

現在，不少遊客及市民都喜歡到酒店品嚐自助餐，於是酒店便想出不同主題，最近便有「任點任食點心」作為主題，當中包羅多款傳統點心，還有一些是經主廚特別呈現的新派系列點心，任食點心超過40款，更有精選小食、飯麵及甜品，款款點心即叫即蒸，讓你與家人邊品嘗邊樂聚天倫！

◆採、攝：寧寧



◆食客可同時到倚窗閣品嘗自助甜品，如周六、日及公眾假期則另加錢品嘗。



### 傳統與創新點心

# 酒店任點任食吸客

#### 新派系列自助甜品

#### 預訂點心 Brunch 享買三送一

九龍酒店龍逸軒的傳統點心一向深得食客青睞，好評如潮的「任點任食點心 Brunch」載譽回歸，同時帶來令人着迷的新派系列點心，包括春筍金箔蝦餃、懷舊臘味包、菠菜野菌腐皮卷及十年陳皮紫米豆沙包等，好讓一眾食客與家人好友的享樂時刻再次昇華。除了新派系列點心外，其他菜式亦會適時更新以配合食客口味，點心總數高達49款，當中推介招牌點心「原隻南非鮑魚燒賣皇」，其他特

別推介有XO醬炒腸粉、沙律醬蝦多士、香煎汁燒和牛包等受歡迎的菜式，還有自家製作蜜汁黑毛豬叉燒。最大亮點是周一至周五可親臨倚窗閣免費一嘗自助甜品，可細味品嘗芒果拿破崙、意大利芝士餅、藍莓芝士蛋糕及Mövenpick雪糕等多款甜品，為這頓悠閒的Brunch畫上甜蜜風味的句號。由即日起至6月30日，到eShop預訂星期一至五享用之任點任食點心Brunch，更可享買三送一優惠。

#### 即叫即蒸傳統推介

#### 預訂午市點心套餐享八折

由即日起至2024年6月30日，城景國際樂雅軒呈獻任點任食點心套餐，2小時任食超過40款點心、精選小食、飯麵及甜品，當中傳統滋味點心推介如鶴嚙蛋燒賣、甜酸炸雲吞、蜆芥炸鱈魚球、酥炸魷魚鬚、豬腳薑醋、紅豆鉢仔糕等，另有新派創意之選，如黑毛豬叉燒包、紫薯包、木耳香茜海鮮餃等。款款點心即叫即蒸，保證新鮮及衛生。現在，預訂任點任食點心套



◆午市任點任食點心套餐，更享8折優惠；生日客人及同行者，每人可獲贈賀壽蠔桃一客。

#### 全新兩款上海糰

富豪酒店廚師團隊致力承傳和提升糰子的味道，糰合矜貴食材呈獻經典風味，製作出七款名糰及四款精美禮盒，今年更全新推出兩款上海糰，以濃而不膩的上海醬油醃製糯米，烹調後的糯米呈焦糖色，與廣東上海糰裏的雪白糯米大相徑庭。上海糰的餡料亦相對簡約，主要吃糰葉清香和清雅米香。富豪至尊金腿瑤柱嘉湖糰外型呈長條形，油潤光滑的糯米伴隨金華火腿散發的迷人肉香；富豪至尊栗子東坡肉糰以傳統上海名菜「東坡肉」入餡，口感軟綿的

#### 富豪至尊栗子東坡肉糰



糯米，包裹着入口即化的五花腩肉，加入清甜栗子豐富口感，拼湊出令人難以忘懷的滋味組合。 ◆文：兩文



◆富豪至尊金腿瑤柱嘉湖糰



香港著名西洋玄學家，天生一對藍瞳，能窺視你的未來，擅長各類型西洋占術，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。

## 神奇的香料……丁香 (下)

丁香是丁香樹乾燥後的花蕾或果實，亦都是很受歡迎的香料之一，唔少食物都會加丁香烹調，例如燉肉等，其實丁香還有多功效。

#### 六·含有豐富抗氧化物

丁香是攝取多酚最強大的來源，平時使用植物會吸收到多酚這類微元素，微元素幫助降低膽固醇及血壓，提升動脈功能及彈性，減肥人士都好需要多酚！

#### 七·幫助調節血糖水平

丁香好似身體的胰島素，幫助排出血液內多餘糖分，調節血糖水平，所以糖尿病人士服用丁香會有顯著功效！

#### 八·幫助消化

由於丁香可以刺激腸道消化酵素分泌，能夠有效改善消化問題，亦可以減少噁心情況。服用丁香粉可以幫助消化及避免便秘，去唔到廁所的人士可以考慮。

#### 九·舒緩血液凝固

丁香粉另一功效係減慢血液凝固速度，避免血管堵塞情況，不過本身有薄血情況的人就唔太適合服用丁香。記得諮詢醫生

意見，唔好傻傻的亂服呀。

#### 十·舒緩炎症

丁香具有抗炎止痛特性，而丁香油可以通過刺激疼痛受體減輕痛楚，對治療頭痛都有效。患者可以考慮內用或外敷：將丁香浸喉椰子油中再用丁香於疼痛位置按摩。始終丁香都係藥材嘅一種，應該注意食量，過量可能會有反效果，有疑問應該尋求專業意見。

## 五行多維度

◆文：王正亮

我們心靈不斷虛耗，基於身心共振的原理，一切的迷惘及煩惱又會影響我們的健康。於是一切看似無法則的結果不斷出現，人生變得相當無奈及痛苦。加上不幸染上疾病，更是苦不堪言！

凡是以上種種無解的現象，所謂大道至簡，其實是可以劃一用五行法則去量化及解釋一切日常生活的人與事，甚至是宗教，行為風格個性，世界大事，自然現象，身體健康狀態等等。誇張地來說，沒有任何事情是不能用五行體制去解釋的。

所以，我才命名為五行多維度！

當然為了要讀者也能領略到五行體制的威力，必須要建立五行體制的共同語言。今期先介紹十個天干的概念，當十個天干：甲、乙、丙、丁、戊、己、庚、辛、壬、癸為靜態時，就相等於阿拉伯數字1，2，3，4，5，6，7，8，9，0。但當它們作為動態數時，甲和乙皆屬木，並具有涵義。甲木屬陽，類比參天大樹，乙木屬陰代表花草草，木性慈悲，具柔軟心。展示上天有好生之德。為了可適應生命的頑強生命力，惡劣的環境，只要還有少得可憐的水資源，生命也能存在。丙和丁屬火，丙陽火，太陽之火，性帶偏激，有完美主義傾向，講禮，熱情喜與人分享。但反差時，喜批判。可代表一切的炎症及發燒，丁火則是陰火，蠟燭之燈火。溫文爾雅，一點就明。

戊己屬土，一陽一陰，大山之土與盆栽之土，土性堅實，行為守信，刻苦耐勞。庚和辛屬金，庚屬陽，辛屬陰，大型武器與釘子之類。帶防護與進攻的概念，而在人間追尋公義，必須有金的武力作後盾才可產生震懾的效果。所謂防守就是主動進擊。

最後壬和癸，壬屬陽，癸屬陰，大海之水和一滴水的類比。水性柔和，變化無盡，以柔可制剛，代表同理心，所謂上善若水。基本上，水的善巧、通情達理，善意的表述，相信難有人不接受。

正如功夫雖然有各家各派，但主要分陰與陽。用武在一般人的印象，多數需要剛勁有力。但也有像太極武功一樣，以柔制剛去制敵。

最近認識了一位林教授，他是經筋科療法的權威，他所介紹的經筋療法，在我的五行理念中，完全符合水的概念，只用3分力就可以以柔制剛去病灶，手法千變萬化，不會激化痛點！所以我非常認同醫療是可以進步，亦可革新的！出自《黃帝內經》所提出的經筋概念，隨着年代久遠，經筋療法像是冬眠一樣，少人知曉而已。

如此超卓的療法，大眾應多點認識。什麼是經筋的內容？以下是林友教授所敘述的三句話：

第一句話：經筋是生命健康之本。人的身體狀態，由幼少到老死亡，主要是由於經筋是會由柔軟到僵硬。

第二句話：經筋是生命須臾不可離的健康學。（了解經筋就是了解健康；學習經筋就是學習健康；掌握經筋就是掌握健康）能保持筋絡暢通，自然健康長壽。

第三句話：經筋是生命巨大的活系統。（厚德載物，上善若水）所以可通過以柔制剛之法回復身體的自癒力。

## 塔羅星座

◆文：BENNY WONG



抽到吊人牌的你們，這星期心裏總是不是味兒，恐怕將要有不如意事發生。



財運高掛因為抽到了代表財富的女皇牌，還要是女貴人來的呢！



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，令你們有事未滿意、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你措手不及，因為魔鬼牌的出現。



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，節制牌的出現更加令你們更守望相助、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。



很开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。