

咖啡 x 酒吧 x 餐廳 新世代新思維用盡日與夜

於1939年落成的古蹟建築中環街市，經過保育活化後去年8月已經開幕，成為不少人消閒的好去處，自然帶旺人流令附近店舖受惠。幾位80後就在去年12月中環街市旁的域多利皇后街開設了一間咖啡酒吧餐廳CCC（稱為TRIPLE C），餐廳採用咖啡x酒吧x佐酒小吃元素，將咖啡店及酒吧餐廳糅合於一身。在室內設計方面，店舖設有兩層，裝潢以黑木、水泥牆為主軸，營造出時尚型格，地下設有開放式酒吧及半開放式室外用餐位置，上層則設有更多用餐位置及兩間六至八人房，適合各式小型聚會及私人派對。



◆TRIPLE C裝潢以型格黑木、水泥牆為主軸。



◆早餐菜式「和風枝豆牛油果多士」

◆酒粕鮮奶咖啡

◆採、攝：祖連娜



◆餐廳設有開放式酒吧及半開放式室外用餐位置



◆美式早餐可配宇治抹茶紅豆鮮奶



◆金箔龍蝦意大利燴飯



◆油封雞腿伴野菜



◆牛油果吞拿魚他他

餐廳的日與夜有不同的氛圍，幾位老闆都認為中環多消費能力的白領，他們不是走最高檔消費價位，而是希望給在中環工作的白領來食個午餐，下午茶來飲杯咖啡，收工來飲杯放鬆一下，享受歡樂時光。餐廳的CEO是做酒店出身，他透露咖啡酒吧餐廳CCC品牌靈感源自英文字母「C」，每一個「C」代表着品牌簡約，一步到位的概念。第一個「C」代表咖啡（Coffee），同時是日間店內之靈魂產品；第二個「C」代表雞尾酒（Cocktail），主打日式創意雞尾酒，晚上搖身一變令咖啡店變成酒吧餐廳；第三個「C」代表佐酒小吃（Canapés），貫穿西洋及日本元素，提供一系列多元化創意小食。

和洋元素的早餐菜式

其實，餐廳從早開到晚，廚師團隊精心設計出一系列和洋元素的早餐菜式。早餐的王牌之選有「和風枝豆牛油果多士（\$108）」，口感綿滑的牛油果片，配搭枝豆粒鋪在外脆內軟的牛油多士上。另一和風味濃的「溫泉玉子蕎麥麵」，食材有被視為日本健康食材第一位的納豆配搭秋葵、泡菜、溫泉蛋及蕎麥麵，豐富又健康。不容忽視的還有主打產品「美式早餐（\$148）」，內有多款經典食材，包括豬肉腸、火腿、煎蛋、炒蘆筍、煙三文魚、薯餅及多士等。

另外，餐廳獨有的自家拼配咖啡豆，嚴選巴西及危地馬拉咖啡豆拼配而成，中深度烘焙突出堅果味，帶榛子及可可香氣，醇厚濃香。咖啡師更特意設計出兩款特色手調咖啡，分別是「酒粕鮮奶咖啡（熱

\$54 | 冷\$58）」及「紫薯鮮奶咖啡（熱\$54 | 冷\$58）」，前者將日本清酒酒粕及咖啡結合，加入蜜糖，創作出獨特日本風味，香氣四溢！後者日本紫薯蓉配搭招牌咖啡，口感濃郁綿滑。而兩款特色茶飲，「海鹽柚子冰茶（\$46）」及「宇治抹茶紅豆鮮奶（冷\$48）」，也值得一試。

獨有頭盤及主食菜式

廚師團隊結合日本及西方兩地美食文化元素，將日本食材及西洋烹調技術融合在一起，塑造出一系列獨有頭盤及主食菜式。頭盤「牛油果吞拿魚他他（\$148）」，用上北海道吞拿魚腩加入調味，鋪在香港牛油果粒上，享用時可鋪在麵包條上，一次過品嚐吞拿魚及牛油果滋味。意大利飯有「金箔龍蝦意大利燴飯（\$278）」，選用波士頓龍蝦，意大利飯先炒香再加入龍蝦高湯燉煮，令每粒米吸收了龍蝦精華，再以龍蝦肉及金箔精緻點綴，出品賣相吸睛，啖味鮮味。

另一主打「東瀛燻魚燴飯（\$238）」，先將鱈魚慢煮再加上鱈魚汁香烤至表面香脆，配搭鱈魚汁意大利飯，屬是新派鱈魚燴飯。嗜肉者則可選擇「脆皮香烤小羊架」或「油封雞腿伴野菜（\$248）」，兩款肉類巧手製作，前者羊架鋪滿香草麵包糠香焗以鎖住肉汁，每一口外脆內嫩；後者則將雞腿肉醃製12小時後，再風乾12小時，味道出眾，絕對是匠心之作。

至於晚上，則搖身一變令咖啡店成酒吧餐廳，食客可享用以上菜式之餘，亦提供日式串燒，配搭多款獨有日式雞尾酒、日本清酒、日本威士忌、紅白酒等，是上班族享受微醺的好地方。

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

唐玄奘法師取經

想起玄奘取經，玄奘又名三藏法師，很多人就會想起明朝吳承恩所創作之曠世奇書《西遊記》，因為這部奇書的唐三藏法師的角色塑造，正是以玄奘法師作藍本創作，其取西經的過程比喻為修行的歷程，要經歷種種的磨難才可到達彼岸，而陪伴我們修行的元素，也正是以孫悟空、沙僧及豬八戒所代表的貪嗔癡三毒。「貪」自然就是豬八戒，貪財色名食睡；「癡」，正是沙僧代表的愚癡，而孫悟空就是「嗔」，即脾氣的代表，而折換五行，就是「金」代表貪，「木」代表癡，而「火」就是「嗔」脾氣之念，即無名火，火燒功德林。而整個修行的過程就是「土」，而修行顧名思義就是修正我們的行為，希望臻於完善。

無修行的「土」即有「我」，就有我執，面子受損，就會小器而自私，幸「土」性的本性唯識，喜尋找人生的本源，故與宗教有緣，如果通過佛學的智慧開啟，就容易放下執念，各種執念是煩惱的根源，看破貪嗔癡本是不同的陋習及執念。

放下種種分別心，去除我執、我大心，就會展現天千無形無相的「土」性，就會變得心胸廣闊，不記仇，繼而自利利他！所以，玄奘法師的法號也好，俗家姓氏也好，都同屬「土」。玄奘五行戊己土，他的原名陳祿，五行屬己土生辛金，吐秀格為人聰慧，而行事有毅力（土的力量），而「辛」金更是實務主義者！

而玄奘的簡述如下：玄奘的原名叫陳祿，洛州緱氏（今河南偃師緱氏鎮）人，是長安大慈恩寺的和尚。他從13歲出家做和尚起，就認真研究佛學。後來他到處拜師學習，很快就精通了佛教經典，被尊稱為三藏法師（三藏是佛教經典的總稱）。玄奘發現原來翻譯過來的佛經有很多錯誤，就決定到天竺去取佛經。

公元629年（一說公元627年），當時唐朝還沒有實現全國的統一，突厥經常侵擾中原，邊塞局勢不穩，唐朝政府禁止出國。玄奘上書朝廷要求出國取經被拒絕。這年秋天，長安鬧饑荒，朝廷同意僧侶外出就食，玄奘乘機離開長安，來到邊塞重鎮涼州。涼州都督執行朝廷命令，迫令玄奘返回長安，幸得當地高僧的幫助得以逃避禁令。

他晝伏夜行，風餐露宿，到瓜州時朝廷的通緝令也到了，瓜州州吏被他這種立志求經、勇往直前的精神動動，毅然放他西行。途中他結識了一位西域人，並請他做嚮導。玄奘越過玉門關不久，嚮導就跑了。他獨自一人繼續上路，進入大戈壁。800里的沙漠上無飛鳥，下無走獸，他迷路了，慌亂中又弄翻了水袋。但他曾經發誓，寧可西行而死，決不東歸而生，便繼續西行。幾天後，他昏倒在沙漠裏，幸而離綠洲不遠，他被涼風吹醒，又找到水源，才擺脫困境。出了大沙漠，玄奘經伊吾國來到高昌國。

高昌王麴文泰也篤信佛教，聽說玄奘是大唐的高僧，十分敬重，請他講經，還懇切地要他留在高昌。玄奘堅決不肯。麴文泰沒法挽留，就給玄奘備好行裝，派了25人，帶著30匹馬護送，還寫信給沿路24國的國王，請他們保護玄奘安全過境。

玄奘帶着一行人馬，越過雪山冰河，經歷了千辛萬苦，到達碎葉城（在吉爾吉斯北部托克馬克附近），西突厥可汗接待了他們。從那以後，玄奘一路上十分順利，通過西域各國進入到天竺。

天竺摩揭陀國有一座古老的叫做那爛陀的大寺院，寺裏有個戒賢法師，是天竺有名的大學者。玄奘來到那爛陀寺，跟着戒賢法師學習。5年後，他把寺裏的經全部學會了。

摩揭陀國的戒日王是個篤信佛教的國王，他聽到玄奘的名聲後，便在他的國都曲女城（今印度北方邦境內卡瑙斯）為玄奘開了一個隆重的講學聚會。天竺18個國的國王和3,000多名高僧都參加了。戒日王請玄奘在會上講經說法，還讓大家討論。會議開了18天，大家十分佩服玄奘的精彩演講，沒有一個人提出不同的意見。最後，戒日王派人舉起玄奘的袈裟，宣布講學圓滿成功。



◆法式小酒館老闆

如果不是朋友介紹，真不知道將軍澳唐俊街街尾的新屋苑海旁那邊發展成極富外國情調的小區，相信和這裏有露天茶座，吃東南亞菜、法國菜的餐廳也有關。走入一間新開法式小酒館Anne Crêpes HK，老闆是年輕外國人，對客人非常友善熱情，餐廳的裝潢參考法國西北部布列塔尼的經典小酒館設計，用上深木傢具、銅金燈具和白磚牆，周圍還貼上法國不同旅遊景點的海報。餐廳設有室內座位以及露天茶座，餐廳帶有歐陸花園風格，有藍白色的椅子和玻璃小桌子，敷下午茶一流，欣賞下室外風景，輕輕鬆鬆吃嘢打卡都不錯！

這間法式小酒館主打法式薄餅可麗餅Crêpe，有鹹食薄餅以及甜食薄餅，香蕉帶子薄餅/Valrhona朱古力可麗餅，當然也有其他法式美食，如香腸鹹蕎麥薄餅（\$68）用蕎麥薄餅包裹着豬肉腸，切成一口分量，進食可以配肉汁及法式芥末，惹味些。法式油封鴨（\$188），油封鴨香脆，肉質軟嫩，配上薯塊沙律，沙律



◆泰國風味法式薄餅



◆法式薄餅捲成一條切塊食，食法與意式很不同。



◆漁夫口味法式薄餅

將軍澳法式小酒館嗜鹹甜薄餅

有洋葱及煙肉，很惹味。牛扒薯條採用法國有機草飼牛肉扒，配上香口炸薯條和特製加入龍蒿的伯那西醬，好味。

法式薄餅是餐廳的主打，餐廳有多款傳統的鹹食法式薄餅可供選擇。法式薄餅特別薄的，通常要捲成一條食。薄餅採用蕎麥粉製成。黑松露法式薄餅（\$148）是最經典的法式薄餅，用上火腿和埃文達芝士，將薄餅摺成四方形後，廚師就會將炒蛋蓋上面，最後淋上香氣十足的黑松露醬。八爪魚塔布勒沙律（\$108）配有牛油生菜、北非小米、扁豆、番茄、甜椒和番茜，味道帶微辣，是道較輕盈的開胃小菜。

給喜歡吃海鮮的朋友推薦吃漁夫口味法式薄餅（\$148），這款法式薄餅上面淋上了忌廉大蔥，四角和正中央放了煎香的帶子，食用的時候可以將忌廉大蔥塗在帶子上。喜歡東南亞風味，可選擇泰國風味法式薄餅（\$178），薄餅上鋪上鮮蝦、香茅、青瓜、番茄粒、九層塔、乾蔥及洋葱，味道香辣。印度風味法式薄餅（\$168）採用黃咖喱羊、紫洋葱、紅辣椒和茼蒿，味道帶小辣，咖喱

的味道非常突出，建議吃的時候將薄餅往外捲成一條，然後切塊食用。這是法式與意大利式最大不同。

要吃甜食法式薄餅當然少不了榛子朱古力醬香蕉軟卷（\$78）及牛油糖薄餅（\$68）；香脆薄餅配抹茶雪糕（\$78）這款用全麥粉製成的薄餅口感煙韌，上面加上抹茶雪糕和紅豆抹，值得一試。榛子朱古力醬香蕉口味，薄餅塗滿Nutella榛子朱古力醬，再捲着香蕉，是經典的甜點口味。香脆Valrhona朱古力薄餅（\$78）；加配焦糖蘋果或焦糖啤梨；+\$20薄餅上面淋上焦糖醬和自家製花生糖，加配焦糖啤梨後再加上清甜的味道，是甜食控必吃甜品。如果想加配飲品的話，就可以考慮試試經典的法國蘋果酒，Kerisac蘋果酒（\$58/杯）味道香甜易入口。

◆採、攝：寧寧



掃碼看影片



Anne Crêpes HK
地址：將軍澳唐俊街23號澳南海岸地下G05號

塔羅星座

文：BENNY WONG



節制牌正好表示你必須從生活各種的細節裏學習同包容。



女皇牌的出現，就像金星降臨在你身上，照耀得財富、人緣異常順利。



月亮牌令你心情煩躁，心緒不寧，會有失眠的狀況呢！



太陽牌的出現將會照耀你整個星期，日日是好日呢！



隨著星星牌的出現，正好表現了你認頭多多，從事設計的人士真是一大喜訊。



認真要留意了，因為魔鬼牌的出現會令你在金錢上略有損失，切勿大意呢。



高塔這張牌不要大擔心住，因為這可能都會是一個新的轉變機會呢！



有事情重新計劃過，因為舊嘅唔去新的就不會來，這正是正義牌所帶來的啟示。



感情上像吊人牌一樣懸吊着，令人不安的事情發生，但只要樂觀面對自然得到解決的。



皇帝牌令你脾氣大壞，小小事情也能令你大動肝火，苦了身邊人。



不知道點解懶惰的你今個星期突然努力激進起來，原來是隻戰車牌搞鬼呢！



魔術師牌令你想到要多外出，結識更多的朋友仔，令你圈子更闊更廣泛。