

# 仲夏「食」之法則

初春轉瞬已過，慶幸尚未踏入酷熱難耐的盛夏。惟於仲夏時分，食之無味、食慾不振的情況亦時常發生。選擇食材，當然不僅只為果腹；因應時節、氣候「吃對了」食材，毋須大費周章，已收消暑之效，更可讓味蕾品嚐前所未有的清新味道。

撰文 • Kim Hau



## Editor's Choice

### 養生消暑佳餚

要數最深入民心的夏日美饌，絕對少不了清熱降火的「冬瓜盅」！此款黃耳鮮蓮海皇碧玉盅加入蓮子及黃耳，讓食客在享用養生湯水之餘更可補充膠質、生津止渴。逸東軒廿四節氣系列「暑夏養心食療」揉合傳統中醫智慧，將養生法則融入食材，製作出各款精緻菜式，由日常飲食中領略養生之道。

逸東軒

地址：九龍彌敦道380號 香港逸東酒店低層二樓

電話：2710 1093

