

嘆西班牙地中海摩登美食 感受南歐風情

還記得去年朋友介紹走訪位於中環威靈頓街 M88 20 樓的地中海餐廳・酒吧 Quiero Más，他們提供西班牙菜、地中海菜、Fine Dining 美食，這裏的環境和食物都極有水準，當然消費也在中上價，人均消費約 \$401-800 元，不過在中環食西班牙菜、地中海菜、日本菜、意大利菜都走不出這價位。近期餐飲業都出現疫後報復性消費，而 Quiero Más 新推出的 Brunch(早午餐)即是可以用早餐午餐時候都適合去，盡情放鬆，一邊享受美酒美食，一邊欣賞中環美景。

◆採、攝：寧寧



◆帶子刺身



◆原隻波士頓龍蝦



◆周末早午餐，精選地中海美食。



◆西班牙經典脆皮烤乳豬，超正！



◆King Pasta Crab Linguini



◆西班牙番茄麵包



◆卡邦尼意粉



◆烤羊扒



◆西班牙海鮮飯

外國人形容沒有 Brunch(早午餐)的周末就是一個不完美的周末。他們喜歡先 Brunch 再直落在酒吧暢談，一整天都在享受愉快假期。餐廳現在推出最新的周末早午餐套餐 Weekend Brunch 餐單，為想要品嚐地中海風味的食客，帶來一場不一樣的摩登地中海、西班牙菜的體驗，感受南歐風情！

Brunch 餐單每位包括豐富的前菜拼盤、兩道主菜及兩道甜品。五款 Tapas 小點頭盤之中的其中兩款：招牌吞拿魚他他 Tuna Tartare with Brioch 配柔軟綿密甜麵包，以及冷盤拼盤配西班牙番茄麵包。

精選的 Charcutria (熟食冷肉盤)令人垂涎的加泰隆尼亞番茄麵包，以及橡果餡 36 個月風乾的黑毛豬火腿，西班牙 Tetilla 芝士的「Truffle n' Cheese Bikini」，是必點的西班牙 Tapas 小食，彷彿帶你踏上西班牙之旅。

食客可根據自己的喜好從 4 道主菜中選擇兩款，滋味推介包括法式忌廉龍蝦、西班牙經典脆皮烤乳豬、西班牙海鮮飯及意大利馳名卡邦尼意粉。最後再來餐廳兩道精心製作的甜點，一道香濃幼滑的巴斯克芝士蛋糕配莓雪葩，一道配熟朱古力醬的炸西班牙油條，確保食客悅享摩登地中海美饌。同時，每位另加 \$228 更可享受 2 小時無限暢飲西班牙水果酒、西班牙氣泡酒 Cava、精選紅白酒及啤酒，而吧台區的錦磚裝飾，則讓人想起源自摩洛哥海岸的鑲嵌工藝，在濃濃的異域風情中，就讓備受好評的調酒師 Vincent Chuc 為大家調製一杯口感絕佳的雞尾酒。

享用 Brunch 之餘，餐廳還有多款菜式讓客人點叫，包括招牌菜帶子刺身，西班牙傳統海鮮大鑊飯 paella 味道香濃惹味，烤羊扒、香濃的水波蛋配上惹味的脆薯，再加入充滿煙燻風味的辣肉腸，將這道來自西班牙的美食重新演繹，還有法式原隻波士頓龍蝦、Burrata & Tomato Salad with Picos 等。

另外，你又可以在此優雅舒適的環境用餐，在 20 樓往外眺望中環，享受奢華地中海主題下午茶！



◆水波蛋配脆薯加辣肉腸



◆吞拿魚他他



◆Truffle n' Cheese Bikini



◆水果酒



◆餐廳位於中環 M88 大廈 20 樓

同期加映

美食薈萃 優惠品嘗環球美饌



作為九龍美化家居總匯的 MegaBox，雲集多間國際品牌，擁有傢俬、電子電器旗艦店、日式百貨以及大型國際時裝店及運動旗艦店等，還有大型 MegaKids Bazaar，提供多元化的購物選擇，場內更有逾 40 多間環球美食商戶及全新消閒娛樂配套，為顧客提供一站式吃買玩樂的 Mallcation 新體驗。今年，商場精選數萬件 1 折優惠產品以超勁減優惠價，舉辦「MegaBox Shopping Fest」，並由 6 月 21 日至 30 日，特地在商場內設美食薈萃，當中美食如爆井屋的火焰盛井、日和號壽司料理的刺身二人前、上海小南國的招牌老壇酸菜魚、Ruby Tuesday 的經典芝士漢堡、Kim's Spoon 的傳統石頭飯及百樂門宴會廳的極品燒鵝皇等。

◆採、攝：雨文



◆傳統石頭飯



◆招牌老壇酸菜魚



◆姓名館

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

「詩聖」杜甫

杜甫，姓名五行組合丙火丙火，微頭微尾是完美主義者。在他自選的、喜歡的事情裏——作詩，堪稱完美。他的作詩才華，光芒萬丈，被稱為唐朝現實主義詩人。怎麼是現實主義？他的詩文常常能點睛般反映世情及當時的社會面貌。而這種風格也與他的姓名五行有關聯，由於丙火代表理想追逐，但往往理想要實現，也需要審時度勢，因時制宜，這就是「辛」金的特性，丙辛合也。由於丙丙出現物極必反，進退不得，際遇難免不甚得志，縱然心繫天下，也只得接受坎坷的命運。晚景相當漂泊，終於在公元 770 年庚戌歲的冬天，結束了一生！

杜甫 庚冬
甫丙 戊
戊辛丁 丙我

1) 冬天即亥、子、丑月，屬水旺極之月份，對化動的丙火成了相剋之勢。

2) 雖然木生火，木即元神，惜甲木乙木遇到庚金和辛金也被打絕，故無救。

而杜甫的一生歷史，簡述如下：杜甫字子美，出身於官僚地主家庭，祖父杜審言是武則天時的著名詩人。他幼年就失去母親，父親外出做官，他被寄養在洛陽的姑母家中。杜甫自幼聰明過人，7 歲便開始作詩，10 多歲就跟當時的文人名士交遊，受到廣泛的稱讚，他們把他的文章和漢代著名文學家班固、揚雄相比擬。杜甫年輕時代正是我國歷史上著名的開元盛世，也是他一生中最快的時期。

公元 735 年，杜甫回洛陽應試，沒有考中。兩年後，他又北遊齊、趙，與朋友一起呼鷹逐獸，飲酒賦詩，流連於山水之間，這一時期杜甫的詩具有濃厚的浪漫主義色彩。

天寶五年（公元 746 年），杜甫來到京城長安。他先是參加考試，結果奸相李林甫妒賢嫉能，竟然讓所有考生全部落榜，並給皇帝上表稱賀，說：「野無遺賢」。正規渠道走不通，杜甫只有和眾人一樣，到處去拜訪達官貴人，期望得到他們的幫助。這種生活太傷自尊了，杜甫想起來就覺得屈辱：

朝扣富兒門，暮隨肥馬塵。
殘杯與冷炙，到處潛悲辛！
（《奉贈韋左丞丈二十二韻》）

但是，生活仍然是那樣無可奈何，整整十年的時間，杜甫困守長

安，到頭來，總算弄到了正八品下的官職——右衛率府兵曹參軍，負責管理兵器和倉庫門的鑰匙。

然而，杜甫「走馬上任」的官定之日——天寶十四年（公元 755 年）十一月，也就是安祿山造反之時。國家殘破，生靈塗炭，杜甫連這個比芝麻還小的官也做不成了。他先是帶着一家老小流亡，途中他得知太子李亨即位，便把家人安置下來，自己去投奔皇帝效力，不料卻被叛軍捉住並押解到長安。又是一個春暖花開的季節來了，漫步在昔日繁盛的曲江邊，一切都觸動着詩人敏感的神經：

少陵野老吞聲哭，春日潛行曲江曲。

江頭宮殿鎖千門，細柳新蒲為誰綠？

……

人生有情淚沾臆，江水江花豈終極？

黃昏胡騎塵滿城，欲往城南望城北。

（《哀江頭》）

過了幾個月，杜甫冒險從長安逃出，到肅宗那裏，很快被任命為「左拾遺」，就在御前當值。就任不久，他因上疏營救被罷相的房琯，觸怒肅宗，下獄問罪。幸虧有人相救，才保住性命。但是，皇帝再也不想用他，於是讓他回家探親，這個打擊很沉重，但它給詩人帶來了創作的巨大豐收。他的所有反映國運民情的代表性作品，都在這時出現了。

在這個兵荒馬亂的年月，杜甫實在找不到養家糊口的活路了，他想到了此時正在蜀中做官的朋友高適。乾元二年（公元 759 年），杜甫到了成都。第二年春天，在親友的幫助下，他在成都西郊的浣花溪畔蓋了一所草堂。這下總算有了一個安定的家，雖然簡陋，但環境清幽，可是這種寧靜美妙的日子只有兩三年的時間，由於他所倚重的朋友幾度離開成都，他的生活時時發生危機，草堂經常被大雨淋得屋漏床濕，家裏也經常吃了上頓沒下頓。

然而，就是這樣的生活也難以為繼。杜甫不得不帶着家人告別草堂，告別成都。他經過將近一年的漂泊，到達了奉節白帝城。依靠地方長官的照顧，他在這裏住了下來。又是一段安定的生活，杜甫得以全力地寫作。

大曆五年（公元 770 年）冬天，經受一生流離之苦的「詩聖」，終於停下了浪跡天涯的腳步，靜靜與天地造化相融為一。「千秋萬歲名，寂寞身後事。」這是杜甫寫給李白的句子，正好也應在他自己的身上。

塔羅星座

文：BENNY WONG



◆吞拿魚他他



◆水果酒



◆餐廳位於中環 M88 大廈 20 樓



◆傳統石頭飯



◆招牌老壇酸菜魚



◆靈擺

◆靈擺

是福不是禍，是禍躲不過，一切自有天意，還是自然而然。

小小的苦難是成就將來大事的要素，你準備好接受挑戰了嗎？

龍爭虎鬥必有一番新景象，不妨大膽行事。

馬不停蹄在今周，似有還無最憂愁，欲想了結此刻事，重點在於時機。

無奈此刻正在變，既不能變就順其自然，不用煩惱也不用愁。

問題若然不在己，何必問題將已轉，一切安定又悠閒。



◆吞拿魚他他



◆水果酒



◆餐廳位於中環 M88 大廈 20 樓



◆傳統石頭飯



◆招牌老壇酸菜魚



◆靈擺

◆靈擺

力變求新是絕對的好事，但都要量力而為，不能一味橫衝直撞。

留意身邊的朋友一舉手一投足，會給你很多的啟發性，當中有些更令你獲益良多呢。

欲言又止，繼而心急如焚，小心翼翼，勿錯漏百出，得不償失。

事事順境如意，難得繁忙可放下，偷得浮生半日閒。

一切迎刃而解在於源頭，始源一開花定放，不再徒添哀愁。

事業宮有多顆星發光發熱正照耀，眾星聚居此處，自然能為你添喜氣。



◆靈擺

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。

靈擺的準確度會高嗎？

靈擺的準確度取決於個人與意識的聯結能力有多強，使用者的管道有多通透，但缺乏練習而無法感受那精微的能量或是有既定答案，或者係左腦意志太強時，難免會失準，最常見會失準的問題就是讓人驚慌失措的問題及牽涉自我的感情問題。例如，錢包不見了（內有鉅款/重要物件），或是想探測與他人的感情問題，或是至親的親人失蹤等。當中，尤其在問感情問題時，自我情感牽涉太多而常會讓自我意志左右靈擺的擺動，可以試著想想看，若靈擺呈現的答案不是你想要的，或出現的答案是要你做你根本

不想做，或做起來實際上有困難，那你會怎麼辦？建議若有定見的事情，還是別問了吧，就像你很清楚明白的事情就別算命了，是一樣的道理。明明喜歡 A，叫你嫁給 B 你要嗎？另一個重點就是如何問問題，這非常地重要。想清楚了解呢方面既提問技巧，可以上網查資料或買書來看，或是來上課都可以有一些比較進階的概念。然而，靈擺可以鍛煉自己的力量或是能力。靈擺不是一種運動，它比較像是聯結自我意識、培養直覺力、開發潛意識/集體意



◆靈擺

識的一種工具。但它的確是可以經由不斷的訓練來提高準確度，也可藉由不斷的感受精微的能量，及靈擺所帶來的清理效果（若有的話），使人處在比較清明的狀態。