

在魚市場競標 直送稀有食材 品嚐廚師發辦和食料理

剛剛踏入新一年，回顧去年的香港飲食界中，高級日式餐廳真的愈開愈多，尤其是與 Omakase 廚師發辦有關，今次帶大家來到灣仔謝斐道地舖，由師承北海道米芝蓮二星廚師五十嵐信幸的峻師傅主理的全新高級日本料理餐廳「惠 Sushi Kei」，餐廳會不時由日本現地買手在當地魚市場競標，帶來不時不食的直送稀有食材，如時不知鮭、大間拖羅、小肌/新子、希海極上生雲丹、頂級魚子等。除了手握壽司外，亦有不少精緻和食、備長炭燒燒物與熱食，希望透過手藝與料理職人的熱誠，讓食客品嚐到最上乘的和食料理，帶來最純粹的食之幸福，以及媲美日本銀座級的高級料理體驗。

採、攝：雨文



峻師傅以謹小慎微的態度，對待每一款食材。

談起廚師發辦，即是由專業主廚決定菜單與入饌食材，食客吃的是對廚師的信任、其精挑細選最優質及時令食材，以及專業廚藝能力，每一次使用的食材都不盡相同，每一個用餐體驗都不能複製，所以 Omakase 成為很多美食家品味日本料理的「最高境界」。一直以來，峻師傅不畏艱辛，努力堅持訓練出一身好功夫，以謹小慎微的態度對待每一款食材，堅持以最優質食材款待客人，不介意食材的烹調步驟繁複，只希望透過手藝與料理職人的熱誠，讓食客品嚐到最上乘的和食料理，帶來最純粹的食之幸福與體驗。

走進餐廳，餐廳不算大，其裝潢樸素簡約，只設 18 個座位並由 3 位專業廚師為客人即席料理，以日本新鮮空運到港的珍貴食材及精心擺盤製作一道又一道精緻料理，店內使用獨家頂級日本魚沼越光米及赤醋製作壽司米，每一個細節都力求盡善盡美，務求為食客帶來最極致的享受。



峻師傅以謹小慎微的態度，對待每一款食材。

談起廚師發辦，即是由專業主廚決定菜單與入饌食材，食客吃的是對廚師的信任、其精挑細選最優質及時令食材，以及專業廚藝能力，每一次使用的食材都不盡相同，每一個用餐體驗都不能複製，所以 Omakase 成為很多美食家品味日本料理的「最高境界」。一直以來，峻師傅不畏艱辛，努力堅持訓練出一身好功夫，以謹小慎微的態度對待每一款食材，堅持以最優質食材款待客人，不介意食材的烹調步驟繁複，只希望透過手藝與料理職人的熱誠，讓食客品嚐到最上乘的和食料理，帶來最純粹的食之幸福與體驗。

新派居酒屋食午餐性價比高

在銅鑼灣區找地方食飯午餐選擇多，若然三二個人想清靜些，吃日本菜可以考慮一下位於開平道 1 號 Cubus 的新派日式居酒屋及雞尾酒吧餐廳，食平價高級日式午餐。餐廳有兩層，25 樓的用餐空間以對比鮮明的灰白配色為主，位於 23 樓的雞尾酒吧則充滿時尚現代感，以金屬及絨布材質等元素，打造微醺交融的精彩夜生活。

這時尚居酒屋，設計風格融入日本為美而生的哲學思維。料理精萃的菜單搭配糕



◆新鮮帆立貝油甘魚 ◆唐揚雞 ◆和牛午市套餐

合傳統及新派和式，Omakase 廚師發辦，每天新鮮空運到港炮製的刺身及壽司、自家製免治雞肉棒/鹿兒島 A4 和牛海膽卷/黃金海膽蟹肉卷/時令魚生薄脆，更有日式串燒、火焰焗焗榮螺/赤雞皮包原隻虎蝦/鹿兒島安納芋。

至於熟食，有塔斯曼尼亞野生鮑魚配魚子醬/南非磯煮鮑魚配魚子醬/活蒸琵琶蝦配秘製海鮮汁/大拖羅三食/鵝肝白鱈釜飯等。另有精緻的佐酒小吃，食得豪啱自己決定。平均消費：午市套餐定食，每位約港幣 250 元，午市套餐跟前菜，有味噌湯、香濃幼滑海鮮茶碗蒸；晚市每位約港幣 600 元，詳情可參考社交媒體 Facebook：@kachofugetsu.hk。

採、攝：寧寧



◆午市廚師發辦「壽司十一貫」 ◆竹鶴威士忌配日本蜜瓜 ◆晚市廚師發辦部分料理

餐廳提供三個午市廚師發辦菜單，包括「壽司十一貫」、「壽司十二貫」及「咲 Saku」，而筆者當日拍攝的正是「壽司十一貫」午市廚師發辦，午市中算最抵食，需要網上預訂，\$398/位，包括前菜茶碗蒸、十一貫時令刺身手握壽司、汁物及甜品或咖啡，而「咲 Saku」極上乘，包括了茶碗蒸、特上刺身 5 點、八貫壽司、小肴、汁物、甜品或咖啡，價錢當然要貴一點，\$1080/位。

至於晚市廚師發辦，則分為椿 Tsubaki (\$1580/位)，前菜、十八席料理、汁物及甜品；惠 Kei (\$1880/位) 前菜、二十三席料理、汁物及甜品；以支榑 Sasaki (\$2280/位)，前菜、二十七席料理、汁物及甜品。

懷石料理推介龍鱗燒

而在眾多料理中，餐廳亦推介龍鱗燒，這是一道懷石料理，不去鱗的甘鯛稱為調味後，再以高溫油炸至魚鱗脆口，火候要掌握得非常好，連皮與魚肉一起吃，外脆內軟，蘸上特製的醬汁，酸酸甜甜，魚香在口中擴散。還有，仙鳳趾生蠔，來自北海道厚岸灣，岸灣中的海水與富含礦物質的湖水混合，因此孕育出尺寸矚目、肉身肥厚、質地滑口的生蠔。

當然，還不少得 Kaviari Kristal 魚子醬配鮫魚肝醬，這是由 Dauricus Schrencki 鱈魚生產的魚子所製的魚子醬。亦被稱為名廚最愛的魚子醬並有黑黃金之稱。顏色由深琥珀色到金琥珀色，味道層次豐富，帶點杏仁香。鹹鮮有序的魚子醬下放滿金黃色的嫩滑入口即溶甘甜的鮫魚肝醬，每一口都是海洋精華的極品滋味。



◆Delux Donburi 午市套餐 ◆新派日式居酒屋

至於熟食，有塔斯曼尼亞野生鮑魚配魚子醬/南非磯煮鮑魚配魚子醬/活蒸琵琶蝦配秘製海鮮汁/大拖羅三食/鵝肝白鱈釜飯等。另有精緻的佐酒小吃，食得豪啱自己決定。平均消費：午市套餐定食，每位約港幣 250 元，午市套餐跟前菜，有味噌湯、香濃幼滑海鮮茶碗蒸；晚市每位約港幣 600 元，詳情可參考社交媒體 Facebook：@kachofugetsu.hk。

採、攝：寧寧

禪居士，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

民族復興的天可汗唐太宗

雖然李世民在玄武門之變中所扮演的角色在倫理上，兄弟相殘，並不是什麼光彩的事情，但在個人才華和治國理念上，他確是一位明君。最令人津津樂道的行事風格就是從善如流，尤其是對忠言直諫的忠臣，他的虛心納諫，開創了繁榮的貞觀之治局面。當中，更令千百年來的炎黃子孫以唐人居而引以為榮，因而致令在全世界華人聚居的西方國家也有唐人街，亦側面反映出當時唐朝的興盛。

這當然與唐太宗李世民有莫大的關係，而李世民的姓名五行組合更有研究價值。姓名五行除了生剋沖合的力量，非常關鍵外，五行的分量更不能忽略，李世民丙戌戌，一個丙火屬陽，兩個戌土也屬陽，本來基於物極必反的原則，丙火和戌土皆屬強分量的五行，單獨的「丙」火，其極端性，容易判斷事情，心中易作有罪推定。而「戌」土則容易引發因好面子而產生固執，就算是火生土，光明注入固執，容易變得開明，但「戌」土積之甚過時，土的信用度也會大打折扣。

幸李世民的丙戌戌，在相對的概念上，一份丙火配兩份戌土，丙火的偏激性自然弱化了，才有胸懷接受忠臣的諫言。

亦因如此，丙火生戌戌土，其希望有大一統、團結一切可團結的力量意向，才充分展現以民為重的情懷，唐太宗認為當時正是農忙的季節，不應該影響正常農事，於是下詔將冠禮改在秋後農閒時舉行。

唐太宗經歷了隋末農民戰爭，目睹了強大的隋朝怎樣在農民起義的打擊中崩離析，因此他時刻注意以隋朝的滅亡為教訓，十分重視人民的力量。他常常說：「君好比舟，民好比水，水能載舟，亦能覆舟。」因為有了這種認識，唐統治者為了實現長治久安，不得不對人民作出一些讓步。

在經濟上，唐太宗繼續實行均田制，均田制規定：凡 18 歲以上的男子，分給口分田 80 畝，永業田 20 畝。口分田在農民死後要歸還國家，由國家另行分配；永業田則歸農民所有，可以買賣或傳給子孫。與均田制相適應的賦役制度是租庸調制。租是指每年納粟二石；庸是指每年服役 20 天，可以讓農民納絹代役；調是指每年納絹二丈、棉三兩或布二丈五尺、麻三斤。唐太宗對租庸調制沒有進行重大改革，但是在即位後實行了輕徭薄賦的政策，減輕農民的負擔。他盡量減少徭役的徵發，即使非徵不可的徭役也多改在農閒時徵發。如公元 631 年，皇太子承乾年滿 13 歲，需要舉行加冠典禮，這樣要徵發各地的府兵作為儀仗隊。

當然唐太宗經歷在政治上三省六部制的實行，鞏固了中央集權，行政效率明顯提高，也正是因為依靠三省六部制，唐太宗的政令才能暢通。

為了選拔人才，他還確立了完整的科舉制度，科舉制度為地主階級知識分子參與政權提供了機會。唐代科舉制已實行分科，其中以進士科最重要。有一次，唐太宗在金殿門俯視新科進士魚貫而入的盛況，得意地說：「天下英雄，入吾彀中矣。」

在文化教育上，唐太宗尊崇儒學。從貞觀二年開始以孔子為先聖，在國學中設置廟堂，以備祀典，並下令各州縣都置孔子廟。為培養更多通曉儒學的士人，唐太宗大力興辦學校，在朝廷設國子監、弘文館、崇文館，在地方設京都學及府、州、縣學。國子監規模很大，曾有 8000 多學生。

唐太宗還十分重視歷史借鑒作用，他曾說：「以古為鏡，可以知興替。」因此，在貞觀年間，史書編纂取得了重要的成就，編了晉、梁、陳、北齊、北周、隋等朝的史書。除此之外，還開始編修國史。

在個人方面，唐太宗提倡節儉，並以身作則。唐太宗即位後，沒有大興土木，建造新的宮殿，而是當年發生了天災，於是唐太宗就把這件事阻止了。在建造自己的陵寢時，唐太宗親自制定規格：以山為陵，能放下棺材即可。

經過唐太宗的勵精圖治，唐朝出了政治清明、社會安定、經濟發展、文化繁榮的局面，犯罪的人也大大減少了，有一年，全國僅有 29 人被判死刑。天下百姓路不拾遺、夜不閉戶、民風淳樸，呈現出太平盛世的景象。

而公元 630 年，唐的國勢更到頂峰，四夷拜服更尊唐太宗為「天可汗」，是年庚寅年己運。



- 1) 李姓丙火落運指向生戌土中原，再生金 (庚) 代表輝煌無比；
- 2) 更逢己甲合，四方有情政權也合土，自然也能生金，才能成為四夷拜服的天可汗！

塔羅星座

文：BENNY WONG

丙戌 得到金星照耀，貴人眷顧，投資生意無往而不利。

庚寅 煩惱多事奔波勞碌，心情煩躁，以靜制動，勿衝動！

己運 萬事皆在變動中，勿意氣用事，凡事應以合作行先！

甲丙 人緣強勁，留意身邊人，大有機會找個好對象！

丙戌 多計劃多思考，對從事創作策劃有利，其他事項則平穩。

庚寅 宜小投資買賣，皆可望有不俗的斬獲，好好把握良機。

己運 日捱夜捱，應多作休息吧，要學會固本培元。

丙戌 煩惱多事奔波勞碌，心情煩躁，以靜制動，勿衝動！

庚寅 樣樣事胸有成竹，旺事業財富，不妨大膽出擊！

己運 不宜急進，應以長遠目標為主，勿因一時之氣，而後悔莫及！

甲丙 大吃大喝沒煩事，唯一留意伴侶的訴求，切勿忽略另一伴！

丙戌 注意身體要多休息，調理，皆因你不是鐵人，多加注意手腳問題。

庚寅 考慮與女性朋友合作等事宜，會有不錯的效果。

香港著名西洋玄學家，天生一對藍瞳目，能凝視你的未來，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。

草藥魔法

藥草魔法是自古以來流傳的方法，普遍在文明當中，民間常見的燒艾草，或是拿綠柚葉和白米的淨身法。藏傳佛教燒白芥子和安息香來驅逐障礙，其實都可算藥草魔法的一種。

在西方世界，就很詳細地研究了各類藥草的特性，並且做分類。延伸出各種性質不同的藥草魔法。西方巫術的魔法包 (Charm)，印第安薩滿的藥袋 (Medicine Bag)，魔法者的魔力袋 (Mojo)，都可算是不同系統的藥草魔法運用。

當然，藥草魔法除了製作上述類似護符效果的佩戴法器之外，製作魔法油、魔法油燈、魔法蠟燭、魔法噴霧、魔法沐浴水、魔法皂、魔法洗地水、香粉、線香、火盆儀式、密閉容器魔法等等，都是藥草魔法的運用。

藥草魔法和其他儀式的特點，在於應用藥草的性質作為引導意志的媒介物，進而產生特殊的現象，達到個人的需求和目的。某個角度來說，藥草魔法並非用來追尋個人意識的轉化，而是有目的性的使用。

藥草生長自大地，可以說是大地之母的恩賜。因此，藥草的使用在宇宙、大地、女神等宗教崇拜信仰裏，佔了很重要的地位。