

創意 FUSION 西式韓食 午市韓燒滋味共享

位於尖沙咀北京道一號8樓的韓國餐廳「金饒」在香港歷史悠久，餐廳坐擁維港景致，並標榜傳統韓國菜式及韓燒。不過，亦是時候為一眾食客帶來新意思，於是最近特別推出一系列的新菜式，其材料組合及味道有創意之餘，分量也十足，午市韓燒套餐好味兼實惠。拍拖去食正好，或者與三「四」知己分享。

採、攝：祖蓮娜



● 金饒環境開揚

「金饒」在午市時段，亦有多款午市韓燒選擇，如每位\$128的可自選醬汁雞肉及豬肉、韓式沙律，或是醬汁牛肉、牛肉汁炆白蘿蔔，兩款套餐均包括醬汁雞翼兩隻、鴨胸兩片、九宮格拌菜、湯及飯。而\$268兩位的則包括蘋果雪梨醬燒美國牛仔骨（2件），櫻花豬五花腩8片、醬汁雞翼4隻、海鮮煎蔥餅、自製九宮格拌菜及湯。你還可以自己加單叫韓風三拼（牛、豬及雞肉），包括鴨胸肉6片、九宮格拌菜、沙律、湯及飯，\$188兩位，非常滿足。



● 燒五花腩辣醬炒長通粉及年糕



● 蜂巢紋厚切五花腩

● \$268兩位午市韓燒



掃碼看影片



● 魷魚蝦肉紫蘇青醬忌廉長通粉



● 韓風卡邦尼拉麵



● 鐵板拉絲芝士雞蛋泡菜炒飯

他們有個特別套餐叫部隊鍋，部隊鍋是於朝鮮戰爭時發明的，當時是將美國軍隊帶來的午餐肉、香腸、茄汁豆等食材與泡菜、韓式辣醬、即食麵等煮成一鍋。「金饒」的部隊鍋便有齊以上材料，還有豆腐、芝士、雞蛋等，重點是韓國魚糕串。食客可以舉起燒酒與朋友碰杯，在維多利亞港前慢慢品嚐部隊鍋。這兒的部隊鍋，包括自家製九宮格拌菜，1人份（\$128）及2人份（\$188）；晚市2人版套餐（\$368）包括沙律、雪糕及飲品。

不燒烤可以散叫，餐廳全新五款FUSION西式韓食，包羅了意粉、拉麵、年糕及飯等。例如，韓國馳名的街頭小食辣炒年糕，如果用長通粉代替會有什麼特別？長通粉沒有年糕那麼「滯」但同樣地「掛汁」及有咬口，所以這道燒五花腩辣醬炒長通粉及年糕（\$80），廚師先用牛油煎香韓燒常見的豬五花腩肉，再用留下的肉汁及油加入長通粉、洋葱、翠肉瓜及韓式辣醬等材料拌炒。在上菜時，以少許年糕置頂作點綴，菜式整體非常惹味。而芝士焗豆肉醬年糕（\$98），乃鋪滿香濃肉醬、茄汁豆及芝士

的年糕，帶有意式千層肉醬意粉（Lasagna）的影子。鐵板拉絲芝士雞蛋泡菜炒飯（\$88），自己動手將雞蛋、芝士及泡菜炒飯在「吱吱聲」的鐵板上撈熟。

韓風卡邦尼拉麵（\$108），經典的卡邦尼以「煙韌」的拉麵代替意粉，醬汁加入韓國紅辣椒粉吊味，辣中帶甜；濃濃的煙肉奶油香味，再將流心的溫泉蛋、紫菜及蟹籽混合，突顯韓式及西式風味。而魷魚蝦肉紫蘇青醬忌廉長通粉（\$108），則以新鮮的紫蘇葉及紫蘇葉油為基礎的青醬，融入番茄沙沙醬及少許忌廉，清新微酸的醬汁配搭海鮮（魷魚及蝦肉）一流。這些菜式非常適合夏天，建議配上韓國馬格利米漿酒（Makgeolli）或西柚味燒酒。

另外，餐廳還有一個 Off Menu 的「蜂巢紋厚切五花腩」，五花腩好厚身，橫直刀切成蜂巢紋，可以燒出更多焦脆位，特別有焦香和咬口，用生菜墊底，上面加泡菜、韓式辣醬，超美味！



● 部隊鍋



● 自家製九宮格拌菜

同 期 加 味

台灣料理性價比高 古法滷水拼盤 新茶飲

夏日炎炎，打工仔在旺角區搵食真是不容易，尤其不想花費太多又坐得舒服地食個午餐或者晚餐，在朗豪坊11樓有間台灣料理勝面 Sheng Mian，真的很合後生仔及OL去消費，性價比高。勝面由台灣到香港開分店，一直致力於將台灣的「原汁原味」呈獻給各位食客，米粉湯底貫徹總店的烹調方法，以72小時文火慢熬美國牛肉、牛骨，希望每位食客都猶如置身台灣品嚐傳統味道，為香港人治療旅行的心癢。餐廳4款全新菜式及4款口感茶飲系列現已登場，讓大家的味蕾有一番新衝激。例如，全新推出的「秘製古法滷水拼盤」（\$68小；\$88大），拼盤備有滷蛋、豬耳、豬大腸、豬頭肉、牛腱心、雞翼、雞腎，用自家製的滷水汁配上16種藥材和調味料熬煮約6小時，當中的三奈、甘蔞和砂仁分別有散寒去濕、開胃消食的功效。新品「秘製

麻辣鴨血湯米粉」（\$42）選用含鐵量非常高的台灣直送鴨血，具補血和清熱解毒之效，其麻辣湯底亦經過72小時文火慢燉，散發醇厚的濃郁牛脂香氣同時，更可細味到湯中的花椒麻香，而鴨血則用秘製麻辣汁滷至入味，再配上主廚精挑細選的幼細米粉，口感彈牙爽滑。另外，新湯品「台式絲瓜蛤蜊湯」（\$28）每天用上新鮮蛤蜊，配上絲瓜為主要食材，具豐富的美容價值；絲瓜含防止皮膚老化的B族維生素，故絲瓜水有「美人水」之稱。每年盛夏，一杯台式珍珠奶茶確是大家的消暑飲品，勝面於今個夏天就推出了4款新口感茶飲系列，有「爆粒檸檬3姊妹」（\$35）、「奶茶3兄弟」（\$36）、「芒芒甘露」（\$35）及「桂花戀戀」（\$35），讓大家消暑降溫，增加食慾。



● 秘製古法滷水拼盤



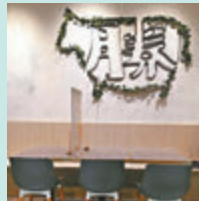
● 台式絲瓜蛤蜊湯



● 雞蛋手工抓餅



● 秘製麻辣鴨血湯米粉



● 招牌仙草凍

● 新口感茶飲系列



Benny Wong

香港著名西洋玄學家，天生一對藍瞳目，能靈視你的未來，擅長各類型西洋占卜術，超過二十年的占卜經驗，更獨創數字占卜命盤——「BT9型格」，親授之學生遍布世界各地，亦得「導師中的導師」美譽。

25個符文的解註（四）

考慮到盧恩符文在各界的英文拼法與翻譯稱呼各異，以下稱呼符文時將會以符文的代表意義為稱呼。
7. 基輔（Gifu）
禮物，代表字母「G」
禮物象徵著幸運的結局。可能代表着某種狀況的改變，例如危機中的轉機、感情的新進展、事業裏正面的變化等，代表一切美好的事物。
禮物的英文發音雷同Give（給予），提醒着在施與受之中取得一個美妙的平衡，如同陰陽和諧，將會形成一股強而有力的秩序之力。

它通常指的是某種「合作關係」，可能是事業的夥伴、愛情的伴侶關係等。和愛與包容、圓融與合作、錢財與獎賞、心靈上的安慰有直接關係。另外，也有人在身心靈三個層面都進入一個和諧平衡狀態的展現。
在幸運符文中，用來整合整體符文，增強符文與符文間的合作與連結。
關鍵字：禮物、幸運的結果、施與受的平衡、身心靈三層面的和諧。

8. 悟究（Wunjo）
喜悅，代表字母「W、V」
這是一個帶來成功、喜悅、正面回饋的符



● 基輔



● 悟究

文，是一種你給予真誠或是為理想而努力所換來的喜悅回饋；如果你此刻正遇到難題，那麼這預示你將會有一個成功且良好的豐收結局。敞開心胸接受當下的祝福，將擔憂放開只留下喜悅。
在幸運符文中，大多用來作為結尾，象徵一個願望的完美收尾與祝福。
關鍵字：真誠換禮物、付出有回饋、當下的祝福。



禪悟居士，正職與玄學、術數無關，信奉藏傳佛教，自初中開始在「玄學發燒友」父親耳濡目染下接觸面相、紫微斗數、八字等知識，再經父介紹認識了教授佛法之恩師，除學習佛學之外，恩師亦傳他文王卦及陽宅風水至今35個年頭。2013年通過禪定，悟得前所未有的契悟，終明白了五行與際遇實相之間的關聯性，像石破天驚一樣，整合了一套獨一無二、與宇宙本體相應的禪悟姓名學，依此因緣，新以公開部分千古未傳姓名學之奧秘，望有緣人得到裨益！
facebook: 禪悟——千古未傳姓名推命學

攻心戰七擒孟獲

小時候，四年班的聖經課，老師突然問到人生的價值為何？接着她便黑板上寫上「有用的人」！她認為人生的價值在於要做一個有用的人。我對這位老師當時的容顏尚有印象，但我記不起她姓名是誰？我也不是喜歡聖經科的那類學生！
以五十多歲的我而言，人生路途上與我擦身而過的人與事總覺得無邊無量，但不知為何如此小時候的軼事卻記得這麼清楚。無他，這就是契合，契合什麼？就是契合了我內心的「己」土特性，喜歡思考人生的本源。換作其他人，相同的情況卻會不以為意，這種不以為意的心態，必然佔大多數。
現今的心理學，對人的共性分析確實有其出色之處，通過歸納分析，的確是一個不錯的媒介，知己知彼。但說到「契合」的領域，五行攻克學也有其獨特的優勢。

未說其優勢，先說兩則故事。
一是禪宗大師虛雲老和尚。有一天，他的侍者當着他的面前，打碎了一個杯，虛雲老和尚便大聲說道：「粉碎虛空耶！」那就悟了！
另一則故事發生在上世紀80年代，講述一位日本遊戲機械維修員。有一位客戶的店舖所購買的遊戲機壞了，由於商用遊戲機當時在店舖的收入也佔一個頗重要的部分，加上交通不方便，往往延誤的時間令人心急和不耐。而這位維修員有一奇招，私家車內預備了6套純白的西裝，他在進入此店舖前刻意換了一套白西裝，才進入舖內維修遊戲機，除了說抱歉那麼遲外，便二話不說就盡心地又搬、又拉地修理遊戲機。可想而知，這時候，他的白色西裝必然弄污了，店舖主人見狀，便消了怒氣！由於此做法百發百中，於是他才有放6套白西裝的理由。

在此，我想說明一點，無論禪師的例子或維修員的例子，不對的地點、不對的人，根本契合不了，不信？你在眾人前，不斷打爛杯子，相信無人能夠得到開悟的相同結果；至於白西裝的故事，在日本或五行屬性乙木或甲木才可收效。所以凡事講「契合」才是重中之重！
說回歷史，七擒孟獲，若不是孟獲的五行組合是乙癸，水生木是標準的感性思考為主導的行事方法，相信結果未必一樣。
緣起是這樣的：公元225年，乙巳歲，諸葛亮採納了馬謖的建議，確立了以撫為主的攻心戰術，進行南征。南蠻王孟獲聽說蜀兵南下就帶兵迎戰，遠遠看見蜀兵隊伍交錯、旗幟雜亂，心裏就想：「人們都說諸葛丞相用兵如神，看來言過其實了。」孟獲衝出陣去，蜀將王

平迎戰。
沒有幾個回合，王平回頭就跑，孟獲放膽追殺，一口氣就追趕了20多里。忽然四下裏殺聲震天，蜀軍衝殺了出來，左有張嶷，右有張翼，截斷了退路。南兵大敗，孟獲死命衝出重圍。然而，前邊路狹山陡，後邊追兵漸近，孟獲只得丟下馬匹爬山；緊跟着又是一陣鼓聲，埋伏在這裏的魏延帶領500人衝殺了出來，結果毫不費勁就活捉了孟獲。

孟獲被押到大帳裏，諸葛亮問：「現在你被活捉了，有何話說？」孟獲說：「我是因為山路狹陡才被捉住的。」諸葛亮道：「你要是不服氣，我放你回去如何？」孟獲答得倒也幹脆：「你要是放了我，我重整兵馬，和你決一雌雄，那時再當了俘虜，我就服了。」諸葛亮立即讓人給孟獲解開綁繩，放他回去。
孟獲回寨以後，派他手下的兩個曾被俘虜後又放回的洞主出戰，但他們又打了敗仗。孟獲說他倆是故意用敗陣來報答諸葛亮，把他們痛打了100軍棍。這兩人一怒之下，帶了100多個放回的南兵，衝進孟獲的營帳，把喝醉了的孟獲綁了起來，獻給了諸葛亮。

諸葛亮笑着對孟獲說：「你曾經說過，再當俘虜就服了，現在還有什麼話說？」孟獲振振有詞地說：「這不是你的能耐，是我手下人自相殘殺，這怎麼能讓我心服呢？」諸葛亮見他不服，就又放了他。就這樣捉了放，放了捉，前後捉了孟獲七次。
到了第七次擒住孟獲時，諸葛亮也不和孟獲說話，只是給他解了綁，送到鄰帳飲酒壓驚，然後派人對孟獲說：「丞相不好意思見你了，讓我放你回去，準備再戰。」孟獲聽了這話，流下了眼淚，他對左右說：「丞相七擒七縱，從古至今沒有發生過這樣的事情。可以說，丞相待我仁至義盡了，我要是再不感謝丞相的恩德，可就太沒有羞耻了。」說完來到諸葛亮面前，跪倒在地上說：「丞相天威，南人永遠不再造反了。」諸葛當場封孟獲永遠為南人洞主，蜀兵佔領之地，全部退還。孟獲及家人感恩不盡，歡天喜地地回去了，諸葛亮便率大軍回到成都。
諸葛亮七擒孟獲平定南中，不但解除了蜀漢的南顧之憂，穩定了後方，而且從南方調發了大量人力、物力，充實了蜀漢的財政力量，從而可以專心於北方，揮兵北進漢中了。

所以，從共性中，要選出特性，五行學說也有其妙不可言的契合原理。

塔羅星座

文：BENNY WONG

今個星期壓力會比較大，可以試下佩戴白水晶飾物，絕對有幫助。

本星期有無比的工作量辛勞非常，當然這亦顯得你發展暢順及幹幹。

紫水晶的吊墜有助你本星期不做大頭蝦及將因忘性而帶來的損失減少。

太陽石的手鏈能令你增加自信心及改善你的人際關係，使你在工作上更有魄力。

工作新挑戰，令你吃不消，綠色月亮石飾物能舒緩情緒壓力之餘，還能夠令你工作發展更順利。

這星期遇着氣管喉嚨有問題，令你心情不佳佳處發洩，難為了愛侶！

要做到盡善盡美其實是很難的，要知道世界哪有完美，所以要記得缺陷美的真意。

黃水晶能夠帶動你本星期的財富，有利做生意的朋友及投資者。

紅色是你的幸運色彩，這星期能夠多運用的話，各方面事情也會有所裨益的。

如果覺得運氣如此不濟的話，可以向上天祈禱，你的守護天使一定會聽、及協助你解決難題的。

心情大上大落，終於這星期能夠放輕鬆下來了，得到真正的休息。

少少苦楚真的是一種激勵，如沒有早前的艱苦，就不能造就今天的你，所以要努力！