

# 創十二道「宮」演繹中國養生文化

## 江師傅從清代宮廷生活取靈感

現在，酒店中菜廳不斷推陳出新，以創意佳餚吸引食客，因坐擁獅子山景致而命名的獅房菜，秉承「千變萬化，中西融合」的獅子山精神於廚藝，藉桌上佳餚演繹中國文化。區域中式廚藝總監江肇祺師傅與獅房菜大廚團隊早前特地到訪香港故宮文化博物館，參觀《紫禁一日——清代宮廷生活與藝術》展覽，窺探到乾隆對食別具心得，從中發現清宮的藥食同源、追求食療與養生的準則底蘊，猶如現代人對飲食的追求與講究，從而創作出九道及十二道的「宮」養生饗宴，讓你以味蕾感受古今傳承之飲食智慧，細味每道養生滋味兼具的創意佳餚。

●採、攝：寧寧



有說作為中國歷史上最長壽的乾隆是「皇帝美食家」的代表，他追求高質飲食層次及養生之道，精粗搭配、葷素相宜，注重實際營養與膳食結構，據《乾隆八旬萬壽盛典》指，乾隆「慎起居、節飲食，為養生之常道」；從御膳檔案中看到乾隆常食燕窩、鴨肉、火鶴、豆腐、白菜等，各具食療保健功效，講究不時不食，深諳養生之道，可見這位皇帝愛吃懂吃。今次，江肇祺師傅與獅房菜大廚團隊特別將十二道菜作了古典命名，分別為隨園、典藏、瑤瑤、鮮矣、御品、侍衛、鮫魚、鰻八、瑪瑙、風荷、湯餅及套印。

首先，奉上「隨園」燕窩、荔枝、豆花。據說乾隆對燕窩情有獨鍾，認為其營養豐富，清代《醫學述》指，燕窩粥養肺化痰止咳，補而不滯，煮粥淡食有效，故乾隆每天都會空腹食用燕窩作一日之始。團隊以此創作燕窩、荔枝、豆花，自家製豆花配清甜荔枝肉及燕窩，散發馥郁果香與豆香之餘，添加滑溜質感，為盛宴揭起序幕。

然後，來到「典藏」素餡餃子、滴香鴨舌、油煙筒、桂花脯叉。五爪金龍自古為中華文化瑞獸之尊，大廚以此為靈感，揀選了外形獨特的龍爪上脆漿炸香，配以雞菌及白松露醬等製作成素餡餃子，散發濃郁菌香。精選肉厚鴨舌，用滾水焯煮至入味，以秘製醬汁拌勻成滴香鴨舌，鮮美可口；再將時令竹筍、蟲草花、木耳絲及醬油炮製成的油煙筒，置於鴨舌上；桂花脯叉則挑選肥瘦分明的豬腩肉，以秘製醬醃5小時至入味，燒香後淋上麥芽糖而成。

在湯品上，則有這道「瑤瑤」白菜、花膠、豆腐湯，因為乾隆下江南會有廚師隨行，據說專門炮製豆腐菜式的廚師至少有3位，可見這位皇帝對豆腐的喜愛！相傳乾隆有次下江南，品嚐了一道用時令白菜加入豆腐的湯品，簡單卻美味，深得其歡心。江師傅以此為靈感，用上赤肉、豬筒骨及老雞熬煮5小時，再加入豆腐、白菜及花膠，湯鮮味濃，花膠更有助提升養生食療之效，成為滋補養顏的上佳湯品。

### 擺盤極富藝術氛圍

湯品後，來到主菜，「鮮矣」花蟹肉、桂花、瑤柱，「十二月花神杯」於清朝燒造，首次將「詩、書、畫、印」四藝融合於一隻小瓷杯之上，每隻杯均繪有一款應季花卉，而八月主題正正是桂花。大廚以此為靈感，將新鮮花蟹拆肉，與瑤柱絲、銀芽及雞蛋等炒香，蛋粒分明如桂花狀。

至於「御品」豆酥、御栗、皇帝魚，相傳乾隆一次下南江，於福州一家飯店用膳，廚師挑了一條碩大鮮魚放在桌上對半切開，其中一半的魚跳回江中後游來游去，乾隆品嚐了另一半魚，覺得鮮味可口，着令當地知府每年進貢，此後「半邊魚」亦享譽京城，被稱為「皇帝魚」，而這魚正正是比目魚。比目魚以紅椒粉及鹽醃後煎香，搭配以香菇醬、栗子肉、雞菌、豆卜、新鮮豬肉及蘆筍等炒成的配菜，淋上以腐乳及櫻花辣椒醬調製的秘製醬汁。團隊更特別以麵粉製成黑



江肇祺師傅展示「鮫魚」煎金蠟、扣鮑魚。

網伴邊，營造出江邊下網的意境，別具韻味。「侍衛」抓炒、蝦仁，抓炒是一種烹飪方法，將原材料以精巧刀功處理後醃至入味，再上粉漿脆炸，最後與調好味的芡汁兜勻，江師傅以此為基調，從宮宴菜餚擷取靈感，用上鮮嫩爽口的蝦仁裹上粉漿炸起，加入薑米、大蔥、蒜及黑醋埋火，伴以鳳梨及醋薑享用。

### 串起海中珍品成菜

「鮫魚」煎金蠟、扣鮑魚，簪飾是宮廷不可或缺的飾品，於乾隆時期，簪飾尺寸較小，以金鑲絲為主，以植物花卉為題材。這道菜大廚特別用上小巧的簪飾貫穿主題，串起海中珍品而成。金蠟以薑、蔥扣至入味煎香；八頭鮑魚則用珍酒、花雕、糟鹵等先煎煮至入味，再加入花椒油輕煎，最後淋上辣龍蝦汁，令整道菜提升鮮甜味道。



「鰻八」魚肚、松茸、刺參



「風荷」白玉、鴨子、一品



「瑪瑙」牛肝菌、東坡肉

及養生的蓮子、百合、杞子及羊肚菌等，就如冬瓜盅的變奏版。在麵食上，有「湯餅」半生瓜、肚絲、蔥油麵，乾隆七次下江南，有說一次於南巡期間吃了一碗淋上金黃蔥油和蔥花的麵條，並賜名為「陽春麵」，象徵淮安向朝廷交稅，猶如春天般生機勃勃，且如麵條般綿延不絕。大廚將蝦米、薑米及菜脯倒上湯煲成的奶白色湯頭，加入上海粗麵、涼瓜片、豬肚絲及蒜子，一開蓋，香氣馥郁，是御前的好滋味！

最後，來到甜品，是極具特色的「套印」玉璽糕。玉璽即皇帝印章，團隊將其變成甜品，以此為盛宴蓋上印記。「玉璽」實為開心果白朱古力慕絲蛋糕，內藏開心果薄脆及海綿蛋糕，外層噴上綠色果凍鏡面，伴上開心果碎及開心果雲呢拿汁，像真度極高，吃前記得先影相留念。

## 五行多維度

若有人問我姓名，八字、風水，它們最主要的分別是什麼，我會答五行格式的不同。姓名，是我們後天際遇的尾門，代表我們這個色身的頭、身、腳。而八字是我們身體體質的資糧理數，家居則是我們具體色身的部位。

方字政、王方樂、王謙成、王恩騰，四個名字的共通點是什麼？在頭的部位是4劃的姓氏，即辛，屬細金的特質在頭。辛代表牙及血管，甲辰年，辛未月，其中兩人得牙周病，而四人皆有牙或牙肉的相關問題，那就正常不過了！



那從三個不同的格式維度去了解的話，部位的定義最大的話語權，當然是家居風水，首先大門代表口，而大門兩側的牆身代表牙藏牙骨；在兩邊的傢俬，可動但又不會隨意搬動，就是牙齒，而周遭的雜物就是牙肉。如果雜物過多，又不協調，壓到電線或電錶就會有牙神經線相關的問題。上圖標誌斜線的空格就是雜物房，由於雜物過多兼蓋住電錶箱，而這個位置則在大門左手邊。注意圖左的X光片，圈着的位置正是左面牙肉發炎病變的地方！



至於牙肉的五行基理就是土，戊土（大範圍）或己土（細範圍），所謂「塵歸塵，土歸土」，就是形容我們的身軀，所以土就是肌肉細胞，在右圖的八字內，可見到乙木細菌剋己土，牙肉受細菌侵略，己土不斷重複到時柱，壞牙肉細胞不斷增生，成了病變的牙肉群了。而時間就趨化這一切。

姓名	月	年 (2024)
辛王	辛	甲
己恩	未	辰
甲騰	己丁乙	戊乙癸



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。

## 靈感水晶揭示未來運氣

財的事情發生，故不宜賭博，也不適合做高風險的投機。事業得到貴人和下屬的幫助，而得以順利發展，但凡事也不可強行出頭，否則會帶來很多煩惱之事，甚或被是非纏身，因而影響工作。

● **白水晶：**  
心情煩躁，因而影響工作情緒，使工作難以順利進行，阻滯重重，請盡量收拾心情，養精蓄銳，保持冷靜便可將問題解決！如有置業的意慾，大有機會尋得理想的樓宇。

● **煙水晶：**  
運程稍有不利，工作上盡量保持不變，否則會帶來頗多煩惱的事。幸好有貴人的出現，幫助你解決很多難題，減少出錯的機會。注意容易受外間環境影響而情緒低落，尤其是兄弟間的事情，容易引起摩擦而發生紛爭，宜多加忍讓。也要注意他們的健康，可



能有意外損傷。

● **綠水晶：**  
財運仍然是不佳，且容易在不經意間破財。特別要對一分一毫的支出加以留意，否則，很多分毫的支出便會積聚成巨大的花費，造成嚴重的損失。酒肉朋友只會使你沉迷於吃喝玩樂，花費之餘也會損害健康，因而影響工作表現，盡快脫離這些頹廢的日子，否則將後悔度日。

## 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。

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！

身邊總是有人與你作對，未能好好安定下來，好煩、好躁呢！

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。

機會是不常有的，真是有興趣的，就要給多點信心喇，不然機會走了！

這星期學習能力強勁，是時候為自己將來進修了。

一切計劃中的事情會得到落實以及成功，多點努力，就會得到更多的意外收穫。

金錢、事業、愛情、人際都被太陽伯伯照耀，幸福滿溢，但小心體重上升啊！

想得到更好的運氣，首先要學會付出這一步，不要計較就會更好了。

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！

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，不如多找機會分享吧。

大家憑自己的感覺，選擇以下一款水晶，它會揭示你未來兩周的整體運氣，來吧，碰碰運氣！

(請憑感覺1秒內選出以下你當下喜歡的水晶)

粉紅水晶、藍水晶、白水晶、煙水晶、綠水晶

● **粉紅水晶：**  
感情上，未有對象者，有機會遇上一位頗為投契的異性，宜加以把握。不要去太多人的地方，否則容易引起呼吸系統的毛病。多日辛勞的工作終可順利完成，可是獲得讚賞的卻是別人，使你甚為氣結，請不要計較，當作一次鍛煉的機會，並為事業打下穩健的基礎。

● **藍水晶：**  
感情上稍見好轉，與愛侶的爭執明顯減少，容易達成共識。可是財運較差，偶有破