



◀ Citrus Scented Gazpacho \$108

顧名思義，西班牙凍湯當然是冷食，當中使用了番茄、黃瓜、甘筍、柑橘、檸檬汁和很多香草一起烹調，煮至濃身，並加上了橄欖油，煮好後更要保存兩天，待香草完全在湯內揮發。湯中不能少的是三粒大大隻的香煎扇貝，扇貝外脆內嫩，鮮味十足，煮得剛好；湯的味道濃郁又開胃。這是一道用了很多功夫來烹調的菜式。

集列國之大成 Scirocco

本報記者 黃穎珊

要 一次過滿足所有願望，是一件難事；同樣的，想一次過品嚐多種國家的地道菜也不是件易事，要知道各地的用料和煮法都不同，但很特別，地中海菜的特性，卻能充份滿足大家的願望。

三大飲食派系

地中海位於歐亞非三大洲之間，是被列國包圍，衍生出三大飲食派系，各有不同卻又互有關連。地中海菜是由



三個主要地區組成，分別是非洲北部、地中海東部及歐洲南部，其菜式富有多元的民族文化色彩，帶有不同地方的影子。

非洲北部包括北非、摩洛哥，通常此地會較常使用香料，還有橄欖和紅棗。地中海東部，包括希臘、以色列、土耳其等地，會使用很多的蔬菜、番茄、茄子、大量乳酪，以及海鮮。至於歐洲南部，如西班牙、法國及意大利，雖然同樣會使用海鮮和很多香料，他們還會加入酒和蕃茄。地中海菜的烹調方法不會太繁雜，以凸顯食物的原有味道。

地中海所在的位置氣候較為炎熱，所以地中海的菜式也較清新、開胃，甚至是惹味，令客人不會因天氣的緣故而沒有胃口，反而因地中海菜的特色而吃得更開懷。好像地中海餐廳 Scirocco 的西班牙凍湯，甫進口已經有透心涼的感覺，湯底濃郁且非常開胃，正正適合有著同樣天氣的香港，所以對於香港人來說，地中海菜可說是夏天的最佳選擇。



健康為首

縱使地中海夾雜著不同文化的食物，雖然不是刻意，但其用料卻是非常健康。多年之前已經有研究發現，進食地中海食物可延長壽命，不論男女，癌症或心臟病導致死亡的比率明顯較低。這可能是因為地中海菜本身相對地會較