



「本初見舍」環境古雅



◆素秋瓊芳



◆山盞珍



◆海派芙蓉飯

踏入7月，莘莘學子即將放暑假了，大家都計劃去旅行玩樂。除了旅行放鬆心情外，不少人去旅行的目的還是會尋覓好美食的時機。如大家喜歡文創的同時又喜歡吃海鮮，可試上海光時旅行酒店的全魚料理；或者如大家喜歡吃自助餐，一間位於台北的島語自助餐廳，其齊集匠心廚藝，淬鍊美食新境界，美食之多，讓人大飽口福！

◆採、攝：寧寧



◆由光時旅行總廚 Nine 主理的「光時雅宴 天水魚錄」全魚宴

## 暑假去旅行尋美食

# 豐富多元料理選擇

### 上海光時雅宴「天水魚錄」中西合璧全魚料理

位於文創園區裏的上海光時旅行酒店，酒店裏有間「本初見舍」餐廳，其「光時雅宴 天水魚錄」中西合璧全魚宴，全魚宴由光時旅行總廚 Nine 主理，每道菜名靈感也源自宋詩，並以採用中餐西擺的形式去呈現，貫徹糅合古今的理念。

作為沿海城市，上海本幫菜中魚料理佔一大重要席位，所以今次全魚宴當然不會缺少魚料理，包羅前菜、主

食及甜品，並配以明前獅峰龍井。前菜具申城地域特色的「光時清供」上海熏魚、四喜烤麩及馬蘭頭，不用傳統的鮭魚和草魚，改為肉質更緊實且少刺的東星斑，口感更佳！

至於「胭脂落雲泥」，即古法紅燒魚唇，採用珍稀食材鮫魚唇，在蒸後至少泡發12小時以上，方能有入口爽彈、膠質

滿滿的口感，加上熬煮6小時以上的雲南松茸及蕈衣蟲草，配菜也很精緻。而「山盞珍」松茸蕈衣蟲草靚湯，集山間野珍於一壺；還有「素秋瓊芳」香煎銀鱈魚配高山豆苗；「海派芙蓉飯」時光飯配出水芙蓉，為老上海的豬油拌飯配上蛋清；「黃金酥」炸響鈴，魚肉包裹在豆腐衣中，炸的金黃酥脆。最後，配以陳皮普洱，消暑一下。



◆「光時清供」上海熏魚、四喜烤麩及馬蘭頭



◆胭脂落雲泥



燒烤美食



### 漢來美食打造人氣餐廳 島語自助餐連結在地食材



日式美食

台灣是一座由山林與海洋環抱的豐盛之島，擁有各種得天獨厚的時令食材，加上跨海而來世界海鮮、肉品，成就了餐廳豐富多元的美食料理。當中，漢來美食採購之生鮮食材均力求有機及在地化，以減少食物

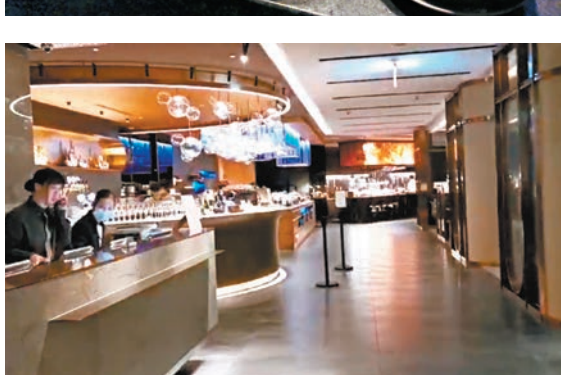
里程，其餐飲業態囊括歐式自助百匯、大型宴會廳、中式、日式、西式、蔬食、火鍋等多元品牌，當中位於南港台北漢來大飯店的自助餐廳「島語」更是吸引不少遊客到訪，但需要提早預訂，甚至有些日子還需要一個月

前預訂才有位。島語連結在地頂級食材，精心搜羅各式當令風味，青翠鮮活、芬郁有味，讓食材原味真味盡顯，從土地到味蕾，連結和共鳴。餐廳由職人執掌領路，大火快炒、細火慢燉，食材飛舞於鍋釜之間，執鏟掌杓之手，宛如揮舞着指揮棒，將一道道頂級食材和精湛的烹飪技術糅合，淬鍊出美食的卓越新境界。

走進自助餐廳裏，餐廳以八座美食島嶼呈現一場無與倫比的精緻盛宴，沉穩的灰色佐以金屬線條勾勒出空間樣貌，點綴上優雅的深藍牆面與華美吊燈，形塑出簡潔不失躍動的用餐氛圍，帶大家盡情徜徉在中、西、日式百種料理美味中。



◆法式田螺



◆島語自助餐是目前台灣最火的自助餐，一個月前訂都有位。



點心



燒味



甜品



海鮮美食



炸物

## 五行多維度

◆文：王正亮

五行分陰陽於是出現十個基本元素，即天干「甲丙戊庚壬」分別是陽木陽火陽土陽金陽水，而「乙丁己辛癸」則是陰木陰火陰土陰金陰水，若要代入身體上所有的器官，顯然是不夠契合每個身體器官及功能。

### 身體部位五行篇

於五行同質，相似者能兼容也。故甲木代表皮膚、頭部、中樞神經、腦幹及肝臟；乙木則代表肝臟、四肢、神經系統和頸部；丙代表心臟、血氧系統、眼視力、發炎機制；丁火則代表視覺、心、體溫；戊土就是胃、消化系統、腫瘤、肌肉細胞、凝血因子；己土則是脾、胰臟、膽、積聚的廢物，包括腦廢物、暗瘡；庚金一切精華、內分泌、大腸、肺部、筋骨、乳房、免疫系統；辛金則是血管、第二腦的小腸、牙、淋巴系統、手甲、腳甲、骨、上呼吸道、甲狀腺、子宮及尿道。壬水則是排洩系統、腎臟；癸水就是泌尿系統、血液。

由於一個天干可代表多個不同器官及不同但相似的功能，那就成了五行反射區的概念。

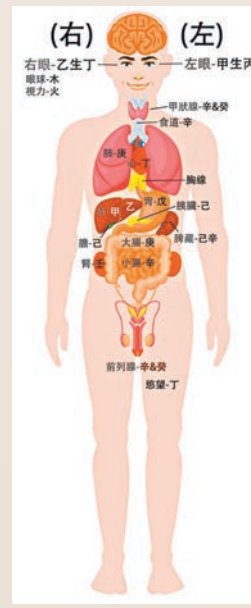
例如有哈佛大學研究指出，牙齒與中風有關，牙齒少於25顆，中風機會增加百分之57，若男性牙齒只剩11到16顆，中風機會比其他人高出百分之74，究其原因，我們的牙齦、牙床發炎，那些細菌有機會跑到頸動脈，而頸動脈出現斑塊，打開了就會發現與牙床一樣的細菌及毒素在斑塊出現。那就容易引起動脈粥樣硬化、血管收窄，就容易引發中風的效果。

看似牙與中風無關，其實從五行規律相似者能互容，一點也不為奇，牙齒屬辛金，腦血管也是辛金，於是就能互為因果了。

又例如我們的腸道又稱第二腦，而一般人的理解大腦影響人的行為思想，喜好等。然而，原來我們的腸道也可發放信息影響我們的心情及喜好。究其五行的基理，正當水呼應我們多變的念頭，而念頭的背後主人是不同的智慧精華及價值觀，那就是金了，金生水。故大腸就是庚，代表唯物的理解，小腸就是辛，代表幼細的邏輯。不知大家有否發現我們的腸道與我們的大腦，外觀形態是否很相似？

所以腸道，尤其辛金能直接影響我們的喜好。而同是辛金，由於金另一維度代表攻擊、防護、威懾力、物性堅硬，於是相應筋骨。那就不難明白，為什麼白血球，俗稱血癌通常可通過抽骨髓移植去醫治，因骨髓能出產白血球。於是骨是金，所以能呼應我們同屬金的免疫系統。

因此，此乃其中最主要的五行法則之一，就是相似者能兼容也！



### 塔羅星座

◆文：BENNY WONG



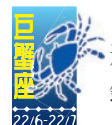
不用灰心和氣餒，只要有恒心，守護天使們是會助你渡過難關的。



懂得關懷愛護別人是種福氣呢，施比受更有福。



小心留意身邊事情的發展，不然非留言可是滿天飛呢。



憂慮是對自己殘酷的刑罰，不要再自我封鎖，放開懷抱吧！



小小苦楚等於激勵，不要因一時的起落而失信心，成功就在前面了。



天生我才必有用處的，不要叫快就訂定輸數呢，天使們是很喜歡作弄人的。



清楚地知道你想要的，並以堅定不移的信念專注其中。



是時候要清除堵塞之物，並淨化在你周圍的地方能量，可運用風水改善。



開始要對你的生命作出檢視，並決心去改變或治療任何不平衡的部分。



吃健康的飲食，有充足的睡眠，並有規律的運動，保持最佳健康狀態。



是的，你的點子正是由神聖所引導的……，請採取行動，讓你的想法去開花結果。



柔軟你的心，帶著虔敬來看待這個情況，和涉及其中的所有人，包括你自己！