

# 充滿生活情懷的匠人法式料理

## 烘焙酸種麵包口感脆又健康

總覺得外國人開餐廳的想法與華人不同，華人是希望賺大錢要發達！外國人則多是帶着一種情懷，重視生活的藝術才開店，生意穩定賺夠本唔發達也可以接受。由著名瑞士糕餅廚師 Gérard Dubois 開設的匠人手工食店 Sour Dough 剛於灣仔皇后大道東開業，Gérard 擁有數十年的烘焙知識、探索經歷以及對味道和糕點的熱情，設計獨特的餐單包括色彩繽紛的沙律、素食、小點心及美味的三文治。Sour Dough 另一獨特之處是 Gérard Dubois 擁有培育了 30 多年的酸種麵團發酵劑，烘焙創製出比傳統品種更脆，卻又降低了甜度的食品

和糕點。

◆採、攝：焯鈴

在開幕當天，Gérard Dubois 表示：「這是我以多年來在烘焙麵包、糕點方面的經驗和對美食的熱愛所產生的結晶品。這是一封寫給酸種麵包的情信，亦是對大家不只用嘴去吃，而是用眼睛、鼻子和靈魂同吃同感的一種認可。」

### 專注蔬菜素食菜單

Sour Dough 運用頂級食材製作早餐、午餐和晚餐，亦專注於破格的味道、技術和豐富蔬菜素食菜單中約有 30% 完全以素菜為基礎，包括全素沙律（輪換）系列，餐廳非常重視這些全素菜式的風味、質地和客人的滿意度，即使是面對最狂熱的肉食愛好者，素食沙律的選擇也極有吸引力。其特色風味的素食沙律材料搭配及調味都非常突出、層次分明和吸引。

而田園沙律是對意大利托斯卡尼沙律 Panzanella 的豐盛版演繹，搭配鮮味的酸種麵包粒、綠葉蔬菜和香草、稍微醃製過的洋蔥、藜麥，味道鮮明又平衡的醬汁；烤甜菜頭南瓜沙律是香料和烤菜頭的美味組合；黑豆藜麥是用了黑豆、切碎的香草、藜麥、車厘茄和牛油果搭配，再加入青檸酸汁的一個搶眼組合。

老闆知道客人很難決定選擇哪一款口味，所以沙律盒分別供應細（可選 3 款口味，HK\$60）和大（可選 4 款口味，HK\$80）兩款選擇；供客人額外自選的配料則包括法式火腿（+HK\$20）、煙燻三文魚（+HK\$25）、Provolone 芝士（HK\$20）或酸種包脆片（+HK\$15），非常人性化。

### 三種酸種麵團組成

Gérard Dubois 早於 1991 年首先在香港開設了 La Rose Noire Pâtisserie，是高檔次烘焙和糕點企業之一，全新匠人手工食店供應的所有麵包和烘焙食品均由三種酸種麵團（裸麥、白裸麥和黑裸麥）組成，這些天然發酵劑已被精心照料了逾 30 年。儘管這需要長時間發酵的麵團在過去幾年聲名大噪、流行起來，但它實際上是最古老的發酵麵包之一，起源可追溯到公元前 3700 年的古埃及。除了味道醇厚濃郁之外，酸種麵團大受歡迎亦有其充分理由，因為這種不含酵母的麵團可以製作出充滿孔洞的美味麵包，外皮堅硬卻有彈性，比起傳統麵包更容易消化，而且含豐富的鐵質、鋅和鎂。

Sour Dough 的賣點是用酸種麵團製成各式烘焙食品，例如酸種麵團牛角包、覆盆子大黃千層酥配大溪地雲呢拿忌廉和焦糖小啤梨酥脆薄片籃，因為這兒所有售賣的麵包都是由酸種麵團所製成，分別包括牛角包、糕點和丹麥酥等，糖和鈉比經典同類產品少一半，自然更為健康，毋庸置疑。而 Sour Dough 亦供應一系列傳統的同名麵包「sourdough 酸種麵包」，包括白裸麥麵包、黑麥麵包和雜糧麵包，以及一些

◆多款酸種麵包配100%有機和公平貿易咖啡

更具想像力的創意烘焙食品，例如紅莓朱古力酸種麵包。

### 三文治富國際風味

Sour Dough 不僅是一家麵包店，它還供應一系列的純素沙律和純素湯，以及擁有豐富口味和多彩食材的特色三文治，有美味的麵包自然可以製作出美味的三文治。Sour Dough 供應一系列以國際風味為靈感的新鮮三文治。喜愛吃肉類的客人會陶醉於獨特風味的印度 Tikka 雞肉，用了希臘酸乳酪和杏酸辣醬醃製雞肉，再放上番茄和橄欖於酸種麵包上。

此外，還有熱食古巴三文治，提供正宗的加勒比風味，此三文治以火腿片、慢烤嫩豬肉、醃菜和瑞士芝士，搭配酸種意式 ciabatta 麵包；另一款 Pastrami Sauerkraut 煙燻牛肉三文治，用了黑麥酸種麵包，是熱食類三文治。尋找素菜類三文治的朋友，必定會喜歡全素三文治，包括茄子豆腐和烤田園素菜兩款口味。

除了麵包、糕點、沙律、湯和三文治之外，Sour Dough 的堂食選擇包括各種美食，例如素食酸種麵包法式多士，這是一種傳統的鹹味版本，上面放着香菇和芝麻菜沙律及地中海熱食的早餐，這是對傳統 shakshuka 煮蛋早餐的一種改造。為配合餐食，餐廳供應各式飲品，包括 100% 有機和公平貿易咖啡、各種茗茶、葡萄酒和啤酒等。

Gérard Dubois 並非出身烘焙世家，他是在一個工程師家庭長大，因小時候經常看見媽媽做糕餅，耳濡目染下便有了這個興趣。12 歲那年，他開始踏足廚房，每個周末都會跟母親一起做傳統麵包糕點。所以，他對烘焙的熱情是由 5 歲開始，並從一而終地愛着麵包糕點。而且，他由學徒做起，初出道於五星級老牌酒店任職西餅廚師，30 年前自立門戶創立食品批發公司 La Rose Noire，至今業務遍布全球 46 個國家及地區，於 2012 年，他在香港開設名為 Passion by Gérard Dubois 的法式甜品店，連店名也承載着他對烘焙的終生熱情。



◆ Gérard Dubois 於 Sour Dough 的職稱是 Founder 創辦人



▲多款沙律選擇



◀客人可選多款不同口味的沙律



◆酸種烘焙麵包選擇多



◀▲法式三文治

◆法式甜品味道各不相同，最特別是甜品可以拼成一個很漂亮的蛋糕。



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、紫薇斗數、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！

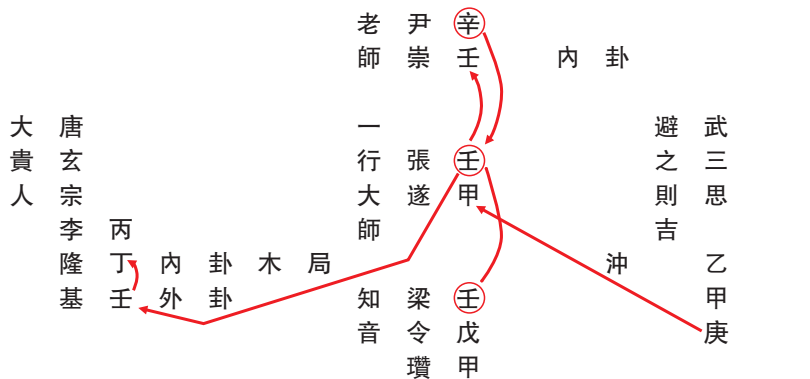
facebook: 禪悟——千古未傳姓名推命學

## 唐高僧一行

人生在世，每個人一定遇到一些對自己影響深遠的人。在我而言，除父母外，其中一位必然是引導我拜佛的老師，由於他姓劉，即戊土，與我的姓氏五行辛金，就會出現土生金的效果，自然對我的栽培有一定之真心及支持！

而今次介紹之歷史人物一行大師，當然也有一位非常重要、栽培及支持他的老師——道長尹崇。一行大師生命中還有幾位重要、關鍵的有緣人物，對一行大師有着深遠的影響，分別是知音貴人梁令瓚、想拉攏一行大師的武三思，當然也有賞識他的唐玄宗李隆基。

現提綱挈領闡述他們的姓名五行及互動效果：一行大師——俗名張遂（壬甲），水生木；老師尹崇（辛壬），金生水；避之則吉的武三思（乙甲庚）金剋木；知音貴人梁令瓚（壬戌甲），水土木和唐玄宗李隆基（丙丁壬）。



（一）高僧一行，張姓的王水進入了他的老師的內卦，而被辛金所生，自然真心栽培。

（二）而最大的貴人唐玄宗的「基」字亦屬壬水，故張姓本來進入了李隆基的外卦壬水，即本視作外人，但壬水合丁，即由外人變成了內卦的自己人。

（三）張遂的「遂」字甲木，由於受沖，庚甲沖，武三思自然避之則吉。

（四）最後，梁姓與張姓同屬壬水，自然有共同價值觀，與梁令瓚成了知音共事之朋友。

而一行大師的歷史如下：

一行自幼聰穎過人，讀書過目不忘；稍長，博讀經史書籍，對於曆象和陰陽五行尤其感興趣。那時的京城長安玄都觀藏書豐富，觀中的主持道長尹崇是遠近聞名的玄學大師。一行前往拜謁，尹崇對於他的虛心求學極為嘉許，耐心地給予指導。

有一次尹崇借給一行一部漢代揚雄所作的玄學名著《太玄經》，可是沒過幾天，一行就把這部書還給了尹崇。尹崇不高興，嚴肅地對他說：「這本書道理深奧，我雖已讀了幾遍，論時間也有幾年了，可還是沒有完全弄通弄懂，年輕人，你還是拿回去再仔細讀讀吧！」一行十分鄭重地回答說：「這本書我的確已經讀完了。」然後，取出自己讀此書的心得體會《大衍玄圖》和《義訣》等交給尹崇，尹崇看後讚嘆不已，稱讚他是博學多識的「神童」。從此，一行就以學識淵博聞名於長安。

武則天執政時，梁王武三思圖謀不軌，四處網羅人才。一行為逃避武三思的拉攏，跑到嵩山，拜高僧普寂為師，剃度出家，改名敬賢，法號一行。普寂為了造就他，讓他四處遊學。從此，他走遍了大江南北的名山古寺，到處訪求名師，一邊研究佛學經義，一邊學習天文曆法、陰陽五行，以及地理和數學等。唐代鄭處誨的《明皇雜錄》中記載了一則故事，說一行不辭千里，訪師求學，受到在天台山國清寺駐場的一位精通數學的無名高僧的指導，為他以後編制《大衍曆》打下了良好的數學基礎。

唐玄宗李隆基即位後，多次徵召一行，他均以身體欠佳為由婉辭。西元 717 年，唐玄宗特地派他族叔張洽去接，他才回到長安。一行一到京城就被召見，唐玄宗問他特長，他說只是記憶力好些。唐玄宗當即讓太監取宮人名冊，一行看過一遍，就將宮裏所有人的姓名、年齡、職務依次背出，唐玄宗大為嘆服，恭稱「聖人」，並讓他做了自己的顧問。在長安期間，一行住在華嚴寺，有機會與許多精通天文和曆法的印度僧侶交往，獲得了許多印度天文學方面的知識，他與印度高僧一起研討密宗佛法，翻譯了很多佛教經典。

為了觀測天象，一行在機械製造家梁令瓚的援助之下，創製出了黃道遊儀和水運渾象等天文儀器。通過實際的觀測，一行重新測定了 150 多顆恒星的位置，發現與古代典籍所載的位置有若干改變，現代天文學稱之為「恒星變動」。

西元 724 年至 725 年，一行主持了規模宏大的天文大地測量，測得了子午線 1° 的長，這是世界上首次實測子午線。

從西元 725 年起，一行歷經兩年時間編制成了《大衍曆》（初稿）20 卷，糾正了過去曆法中把全年平均分為二十四節氣的錯誤，是我國曆法的一次重大改革。

開元十五年（西元 727 年）十一月二十五日，一行陪同唐玄宗前往新豐（今陝西臨潼東北新豐鎮）時病倒，當晚即與世長辭，時年 44 歲。玄宗敕令將他的遺體運回長安安葬，並為他建築了一座紀念塔。

## 塔羅星座

文：BENNY WONG

抽到吊人牌的你們，這星期心裏總不是味兒，恐怕將要有不如意的事發生。

財運高掛是因為抽到了代表財富的女皇牌，還是女貴人來的呢！

這星期會遇上好久不見的老朋友一齊聚首，因為魔術師牌的出現會為你帶來強勁的人緣運。

這星期會為工作上的事宜而忙上一整天，戰車牌的出現並不簡單呢！

這星期有點奔波勞碌的感覺，因為出現了命運之輪的牌，令你們產生事事未滿意、未滿足的情緒。

力量牌的出現往往是要說給你知努力是必須的，但同時都要有耐性呢！

這星期將有機會遇上生命中的貴人，他絕對能帶給你重大的轉捩點。

留意工作上的人事變動，小人往往在這時候令到你措手不及，因為魔鬼牌出現了。

喜歡刺激的你們，這星期絕對合適你們了，因為塔牌的出現來得真激烈。

愛情路上滿希望，節制牌的出現令到你們更守望相助、更愛惜對方。

做任何事情滿有希望是對的，但都要有好好的行動力，不要像星星牌般只想而不做呢。

很開心這星期出現了太陽這張牌，因為它會帶給你們無限的溫暖及希望。



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。

## 春季防潮小魔法

春季是一個潮濕的季節，很多人都為居室潮濕而感到困擾。那麼，想要防止這種潮濕季節所帶來的煩惱，該怎麼辦呢？以下為大家帶來了一些春季防潮小魔法，其取之天然用之天然，既環保又無害。

一、喜愛喝茶的人也可以將乾茶葉裝入紗布袋，分散在各處，不僅能去除霉味，還能讓衣物散發陣陣清香。煮咖啡剩下的咖啡渣兼具吸濕除臭雙重效果。春季防潮小竅門很簡單，把咖啡渣曬乾後放在乾淨

的紗布袋或舊襪子裏紮緊，就變成簡易的除濕包了。據說，其除濕效果比茶葉更好。二、點蠟燭，也能降低空氣中的濕度，如果家中有霉味，還可以選擇帶有香精的香薰蠟燭，不僅能去潮濕，還能清除霉味。三、木炭、竹炭的表面空隙可以吸附水汽，兼具除臭效果，適合小面積的除濕。而且，可曬乾重複使用，不損害環境，吸濕除臭兼具美觀效果。其中，備長炭是非常好用的防潮

品，通過其多孔質的特性來吸附異味，釋放負離子改善各類壁櫥潮濕發霉的情況。四、曬乾的橙皮，不但能當天然的乾燥劑，還可以防蟲，把一大匙花椒或顆粒狀的胡椒籽、乾的菸草或乾燥過的菊花瓣裝進小棉布袋中，放進衣櫃或收納箱裏，就是天然的驅蟲劑和芳香劑。五、檸檬草精油具抗菌除臭的功效，檸檬香氣令環境空間變得清新。檸檬草的清新香氣有助醒腦醒神，令你充滿動力。



檸檬草醒神噴霧，亦可有助改善好心情。而且，檸檬草亦能驅走蚊蟲，是驅蚊膏常用的成分之一，以檸檬草精油、植物油、蜂蠟等材料，可製作成天然成分的驅蚊軟膏。