桂圓、杞子、蟲草花和菠菜，入口油潤，又帶桂圓的清甜。



帶子蘆筍番茄杯



爽脆蘆筍、彈牙帶子，焗得香甜又軟脆的番茄，加上惹味三色椒，令味道更加多層次。



info

### CEO Karaoke Box

地址：銅鑼灣糖街2-8號

電話：2137 9777

備註：設加一，收現金及信用卡。

### 自助餐也要識揀

tips!

在卡拉OK晚飯，不一定要單點菜式，如選擇自助餐也有辦法吃得有營，因為自助餐中由頭盤到甜品，同樣有標明是有營菜式的選擇，可先多吃蔬菜，令飽肚感增加，從而減低過度進食的機會。

其他

Mr. Taco Truck

## 清怡墨西哥菜

香港真是口福之地，連遠在墨西哥的美食都可以吃到，店家主打墨西哥菜中最受歡迎的TACO，並用粟米粉以無油烤焗方式自家焗成，配上各式各樣材料，創出多種不同口味。由於TACO以吃出天然味道為主，因此蔬菜類多以生吃形式，而肉類也不多加醃製，只以特調的辣醬為食物添加味道，而店中的醬汁亦為自家配方，以番茄、墨西哥綠辣椒和芫茜等做成，微辣而甜香。



### 燒汁雞腩肉夾餅



無皮雞腩肉切粒後煎香，配上芫茜和洋葱絲，放在TACO夾餅上只需灑上少許青檸汁便能提升鮮味。



*tips!*

### 吃墨西哥菜也要識揀

原來墨西哥菜與我們中國菜一樣，有不同的地區菜系。而TACO式食物是以烤焗為主，加上少調味和少油的健康烹調，是比較健康的選擇。但值得注意的是，並非所有墨西哥菜皆是多菜少肉和少調味，所以挑選墨西哥菜時要多加留意。

### 墨西哥素菇夾餅



雞腩菇、冬菇、芫茜和菜葱等以少油快炒，再配上以番茄和紅辣椒打成的微辣醬汁，菇香突出。

### 田園沙律

簡單新鮮的羅馬生菜、西生菜和紫椰菜等全部爽脆清甜，生洋葱絲則帶微微辛辣感。



### 墨式素菜大碗飯

以番茄蓉和斑豆蓉與飯同煮，為單調的白飯添色添味，配各式沙律菜絲，口感混合了飯的軟綿和蔬菜的爽脆。



### 素夾餅

同樣以TACO粟米夾餅作底，配料則為全素蔬菜，包括西生菜、羅馬生菜、甘筍絲和紫椰菜絲。

— info —

### Mr. Taco Truck

地址：中環安和里14-15號地下B舖

電話：2810 0888

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



YOHO 會所

只招待會員

## 細意住家菜

愈來愈多餐廳以「家常便飯」的概念設計菜式，希望忙碌的都市人就算外出用膳，也可以感受到住家菜般的溫馨飽足。位於元朗YOHO TOWN的YOHO會所，一直以最簡單的方式，炮製多款愛心小菜，致力為食客提供最貼近家的感覺，小小一碟，不會造成浪費，配一碗白飯，就能為每天的生活添上動力。

tips!

### 健康食油建議

較健康的食油，如芥花籽油和粟米油，吃得太多也會對健康不利，建議每人每餐攝取不多於兩茶匙為佳。



### 青瓜煮蝦仁

選用爽脆的新鮮青瓜和鮮味十足的蝦仁，無需加入任何醃料，亦非常滋味。

— info —

### YOHO 會所

地址：元朗元龍街8號

YOHO Town, YOHO Club會所

電話：2470 1550

備註：只招待會員，不設加一，只收現金。



### 番茄煮蛋

先將雞蛋煎熟，再放入番茄，然後加入以上湯、豬肉和雞所煮成的芡汁，不但美味而且營養豐富。

### 海鮮雜菜煲

雜菜包括小棠菜、菜心、西蘭花和白菜，海鮮則有帶子、蝦仁、鮮魷和龍脷柳，材料相當豐富。



其他

