銅鑼灣一商場早前開幕，有不少食肆商舖進駐當中，其中更有特色食肆，絕對值得大家前往品嘗兼打卡。而最吸引人的莫過於在日本人氣No.1的班戟店幸せのパンケーキA Happy Pancake，香港銅鑼灣店是他們首次在海外開設的分店，主打鹹、甜班戟，當晚餐都可以，絕對是顛覆班戟的傳統觀念。

大公報記者
許詠妍　文、圖

日本人氣食肆進駐香港

班戟鹹甜有得揀

◀三文魚牛油果芝士慕絲班戟當午飯或者晚餐都可以

幸せのパンケーキA Happy Pancake　地址：香港銅鑼灣新寧道1號利園三期2樓203~205號舖

▲奶茶班戟配自家製穀麥，最適合嗜甜的朋友

▲招牌甜品幸福班戟，食落眞的有幸福的感覺

▲餐廳環境舒適

2014年中，幸せのパンケーキA Happy Pancake在大阪開設了第一間舖頭，短短四年間就已經在日本擁有二十四間分店，今次他們更首次在海外開設分店，食客不得不搶閘去試。

班戟，傳統來說，就只有甜味，淋上牛油、糖漿，就已經完成這一道甜品。然而，A Happy Pancake將班戟當成是主食，味道不僅僅停留在甜味之中，而是推出了可以當午餐、晚餐的鹹班戟，令人眼前一亮。

鹹班戟可當正餐

鹹班戟方面，分別有全麥班戟配鬆軟奄列、全麥班戟配芝士蘑菇奄列、厚切煙肉炒蛋班戟和三文魚牛油果芝士慕絲班戟。班戟以全麥製造，食下去有一種猶如吃麥包的味道，不過比麥包來得鬆軟，而且配上三文魚、芝士蘑菇奄列等，記者完全不覺得正在吃班戟，也眞的沒有想過可以有如此的配搭。難怪該店只賣班戟，午市和晚市都可以這麼多人排隊啦！

奶茶味甜食獨特

除了特色的鹹班戟之外，甜班戟都是重點推介，如店舖招牌的幸福班戟、熱朱古力班戟配自家製穀麥、朱古力香蕉班戟、奶茶班戟配自家製穀麥等等，每款班戟都配上不同的調味，將小麥粉、雞蛋製作而成的班戟昇華到另一個層次。如果不喜歡吃太甜的，可以選擇幸福班戟或者時令鮮果班戟，其中幸福班戟更可以讓客人根據自己的口味放糖漿。

▲別以為下粉漿很簡單，師傅不時要反覆檢查烤盤的溫度

相反地，如果喜歡甜食的，不妨選擇奶茶班戟配自家製穀麥。這款班戟配以茶葉等配料熬製煮成的濃厚奶茶醬，灑上混有乾果及香料的穀麥，就好似有一種在喝奶茶的感覺，但卻是一種可以咬的奶茶，口感特別，令人難以抗拒。

另外，該店的廚房與樓面就以一塊大玻璃分隔，大家可以隨時隨地看到廚師製作班戟的過程。到底班戟的空氣感和軟綿口感如何製作而成？每一客的班戟製作時間約二十分鐘，即叫即做，班戟很鬆軟，不過廚師沒有用泡打粉，而是以獨家天然的方法使班戟鬆軟。若果預先準備好粉漿，蛋白霜的空氣就會流失，製作不出班戟的空氣感。

記者眼見師傅每一盤只會焗六個班戟，由於粉漿會發脹，班戟之間都預留了空位。不要以爲放了粉漿直接焗就可以，師傅更要一直留意烤盤的溫度，若果溫度過高就無法令班戟膨脹，溫度過低又無法將班戟烤熟，所以師傅不時要反覆檢查烤盤的溫度。這家店舖有個「規則」，如果上菜後五分鐘不見客人，班戟就會被收走。點解？工作人員表示：「應該盡快進食，否則五分鐘後班戟會開始塌下。」既要打卡，又要享受美食，就眞的要好好把握時間了。

▲全麥班戟配芝士蘑菇奄列味道配搭得宜，一試難忘

比利時美食

Belgos在時尚的環境中提供精美的比利時美食，餐廳的菜單帶出比利時傳統經典的菜式，並融合現代風味，包括青口配炸薯條、傳統燉菜、烤肉和海鮮等。由曾任職米芝蓮餐廳的法籍主廚Benjamin Leib主理，據了解，他在軍隊服役期間更曾擔任法國總理的主廚。

經過他精心設計的菜單，餐廳帶來結合了傳統比利時風味和現代食材精髓的比利時佳餚，如煮青口。而餐廳內有一系列取材自著名超現實主義藝術家Magritte作品的藝術裝置，讓食客在享受比利時名菜同時，猶如置身於充滿文化氣息的藝術畫廊中。

地址：利園三期地下G11–G15號舖

▲白酒煮青口

▲秘製格子鬆餅

創新中菜

「莊館」以傳統中菜爲根基，同時結合西式的烹調手法和來自世界各地的優質食材及原材料，令客人享用到具有時尚創意的原創巧手菜式。全新菜單由「卅二公館」的行政總廚李文星，與入行十多年的餐廳行政總廚周世韜聯手設計。

周師傅在菜式上應用了近幾年於西方菜式大行其道的烹調手法如慢煮、煙熏等。他以慢煮手法製作出多道菜式，如慢煮滷水鵝片、莊館獅子頭等；又以煙熏方式製作出花雕魚籽滷水熏蛋。另外，餐廳推出一系列創意燒味，包括配上秘製醬汁的莊館燒鵝、牛肋骨叉燒和牛叉燒等。

爲展現中國各地小炒的精髓，周師傅充分應用各省份的特色調味，創作出多款帶有川菜元素的現代菜式，例如低溫泡椒蟶子、川北帶子和慢煮口水和牛面頰。另外，他更把多款粵菜經典菜式推陳出新，如鹹香星斑、海膽醬蝦球、「滿江紅」辣子羊架。

地址：利園三期地庫B01–B10號

▲草飼安格斯牛肋骨叉燒，叉燒其實是安格斯牛，醃肉時以Gin酒來代替傳統玫瑰露，將牛肉香味昇華

▲慢煮口水和牛面頰，醬汁靈感來自傳統口水雞，用上秘製的辣汁，食的時候淋上醬汁，而牛面頰配以清爽的西瓜，味道香而微辣

寒冬裏的「甜蜜」

▲寒風刺骨、喉嚨乾涸，吃蜂蜜可潤澤身心，各類蜜糖產品無疑是冬天的恩物

簡飲擇食

簡嘉明　文、圖

我想說，香港最近很多人……生活忙碌？不是；步伐急速？也不是；由於聖誕即將來臨所以心情興奮？亦不是。我其實想說，香港最近很多人喉嚨不舒服！

不是嗎？季節一轉、氣溫驟降，加上人煙稠密，「咳怪」與「痰精」就乘機四處出沒。我家老少輪流感冒咳嗽，人人早晚覺得喉頭乾涸，不加滋潤不行。湯羹水果之外，最快捷就是沖一杯蜜糖水，或者乾脆吃一小茶匙蜂蜜，即時潤澤身心。

最近接觸了新西蘭麥蘆卡蜂蜜產品，才知道當中蘊含豐富的學問。新西蘭，即當地原住民口中的「長白雲之鄉」，也是麥蘆卡樹的盛產地。麥蘆卡是當地一種土生的灌木植物，野生繁茂，遍布沿海地區。爲了穩定人民的收入，因此除野生的麥蘆卡樹外，新西蘭也設了不少麥蘆卡種植園，更有專責的種植監督，以確保麥蘆卡樹在二十至三十年的生命周期中健康生長，從而穩定各類蜂蜜產品的質素。

現代人追求飲食健康，當然希望吃到無添加糖與防腐劑的天然蜂蜜。除麥蘆卡蜂蜜外，原來還有其他種類的新西蘭蜂蜜，可滿足顧客不同的需要。例如「百里香蜂蜜」，由於具有濃郁的香氣，因此可灑於蛋餅或窩夫上食用，也可爲香草茶調味；「金銀花蜂蜜」味道濃烈，所以較適合用來煮食，是烹飪時的好幫手；「卡蘆卡蜂蜜」質感就較輕爽，是理想的餐桌蜂蜜，適合每天享用。

有說中國人食用蜂蜜始於西周，也有說大文豪蘇軾愛吃蜜糖，甚至於流放黃州及惠州時養過蜜蜂。事實上，在其作品《安州老人食蜜歌》中就有「安州老人心似鐵，老人心肝小兒舌；不食五穀惟食蜜，笑指蜜蜂作檀越。」等句。金黃晶瑩的蜜糖無疑是上天藉小蜜蜂賜給人類的恩物，只要人類學懂愛地球、愛自己、愛動植物，我們就能從自然界得到上乘和有益健康的食材。

這個冬天吃蜜糖的時候，請不要忘記用感恩的心品嘗箇中的甜美，並時刻謹記愛護我們身處的地球，這就無負上天的心意與小蜜蜂辛勤付出的一切。

▲新西蘭麥蘆卡蜂蜜早已為人熟悉，原來還有「百里香」、「金銀花」、「卡蘆卡」等蜜糖，滿足人們不同的需要