

富藝術品味格調的餐廳

主廚度身訂做

國際化菜式

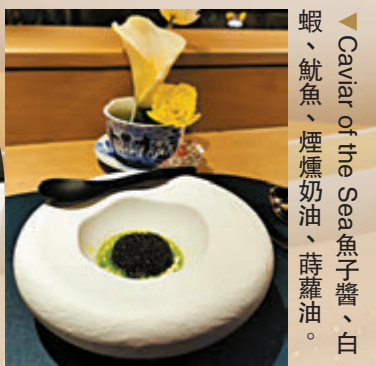


皮馬頭魚、梅脯。
的 Nasir Ulan Orzo 脆



香港始終是個國際大都會，推介香港美食不能只着眼於茶餐廳，總要有一些夠格調的餐廳支撐着，這期內容寫的是講究生活品味的人而設的新餐廳，位於灣仔軒尼詩道永倫方1樓的一間名為 Wintage Fusion 的餐廳，開業2個月，無論是裝潢或格調都很有藝術品味，而且菜式非常國際化，亞洲、歐洲、美式菜都可以幫你做到，餐廳主廚可以根據你的要求、價錢度身訂做菜式，與私房菜無異，主廚 Ryan 的菜式連明星藝人也讚好。一班人想吃一個有質素的西餐，又想唱K，坊間真是選擇不多，這兒不但可以令大家品嚐到藝術品般的高質美食，一班人還可以在包房唱K，食西餐唱K盡興，私隱度高，對某個階層來說，是好選擇。

◆文：婷婷 攝：寧寧



蝦、魷魚、煙燻奶油、時蘿油。



一班人包房就可以唱K。



▲ Blue Crab Salad 魚子醬、藍蟹、有機藜麥、芒果及百香果



▲ Seared Foie Gras 法國鵝肝、球芽甘藍、法國黑巧克力



▲ Cold Melon Soup 哈密瓜、玉米、伊比利亞火腿及小豆蔻

從前菜開始，主廚 Ryan 就給你很多驚喜，直到最後一個甜品都令你產生自己很高貴幸福的感覺。兩款前菜分別是 Crispy Croustade panzanella 即布拉塔起司、車厘茄莎莎醬，細細伴啱好，一啖放晒入口內，那意大利流心水牛芝士即布拉塔起司，軟滑到可全數送入口內，濃濃的乳香，還滲出淡淡的松露及車厘茄香甜味，外脆內軟，好有驚喜。另一款前菜 Crispy Croustade Ham & Potato 即秘製上特臘肉、薯仔泡沫，將中國臘肉切絲炸好後放在上層，同樣是細細粒一口放進口中，軟滑的薯仔與臘肉的鹹香超爽，臘肉味還很濃，驚喜之餘，臘肉氣味令人很有親切感。

Caviar of the Sea 魚子醬、白蝦、魷魚、煙燻奶油、時蘿油，便有個人至愛的魚子醬，半球狀的造型，面層以魚子包住，內裏是白蝦及魷魚粒，吃時配埋大廚秘製的煙燻奶油、時蘿油，更添鮮味。Blue Crab Salad 魚子醬、藍蟹、有機藜麥、芒果及百香果，面層是薄薄的啫喱，揭開啫喱是魚子醬，內裏有鮮甜的藍蟹，有點咬感的有機藜麥、芒果及百香果，超新鮮。

Searred Foie Gras 法國鵝肝、球芽甘藍、法國黑巧克力、15年意大利陳醋，以煎焗的烹調方式，配以韓國雪梨，外層帶點香脆的鵝肝，厚切的鵝肝油潤又厚身，Ryan 特意將鵝肝配以法國黑巧克力及15年意大利陳醋，一口咬下去完全中和了鵝肝的油膩感。Cold Melon Soup 哈密瓜、玉米、伊比利亞火腿及傳統西班牙的小豆蔻凍湯，最合熱辣辣的季節，香甜的哈密瓜茸加埋脆口的伊比利亞火腿，超美味，試一口令你好回味。Strawberry Tart 日本士多啤梨、自家製吉士醬入口味道香甜鬆軟，日本士多啤梨非常鮮甜，真是令人好滿足！

記者採訪了餐廳帥氣主廚 Ryan，知道他的廚藝生涯由學營養學開始，起初關注的是有關健身及營養方面的知識，並獲得了亞洲營養學會證書，開始時研究營養餐單，後來 Ryan 選擇前往日本學習廚藝，當時日本菜式也比較盛行，他想要地感受一下那裏的烹飪文化與氛圍。他是從做日本菜開始的，後來覺得做其他菜式變化更大，也一步步走上西餐之路。曾跟隨法國米芝蓮三星廚師 Mickael le Calvez 學習法國菜，亦曾與紐約名廚 Jake Addeo 合作。

摘米芝蓮星離不開團隊合作

Ryan 曾在香港及澳門的高級意大利餐廳、法國餐廳鍛煉自己。在他入職上環一家餐廳的兩年後，就獲得了米芝蓮推介。Ryan 更曾於香港米芝蓮推介餐廳（連續2屆）擔任多年的行政總廚。在 Ryan 看來，成為米芝蓮推介廚師離不開團隊的配合，而

大家對事業的堅持亦非常重要。他堅信整個廚房的團結尤為重要，只有大家齊心協力，才能將餐廳打理好。

從烹飪各國餐食工作中獲得經驗，擅長用中國、法國、日本及其他亞洲食材，以意式烹調手法製作獨特菜式。熱愛突破傳統框架的他，愛好鑽研新口味和 Fusion 菜式；創新和大膽的烹調手法使他屢獲好評，多元背景及資深經驗使 Ryan 熱衷了解不同地方的美食文化，他的烹調哲學既講廚藝也注重菜式中的營養調配和擺盤的精緻呈現。

以本地食材呈現特色菜品

他設計西餐菜式也用本地食材，Ryan 指出海外廚師都習慣採用西方食材，而身為香港人，他希望多加支持本地食材，因此 Ryan 製作的餐點中不乏臘肉、梅脯等物料，他也希望通過這些食材為餐點添上特色與新意。Ryan 還分享，食材的挑選過程需要他親自着手，因為這一步最基礎，也最難控制，而食材品質和菜品質量也是息息相關的。

今次新菜式帶給他最大挑戰的是煎鵝肝，主要食材包括法國鵝肝、球芽甘藍、法國黑朱古力及15年意大利陳醋。他表示，起初很多人會對這款菜品產生不同疑問，因為想要將鵝肝與黑朱古力搭配得好吃並不容易，也很少有人去嘗試。「大多數人會將鵝肝和生果等食物搭配，所以這對我來講也是一次極具突破性的嘗試。這道菜研發出來後，也令很多人感到驚喜。」

Ryan 表示明白總部對 Wintage Fusion 有所要求，不希望呈現太過傳統的菜式，正合他意。總部很配合並支持他研發五彩的創新菜式，Ryan 也很樂於探索菜品的擺盤設計等美感元素。他透露自己喜歡走街串巷，當他每去一個街市或其他地方、見到不同的食材和擺盤設計，都會獲得烹飪靈感，「所以我的靈感來源也是不同的。」Ryan 也會抽時間去日本、東南亞、法國、意大利等地觀摩並感受當地文化，汲取菜式烹飪靈感。他表示，這些採訪對菜品設計很有幫助。Ryan 堅信，廚師的用心與技術都是在行業內穩定發展、不斷獲取成績的重要組合，少一不可。



擺盤設計精美。



▲前菜 Crispy Croustade panzanella 即布拉塔起司、車厘茄莎莎醬



▲前菜 Crispy Croustade Ham & Potato 即秘製上特臘肉、薯仔泡沫。

五行多維度

◆文：王正亮

上文提到反射區的概念，我認為包括多個原理（色與空），五行相同或功能相似者能兼容，而部位不同的相通出現空的屬性，即看不到概念。既然有看不到概念，就有看得到的概念。

五行反射區

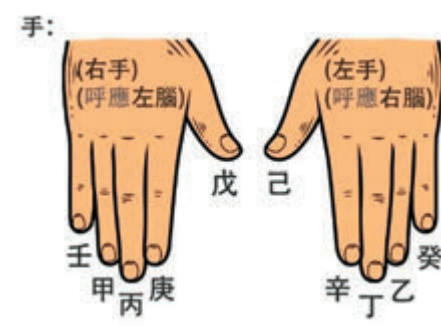
當然細分可分為看得到的通道路徑的相關連接及看不到氣的運行路線，即氣與血的運行。亦是有跡可尋的經筋路線，及中醫的12經絡氣運行的網絡。

說到經絡，我曾聽過一個傳聞，台灣有位博士生，他的論文正正證實人體確有12經絡，但從解剖學入手及其他設定想法，也根本就看不到12經絡的路徑存在，於是放棄，更改論文的研究方向。

無他，因為氣是無形的。正如氣跟血，要根據血管能看得到的血液流動，從而推斷到氣的推動力存在。

而經筋學提到陰平陽秘，陰即經筋宜平坦，才不會有不正当氣的耗損，陽則是有動能的氣是伏藏在經筋之中。

除此之外，此文將敘述與我們腦、手有關的反射區應用法。



由於我們的左腦會控制右手，而右腦控制左手。眾所周知，一般人是用右手作日常生活的主操作。若大部分人操作的手主要都由右腦控制的時候（即左撇子），主情緒的右腦會偏向處事容易不講理智邏輯，自然容易產生不穩定的行為風險。當然現實是大部分人都都是右撇子，此乃宇宙窩心神奇的设计也！

由此可見，腦與手的相應度，自然特別高。若我們希望應用手的反射區概念作治療時，那得先從手指定義說起。

手分陰陽。右手屬陽，因呼應左腦之故。拇指形狀闊而短，因此當豎起拇指作讚時，即表示有分量的「上」的堅實的意思，陽土就是戊；而食指，一般用作指示及帶領頭目之象，屬陽金庚，例如指示方向就有帶領的意思；而中指形狀最高最長，力的概念，生起就是動能，自然是屬於代表能量的五行丙火了。而無名指在中指尾指之間屬陽木甲；尾指最幼，最短，表示不想作為的水，屬陽壬水。那說明木需有隔鄰的水生扶，而木才可健康地生出源源不絕的火了。

左手則屬陰，而手指的定義同上，只是轉陰干而矣。即拇指己土，食指辛金，中指丁火及無名指乙木，最後尾指就是癸水。

所以前文所提的部位篇內容，只要有相關部位的病症，就可通過按壓相對應五行的手指，舒緩相關的症狀。以至於女性的月事不適亦可一試，本人就有一女學生嘗試過，效果相當不俗，而按壓的手指就是辛的手指。

塔羅星座

◆文：BENNY WONG

煩惱多事奔波勞碌，心情煩躁，以靜制動，勿衝動！

得到金星照耀，投資生意皆無往而不利，貴人眷顧。

萬事皆在變動當中，勿意氣用事，凡事應以合作行先。

樣樣事胸有成竹，旺事業財富，不妨大膽出擊。

人緣強勁，留意身邊的機會，大有機會找個好對象呢！

不宜急進，應以長遠目標為主，勿因一時之氣，而後悔莫及。

多計劃多思考，從事創作策劃人士有利，其他事項則平穩。

大吃大喝沒煩事，唯一留意伴侶的訴求，勿忽略另一半。

宜小投資買賣，皆可望有不俗的斬獲，好好把握良機。

注意身體要多休息，多調理，皆因你並不是鐵人，多加注意手腳問題。

考慮與女性朋友合作等事宜，可有不錯的效果。

日捱夜捱，還是多作休息吧，要學習固本培元呢！



香港著名西洋玄學家，天生一對藍瞳，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。

神奇香料：肉桂(上)



你有想過早晨的黑咖啡若加一點肉桂粉便更加香氣四溢，但是在中醫上肉桂是具有促進腸胃蠕動、幫助消化、抑制細菌等功效，它甚至也可以適時改善風濕性關節炎、傷口久而不癒合的症狀。但肉桂性熱，對體內乾燥、口乾舌燥、便秘者不宜服用。

肉桂功效特性 性質大熱

【宜常食者】風濕痛患者、糖尿病患者。
【須慎食者】孕婦、產婦、出血性病患者。

肉桂食療效果：

- 促進胃腸蠕動：肉桂可以補元陽、暖脾胃、除積冷、通血脈、利關節。
- 幫助消化：肉桂含有桂皮油，能刺激胃腸黏膜，有助於加強消化功能，緩解胃腸痙攣性疼痛，增加胃液分泌，促進胃腸蠕動，排除消化道

積氣，興奮神經血管，促進血液循環，並使體溫上升。

• 抑制細菌：現代藥理研究發現，肉桂中的兒茶素能改善噁心、嘔吐的症狀；花青素對於改善毛細血管滲透性功能相當有效；香葉草醇和丁香酚則可抑制細菌滋長。