灣仔找到精彩的南意甜品國度

嚐正宗的拿坡里街頭小食

●意大利餐廳CRUST Sciuscia

在灣仔修頓球場對面、具標誌性的歷史建築——和昌大押仍保留了古典建築特色，幾年前已活化為商店和特色餐廳，包括南意大利菜及甜點咖啡館CRUST Italian，最近新增一員CRUST Sciuscia（發音為shoo-sha）。由八月起開業的CRUST Sciuscia是一個全天營業的外賣櫃枱，提供正宗拿坡里傳統街頭美食，演繹其著名街頭美食文化的精髓和風味。通常見到外國人雲集的餐廳，感覺是他們歡樂時光飲酒的好地方。想入內探秘很久，這次趁餐廳推出拿坡里街頭小食，去體現一下有什麼特色美食。

●採 攝：焯羚

步入餐廳盡是拿坡里海岸與城市風貌，極有情調。受到拿坡里狹窄蜿蜒、到處都是售賣便攜小吃店面和櫃枱的街道所啟發，CRUST Sciuscia準備了教人垂涎的傳統拿坡里街頭小食，包括很少在意大利境外見到的意大利煎麵餅（Giri Di Pasta）和炸薄餅（Pizza Fritta），以紙筒隨意包裹的炸魷魚（calamari fritti），炸薄餅（Pizza Fritta）這款美食源於第二次世界大戰後的艱難時期，當時食材和使用木材的烤爐是奢侈品，一些人使用滾油煎炸薄餅/麵團，而製成這種可口的薄餅。意大利煎麵餅系列則包括數款菜餚，例如配以蛋、意式煙肉及黑椒的卡邦尼意粉。而CUOPPO（意指「紙筒」）則包括各種令人食指大動的小食，像以紙筒盛載的炸小沙甸魚及炸海藻麵團（Seaweed zeppole）。而炸麵條（frittatine di pasta）製法是先在麵條上淋上白汁、火腿和豌豆，再裹上麵糊及麵包屑炸成。食時返熱一下就可以。

CRUST Italian的聯合創始人Tony Paese說：「通過CRUST Sciuscia提供了拿坡里及其周邊地區的正宗街頭美食體驗，許多菜餚在意大利境外基本上都不會找到，我們期待讓我們的顧客一睹我們豐富的烹飪傳統。」

據來自拿坡里的CRUST Italian行政總廚Sergio Landi表示：「CRUST Sciuscia捕捉了享譽世界的拿坡里街頭美食的精髓。這麼多香港人無法旅行，我們很高興能夠將這種文化、令人興奮和無與倫比的風味，由我們的家鄉帶到這個城市。」

其實，這餐廳由早晨配上酥脆糕點的咖啡；到午餐、下午茶、黃昏時，人們於晚餐前相聚淺嚐一兩杯美酒，並配以佐酒小吃；以至晚餐，海鮮主菜有最受當地人歡迎的海鮮意大利麵(seafood scialatielli)，蜆、青口、八爪魚加上「scialatielli」粗麵條，真正地演繹了意大利南部拿玻里的美食精髓。

CRUST的烘焙團隊每天一早便開始準備各式精美甜點和正宗麵包。特色甜品靈感部分來自拿坡里百年咖啡館Gran Caffe Gambrinus(意大利十大最古老的酒吧和甜點店之一)，它也是意大利糕點文化的一扇窗口。

餐廳玻璃櫃內放了精緻又特別的拿坡里甜品，一下真的不懂叫什麼名字，又大又黃的新鮮意大利檸檬搭配千層貝殼酥(Sfogliatelle)，精緻的千層酥皮包裹着帶檸檬香的忌廉或吉士達醬，意大利檸檬味特別香，小麥芝士甜撻（Pastiera）材料包括意大利乳清芝士、橙花水、香料和糖；經典巴巴冧酒蛋糕(baba au Rum)；更有趣的是各種水果及植物原貌的慕絲甜品與雪葩；當然，還有各款鬆軟酥餅、迷你鹹蛋餅和五種麵包供選擇，是在意大利以外鮮有見到的傳統美點，所有糕點均全日供應。

地址：灣仔莊士敦道60A－66號

●特色拿坡里小食

●特色拿坡里小食有多款味道

●意大利煎麵餅

掃碼看影片

●巴巴冧酒蛋糕

●咖啡配各式甜點

●拿坡里美食

●Marinared Prawn

●海鮮意大利麵

●幾種非常神似水果形狀的拿坡里甜品

食得滋味 ●採、攝：寧寧

去居酒屋飲杯清酒放鬆下

銅鑼灣的登龍街特多食店讓你選擇，在金朝陽中心的餐廳都有些執位，最近浪．居酒屋（NAMI）便落戶在Midtown2期的1樓，店舖設計裝潢以江戶時代的居酒屋為設計藍本，鼓陣、櫻花、日式手繪日本祭典節日街頭景象壁畫、長長的水晶燈廊，烘托出江戶時期的日式風情，每晚8時至9時間，會由店員揮起鼓棒擊鼓，向每位食客贈送清酒助興，擊鼓贈酒與客人互動，更令客人投入日本的居酒屋文化，是適合年輕一族與知己良朋、並肩打拚的同事或生意夥伴來淺斟低酌，讓大家共享歡樂時光的「聚腳點」。

在行的客人就知道，別以為居酒屋的主角只是酒，其實下酒配菜才見真章！浪．居酒屋的佐酒小食花樣繁多，超過50種，採用時令新鮮食材，以傳統日式烹調手法秘製的串燒鮑魚（$88）及燒雞胸軟骨（$42），鮑魚彈牙，帶點焦焦的香味，別樹一格；後者出乎意料好吃，雞胸軟骨帶少少肉，有咬口之餘又有雞味，配自家製清酒「浪」就一流，清酒「浪」定價$580。

除了小吃，長長的餐單還包括數以百款地道日本美食，刺身、壽司、卷物、串燒、涮涮鍋、壽喜燒等，經典中不乏創新，如DIY壽司卷物更是有得食有得玩的創意之作，其中自創火炙壽司以日式木托盤，承載精美小碗小碟，放置自選葱吞拿魚腩或煙燻雞肉塔塔、紫菜、日本蛋黃及香糯日本壽司飯；食客可以按照自己的喜好，任意搭配並放置在平鋪的紫菜上，用手輕輕一捲，一道美食即成。同時，居酒屋亦有午市供應，你可以選擇午市套餐經濟實惠，午市套餐包括刺身丼，如火炙三文魚親子夏威夷刺生丼（$148），附上沙律、前菜、茶碗蒸及味噌湯。

掃碼看影片

●日本浪．居酒屋燈海令氣氛特別好。

●居酒屋內有手繪畫家描摹的京都傳統建築，以及日本祭典節日街頭景象，讓客人感受到地道居酒屋文化。

▲午市套餐浪之至尊盛盒

◀午市套餐：頂級刺身御膳$388

●單點食物：火炙吞拿魚腩 $108

▲浪．居酒屋串燒

◀串燒配清酒「浪」

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，祈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

勝者為王 劉裕立宋

在世道紛亂的時候，有能者居之，相對桓溫的一步之遙卻始終未能登上帝位，劉裕卻非常圓滿幸運，成為東晉的最後一位權臣，自是有他的幸運和個人魅力，臨死前的兩年終於得到晉恭帝的禪讓，登上帝位並建立南面的政權「宋」。

劉裕的五行姓名組合為戊丁，「戊」土為人有耐力與堅持外，「戊」土無破的人，必然孝順、行事謀定後動。惜劉裕一出生，母親便死了，他也差一點被扔掉。後來，他父親劉翹給他取名裕，即多餘的意思。嬸母給他取了小名叫寄奴兒，即從小寄養她家的意思。劉裕15歲時，父親病死了，他的繼母帶着他和他兩個異母弟弟艱難度日。劉裕便做草鞋換糧食。生活雖然清貧，但他對繼母卻是十分孝敬，寧可自己餓肚子，也不讓繼母沒飯吃。而「丁」火是個理想主義者，因此生活在貧困之中的劉裕一直懷有建功立業的志向，於是他加入了東晉的北府兵行列，成為了一名士兵，真是英雄莫問出處。公元420年，庚申歲，57歲的劉裕登上皇帝的寶座。

劉戊裕丁　通根　庚（貴）申　庚壬戊　才　劉裕

1）「戊」劉裕落運，生出「庚」尊貴；
2）而庚通根於人元，權力牢牢掌握；
3）而壬水被我戊所剋，即偏才，偏才行事取巧，因此迫恭帝禪讓。

可惜，只做了兩年皇帝，公元422年壬戌歲死亡。

劉戊裕丁　壬　戌　戌辛丁　木（化忌）　劉裕　元神

1）戊（劉裕）落運，受到壬丁化木的影響，木局剋我，自然有衝擊，這裏相應健康。
2）丁是生我的元神，即壽命的盡頭了，因為壬水剋合元神。

而劉裕的成功之道，有關歷史則闡述如下：桓玄自立為帝，劉裕起兵討伐。他聯絡各方豪傑，於公元404年秋正式開始了他的討桓行動。劉裕的軍隊只有2,000人，但個個英雄無比，在覆舟山一戰，把桓玄的軍隊打得大敗。

公元405年，晉安帝司馬德宗回到建康，大封平叛有功之臣，劉裕被任命為都督揚、荊、徐等16州軍事，成為了一個封疆大吏。

公元409年初，南燕慕容超幾次派兵侵犯淮北，殺東晉朝廷命官，搶劫財物，擄掠百姓。劉裕正想找機會立功，便上表請求北伐南燕。劉裕從建康出發，先出兵包圍了南燕的國都廣固。南燕的國主慕容超着急了，向後秦討救兵。後秦國主姚興派使者到晉軍大營去見劉裕，說：「燕國和我們秦國是友好鄰國。如果你們一定要逼燕國，我們不會坐視不救。」劉裕聽了使者的話，冷笑着說：「你回去告訴姚興，我本來想滅掉燕國之後，休整3年再消滅你們。沒想到你們願意送上門來，那就來吧！」

使者走後，有人問劉裕：「你這樣做，只怕會激怒姚興，如果秦兵真的來攻怎辦？」劉裕泰然地說：「俗話說：『兵貴神速』，他們如果真想出兵，就會偷偷出兵，為什麼先派人來通知呢？這不過是姚興虛張聲勢罷了。他連自己都顧不過來，哪有心思救人呢？」

不出劉裕所料，當時後秦正跟夏國互相攻打，根本無暇出兵救南燕。沒過多久，劉裕就把南燕消滅了。朝廷命他兼任青、冀二州刺史，並允許他伺機行事，也就是說，他可以自作主張，不必請示朝廷了。

不久，盧循在廣州起義反晉，劉裕又率兵南征廣州。東晉官兵在劉裕的嚴令督促下，積極奮戰，劉裕帶着年僅4歲的兒子劉義隆親自到前線布防，鼓舞士氣。士氣高昂的東晉士兵，一舉打敗了盧循的軍隊。東晉朝廷又加封劉裕為太尉中書監，加黃鉞，從此劉裕正式執掌了朝政大權。

劉裕掌握了大權後，便起了取代晉安帝的念頭。晉安帝雖然是個白癡，但生命力卻很旺盛。劉裕一心想做皇帝，但苦於安帝不死，便命王韶之入宮，將安帝活活勒死。劉裕見時機還沒成熟，就立晉安帝的弟弟司馬德文繼位，這就是晉恭帝。晉恭帝在劉裕的控制下得過且過，成為了一名傀儡皇帝。

此後，劉裕便培植親信，鏟除政敵。劉毅、諸葛長民、司馬休之等與劉裕政見不同的大臣紛紛被罷除。然後，他第二次北伐，克復關中，於公元418年受封為相國、宋公。這個時候，劉裕取代東晉的條件已經成熟。

這樣勉強過了一年，已經57歲的劉裕覺得自己時日不多了，更加急於當皇帝了。晉元熙二年，手下之人擬好禪位詔，獻於劉裕，他拿到晉帝處讓其抄錄，恭帝欣然操筆，書赤紙為「詔」。劉裕築壇於南部，登上皇位，國號宋，是為宋武帝。劉裕改元永初，定都建康，改《秦始曆》為《永初曆》，廢晉恭帝為零陵王。翌年六月，劉裕派人將他毒死，開了殺「禪讓」退位者的先例。至此，歷104年、共11帝的東晉王朝結束，南北朝時期開始。

劉裕執政時較開明，減輕賦稅，赦免奴客士兵。當了兩年皇帝後，劉裕於公元422年病死，終年59歲。

塔羅星座

文：BENNY WONG

白羊座 21/3-19/4

各方面也得到很好的平衡，若果再在平穩中加多些努力，那就更加完美了。

金牛座 20/4-20/5

女皇牌顯示了財富的豐收，早前進行中的難題，一一被你的毅力所征服。

雙子座 21/5-21/6

若果真的遇上難事，千萬不要收藏心裏，一定要坦白說出來，是有人願意助你渡過難關的。

巨蟹座 22/6-22/7

開始思考未來的方向，問題是在於自己心中所好，千萬不要後悔，時光是不留人的。

獅子座 23/7-22/8

大膽、任性、頑皮是今個星期的性格，不要小看自己的破壞力量，星星之火可燎原。

處女座 23/8-22/9

抽到力量牌，是提示你今個星期要量力而為、以靜制動，不宜主動出擊，宜留守待發。

天秤座 23/9-22/10

今個星期魔鬼牌纏身，小心合約條文，勿亂簽文件，以免壓債大增。及誤交損友呢！

天蠍座 23/10-21/11

病向淺中醫，縱使係鐵人也需要休息的，要保持良好的身心才能繼續發光發熱。

人馬座 22/11-21/12

鬥氣、鬥氣、鬥氣是今星期經常發生的，雖然無傷大雅，但也令身心勞累。

山羊座 22/12-20/1

有強烈的旅遊運，不妨多出外旅行走走，吸收大自然的空氣，對運程還有幫助嗒！

水瓶座 21/1-19/2

工作壓力頗大，工作量還不斷增加，令你有點吃不消，上司也同時對你施壓，令你進退兩難。

雙魚座 20/2-20/3

你說什麼話，愛侶也一一認同，甚至盲目追隨。我都話愛情是盲目、沒有理由的。