

食膏蟹季節「蟹精」不缺席

龍師傅創新 奄仔蟹餐單



碧儷苑行政總廚龍哥對自己的出品有信心。

麻辣千頁龍蝦

碧儷苑負責人之一Jacqualine展示7頭花膠扒。

奄仔蟹，是生長在鹹淡水交界處的蟹，當造期以8、9月為主，爆膏到十月就完結。所以，不少喜歡食膏蟹的「蟹精」一定不缺席。位於中環擺花街1號一號廣場的著名精點粵菜店碧儷苑，每年這個時候都會推出奄仔蟹菜式滿足客人，今年也不例外，由行政總廚龍哥發辦的私房菜式自訂奄仔蟹餐單，龍哥的功力由前菜開始已經散發出來，主菜用的食材是超名貴海鮮，就連甜品都有驚喜，對為食心頭好不惜掏腰包的客人肯定大滿足。

◆文、攝：寧寧

首先，前菜四道，「煎釀瀨尿蝦」，這個吃瀨尿蝦的方法很招積，行政總廚龍師傅設計得很花心思，貼心地將瀨尿蝦去殼，然後釀入蝦膠及豬肉再煎香，入口瀨尿蝦已是好鮮甜，加上蝦膠及豬肉，鮮上加鮮，食得津津有味。「霸冷翠鮑魚」，中南非鮑用秘製醬料燜至入味，鮑魚味濃帶滑，口感軟糯，這個熱辣天氣食就最適合，有點涼透心的感覺。

「鹿兒島煙燻黑豚腩」，來自鹿兒島的煙燻黑豚腩，表面滿布霜降紋脂肪，油脂分布均勻，煎香後肉質柔嫩多汁有彈性，煙燻香撲鼻，又不會太霸道以至蓋過黑豚腩的原味，又不會太油膩，用作佐酒一流。「煎雲南牛肝菌」，牛肝菌最常見是用作煮燴及煲湯，這道將肉質肥厚的新鮮牛肝菌切成薄片，簡單的以牛油及少許鹽吊味，淡淡的堅果香氣，吃起來口感脆嫩，非常鮮美。但記得想食要預訂。

湯品「夜香花鮮想冬瓜帆立貝湯」，可以說是冬瓜盅的貴賓版，龍師傅用了四斤的大靚，8隻田雞煲足一個鐘，最後加上日本刺身級的帆立貝，大大隻的入口鮮甜，湯底鮮香清甜，還有幽香的夜香花，冬瓜肉亦完全入味，一碗下肚，令人心情舒爽，最重要是完全走火炎熱的悶熱。

主菜食材珍貴 多款海鮮入饌

來到重點菜式「岩



夜香花鮮想冬瓜帆立貝湯



岩鹽焗奄仔蟹



三味黃皮老虎斑



燕麥番薯



霸冷翠鮑魚



鹽焗奄仔蟹

味，好難忍口呀！吃時不妨加上一杯陳年花雕，與奄仔蟹同吃簡直是絕配。「二味黃皮老虎斑」聽名就知是玩新食法，老虎斑一魚三種食法，分別是柑桔脆斑卷、生炊斑骨腩及

炸魚骨，據龍哥介紹是將接近4斤重的老虎斑起肉後，配日本蘿蔔、子薑及青瓜成卷，面層放上自家製的黃皮柑桔醬，將魚肉的鮮甜度全面升級；斑腩以生炊的方法，肉質煙韌有口感，最後一定要講的是全條魚連頭和骨炸後香脆可口。

「7頭花膠扒」，當每隻值900多元的7頭花膠放上枱時嘩聲四起，實在太誇張喇！這個7頭花膠扒真是大過塊面許多，充滿骨膠原，先用汁料扣到入味，入口花膠肥厚嫩滑，每一口都是珍貴又滋潤，膠質豐盈的花膠更具有滋陰養顏、補腎益精功效，充滿幸福感。

「麻辣千頁龍蝦」，龍蝦最常見以上湯及芝士焗的製法，龍師傅特別選用台灣的千頁豆腐，配上自家製麻辣醬汁，以肉厚又鮮的西澳龍蝦做主角，龍蝦經過醬汁的洗禮後，麻辣醬更能帶出龍蝦的鮮爽彈牙，還有那千頁豆腐如魚片般的口感，吸收了醬汁的精華，不太油及辣，只是感到非常的惹味，還有更會奉上煎米粉同吃，米粉外脆內嫩，吸收醬汁又是滋味到難以形容，難怪受歡迎。

最後，「燕麥番薯」這道甜品如反沙芋頭的做法，面層是燕麥粉，內裏是黃番薯，入口清甜，感覺上都好健康，不過最重要是沒有半點邪惡感，食得好安心。而「滑撈撈小白兔」，可愛的造型其實是芒果布甸的可愛版，味道香甜，還有芒果肉，冰涼透心，估不到粵菜餐廳都有做這可愛玩意，原來這是碧儷苑的特色。



◆文：王正亮

五行多維度

個人行為與健康

人之所以謂之人，或與電腦及機械最明顯的分別就是，人是生命，有生命自然就有情感。所以，人與有生命的萬物，本體就有五行木代表情感的共性。假若姓名及八字的日元皆沒有木的五行，也會有木性嗎？

答案自然是肯定的。因此，需要安全感，希望有與同族同化的合群性及得到認同，暗地裏不想標奇立異，亦有羊群心理，從闊面而言，此乃其共性。有了此共性，人也是木也，自然對軟話，如支持、鼓勵的說話也非常受落。當水生木後，木自然傾向生火，所以一句說話：「人無理想就好像條鹹魚咁樣！」就非常受人認同與產生共鳴。

不過，當特性蓋過共性，人性亦因物競天擇，而需要競爭去奪得生存權，故就有爭奪，爭取生存權是五行金的特性。而金的凡事設假敵，競爭就是希望脫穎而出，而致勝之道，要比拚多維度的優勢。

而火就有爆炸力及超強能量的特性，無怪乎奧林匹克奧運會中，有些項目與其說是國際性的體育競技賽事，不如說是非高丙火的內部比拚，如田徑賽事。不難看到，有些時候，運動員無論哪個國家的跑手代表，皆是黑人，而黑人就是有丙火的爆炸力。而火的力量，會瞬間消失，消失後，便存在於土，土有五行的凝聚性，內存而不喜對外展示力量，堅實有耐力，意志能刻苦的特質，往往在競爭中，也能有其優勢及優越面。

而水對於有生命的芸芸眾生，正是最重要的百合匙，沒有生命，不需要愛、支持和鼓勵。而我們這些特性，又會對我們的身體狀態及健康有着直接的影響？答案仍然是肯定的。

要了解其互為因果的真相，那就先從簡介五行與五志的定義與關聯開始吧！

首先五行對應五志分別為火對應喜，金對應怒，木對應憂，土對應思，水對應恐。

而五行的分量不同，又會有不同的效果，例如我們喜悅的時候，丁火就會喜與人分享。但由丁火變丙火的極端特性就成了脾氣，所以見到喜歡的人，心跳會加速，而發脾氣時，所謂心火盛的情況會出現。所以，脾氣會影響心臟健康。

而金行為對應就是主動干預、進取，過度主動干預進取除引發貪念外，亦會引發不擇手段及指責他人的惡習，與人爭吵動氣就有喘氣的情況，於是影響肺部健康。

木則對應敏銳、敏感的行為反應，所謂杞人憂天。因木性對於求存是絕對的重視，故容易產生沒有安全感的憂慮，於是憂慮影響肝臟的健康。

接着就是土，它對應思，它是內聚自我堅固的概念，對傳統價值非常重視，而思慮過多會影響脾胃的健康。

最後就是恐，而水就是代表恐，人對不明所以的事情，產生無明的障礙，就會影響腎臟的健康狀況。

結語：當然恐懼也會影響心臟，因水反差受剋再去剋火，心臟自然不健康。當懼怕時心跳加快，水剋火；憂慮影響消化系統，無胃口，即木剋土；憤怒影響肺呼吸，火剋金；喘氣，指責及責備影響肝臟，金剋木；執念固執影響排洩腎臟，土剋水。

所以，心理素質優越的人，身心皆得到健康，自然就變成常理了！

◆文：BENNY WONG

嶺南文化之鳳城點心培訓計劃 粵港兩地廚藝交流有意義

香港是美食之都，順德也是美食之鄉，所以有「食在廣州，廚出鳳城」之說，兩地廚藝交流非常有意義。順德又名鳳城，是不少傳統粵菜的起源地。為進一步弘揚嶺南文化、承傳鳳城點心製作的手藝，大灣區共同家園青年公益基金和中華廚藝學院首次合作，舉辦「嶺南文化之鳳城點心培訓計劃」，吸引了逾三十名中華廚藝學院學生及導師於8月中旬到訪順德職業技術學院——烹飪學院（順德廚師學院）精進廚藝，更是順德廚師學院首次培訓來自香港的學生，



嶺南文化之鳳城點心培訓計劃

促進了粵港兩地廚藝的交流。

一連八日的培訓課程由多位順德名廚親自指導，培訓課程既有創新又有傳統，學習的烹調方法涵蓋蒸、煮、焗、炸、燉、煎、炒，製作多款家喻戶曉的點心，如醒獅酥、傳統雞球包、生滾魚片粥、廣東水餃皇、叉燒軟餅、大良炸油煎、鳳城雙皮奶等。率領一眾師生前往順德的中華廚藝學院院長葉漢鵬表示，培訓之旅着重技能實踐，透過多位順德點心名廚悉心授藝，讓香港新一代青

年廚師掌握鳳城點心的精粹和箇中飲食文化內涵，期待他們把鳳城點心技藝帶回香港，為「亞洲美酒佳餚之都」注入更多美食新元素。

親自北上為學生打氣的大灣區青年基金副行政總裁龔明明表示，選擇鳳城點心作為培訓課程，是由於順德菜屬粵菜中的廣府菜系，亦是廣府粵菜的重要發源地之一，當中考究功夫的精緻點心值得傳承。龔明明女士還親自督導學生製作的一款融合嶺南醒獅文化的創意中式點心——醒獅酥，並讚不絕口。



多位順德點心名廚授藝，讓香港新一代青年廚師掌握鳳城點心的精粹和箇中飲食文化內涵。



醒獅酥



Benny Wong

香港著名西洋玄學家Benny Wong，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。

能量潔淨有妙法（下篇）

鼠尾草 (Sage)，除了可安撫神經緊張外，更具有抑菌、消炎止痛和放鬆肌肉的功效，可有助改善失眠、痛症、炎症和哮喘等。

除了助眠之外，另一品種——快樂鼠尾草同時也具有使人心情愉悅的效果。快樂鼠尾草有助釋放催產素、血清素等，又被稱為愛與快樂的激素。當情緒處於負面時，使用快樂鼠尾草能夠讓低落的情緒重回平穩，因此不少人會在進行瑜伽、冥想時使用，抗憂鬱釋放壓力，多提煉成天然精油，一般坊間專售天然香薰精油店均有代售。

煙燻鼠尾草步驟

1. 打開窗戶讓室內空氣流通；
2. 用火機燒着鼠尾草，再撥熄火種；
3. 可以在你想淨化的空間內拿着鼠尾草遊走，將煙霧撥向每個角落（心中帶着善念或感恩的意識，淨化效果會更佳）；
4. 同時用一個器皿（陶瓷、玻璃等耐腐蝕性），盛載鼠尾草的碎屑；
5. 讓鼠尾草留在器皿內自行熄滅點燃完畢後，謹記檢查火種是否完全熄滅。



塔羅星座

抽到吊人牌的你們，這星期心裏總不是味兒，恐怕將要有不如意的事發生。

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。

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。

力量牌的出現往往是要說給你知努力是必須的，但同時都要有耐性呢。

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，這星期絕對適合你們了，因為塔牌的出現來得真激烈。

做任何事情滿有希望是對的，但都要有好好的行動力，不要像星星牌般只想不做呢。

愛情路上滿希望，節制牌的出現更加令到你們守望相助、更愛惜對方。

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。