

# 主廚炮製清爽新鮮惹味菜式

## 助你驅走炎夏悶氣

每次去沙田凱悅酒店4樓沙田18食飯，其中菜總不會令你失望，難怪能成為中文大學的學者御用待客之餐廳，主廚很喜歡以東西南北菜式做法互相配搭，互動之下形成好味又有新意的菜式。所以，每季都有新菜式上場，口碑好的可以留在長期菜單上，成為大家可吃到的恒常菜式，否則就得「消失」。如此照顧客人口味才讓人久不久就會非常掛念它的菜式和甜品，有叫人趨之若鶩一間中菜的魅力。最近，他們推出幾道為夏季而設的好菜，非常有驚喜，友人說如果有能力肯定要常來。

◆文：婷婷 攝：寧寧



◆沙田18鳳尾蝦多士



◆梅菜筍乾扣羊腩

沙田18的午餐前菜很講究，炎夏夏日先來客金桔白玉木耳，金桔酸酸甜甜，搭配爽脆的、有白富美之稱的白木耳口感非常好，生津止渴好醒胃，真的非常適合夏天享用。

燒椒醬滷心皮蛋秋葵，皮蛋件上用尖椒特製的燒椒醬秋葵，吃下先感受到醬汁的香辣，然後就是可口的皮蛋和口感十足的秋葵，這個前菜非常香濃惹味，很適合重口味的朋友品嚐。

主菜可以點麻椒黑豚腩肉薑油煎焗鮮鮑魚，用上麻椒來炮製感覺好新鮮，新鮮鮑魚口感煙韌兼滑溜，黑豚腩肉的油分和肉香令鮑魚味道更加有層次，而墊底的薑粒也是最精彩的一環，微辣之中吸滿了肉香，超級好吃還很暖胃，好惹味。

梅菜筍乾扣羊腩，一聽這名字就有新意，大廚以經典的梅菜扣肉作為靈感，用澳洲羊腩來代替五花腩，當然處理肯定複雜，而梅菜及筍乾經過師傅的秘製處理，最後再加上豬油同炒，味道更加出色又惹味，羊腩烹煮夠諗，食落嫩滑而不肥膩，送飯必定一流。

白菜浸自家鱈魚腐，師傅採用大西洋鱈魚來製作成魚腐，食落外香內綿滑，同時有咬口，配上熬製多時的魚湯，味道自然更佳。

「黑牛肝菌白臘肉砂鍋啫飯」用了濃香的牛肝菌來炮製，加上油香十足的臘肉真的非常滋味，飯粒炒得乾爽不



◆阿拉斯加蟹鉗灌湯餃

油，內裏還加了脆米層次感豐富，非常惹味。

午餐除了菜式還可以品嚐到點心，「阿拉斯加蟹鉗灌湯餃」，湯底清甜又滋味，大隻餃子除了有一整隻阿拉斯加蟹鉗外，還有鮮甜爽口的竹筍和瑤柱，真材實料非常好吃。

沙田18的自家製雪糕向來都很吸引，花雕話梅雪葩、五糧液朱古力雪糕等，甘醇朱古力味混合濃郁的五糧液，酒香迷人。這回更有新品種，山楂菠蘿泡芙、腐乳芝士蛋糕，腐乳芝士本是同根生，結合起來做蛋糕，口感香滑的芝士蛋糕充滿濃郁的腐乳香氣，在鹹與甜互相碰撞下不覺得油膩感。山楂菠蘿泡芙，脹卜卜的泡芙內塞滿了以山楂製作的慕絲，泡芙加上菠蘿包皮有超熱悉感。



◆五糧液朱古力雪糕



◆山楂菠蘿泡芙

◆腐乳芝士蛋糕



◆麻椒黑豚腩肉薑油煎焗鮮鮑魚



◆白菜浸自家鱈魚腐

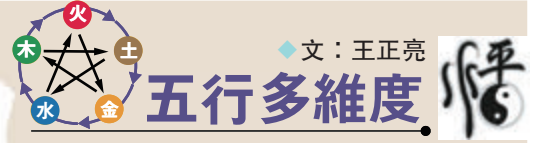


◆燒椒醬滷心皮蛋秋葵

◆金桔白玉木耳



◆黑牛肝菌白臘肉砂鍋啫飯



◆文：王正亮

連續講了十篇文章皆與醫有關，若對醫理不感興趣的讀者們，會覺得專欄甚有門檻感。所以此篇文章就講述一些生活化的面貌，其背後居然也有五行的力量在支配而影響最終結果。

好了，就從我所聽聞生活中的例子說起。我有一位學生，本身是經營補習社。他有一次在整理學生的出席表時，竟發現報名補習的學生中，姓林的、姓楊的不斷重複出現，其餘九成學生不是8劃，就是18劃的姓氏，更驚訝的事情是每逢遇見姓氏是林、楊或8、18劃姓氏的學生，他們都不需要推介什麼，便自動自覺不斷報讀補習社的課程。而非此筆劃類別的學生則特別難教，其父母也頗為挑剔。所以很支持你的客戶，算是貴人嗎？而我學生姓氏是黃姓，十二劃。

另一例子，我有一位陳姓的女學生，她的老闆姓黃，她是內務行政高官，要兼會計、出糧，工作繁重，名副其實有返工無放工那種。每天最早回公司開門，最遲放工，表面有各種假期，跟隨勞工法例，但她的工作無人能代替，做不完就要OT及星期六日自動自覺完成，否則工作堆積如山，還是要自己硬咽下去。

於是，她多次要求公司增聘人手幫助她，可惜都得不到回應。那她的老闆那麼重用她，是她的貴人嗎？

後來我要求她的睡床，頭要靠實牆睡，她的老闆仍是那個，多有埋怨、不會關懷別人的那種，突然就變得窩心起來，由原本不肯請人的姿態，一下子請了兩個人做她的下屬，減輕她的工作負擔。這時此老闆是伯樂，是天降貴人嗎？

又有一例，本來用人唯才是對的，但接近50歲的女性，要重新投入職場從事知識型的工作，讀者們覺得是難還是易？

此何姓女子應徵某公司一崗位，該招聘約十人應徵，卻一個也不錄取，但她在她老闆剛巧在港時，由老闆親自面見。老闆姓王，老闆太太姓何，沒有多久，老闆已對她說，明天妳的座位就在此處，老闆娘溫馨提示應否給人考慮。此例又是否天降貴人？

種種人與人互動的效果，有人納入巧合運氣，有人納入自己的努力及實力，有人卻納為緣分，不可量化。

但可有人想過，這是有五行數理法則在其中穿梭運作呢？

縱然作為佛教徒的我深信因果法則，亦相當認為我們行為的最終效果全受制於五行數理，是一點違和也沒有。

好了，是時候揭曉人與人互動的五行數理法則。

個案一：補習社黃姓老闆，五行正是丁火，那些林姓、楊姓與8劃及3劃13劃姓氏的學生，五行理數屬乙木和甲木。所謂貴人，即對自己有護持的人。由於木生火，生即扶持。從此效果而言，學生就是貴人。

個案二：陳姓學生五行屬己土，遇到黃姓的老闆五行屬性是丁火，雖然是有返工無放工的工作生態，但曲線引證老闆是欣賞她的能力，基於實際的得益，未改床頭前，頭靠窗睡，才得不到老闆的資源支援。然而，丁火生己土，加上頭靠實牆睡後，就得到此種欣賞及支持的效果，所以老闆既是伯樂又是貴人。其實陳姓學生的公司還有另一個姓梁的老闆，而已土的陳姓對壬水的梁姓而言，亦是益友，就像水患來到，沙包還是有用的一樣，故梁姓老闆對陳姓員工亦不俗。

個案三：牽涉五行相合的作用，合者，甲己合乙庚合，丙辛合，丁壬合，戊癸合。合即投契，好感，一拍即合的效果。因此，此應徵者，與老闆的姓氏五行互動，就是丙辛合。無怪乎今日見，明日返工，合也是遇貴人的效果了！

看罷此三個個案的五行理數互動的原理，讀者們還相信貴人是天降的嗎？

◆文：BENNY WONG

## 東來順以經典京式佳餚慶祝廿周年

◆蟹黃燒魚肚



今年7月正是香港東來順的二十周年紀念，總廚施超群師傅決定呈獻經典京式佳餚，讓饕客好好回味北京老店的傳統美饌，即日起至8月31日供應多款北京地道菜式。

「核桃酥鴨」以鴨肉和蝦為主要材料，先將鴨剔去骨切成薄片，然後裹上一層蝦膠，再放上核桃仁，然後炸成金黃色即成，香脆的核桃與鴨內的鮮嫩口感相互融合。「油爆鮑片」選用新鮮鮑魚，再配以青椒、洋蔥等蔬菜，利用高溫快炒的方式將這些食材炒製出鮮嫩可口的味道。傳統經典名菜「羅漢大蝦」，選用新鮮大蝦烹調而成，蝦頭煸炒，蝦變紅後加適量白糖、醋、料酒、鹽，然後細火燜煮至汁濃。「蟹黃燒魚肚」是

一道傳統的海鮮菜餚，主要由魚肚和蟹黃製成。烹調時，魚肚先以特製醬汁燒製至入味鮮香，再用蟹黃煮至軟糯。在烹調過程中，魚肚與蟹黃拌勻，使得兩者的風味融合。

「賽螃蟹蟹黃魚」入口香滑、輕盈爽口、鹹鮮可口。黃魚去掉魚皮，取出魚肉。熱鍋入油，將蛋白倒入鍋中，不停地打圈攪拌，直到蛋白微微凝固，最後加入調味和魚肉。「賽」在北京話中有媲美之意，賽螃蟹即媲美螃蟹。其他經典菜式包括琥珀蝦、糟溜三白等。甜品則有地道的豌豆黃、荷花酥，讓你盡享一個地道的京菜晚宴。



◆羅漢大蝦



◆油爆鮑片



◆核桃酥鴨



Benny Wong

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」，親授之學生遍佈世界各地，亦得「導師中的導師」美譽。

## 神奇香料：肉桂(下)

### 肉桂小知識

1. 肉桂為樟科常綠喬木植物肉桂的乾皮和枝皮，常植栽於砂土與斜坡山地上，多於夏、秋季剝取陰乾。肉桂含有揮發油，可以緩和刺激、增強消化功能，幫助排除消化道的積氣。
2. 肉桂是古老的香料植物，在中國、越南、印度都有栽種，以越南清化桂的品質最優，台灣栽種的品種為土肉桂及錫蘭肉桂。

3. 上等肉桂稱為「紫油桂」；刮去外面粗皮以及裏面薄皮者稱為「桂心」；幼桂樹皮則稱為「官桂」。
4. 肉桂為香料，可用熱開水直接沖泡肉桂粉作為茶飲，或加入咖啡、湯、甜點中。
5. 肉桂精油的某些成分含有毒性，應慎防內服；懷孕期間不可作為藥用。
6. 肉桂對於肌肉關節疼痛與僵硬有緩解作用；生理期女性食用肉桂，可緩和不適感；肉桂還可以改善血液循環不



- 良、手腳冰冷等症狀。
7. 肉桂性熱，春、夏兩季或天氣炎熱時皆須慎服，而體內燥熱、口乾舌燥、便秘者也不宜服用肉桂。
8. 將肉桂精油加入葵花油中，用來按摩胃部，可緩解噁心、嘔吐和腹瀉。

## 塔羅星座

抽到吊人牌的你們，這星期心裏總不是味兒，恐怕將有不如意事發生。

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。

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告訴你：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，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守望相助、更愛惜對方。

做任何事情滿懷希望是對的，但都要有良好的行動力，不要像星星牌般只想不做呢。

很開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。