

# 環保·低卡·多元美食廣場

## 嘗盡中日韓泰環球風味

在香港，要在一個地方嘗盡多個地方的美食，美食廣場是其中一個選擇，讓大家可以享受到多元美食體驗！早前，奧海城全新地標Food Republic重新開幕，當中便囊括了13間餐廳，其中兩間更獲「米芝蓮」推介，提供中、日、韓、泰等環球風味，總有一款適合你的口味，是一家人共享美食的選擇！而且，這兒以舒適的環境和創新環保設計，每間餐廳均提供由營養師計算的低卡餐單，為重視健康美味的你帶來輕盈的美食選擇，讓Keep Fit的你不再孤單，讓你品嚐健康輕盈的一餐。



◆美食廣場設有高質席前鐵板燒



◆美食廣場以City Garden主題風格設計。

走進美食廣場，室內裝修以City Garden主題風格為主，打造了四季打卡場景，隨着季節變化更換室內的花草植物陳設，而神秘戶外區位於用餐區最深處。同時，美食廣場更與你共創可持續發展的全新時代，將最新環保理念融入智慧生活，帶來沉浸式綠色生活體驗。當中三大可持續政策，如員工制服全部採用環保再造物料、用餐區域全面使用環保蜂殼餐具，以及配合商場環保政策提供廚餘回收服務，帶領大家一步一腳印走進綠色市區。

◆採、攝：雨文



掃碼睇片



◆文：王正亮



### 五行診斷方案的新主張

中醫斷症，用望、聞、問、切。望診，觀察病人的症狀表現；聞診，辨別病人的氣息語調；問診，通過詢問溝通，掌握病人的病情病史；切診，透過觸按診脈，檢查病人的身體狀況。

經筋療法，則用手作為探測器，可用手指、手肘等通過手法，去感受筋膜的鬆緊度、黏連、條索、結節等能形成筋障成因的病灶，才可處方手法對症施治，謂之理、法、方、用，即「理論、法則、處方手法及臨床實踐」。

西醫則講求evidence based，用數據、先進儀器了解病況，是近代西方以還原論觀點來研究人體的生理現象與病理現象的過程中，所發展出來的一門以解剖生理學、組織胚胎學、生物化學與分子生物學作為基礎學科的全新應用的醫學。

雖然中西醫及其他的療法有不同的切入點，但對了解及尋找病因源頭的探究都是無休止的追求。

醫療理論也可從革新及進步的觀點出發，我主張可應用一套全新五行應用方案去理解每個人身體的特質，包括基因狀態，而不是用中醫所提出的九種體質，分別是：平和質、陽虛質、陰虛質、痰濕質、濕熱質、氣虛質、氣鬱質、血瘀質和特稟質。

在未提出這套方案的基理時，我先補述五行生剋沖合的四個概念，例如金剋木，木剋土，土剋水，水剋火，火剋金又或水生木，木生火，火生土，土生金。生即生扶、支持；剋即不利於駕馭控制；沖即對壘、衝突；合即一拍即合、投契、情投意合。

而這套方案所應用的主工具只需要患者的出生年月日，超過48歲才需要提供時辰。

為何我們的出生時間蘊藏了我們身體的信息呢？要知道世間所有生命皆由陰陽而來，而基本構成生命的兩種必要元素，就是太陽的能量及滋潤生命的水資源。至於器官，如心、肝、脾、肺、腎的功能，既有各自專責的功能，又有互相協調的需要，才可支持我們生命體的存活。

而這些日月陰陽的精華及我們的器官狀態與特質，在我們出生的那一刻，時間就記錄了一切。所謂時間生出一切，時間亦毀滅一切！所謂大限已到，氣數已盡，我們的經筋將由柔軟到僵硬，生命必經生老病死四階段。

而要從時間讀懂這些身體的信息，我們可應用中華獨有的文化：干支曆法配合五行體制的詮釋，就可解構我們身體質量的狀態，即各器官材料的質素。

那麼，我們的出生時間，年月日時換算成了天干、地支後，就變成了所謂八字，年月日時各兩字代表。由於天干從甲乙丙丁……到癸有10個，地支從子丑寅……到亥有12個，天干配地支共64個組合，正正就能呼應我們的基因組合。科學發現所有的生物遺傳其實有A、T、C、G四個鹼基，單獨一個鹼基不能組成氨基酸，好像八卦的三爻一樣，任意三個鹼基則可組成一個氨基酸，稱之為基因密碼，而4的三次方剛好64個基因密碼，這與《周易》的六十四卦之間有驚人的巧合。

故64個基因除8，干支曆年月日時的八個字，就形成了每8年一個字，又或16年一條柱，所以年月日時成了四柱16×4或8×8皆64年。因此，年代表幼少階段，月代表成長階段，日代表獨立階段，而時則代表延伸的階段，而64歲後，我們的身體基本一路走下坡，但人的志氣卻有返老還童之象。所以，64歲後身體就會一直在時柱，再配合年柱的返老還童。80歲後至96歲就時柱配月柱，如此類推。如果眾生不是因為身心內耗，壽數可達128歲。

由於天干代表陽、代表天、代表動，故又代表父系基因；而地支主藏、主靜、主陰，因而代表母系基因。

最後，以藝人鄭俊弘的兒子作結：

2022年6月1日出生的個案闡述以上的基理。

患上罕見遺傳病「天使綜合症」，產前各項檢查均未發現異常，直到兒子發育遲緩，1歲半才確診。有醫生指此症是基因異常引起，一般產檢無法發現，患病的小朋友有智力問題及多數有腦痲症。雖然壽命不會受影響，但現今未有藥物醫治。



首先，什麼叫生長有異，或停止生長？當然只得五行木即生命成長基因受剋，庚金剋甲木，酉金剋乙木，才可表述此病。

由於地支代表母系基因，極有可能是母系基因影響父系基因，故戊土剋水所致。

### 塔羅星座

◆文：BENNY WONG



世間事情離不開因果循環，人生總有喜樂愁離，縱然辛勞，但苦後仍舊是晴天。

虎落平陽被犬欺，龍游淺水遭蝦戲，不要因一時的失意而放棄理想，苦難的日子是會過去的。

你是有力量的、有愛與有創意的人，不要因一時之氣變焦急。

投資的朋友，要追隨你的直覺，能令你的夢想成真，你的財富都會得到飽滿。

心高氣傲會令你財失預算，不想年底拮据生活就得正視問題了。

在你需要時，朋友們都會與你同在，並協助你渡過難關。



樣樣事情皆在預期內，但古語有云：人算不如天算，總有失手時。

吐氣揚眉在一朝，台上一分鐘，台下十年功，辛勞是值得的。

每件事情都以它現在所需要的方式來出現。看透幻象，見到背後真正秩序。

一切爭吵與衝突正在化解當中，並逐一打開其中所涉及的每一個人的心。

學習氣功的朋友們，做多幾次深呼吸，緩慢地吐氣喚醒你的能量，能有效釋放負能量。

保持開放的心，學習新的觀點，然後將這些新觀點教導給其他人。

### 「米芝蓮」推介

#### 老廣州舊日時光

「老祖食堂」源自對傳統西關街頭小食的一段回憶，以西關美食古法技藝作為基礎，大膽選用西班牙杜洛克豬肉提煉出香口惹味的豬油渣，將失傳中的西關瀨粉、炸糉等昔日老廣州風味，注入新活力重現香港，並於2023至2024連續兩年獲「米芝蓮」必比登推介。



#### 地道台灣風味



雞湯等道地台灣美食，由台灣土生土長的廚師主理，其鎮店之寶招牌滷肉飯每日平均售出300碗，更獲2024「米芝蓮」推介。



### 中 雲南民間百年匠藝

「八彩銅鍋米線」源於雲南民間百年銅鍋生產工藝，經過這種特製大銅鍋熬製過的雞湯富含對人體有益的微量銅元素，溫度可保持於200攝氏度左右，從熱騰騰的銅鍋裏舀取熬好的雞湯，加入米線及配料，味道豐富濃郁。



### 韓 新與舊的碰撞

「Chicken Chiko」韓醬炸雞以創造舌尖上的夢幻體驗作為座右銘，結合傳統韓國料理及現代街頭小食，碰撞出全新的韓式美食，菜式新舊交融，口味大膽創新，為食客打造新奇而獨特的體驗。



### 泰 正宗泰好味

「泰雅」主打深受年輕人喜愛的泰式燒烤，同時亦保留傳統泰國美食，該店堅持使用泰國河粉製作各類河粉料理，炒河、冬蔭功河等，主廚擁有超過10年於泰國當地的掌廚經驗，從選料到烹飪工序都力盡完美，大部分食材皆由泰國新鮮空運到港，為食客送上正宗泰國風味。



### 星 新加坡南洋咖啡店

「土司工坊」是上世紀60至70年代新加坡咖啡室的延續，讓你重溫當年新鮮烤製土司、手拉南洋咖啡，而星洲叻沙、肉骨茶等同樣擷獲食客的心。



### 同期加映 「蜀宗·三味老火鍋」大受巴黎食客歡迎

近年來，法國巴黎的火鍋店數量逐年增長，外國食客比重大幅增加，用餐高峰期一座難求。如圖中，在位於巴黎的「蜀宗·三味老火鍋」店，不少食客在店裏用餐，可見餐廳大受食客歡迎。



◆「蜀宗·三味老火鍋」店



◆食客在店裏品嚐火鍋。

### 日 沖繩二段料理

Antoshimo是沖繩的著名品牌，自2013年來到香港，採用「二段料理」方法，能快速把食物蒸透，而不失其味道，並用土鍋保持食物溫度，帶給食客最好的體驗。如享用招牌蒸飯及烏冬，再加上飯後甜品「沖繩雪糕冬用」，可算是心滿意足的一餐。



### 優質平民日式料理

20年前幾位本地年輕人懷着滿胸抱負，於大食代創業大展拳腳，多年堅持為食客提供價錢實惠的優質食物，並將日本學成的廚藝融入品牌之中。「串八」拉麵在一百多種拉麵樣板中，選出最彈牙的品種，加入秘製、熬了12小時的豬骨湯中，口感濃郁，齒頰留香。



### DIY鐵板餐

在日本、亞洲和澳洲擁有500多間分店的「Pepper Lunch」代表一種DIY (Do it yourself) 的休閒餐飲概念，其透過以嶄新方式炮製至尊牛扒、鐵板意粉、芝味系列及招牌黑椒鐵板飯，並以實惠的價格，為大家帶來優質美食。



### 高質席前鐵板燒

「圓·鐵板燒」提供各國時令海鮮，更精選「日本A5宮崎和牛」、「Est 8. Angus美國黑安格斯」等上乘牛肉，今次分店特設各款咖啡及特色飲品供客人在吧枱享用，值得一嘗的是主廚特別研發的「鐵板咖啡」，在鐵板上炒過的咖啡豆可達至深度烘焙，味道更為濃郁。



### 健康惹味港式小廚

「香江小廚」主打香港地道家常菜式，秉承少油少鹽少糖之「三不」健康理念，為你將一道道家常小菜變成美味、輕盈、而無負擔的健康選擇。



### 三代港人集體回憶

「永年士多」誕生於上世紀60年代，80年代正式扎根元朗總店，50餘載風雨不改，匠心精製一碗碗充滿回憶的車仔麵，陪伴一代又一代香港人成長。當中，大胃王可選有十餘款的大碗麵，包括蘿蔔、雞翼及魷魚等配料，如喜歡吃辣的必定要加辣汁。



### 飯前飯後享受

常言道：「人有兩個胃，一個食正餐，一個食甜品！」美食廣場另提供自選沙律吧「Salad Bar & SweetScoop」，根據個人口味和偏好自由選擇，讓你的餐點更加個性化和滿足。

