

西式醬汁魔法 x 日式鐵板燒 主廚無限創意融進菜式

隨着港人對美食要求大增，今年鐵板燒餐廳愈開愈多，在剛剛便有一所坐落銅鑼灣心臟地帶駱克駁13樓全層的全新高級西日 fusion 鐵板燒料理「御鐵」正式開幕，由擁有逾15年豐富鐵板燒經驗的 Simon 師傅主理坐鎮。他堅持選用時令及高級優質食材，如環球鮮活海鮮、熊本A5和牛及西班牙黑毛豬等入饌，小至擺盤及伴碟選材都一絲不苟，並以創新的手法將創意十足的西式醬汁與日式鐵板燒技藝結合，以精湛技術為城中食客呈獻一場又一場精彩的高級西日鐵板盛宴，帶領大家開展一場五感享受之旅。

● 採、攝：雨文

走進餐廳裏，有一種置身日本的感覺，餐廳採用溫暖的日式木材元素作裝潢，設計簡約高雅，牆上綴有現代日式風格的立體藝術裝飾，在鬧市中締造閒逸舒適的用餐環境。店內設有兩組大鐵板桌，採用開放式吧台設計，共約20個座位。師傅在滋滋作響的鐵板上即席烹製美食，食客可近距離見證每一道食材由生至熟的過程，滿滿感受食物飄出的香氣，在一邊享用美食的同時，又可與師傅相互交流美食心得，並可一邊欣賞其精湛的鐵板燒技藝及擺盤功夫，味蕾享受與賞心悅目的表演融為一體。

● 海鮮炒飯



● 「御鐵」採用溫暖的日式木材元素作裝潢，設計簡約高雅。

創新煙燻與分子元素

有別於坊間的傳統鐵板燒，Simon 師傅將無限創意注入每一道菜式，在不失傳統日式鐵板燒精髓下追求變化，把西式的醬汁魔法及創新的煙燻及分子料理意念融合其中，同時亦堅守時令概念及食物本味原則，以當今的高級優質食材入饌。一系列的菜式都配有 Simon 師傅精心構思的醬汁或伴碟食物，部分醬汁更融入時令新鮮蔬果手打而成，在提升食物原味之餘，清新又健康，配上吸睛的擺盤及食用花作裝飾，每一道菜都是衝擊視覺和味覺的誘人「藝術品」，從主食材以至伴碟醬汁的食材及配搭，Simon 師傅更會根據季節不定時變更，創新多變，讓食客驚喜連連。

當中，特別推介這個「西班牙依比利亞豬鞍櫻桃木煙燻」，採用西班牙出產的黑毛豬，其肉味濃郁，肥瘦均勻口感鮮嫩、肉汁豐富，在烹調時先將豬鞍香煎，再切成厚片，黑毛豬自身的油分，令煎香了的黑毛豬肉帶點脆口，煎熟後再以櫻桃木煙燻，更能突出肉味。

另一道「南太平洋鱸配香橙及檸檬味分子 smooth」，精選優質鱸魚扒，肉質豐嫩味道鮮美，蘊含豐富的蛋白質和維生素，師傅一開始先將薄薄的魚皮剝起，甚考究功架，魚肉及魚皮分開烹調，魚皮香煎至金黃酥脆，魚肉仍保持嫩滑，配以新鮮香橙及甘筍手打而成的特色香橙汁，旁邊加入檸檬味分子 smooth，清新醒胃，與潔白的鱸魚扒成為絕配。



掃碼睇片



● 烹調西班牙豬鞍，先將豬鞍香煎，再切成厚片。
● 豬鞍煎熟後以櫻桃木煙燻
● 將蓋打開，煙燻冒出。
● 西班牙豬鞍，完成製作。



● 南太平洋鱸配香橙汁及檸檬味分子 smooth。



● 擁有15年經驗鐵板主廚 Simon，根據季節不定時變更，創新多變的西日料理。

多款鐵板燒定食選擇

而且，餐廳設午市及晚市時段，提供多款鐵板燒定食（六道菜），另亦設有單點餐牌，當中包羅了大虎蝦、季節魚、廣島鰻、帆立貝、魷魚、鮑魚、龍蝦、白松貝、鰹場蟹、牛肉薄燒、西班牙豬薄燒、西班牙豬鞍、吸物及炒飯等，大家可按喜好選擇。例如，「櫻花蝦廣島鰻配和歌山刀根柿配西京麵豉汁」，豐腴肥美的廣島鰻外皮煎得微脆，內裏保持軟滑多汁，加入櫻花蝦、香葱及香蒜，更加酥脆可口，點一口和歌山刀根柿配西京麵豉汁，味道更豐富。



● 櫻花蝦廣島鰻配和歌山刀根柿配西京麵豉汁。

而「南非活鮑魚配海苔忌廉汁」選用來自南非的三頭孔雀鮮活鮑魚，鮑魚新鮮空運抵港後，放在店內水缸飼養，孔雀鮑以鮮甜味美及肉質柔軟飽滿見稱，一直是鐵板燒的至愛。活鮑放在攝氏百多度的鐵板上加熱，因受熱扭動着身體，新鮮度毋庸置疑，加入調味料煎香，脫殼後切成薄片上桌，配上特製海苔忌廉汁及可食用的板本菊伴碟，令人食指大動。

在牛肉薄燒上，餐廳選用美國牛肉或日本熊本A5和牛，牛肉薄片以喜馬拉雅山粉紅岩鹽輕身調味，內裏包裹着香口的熟蒜片及蔥花利用鐵板香煎，熱力讓牛肉薄片吸收了各種味道肉汁四溢，滋味滿分。最後，一道海鮮炒飯，以鐵板將雞蛋、元貝粒、蝦仁等海鮮及醬油混合炒香，粒粒分明，再灑上蔥花點綴，一道令人垂涎欲滴的料理即告完成。

如食客揀選晚餐鐵板定食，餐廳會提供一碗日本鮮帶子昆布鰹魚湯，湯底以鰹魚乾、昆布等熬製而成，加入大顆的鮮帶子、本菇、水菜及日本三葉，味道清而鮮。午市鐵板燒定食，每位\$368起；晚市鐵板燒定食，每位\$788起。



● 南非活鮑魚配海苔忌廉汁。



● 牛肉薄燒。

食得滋味

大角咀吉勝薄脆串炸響朵

串炸是大阪平民美食，備受食客歡迎，全因香脆美味，是不錯的下酒料理，且食材豐儉由人，可以是蔬菜、肉類，亦可以是海鮮或創新配搭，總之任何食客都會找到嗜食的食物。這種用竹籤串上食材再沾上粉漿及麵包粉油炸的美食，看似簡單，但為了做出自家特色，位於大角咀大同新村的吉勝吉列串揚專門店就以兩大秘訣取悅食客。

店名取名吉勝吉列串揚專門店，源自於要把吉列料理做得比其他人優勝，它的串炸有兩大特色：精緻食材，炸得通透。負責人王師傅從事日本料理超過20年，明白出品好壞取決於細節上，無

論選料，烹調方式皆盡力做到最好，以優質肉類、海鮮和蔬菜作食材，更以日本蛋調配全蛋炸漿，以竹籤串起切得厚薄平均的食材，沾漿亦沾得厚薄均勻，還在油炸時間及油溫下工夫，方能炸出僅3毫米，既薄且脆的炸衣。因此，每串串炸能透出食材原本的顏色和造型，值得細味。

當中必試手持昆布，內有魚子，入口爽脆，帶出淡淡的鹹鮮；串炸帶子更混合數粒魚子，帶來多種鮮味層次；而以紫蘇葉香味融入雞件的紫蘇雞更以梅醬帶出層次感，風味十足。還有：原條蘆荀、日本紅薑、長崎山芋、紫蘇雞海膽豆腐、秋葵、巴馬芝士等，配上一杯冰涼的 Kirin Frozen Beer，與熱騰騰的串揚一同享用，更能凸顯串炸的魅力所在。串炸12蚊起，由即日起至12月31日，凡惠顧任何 Kirin Frozen Beer 均可獲送指定兩款串炸各一份（日本南瓜及日本迷你甜薯）。

除串炸外，店方亦為附近工作的白領帶來吉列豬扒定食和丼飯，前者選用油脂分布均勻的日本熊本白豚豬肉入饌，外層炸得香脆，又保留豚肉的肉汁和軟嫩口感，配上白飯及椰菜絲，售83元；後者更以時令刺身炮製，最平128元起，可滿足不同食客口味。

● 文、圖：俊明



● 串炸食材精緻，亦炸得薄脆。



● 吉列豬扒定食



● 吉勝特盛丼飯



● 吉勝吉列串揚專門店



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

逐鹿中原建立唐朝(完)

接上文，常言道：「敵人的敵人就是朋友」，上文提到王世充在洛陽孤城危在旦夕，於是向竇建德求援。而竇建德是河北、山東一帶最強的一支義軍頭目。為了阻擋竇建德的前進，李世民生命危殆等協助齊王李元吉圍困洛陽，自己則率精騎3,500餘人急奔虎牢關，擋住竇建德的前進路徑。而竇建德的姓名五行是己庚戌，己土行事謀定後動，本來極度穩健，借此名外卦強於自己。

竇建德 (己庚戌) (外卦，陌生人，對家)

(一) 「己」土陰土生陽金「庚」乃薄土藏金，只要付出些微努力，就能有成果。
(二) 己（土）屬陰而「戌」土屬陽，「戌」相對強於己土。
(三) 由於「戌」在外卦位置，代表競爭者、對家，所以面對強敵，如李世民，便施展不到自己的長處本領。
至於王世充，姓名五行辛戊癸，即辛金戌土和癸水。

王世充 (辛戊癸) (合化火，外人、競爭者)

(一) 辛金行事精細，而戌土屬大土、陽土，有辛金在上位乃土上現金格局，有地位、有貴。
(二) 但「癸」水在外卦的位置，合入自己的用神貴星「戊」，而形成火的聯盟，火剋「辛」金，自然外人、競爭者對自己不利。

註：「甲己合化土
乙庚合化金
丙辛合化水
丁壬合化木
戊癸合化火」

於是，兩軍相持三個月。五月一日，李世民渡河，並假裝糧草已盡，讓士兵牧馬於河北以迷惑竇建德，他本人則於當晚返回虎牢關。竇建德果然中計，翌日早晨全軍出擊，陳兵汜水，長達20里，鳴鼓大喊而進，要與唐軍決戰。
李世民胸有成竹，決定按兵不動，以逸待勞，等到敵軍疲乏後再出擊。

果然，到了中午，竇建德的軍隊飢餓困乏，互爭飲水，席地而坐，已無鬥志。李世民看準時機，下令攻擊，唐軍鐵騎直衝向竇建德軍隊的陣地。竇建德倉促應戰，不久其陣勢大亂，全線崩潰。唐軍追殺30多里，俘獲敵軍5萬多人，竇建德受傷，退至本口渚時被俘。

虎牢之戰後，王世充驚惶不已，準備突圍南走襄陽，但是部下一致反對，王世充不得不自縛投降。河南、河北盡歸唐朝所有。同時，割據江淮一帶的杜伏威歸順了唐朝，大將李靖平定了長江中游的蕭銑。後來竇建德的部將劉黑闥、杜伏威的舊部輔公祐分別再次起兵作亂，都被李世民迅速撲滅。公元624年，江南也被唐朝平定。至此，唐朝完全統一了中原。而當時的天府，624年即甲申歲遇「己」運：

李 丙 甲 「己」大運
世 戊 申 情緒化，叛亂分子
民 戊 庚壬戌 元神，叛軍助力

(一) 是年「甲」代表情緒化、死硬派的叛軍；
(二) 而水生甲木，即「壬」水是甲木的元神助力；
(三) 面對「戊」土落運剋絕「壬」水，叛軍無以為繼；
(四) 於是庚甲沖剋，庚金剋絕甲木，自然必敗無疑；
(五) 而配合當今之大運「己」土，甲己合化大土，由李世民的戊土引發，於是能一統中原！

塔羅星座

文：BENNY WONG



不用灰心和氣餒，只要有恒心，守護天使們是會助你渡過難關的。



懂得關懷愛護別人是一種福氣呢，施比受更有福。



小心留意身邊事情的發展，不然不是流言可是滿天飛。



憂慮是對自己殘酷的刑罰，不要再自我封鎖，放開懷抱吧！



小小苦楚等於激勵，不要因一時的失落而失信心，成功就在前面了。



天生我才必有用處的，不要咁快就打定輸數呢，天使們是很喜歡作弄人的。



清楚地知道你想要的，並以堅定不移的信念專注其中。



是時候要清除堵塞之物，並淨化在你周圍的地方能量，可運用風水改善。



開始要對你的生命作出檢視，並決心去改變或治療任何不平衡的部分。



吃健康的飲食，有充足的睡眠，並規律地運動，保持最佳健康狀態。



是的，你的點子正是由神聖所引導的，請採取行動，讓你的想法去開花結果。



柔軟你的心，帶着虔敬來看待這個情況，和涉及其中的所有人，包括你自己！