

開年飯試近失傳之手工粵菜

「豬肚鳳吞燕」見識歐陽主廚功力



新春期間，消費力強的客人在銅鑼灣覓食，自然會到時代廣場，因可選擇的食府較多，早前曾去光顧川菜館川川，品質不錯，愛好酸辣者一定大滿足。今次，去與川川同是LUBUDS飲食集團的高級粵菜廳「悅」，粵菜廳環境大方簡潔，菜式高質美味，因為「悅」的主廚歐陽松基投身烹調高級粵菜逾四十年，曾在有「富豪飯堂」之稱的福臨門掌廚長達二十年，其間遠赴日本九年擔任當地福臨門主廚。其廚藝精湛多變，精於烹調鮑參翅肚，致力保留幾近失傳的經典手工粵菜，同時鑽研各地新穎食材，以新手法演繹傳統粵菜。所以，「悅」的粵菜中有日本風味的菜式，也有川菜小食，可謂呈現別樹一格的粵菜體驗，當中懷舊粵菜幾近失傳的「豬肚鳳吞燕」更是招牌菜。



1. 豬肚鳳吞燕十二兩燕 2. 高湯雞內非常澎湃 3. 高湯千絲日本大根 4. 砂窩蟹粉炒飯，整碟蟹粉昇你加料 5. 金梅陳醋咕嚕肉

◆文：婷婷 攝：焯玲

根據大廚介紹，從點心到前菜和主菜，他們都花不少心血，一味豉油皇香煎日本淮山，廚師將日本淮山切成厚薄均等、形狀一致的長片狀，以平底鍋慢火煎香兩面，看到淮山轉成金黃色，再將預先調校好的豉油皇醬汁加入，待淮山吸收了醬汁，方完成。

前菜烹調步驟多

而梁溪素脆鱈非常有驚喜，烹調都要3個步驟，選好冬菇將之浸軟身，然後切片，再剪成幼絲，汆水，瀝乾水，撲上少許生粉，才可放落鑊；以60至70度的油炸，慢慢炸成「天然乾」的狀態，炸大約30分鐘，待所有水分、空氣都被逼出，就完成此程序，第二次再炸，油溫大約80度，約5分鐘即成，備用，再用茄汁、意大利陳醋等材料混成酸甜味，混合炸好備用的冬菇條，成品的口感非常真鮮。

金沙鴨紅，是由台灣訂來當地的鴨紅，然後將之切丁，成為需要的形狀，蘸上薄薄的粉漿，落鑊油炸之後，備用；回鑊，再混上鹹蛋及牛油調配的醬料。炸製的鴨紅外表好似金磚仔咁，一口一件，金沙外層香脆鬆化，入伴件鴨紅軟嫩滑溜，最正係啱油又唔溜，創新的配搭精妙美味，必吃推介。

懷舊粵菜脆皮蔥油雞

招牌懷舊粵菜「豬肚鳳吞燕」絕對是大廚歐陽松基的代表作，菜式源於潮州菜鴿吞燕/翅，鴿改為雞有了鳳吞燕，隨着環保意識提高，食客選擇官燕多於魚翅。其做法是把雞起骨再釀入官燕十二兩，起骨講究手工，若是不小心，容易把雞身捅破；用豬肚包在外層，豬肚和雞肉的鮮甜同時融入上湯中，挖出的官燕有三種精華交匯，晶瑩透亮盛載於金黃湯色中，啖啖是帶香味燕窩，吸了湯味的豬肚切片後蘸油食，也是一大美味！

脆皮蔥油雞，這款以炸子雞作基礎的菜式，配以兩款「蔥油」，包括乾蔥醬及青蔥油。廚師選好適中的龍崗雞，吊起風乾5至6小時至雞皮乾透。然後，將整隻雞落鑊炸8



◆砂窩蟹粉炒飯，整碟蟹粉昇你加料。

至10分鐘，令雞可以有約八成成熟，再以熱油（攝氏50度左右）去淋炸雞皮，大約三百多次，就會令雞皮香脆。而且，其特色在於保存雞肉的鮮嫩及外層雞皮的香脆，是粵菜高度烹飪技巧的表現；而兩款搭配的蔥油醬則令人為之驚艷，惹味又能襯托出雞的鮮香。自家秘製乾蔥醬及青蔥油非常多功夫，難怪想買都沒有。你要好好品嚐。

鮑汁蝦籽柚皮，則將切好所需形狀大小的柚皮浸水，每半小時至兩小時就「搾水」及換水，幾小時後，用豬油炸柚皮，然後瀝乾油分，再將之排列於竹撻上；將全盤竹撻放入湯汁「扣」，再蓋上鍋蓋子「焗」半小時，即成。

高湯千絲日本大根選用日本蘿蔔「大根」作主材，師傅選用日本大根，食其較其他蘿蔔鮮甜及質感滑溜，先削皮切成薄片，再將之切成幼絲，起鑊後，汆水；再用濃雞湯去煨蘿蔔絲，大約3分鐘，然後調味；將蘿蔔絲捲好成捲核形，質感同時爽脆幼嫩滑甜，功夫菜細膩得很。

養生滋潤的選擇

金梅陳醋咕嚕肉選用西班牙黑毛豬腩肉作為咕嚕肉的主材，不配菠蘿改用毛花果，避免生果釋出水分而令醬汁變稀，以完整的黑蒜去搭配，黑蒜味濃又養生。陳醋以意大利醋混入所有材料，肉香與皮脆酸甜味，令客人食得開胃愉快。其做法是將腩肉切好，蘸上脆漿粉的粉漿，落鑊油炸約3至4分鐘至熟透，腩肉汆水後，第二次回鑊再炸，以較低油溫的油去炸1至2分鐘，須將所有水分逼出。最後，混合調好酸甜味的陳醋醬，加入配料落鑊再兜勻即成。



◆高湯千絲日本大根



◆金梅陳醋咕嚕肉

油浸筍殼魚，筍殼魚外層炸得香脆乾身，魚肉卻又保持了嫩滑的質感，豉油調得啱啱好，豆香卻又吊起了鮮味。而魚湯京都腐竹浸筍殼魚滾滾上枱，來自日本的京都腐竹滑軟綿，卻不易化為糊狀。看似平平無奇的魚湯卻蘊藏大量心機，魚湯柔順細滑如豆乳湯，完全沒了點腥味，香腴細膩，可想而知當經過多少次隔渣熬煮，是滋潤之選。

砂窩生拆蟹粉炒飯，以砂鍋上的炒飯熱力十足，上枱時先知生拆蟹粉原來是以兩個小器皿另上的，相信是要證明其真材實料。經理熟手地將高身啲嘍碗生拆蟹粉撈入砂窩炒飯入面，分成一碗碗後，大家覺得唔夠可邊食邊加小碟上的蟹粉讓你加料。熱辣的蟹粉炒飯粒粒肥潤香濃，混入的蟹肉、蟹膏及帶子鮮嫩甜美，黃金炒飯組合確真滋味無窮！真的要昇個讚。

最後，來個懷舊黑糖糕，白糖糕就食得多，黑糖糕都是第一次食，咬落除口感更為煙柳彈牙之外，最重要是有白糖糕啲酸酸酸味，甜品微甜精巧，不妨一試。而且，甜點還可選椰汁馬蹄卷6件及金銀流沙煎堆仔等。



◆金沙鴨紅 梁溪素脆鱈前菜

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，悟得前所未有的契機，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

專屬天津推算與武則天傳奇(下)

恭喜發財，祝大家新春如意！我曾思考經年，亦通過禪禪，祈求打通智慧。究竟料事如神的祖師爺是如何得知某事件的吉凶與某姓氏之關聯相連？就如寫《葬經》的風水師翁郭璞：如何得知自己會死在山宗手中？！預知死期並不奇，而奇在山宗，上下合起來就是姓「崇」，他真的死在姓崇的人手裏。

真是百思不得其解，我也曾向我的舊學生，說中她的老闆是姓「黃」的，效果相似，功力實在差得很遠。透過對話，我知道她現在的老闆是她過往營商時的客戶。由於疫情，生意接近沒頂，故此舊客戶非常關顧，開一公關職位出薪酬用她，而此學生姓「陳」，即「己」土，加上我知她頭靠實睡睡覺，所以我肯定如此支持她的老闆自然是「丁」。因「丁」生「己」，但「丁」有很多姓氏如曾黃馮等，我只是wild guess猜大姓的機會最大，所以猜黃姓，幸好猜中！

但武則天的武聖（音照），是她自創的文字，如何去推戴，根據我的研究，我有一專屬的天律推演法，而我亦將之寫了一個小程序，依公元690年，武則天成為中國第一個女皇帝的時空，就會出現如下的五行原始資料：



玄宗運是「辛」
中玄宗運是「庚」運
火（丙丁）運 → + - 火即日和月
後天：離卦午 三三 中虛 → 離卦中間 - - 斷即中空
先天：坤卦 → 陰之極

現時，我最盡的功力只可得出以上的推戴。火剋金動「武」是「武」字而丙丁火即大小火就是明，明下離中虛即「空」，那就是「瞿」字了。

武則天當皇后以後，很快形成了自己的勢力集團，參與朝政。她利用高宗與元老重臣之間的矛盾，在短短幾年內，就殺了長孫無忌，罷免了20多個反對她的重臣。武則天對擁護她的人都予以重用，李義府、許敬宗因而青雲直上，當了宰相。到了後來，武則天甚至同高宗一起垂簾聽政，當時朝臣並稱他們為「二聖」，即稱高宗為天皇，武后為天后。

武則天作威作福，高宗一舉一動都受她約束。唐高宗很不滿，就秘密把大臣上官儀找來，讓他起草廢武后的詔書，消息傳到武則天那裏，武則天怒氣沖沖地去看唐高宗。她厲聲問高宗說：「這是怎麼回事？」唐高宗十分害怕，沒了主意，就結結巴巴地說：「我本來沒有這個意思，都是上官儀教我這麼幹的。」武則天立刻命人殺掉上官儀等人。從此，大小政事，都由武則天一人定奪。

唐高宗感到武氏一派的威脅愈來愈大，擔心李家的天下難保，就想趁自己還在世，傳位給太子李弘（武則天的長子）。但是，武則天竟用毒害死了李弘，立次子李賢做太子。不久，又把李賢廢為平民，改立三兒子李顯為太子，弄得唐高宗束手無策。

到公元683年十二月，唐高宗病死，太子李顯即位，就是唐中宗。武則天以太后的身份臨朝執政。後來，她容忍不了唐中宗重用韋氏家族的人，又廢了唐中宗，立她的四兒子李旦為帝，就是唐睿宗。同時，她不許睿宗干預朝政，一切事務由她自己做主。

載初元年（公元690年）七月，武后的親信法明、懷義和尚等10人獻呈《大云經》，內有女主之文，陳符命，說武則天是彌勒下界，應該做人間主，這一切都是為武則天稱帝製造理論根據。九月三日，侍御史傅遊藝猜中了武則天的心思，率關中百姓900人上表，請改國號為周，賜皇帝姓武。武則天假裝不許，但升傅遊藝為給事中。

百官及皇室宗戚、百姓、四夷酋長、沙門、道士6萬餘人又請改唐為周，睿宗皇帝亦不得不上表請改武姓。於是，武則天在九月九日宣改唐為周，改元天授。十二日，武則天受尊號為神皇帝，將睿宗皇帝立為皇嗣，賜姓武，以皇太子為皇太孫。十三日，立武氏七廟於神都洛陽，追尊其父王為始皇帝，平王少子武為睿祖皇帝，又立武承嗣為魏王，武三思為梁王，武氏褚姑姊為長公主。十月，制天下武氏悉免課役。

武則天掌理朝政期間，上承貞觀之治，下啟開元盛世，經濟發展，社會穩定，為唐帝國的全面繁榮奠定了堅實的基礎。她重視發展農業，繼續推行輕徭薄賦，與民休息的政策；又廣開言路，善於納諫，對符合她意願的建議，她樂意採納；反對她的意見，她在一定程度上也能聽取。

公元705年，武則天病重，宰相張柬之等人發動政變，迫使武則天退位，唐中宗復位。同年，82歲的武則天病死。

塔羅星座

文：BENNY WONG



沉溺於甜食、冷凍飲料等，不要濫用你的消化系統。



玩樂來勁得很，玩伴愈多愈好，而且還是來者不拒，小心玩物喪志。



夥伴能讓你工作發展無往不利，加上天生魅力讓推銷事物時毫無阻礙！



永遠在不自覺中散發無限魅力的你，時尚加上你就是迷人的小秘密。



事事要求平衡，但就偏偏容易感覺寂寞孤單，分享是你人生的座右銘。



迷人的笑容，與眾不同的品味及特質，能令你成為情場大贏家。



情場上絕不孤單，因此易有情感上的糾紛，加上優柔寡斷的個性，後果難堪。



不喜作決定，喜歡逃避問題，猶疑不決，所以朋友對你而言是一個很重要的角色。



伴侶處於戰戰兢兢的精神狀態，長期累積下來，容易有腸胃潰瘍的毛病。



風趣和幽默使人如沐春風，懂得自我追求散發熱情的特質更是迷人。



良好的記憶力，也適合從事歷史研究與考證的工作，大利工作運。



三分鐘熱度的善變，又因為太愛玩，令人有種玩世不恭、不可靠的感覺。



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。

安排一個難忘稱心的情人節(下)

天秤座 優雅、高貴的「上流」

情人節千萬不可帶他們去人擠人的地方約會，尤其是擠到不行的風景區，還是前胸貼背的夜市裏，這可是會損了天秤座高雅的氣質！不妨到一間有花園且環境清幽的餐廳，點上香檳蠟燭，獻上象徵愛情的玫瑰，吃着燭光晚餐，最好配上鋼琴伴奏的古典音樂，共享屬於兩人的小天地，絕對讓天秤座留下深刻回憶！

山羊座 腳踏實地、平靜的

他們認為兩人感情好，天天都可以是情人節。儘管如此，他們多少還是希望有人可以陪著一起過節，不過前提可得是一個精心策劃的約會！最好還是兩人一同討論、決定，否則沒什麼特別想法或活動的情人節對山羊座來說，其實就跟沒過節一樣無意義了！

天蠍座 具備獨特魅力、擁有神秘感

假若你們的發展階段已經在一定的程度上的話，不妨試試烈火愛戀的激情方式，讓兩人的戀情更加發燙！特別點上具備催情作用的精油薰香，在兩人情慾高漲的房間或旅館度過浪漫時光，那將是兩人都相當難忘且值得細細回憶的情人節佳節！

水瓶座 怪異想法

喜歡和一大群朋友玩樂的水瓶座，最好你要有不二人小小世界的甜蜜約會的心理準備，呼朋引伴的遊玩對他們來說才是最有趣的玩法，因此，不妨安排三五好友一同出外遊玩，最好離開都市到外地去，相信水瓶座對於你的用心和體貼將更愛你！

天馬座 自由自在遊玩

想要在情人節跟他約會，那你可得提早說，否則他們可能會根本忘記情人節這回事呢！跟他們約會的最佳活動方式，不如就陪著他們一起遊玩，安排個兩三天的情人節遊假期，進而從旅途中增進彼此了解，也讓人馬座對你的用心而更加感動！

雙魚座 情感豐富、心思細膩

和他們約會，當然象徵愛情的玫瑰花以及巧克力是一定不能少的啦！因為雙魚座是最期待情人節來臨的星座！對他們來說，情人節就應該像童話故事或小說裏的一樣，要浪漫甜蜜共享兩人世界。對雙魚座在情人節表達愛意，絕對是不能錯過的行動和表現呢！

