



金秋主角大閘蟹陸續登場



●黑蒜慢燉安格斯牛肉



●黑毛豬紅燒肉

蟹迷品味來自湖泊的季節珍饈



●清蒸江蘇大閘蟹（每隻六兩）



●芙蓉蟹粉蝦球



●蝦籽蟹粉燉獅子頭



●特製蟹粉小籠包



●蟹粉河蝦仁石鍋飯



●鮮拆蟹粉燴魚翅

隨着涼爽秋風吹拂，十里推出「金秋大閘蟹饗宴」套餐，特別選取了來自中國蘇州頂級產地的六兩大閘蟹，在蒸製過程中，大閘蟹不添加任何調味料，僅保留蟹肉的鮮甜，搭配少許醋和薑絲享用更佳。清蒸後，蟹肉鮮嫩，蟹黃豐盈，蟹內的鮮甜與蟹黃的濃郁結合，每一口都能品味到秋天的精華。

除了鮮甜美味的大閘蟹外，總廚劉永元師傅為十里度身打造，推出了多款以大閘蟹為主題的精緻佳餚，包括「蝦籽蟹粉燉獅子頭」、「芙蓉蟹粉蝦球」、「蟹粉扒豆苗」、「特製蟹粉小籠包」及「蟹粉河蝦仁石鍋飯」等，當中「金秋大閘蟹饗宴」套餐除了包括以上的菜式，還有前菜三拼盤（梁溪脆鱸、法國白鯪魚、櫻桃鴨肝），主菜可選黑毛豬紅燒肉或黑蒜慢燉安格斯牛肉，以及甜品紫薯薑茶卵石湯圓，為食客呈現奢華的味覺盛宴。

劉師傅打造精緻蟹粉菜式

劉師傅憑藉對食材和烹飪的深厚造詣，將大閘蟹的極致鮮美展現得淋漓盡致，每道菜都充滿了秋天的獨特風味與優雅。例如，蝦籽蟹粉燉獅子頭是揚州的傳統名菜之一，廚師選用了優質的西班牙黑毛豬五花肉作為獅子頭的主要食材，將五花肉切成小粒，然後進行粗粒，使肉塊之間保持適當的黏連，保留肉質的原味和口感。芙蓉蟹粉蝦球，選用鮮蝦及優質的大閘蟹



●前菜三拼盤

蟹粉作為主要食材，每一顆蝦球都經過精緻的處理，保留了蝦肉的原汁原味，並在調味過程中融合了蟹粉的香甜。首先，在底層放上嫩滑的蛋白，然後在面層加上大閘蟹的蟹粉及鮮甜美味的蝦球。

至於蟹粉扒豆苗，選用足二兩的大閘蟹蟹粉，確保食材的新鮮與豐盈，蟹粉在烹調過程中釋放出濃郁的蟹香，與豆苗的清新手感相得益彰，讓每一口都充滿了蟹粉的細膩與豆苗的清甜嫩滑。而特製蟹粉小籠包的魅力在於其精心製作的工藝與選材。每一件小籠包均由專業的廚師手工捏製，皮薄且輕盈，能夠在蒸煮過程中牢牢鎖住內部豐盈的蟹汁；內部的蟹粉經過特殊處理，以確保湯汁在蒸煮過程中不會流失，讓每一口小籠包都充滿濃郁的蟹香。

蟹粉河蝦仁石鍋飯，將新鮮的蟹粉與優質的河蝦仁結合，呈現出獨特的風味。蟹粉的鮮美與蝦仁的嫩滑在熱騰騰的石鍋中交融，創造出一道極致的美味。這道菜的製作過程中，石鍋的使用至關重要，石鍋能均勻地保持溫度，使飯粒在烹煮過程中充分吸收蟹粉和蝦仁的香氣。

隨着秋意漸濃，涼爽的天氣迎面而來，標誌

着一年一度的大閘蟹美食季節正式揭開序幕。雖然外邊都在說今年因洪水影響大閘蟹收成，大閘蟹熱要降溫，但香港作為美食之都總不會缺席，一些有長期合作關係的店舖還是有機會擺到好貨的，就像剛在上周開始提供「金秋大閘蟹饗宴」套餐的十里和同系的八十里，及翡翠餐飲集團旗下翡翠拉麵小籠包的「以蟹會秋，以酒會友」都是主打秋季的珍饈大閘蟹。翡翠集團以其鮮美的蟹肉和蟹黃為秋季盛宴主打，十里及八十里則是以江蘇大閘蟹為主的，各位蟹迷可品味這份來自湖泊的季節珍饈。

●採、攝：寧寧

如想在湯品揀選鮮拆蟹粉燴魚翅，只要加錢就可升級，這鮮拆蟹粉燴魚翅選用珍貴的魚翅與新鮮的蟹粉精心燴煮而成，魚翅經過細緻處理，保持了原有的細膩口感，而蟹粉則注入了濃郁的蟹香。在烹煮的過程中，廚師巧妙地調整火候與時間，讓蟹粉的香氣滲透到每一絲魚翅中，使每一口都充滿層次感與豐盈的蟹香。

八十里「金秋大閘蟹饗宴」

同時，總廚劉永元師傅亦為八十里創作了多款蟹粉菜式，充分展現了大閘蟹的多樣風味，當中特別推薦的菜式包括「鮮拆蟹粉燴魚翅」、「特製蟹粉小籠包」、「蟹粉河蝦仁石鍋飯」、「蟹粉扒原隻開邊澳洲龍蝦」及「芙蓉蟹粉」等，讓食客們能夠品嚐到不同烹調手法及食材搭配下的大閘蟹風味。



時令創新蟹粉盛宴



●蟹粉拌毛細麵



●蟹粉蝦球鍋巴



●蟹粉豆苗



●蟹粉炒粉皮



●東坡肉

甲辰龍年蟹粉季正式開鑼！今年，翡翠餐飲集團以「以蟹會秋，以酒會友」為理念，旗下兩大核心品牌「翡翠拉麵小籠包」及「江南·翡翠」由即日起，推出時令創新蟹粉盛宴，保證能讓大家盡享金秋蟹粉滋味。而且，集團還攜手浙江塔牌紹興酒有限公司推出蟹粉盛宴，搭配傳統手工釀造的「金琥珀紹興酒」和「牡丹麗春特型黃酒」，為食客帶來一場味蕾的奢華之旅。

餐廳以創意結合傳統文化與味道，創作出一系列別出心裁的蟹粉菜式，貫徹「以蟹會秋，以酒會友」的精神。為呈獻沉浸式的蟹粉體驗，並實現酣暢淋漓的「蟹粉自由」，迎來「破天荒」全面升級，所有蟹粉菜式由以往每份淨重一兩半蟹粉，提

升至足二兩，以更澎湃的蟹粉融入菜式，更以時令鮮甜美味、油香滿滿的大閘蟹生拆製成蟹粉，手工將大閘蟹的蟹黃、蟹膏、蟹肉和蟹腿肉取下，並以精湛手藝及經驗加以炒製與油封而成，保留了時令江蘇大閘蟹的原生風味，點滴皆精華。

經典美饌方面，當然要數「蟹粉小籠包」，以翡翠最教人津津樂道的經典十八摺翡翠小籠包作為基礎，再將香濃的蟹粉與新鮮豬肉餡細緻混合，蒸製過程中鎖住了豐富的湯汁。既然有「小籠包」，豈可沒有「拉麵」？那麼一道直接了當的「蟹粉毛細麵」就是不二之選，足二兩鮮甜金黃油潤蟹粉結合翡翠引以為傲的在場即製蘭州拉麵，食客親自把蟹粉拌入毛細麵，麵質彈牙有活力，蟹粉細滑濃郁甘香，絕配！

還有，「蟹粉蝦球鍋巴」為品嚐蟹粉增添食趣，香脆可口的即炸鍋巴乘載彈牙大蝦，海鮮風味大滿貫，蝦肉的彈牙加上鍋巴的脆口，再配上蟹粉的豐厚，一口入魂。論及不時不食，同樣時令當造的還有鮮嫩豆苗，時令豆苗的清爽與咬勁和濃郁甘香的蟹粉相映生輝，而豆苗和蟹粉的搭配更是上海人家的古早風味。

這次推出季節限定「蟹粉四人餐」，當中除了時令蟹粉小籠包、蟹粉鍋貼、蟹粉豆腐、蟹粉豆苗外，還同時羅列了品牌的其他經典美食及精選美點，如椒麻菜鱸魚、重慶水煮牛肉、奶油津白、酸辣湯、宋嫂魚羹、雞火炒飯等任君選擇，再來一畔薑茶湯丸，寒氣全消！

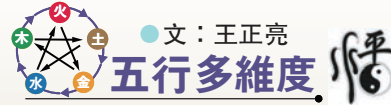
●採、攝：祖蓮娜



●蟹粉豆腐



●蟹粉小籠包



文：王正亮

五行多維度

五行專論——糖

中醫藥所論述的五行五行，就是甘味用土來代表，辛辣則用金來代表，鹹就用水來代表，酸用木來代表，而火則代表苦味。

而我則不太同意以上的觀點，我認為土代表苦味，正如我們的中藥，一般都是非常雜，煲出來的味道就是苦味，所謂苦口良藥。

木是酸味，木一般的生命體，死亡後就腐爛，容易發酵，發酵後一般就是酸味。辛辣則用火來代表，辛辣的食品一般在冬天最受歡迎，因為辣能產生多些熱量，能驅寒，能量自然與火相應。

而水則清帶鹹，正如海水般的味道。最後金就是甜味，一般人最愛甜味，甜食令人產生快樂，正如尊貴的黃金及天界，使人心生歡喜，最容易使人仰望及崇拜。

在修行的內涵，行善業最容易，且被人認同，所謂善有善報，但若果要求要做功德無我利他的修行法門，那就難得多了。但是，太快樂的人不着緊修行亦不懂珍惜，容易沉迷短樂，自然容易墮落虛耗揮霍。

正如甜食，五行屬金，吃得太太多會上癮，對身體也有很多壞處。

1. 皮膚老化

甜，即係金，庚金打甲木，即係傷皮膚，而甲木會合己，就有暗瘡。

2. 糖尿病

辛金打乙木，乙即是肝，所以食得多糖會影響排毒功能。乙也是四肢，所以都會爛手爛腳；而丁火代表視力，乙木是幫助視力，乙生丁，乙木就是眼球，所以都會損害眼球。

3. 情緒低落

金即是貪，不斷食糖，不斷加金，只會有掏空感、情緒低落。西方就是濫用金，多巴胺太多，讀得太多，被稱讚都不覺得快樂了，形成理所當然的感覺。

4. 睡眠質素下降

當金太多，成日諗住謀算生意，瞓唔到覺。因為庚癸就是金大水洩，當然都有人是庚壬，就有能超快入睡的情況。

5. 記憶力下降

庚生壬水，而火就是記憶力，支持土（信息、資料），即是金一多，就生出 unhealthy 的水，故引致水剋火，亦對記性不利。

6. 體重增加

金是不斷苛索土支持，土多了，土變成積存，就會使脂肪增加，因不健康的土就是脂肪。

結語：糖能締造快樂感，但一旦過量，其反效果也着實不少的。



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。

塔羅牌測運氣

場面，而博得朋友和同事的尊敬，有錯交朋友的危險，較受男性的歡迎，要小心虛假的女性。

天性樂觀，出手大方，喜歡幫忙別人，這樣的個性總是比較有異性緣，這也是令伴侶不滿的地方。

●女祭司

機智，富執行能力，無論做什麼都有很大的決心，是好事壞都照樣做下去。對錯要分明，可克服可能的不好傾向。節制和保守的原則，可以給您帶來成功和幸福。

知道對方的想法和痛處，能夠避免無謂的傷害，只是如果遇到大問題時，同為神經質的你們似乎就無法冷靜地去克服。

●教皇

具強大而進步的精神，有古道熱腸和仁



●大家在此選擇一張你所喜愛的塔羅牌。

心，在事業方面有卓越的才能，經營財產和保險事業亦能成功，可能有愛情方面的失意。

不擅長表達情緒，使得身邊的人都不太了解你們的心。而受到社會價值觀的壓抑，就更不容易洩露心中的想法。

塔羅星座

文：BENNY WONG

不用灰心和氣餒，只要有恒心，守護天使們會助你渡過難關的。

小心留意身邊事情的發展，不然是非流言可是滿天飛呢。

小小苦楚等於激勵，不要因一時的起落而失信心，成功就在前面了。

清楚地知道你想要的，並以堅定不移的信念專注其中。

開始要對你的生命作出檢視，並決心去改變或治療任何不平衡的部分。

是的，你的點子正是由神聖所引導的……，請採取行動，讓你的想法開花結果。

懂得關懷愛護別人是種福氣呢，施比受更有福。

憂慮是對自己殘酷的刑罰，不要再自我封鎖，放開懷抱吧！

天生我才必有用處的，不要怏怏就訂定輸數呢，天使們是很喜歡作弄人的。

是時候要清除堵塞之物，並淨化在你周圍的地方能量，可運用風水改善。

吃健康的飲食，有充足的睡眠，並規律地運動，保持最佳健康狀態。

柔軟你的心，帶著虔敬來看待這個情況，和涉及其中的所有人，包括你自己！