



◆「夏酒菜」排骨陝西油潑麵。

自古美酒配佳餚，但怎樣的醇酒與佳餚最合拍呢？最近，翡翠拉麵小籠包又有新搞作，與洋河股份合作推出了名為「夏酒菜」的菜餚，大廚選用擁有幽雅名字「夢之藍」的中國名酒配對精心設計的一道道佳餚，如辣炒雞縱菌牛肉、鳳梨板肉、醬香鴨舌、酒香鮑魚雞煲、香酥蝦雲吞配薄荷醬、排骨陝西油潑麵等。另外，香港兩家不同菜系的米芝蓮星級食府，甬府與鑄（鐵板燒）的星級大廚劉震師傅與莫燦霖師傅攜手烹調以鮮為先的菜式，推出「大暑小鮮 四手晚宴」，以饗食客。 ◆採、攝：寧寧



◆寧波菜與日本鐵板燒合作，在鑄鐵板燒舉行「大暑小鮮 四手晚宴」。



◆文：王正亮

五行多維度

溫柔療法——水微動木敷

如何最有效地引發自身的自愈力？其實每個人身體內就好像有一個萬能醫生，身體哪裏有事，就自動修復哪裏。所謂自愈力就是如何呼喚及監督這位無形私人醫生的工作。

首先要了解我們人類作為生命的有機體，最需要的就是求存的本能，於是我們體內免疫系統不斷生產一隊又一隊強大的兵團白血球，去攻擊一切的敵人如各式各樣的病菌。

當然我們的免疫系統有時會越幫越忙，過度反應或好心做壞事，自己人攻擊自己器官，其中紅斑狼瘡正屬此類別。

其次，就是我們的五感，視覺、聽覺、嗅覺、味覺和觸覺，以不同維度，避開一切危機及危險。無論人與人的相處，或身體感官功能最希望接受感受的信息就是美觀、悅耳、美味和順滑柔性的感受。

而箇中「水」的五行特性最能代表以上的描述需要，水代表曲線弧度，我們眼睛不喜看到尖銳鋒利的東西，身材也喜歡有線條的，當耳聽到柔和的聲音，亦不會抗拒，而嗅覺、味覺及觸覺，只要不產生不安全的感覺，自然也受歡迎。

而人與人的相處，何嘗不是？對於友善、溫柔的說話，就沒有不歡迎的道理。尤其是男性面對嬌嗲的姿態及聲線，更毫無抵抗力了。

介紹了水的概念後，便介紹一種水生木的療法。髓骨療法。而此療法特色：非常靜態，只有很微很微的動作，用雙手像敷藥般輕按在身體不同部位的皮膚上，像一個溫柔的人說話，極有安全感。非常放心將身體的狀況娓娓道來。

微動是癸水，代表軟語，溫柔的姿態。將雙手像擁抱般放在患者的皮膚上，五行即屬甲木。

我用了一年時間行禪思，我認為此乃通過接觸，從而經過皮膚內的神經傳導物，進行信息溝通，及誘導我們身體進行自我修復及強化。

以下為髓骨療法師李慧敏的敘述：

髓骨系統就係「建構、保護及支持」整個中樞神經系統的結構，這裏面包括：腦膜系統、筋膜系統、顱骨與脊椎、腦脊液與所有製造、吸收與容納腦脊液的結構；而髓骨療法（CST）就是一種「藉由鬆弛腦膜系統來治療髓骨系統功能障礙的手法」。

髓骨系統功能受限可分為「骨質受限」及「軟性受限」，各種受限會影響腦脊液流動，從而產生病理性問題。療程中可透過觸診評估髓骨脈動，一般正常下脈動為每分鐘6-12下，多於12下或少於6下均屬異常。

「腦脊液」（cerebrospinal fluid, CSF）是一種充斥於腦內顱骨與蛛網膜下腔，含有微神經膠細胞的透明純生理鹽水，具有三大主要功能，作為緩衝層保護大腦和脊髓，為神經系統提供營養和清除大腦代謝廢物。

「腦脊液」運作受限不僅是因為年齡增長及睡眠不足，更多的是有關於頭顱骨受壓、骨縫不對稱、脊椎側彎、盤骨扭轉、各類型痛症、肌筋膜緊張及情緒壓抑等，都會阻礙「腦脊液」正常流動及循環。

「髓骨療法」是用一種輕柔手法，深測生命韻律並矯正其偏差，解除髓骨系統病理狀態下的緊張及壓迫，達到治療疾病及修復創傷的目的。「髓骨療法」是非侵入式的觸診療法，通過接觸人體中軸的不同部位，改變「腦脊液」流動的節律和流量，直接調節腦和脊髓的功能狀態，使中樞神經系統與身體其他系統恢復正常聯繫和自然運作，可用以評估（診斷）和修正（治療）人體中軸髓骨系統的失調和約束。

「髓骨療法」涉及範圍廣泛，包括腦及體功能障礙的自閉症、過度活躍症、腦退化、情緒困擾、神經血管及免疫疾病、中樞神經系統等疾病。



◆文：BENNY WONG

飲食界興起跨界 甬府與鑄四手聯盟 江滬川風味配名酒 串出「夏酒菜」

「大暑小鮮 四手晚宴」

在尖沙咀「江南·翡翠」，不但有江浙滬特產色菜如蜜汁金華火腿烤雙方，還有川菜風味的重慶水煮魚及椒鹽菜魚等。在菜餚中，如醬香鴨舌以北方人的做法，簡單地先用玻璃油來醃鴨舌，讓鴨舌經過風乾，肉身收縮及水分乾透後，蒸熟便可，入口時肉質爽口，鴨舌滑嫩，醬香味格外惹味，越嚼越香，配酒一流。

而鳳梨板肉中的板肉其實是豬頸肉，大廚先用白酒浸4小時，令豬頸肉去油兼入味，再將之蒸個半小時，由於在醃製豬頸肉時，加入了白酒令肉質更軟化，因此在蒸的過程時，有助於釋放肉中的天然風味，同時還會增加酒的香氣；吃時記住與鳳梨同吃，不但中和了厚切豬頸肉的肥膩感，入口即融的口感，鬆軟滑溜，更是佐酒的良好。啖啖肉質細嫩板肉配搭酸酸甜甜鳳梨，自然食慾大增。

酒香鮑魚雞煲，選用肉質嫩滑、皮脆骨軟、脂肪豐富和味道鮮美的三黃雞，將雞先醃及拉油，起鍋後加上調味，再放酒及鮑魚同燉十幾分鐘，上碟時一打開蓋，香氣全數湧出，入口時雞肉嫩滑無比，還帶有陣陣的酒香，鮑魚肉質軟糯，保存鮑魚的鮮美原味。

辣炒雞縱菌牛肉，選用新鮮雞縱菌取其肉厚肥碩，質細絲白，雖然其食法有很多種，但大廚選用牛柳頭來作主要材料，入口時雞縱菌味道鮮甜香脆，與肉質鮮嫩的牛肉超爽，非常惹味配搭，而雞縱菌有齊人體所需的蛋白質、脂肪，還含有各種維生素和鈣、磷、核黃酸等物質，用作伴飯或佐酒也是不錯的選擇。

排骨陝西油潑麵，選用了陝西原產的秦椒，這種秦椒是辣椒中的佳品，將辣椒粉灑上熱油淋在熱辣的麵條上，入口時記着要將麵及自家製蔥油醬油撈勻，每條爽口的麵條都沾上了小辣的香氣。至於香酥蝦雲吞配薄荷醬，這道錦繡雲吞的變奏版，以鮮蝦為主要材料，以往大家的食法是配上酸甜的糖醋汁，大廚特意配上薄荷醬，一冷一熱，如冰火交融，最合這個炎熱的天氣來一點透心涼。

蜜汁金華火腿烤雙方，將辣椒粉灑上熱油淋在熱辣的麵條上，入口時記着要將麵及自家製蔥油醬油撈勻，每條爽口的麵條都沾上了小辣的香氣。至於香酥蝦雲吞配薄荷醬，這道錦繡雲吞的變奏版，以鮮蝦為主要材料，以往大家的食法是配上酸甜的糖醋汁，大廚特意配上薄荷醬，一冷一熱，如冰火交融，最合這個炎熱的天氣來一點透心涼。

蔓越莓煎餅，製作蔓米粥，需要將大米與老薑以文火慢炒近一個小時，再煮成粥，具有祛濕暖胃等功效。

頭盤——十八斬 / 苔香烤蝦子 / 炆炒芥蘭。以甬府的三小碟前菜來揭開晚宴的序幕，大廚用了寧波的豬網油包裹着「長街蝦子」，再放上鐵板上煎香，然後配招牌「十八斬」凍蟹。

餐前小鮮——鐵板海瓜子。海瓜子又叫彩虹櫻蛤，產自寧波東海的淺海灘，在鐵板上熱氣急炒，鎖汁封鮮。

主菜之一——沙蒜酸湯煎金鈎翅。選用日本的花山椒葉進行脫水處理，並搗碎加入到用東海黃沙蒜熬成的湯底中；已處理好的金鈎翅經過鐵板的炙煎，浸入酸湯汁後一起食用。

主菜之二——薑米粥浸立鱘甘鯛魚。製作薑米粥，需要將大米與老薑以文火慢炒近一個小時，再煮成粥，具有祛濕暖胃等功效。

「夏至」之後，表示炎熱的夏季來臨。香港兩家不同菜系的米芝蓮星級食府，甬府與鑄鐵板燒將於7月底四個晚上推出四手晚宴，屆時兩位星級大廚劉震師傅與莫燦霖師傅將攜手烹調以鮮為先的菜式，務求以夏日之鮮味去說服老饕的味蕾。香港甬府總經理俞瓊說：「對於看似風馬牛不及的兩間米芝蓮餐廳，寧波菜與日式鐵板燒，兩位來自不同地域的大廚，他們的烹調核心理念卻是相同，總是以鮮為先，用盡時令選取新鮮食材，為客人帶來最佳的鮮味。他們惺惺相惜，決定聯手設計全新又全鮮的菜式，以饗食客。」

7月22日是廿四節氣中的「大暑」，劉師傅與莫師傅均注重以時令及精選食材奉客。當中，掌勺新派寧波菜甬府的劉師傅，除了熟知傳統寧波菜的「鮮、鹹、臭」三項特質之外，他以自己的煮食經驗與創新思維，特別注重鮮味的層層疊疊，創出自成一派的寧波菜；而精益求精、煮食功架十足的莫師傅，以一塊鐵板及過人廚藝，帶出新鮮食材之鮮味。他們二人均喜愛以「小鮮」入饌，求鮮不求大，服務老饕。

俞瓊分享道：「今次我們與鑄鐵板燒合作，跟莫師傅一起做了一次四手合作，也是我們寧波菜跟鐵板燒之間的第一次合作，這個概念是怎麼出來的呢？其實是通過一些美食客人來介紹，覺得兩位師傅之間在食材理解上有很多相似點，所以就介紹了他們認識，然後大家都相互去嘗試了各自的風味。那麼，兩位師傅通過溝通交流之後，兩人都有對鮮有一個理解，他們覺得這個鮮字，可以作為這一次四手的一個主題，或者是作為一個創意來做。至於四手呢？在香港其實是一個常有的美食，是表達師傅想法的一種手法，或者是一種文化吧！但對於他們兩位來講，因為鐵板燒很少做四手，而寧波菜的話，做四手一般都會跟中餐做，所以這樣的一次合作還是挺有挑戰意義的，最主要的就是創意的。」

「加上，香港目前的餐飲業其實所面臨的壓力也是蠻大的，大家都能夠感受到這一種壓力，那麼我們兩位師傅也希望通過這樣的一個大膽創意，能給到同行之間有一種提振士氣的精神，也期望能夠給香港的美食客人們帶來不一樣的體驗感。」她補充說。「大暑小鮮 四手晚宴」共有八道菜單，將於7月22、23、29、30日晚上於鑄鐵板燒舉行。

主菜之三——寧波望潮拼日本鮮鮑配筍殼鮑魚肝醬。「望潮」是生活在東海淺灘上的一種小章魚，因牠探出腦袋望着潮水的來去而得名，廚師會將之不停摔打，令牠變得脆爽。日本的蝦夷鮑魚生活在北海道水質清澈的海域，肉質糯彈，適合做鐵板燒的菜式，蘸上加入了寧波筍殼菜醬的鮑魚肝醬，更加提鮮。

主菜之四——1++韓牛東海黃魚春卷。大廚用了最高級別的1++韓國牛肉，食其膽固醇含量低，而氨基酸比率和油酸含量高，同時含有豐富的鐵、鈣、鋅等對健康有益的元素。並以韓牛即煎卷包着現炸的東海黃魚春卷，起了有如「魚羊合一」的鮮味協同效應。



◆兩位星級大廚劉震師傅與莫燦霖師傅及甬府總經理俞瓊。

俞瓊分享道：「今次我們與鑄鐵板燒合作，跟莫師傅一起做了一次四手合作，也是我們寧波菜跟鐵板燒之間的第一次合作，這個概念是怎麼出來的呢？其實是通過一些美食客人來介紹，覺得兩位師傅之間在食材理解上有很多相似點，所以就介紹了他們認識，然後大家都相互去嘗試了各自的風味。那麼，兩位師傅通過溝通交流之後，兩人都有對鮮有一個理解，他們覺得這個鮮字，可以作為這一次四手的一個主題，或者是作為一個創意來做。至於四手呢？在香港其實是一個常有的美食，是表達師傅想法的一種手法，或者是一種文化吧！但對於他們兩位來講，因為鐵板燒很少做四手，而寧波菜的話，做四手一般都會跟中餐做，所以這樣的一次合作還是挺有挑戰意義的，最主要的就是創意的。」

「加上，香港目前的餐飲業其實所面臨的壓力也是蠻大的，大家都能夠感受到這一種壓力，那麼我們兩位師傅也希望通過這樣的一個大膽創意，能給到同行之間有一種提振士氣的精神，也期望能夠給香港的美食客人們帶來不一樣的體驗感。」她補充說。「大暑小鮮 四手晚宴」共有八道菜單，將於7月22、23、29、30日晚上於鑄鐵板燒舉行。

主菜之三——寧波望潮拼日本鮮鮑配筍殼鮑魚肝醬。「望潮」是生活在東海淺灘上的一種小章魚，因牠探出腦袋望着潮水的來去而得名，廚師會將之不停摔打，令牠變得脆爽。日本的蝦夷鮑魚生活在北海道水質清澈的海域，肉質糯彈，適合做鐵板燒的菜式，蘸上加入了寧波筍殼菜醬的鮑魚肝醬，更加提鮮。

主菜之四——1++韓牛東海黃魚春卷。大廚用了最高級別的1++韓國牛肉，食其膽固醇含量低，而氨基酸比率和油酸含量高，同時含有豐富的鐵、鈣、鋅等對健康有益的元素。並以韓牛即煎卷包着現炸的東海黃魚春卷，起了有如「魚羊合一」的鮮味協同效應。

蔬菜——豆豉三抱鮑魚炒夜開花。食材「夜開花」是來自寧波的一種葫蘆科蔬菜，因在夜間光線微弱時開花而得名。鮑魚是東海一種多骨的魚類，多會製成鹹魚；「三抱」是一種醃製的方法，要經過長時間的三次醃製，使其發酵腐爛，揮發出鹹魚特有的鹹香味。大廚加入豆豉將之一起煸炒，入味於夜開花。這當造的時蔬非常適合食慾低靡的夏季。

甜品——紅麴酒釀寧波湯圓。吃寧波菜，總令人聯想到著名的寧波湯圓。甜品用了紅麴菌發酵的酒釀，釀入類似桃膠的樹雪燕，做成了冰鎮的「紅麴酒釀雪燕羹」，並且加入甬府香糯軟滑的手工芝麻湯圓，讓大家在冰涼絲滑的甜品中完成兩位主廚的創意鐵板之旅。

機會是不常有的，真是有趣的，就要給多點信心喇，不然走了！

這星期學習能力幾強勁，是時候為自己將來進修了。

塔羅星座

有如魔術師般聰明百變，多才多藝，很久不見的朋友會在這星期聚會。

一切計劃中的事情會變得落實以及成功，加多點努力，就會得到更多意外的收穫。

與家人朋友遇上意見不合時，千萬不要放在心上，應多些將內心不滿提出，否則會造成心病呢。

金錢、事業、愛情、人際都給太陽伯伯照耀，幸福滿溢，但小心體重上升啊！

身邊總是有人與你作對，並未能好好安定下來，好煩、好躁呢。

想得到更好的運氣，首先要學識付出一步，不要計較就會更好了。

見到魔鬼牌出現在這星期裏，萬事要小心一點，特別是金錢借貸方面，小心一去無回頭。

期待已久的愛神邱比特終於降臨在你枯旱的愛情路上，好好把握哦！

機會是不常有的，真是有趣的，就要給多點信心喇，不然走了！

這星期學習能力幾強勁，是時候為自己將來進修了。

各方面都穩穩陣陣，不需掛心，但就是壞脾氣這傢伙戒不了。

月亮的影響，令你這星期多愁善感，憂慮非常，不如多作分享吧。