



淮揚菜名店大開蟹宴推「二人同行一人免費」

蟹迷引頸期盼的大開蟹時節又到了，肥美的大開蟹色澤鮮明，讓人垂涎三尺。踏入十月尾，大開蟹當造了，本地餐飲集團1957 & Co. 旗下淮揚菜食府十里洋場及家上海的大開蟹宴向來深受食客喜愛，今年載譽歸來，選取時令優質的江蘇大開蟹炮製了一系列蟹粉菜式，還推出優惠吸引人，如銅鑼灣的十里洋場珍味大開蟹饗宴特設「二人同行一人免費」，平均每人僅500多元的消費。行政總廚樂華宏表示，今年與去年比較都很有心思，蟹粉用量很足，有些特別菜式如蟹粉芙蓉三鮮蟹斗、酥炸蟹粉蝦仁荔芋盞等都很受歡迎。雖然大家都說面對北上消費讓食肆難做，但他認為香港幾百萬人，有部分人去深圳消費，香港仍有許多人愛食東西，做好自己仍舊有競爭力。

●採、攝：寧寧



●清蒸大開蟹



●行政總廚樂華宏



行政總廚

堅信做好自己仍有競爭力

十里洋場：八道菜珍味大開蟹饗宴

家上海：珍味大開蟹宴

以大開蟹與多款上乘食材拼湊而成的華麗饗宴，先奉上開胃小菜淮揚四小品：金絲小排骨、花雕醉螺、墨魚大烤、五香毛豆，緊接以珍貴蟹粉紅燒翅為一蟹迷解饞，在熬煮多時的雞湯中加入蟹黃和魚翅，用料珍貴講究，翅針吸收濃湯精華，齒頰留香。

●蟹粉紅燒翅



套餐每位\$998，特設「二人同行一人免費」優惠，須兩位起，即500多元一位。樂華宏師傅直言他們這個質素的菜式和大烤、五香毛豆，緊接以珍貴蟹粉紅燒翅為一蟹迷解饞，在熬煮多時的雞湯中加入蟹黃和魚翅，用料珍貴講究，翅針吸收濃湯精華，齒頰留香。



●蟹粉芙蓉三鮮蟹斗



●酥炸蟹粉蝦仁荔芋盞



●開胃小菜淮揚四小品：金絲小排骨、花雕醉螺、墨魚大烤、五香毛豆

重頭戲——清蒸大開蟹，蟹黃滿溢的大開蟹四兩半至五兩重，配上特調蟹醋更是一絕，若意猶未盡，可以優惠價每隻\$198額外追加，如果蟹質太差可以換另一隻，誠意滿滿。

隨後是一連串的蟹粉美饌，包括蟹粉芙蓉三鮮蟹斗，以蟹蓋造型的容器盛載着滑嫩蛋白、海參、帶子及蝦仁，並配上鮮拆蟹粉，濃淡交織。酥炸蟹粉蝦仁荔芋盞，以芋蓉炸成香酥芋盞，豐盛餡料包括大開蟹蟹粉、蝦仁、冬菇絲等。蟹粉海參十景炒飯，非常足料，再搭配珍貴的滬式紅燒鮑魚鵝掌花菇，最後以狗寶芝麻湯丸作結，驅寒暖胃。

除套餐以外，餐廳亦有多款單點蟹粉美饌可供選擇，包括蟹粉蝦星斑、生拆蟹膏燴粉皮、清炒生拆蟹粉配手工薄餅、蟹粉乾撈翅、蟹粉脆皮百花釀海參、蟹粉蝦子脆煎米粉，以及生拆蟹粉小籠包及蟹皇煎包等。蟹粉脆皮百花釀海參，用關西遼參煨至入味，釀入蝦滑，炸至金黃色，外層酥脆的表皮，配上鮮拆蟹粉，是集蟹油香及鮮味於一身的菜式。蟹粉蝦子脆煎米粉，蝦子肉以蟹粉包裹着，滿滿地鋪在脆煎米粉上；蟹粉蝦多士，蟹肉及蝦仁放在麵包上炸至金黃酥脆，佐以蟹黃同醬；清炒生拆蟹粉配手工薄餅，以生拆處理的蟹粉充分保留蟹膏的脂香精華，再以熱騰騰且煙韌鬆軟的手工薄餅裹着品嚐。

豐饒蟹宴以江南四式拼盤：花雕醉蝦、麻辣牛腰、五香毛豆及淮鹽滷心燻蛋揭開序幕，隨即奉上蟹味濃郁的淮安蟹粉三絲翅和主角四兩半至五兩重的清蒸大開蟹，蟹迷亦可以優惠價每隻\$198額外追加，細嘗大開蟹的原汁原味。緊接有蟹粉蝦仁扒菜苗及餡料豐富、精緻而飽滿的蟹粉荔芋盞。最後來一客外皮透薄、肉汁滿溢的生拆蟹粉小籠包，為蟹宴完美作結的狗寶湯丸。套餐每位\$888，可享「二人同行一人免費」優惠。還有其他大開蟹單點菜式，如大開蟹炒上海年糕、鮮蟹粉鍋巴、紅燒蟹皇三絲翅、生拆蟹粉小籠包、蟹粉蝦仁雞粒石鍋飯、蟹粉蝦絲粉絲煲、蟹粉滑豆腐及蟹粉鮮蝦春卷等。

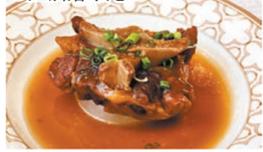


●珍珠大開蟹宴

太湖雄蟹融入佳餚 雙11優惠吸客

九龍酒店龍逸軒中菜行政總廚楊建業師傅也趁大開蟹當造時設計大開蟹套餐，精選六兩重的大湖雄蟹入饌，以巧妙的手藝和創新的理念糅合時令食材，推出各款時令秋蟹融入各式佳餚中。

●紅酒燴牛尾



●蜜汁燻皮叉燒



●唐生菜刺參扣鵝掌

在各款大開蟹套餐中，最重要當然就是大開蟹，這兒的清蒸太湖大開蟹（每位一隻約六兩），選取了太湖的六兩頂級大開蟹，並以傳統的高溫蒸煮，讓蟹肉更加細膩，蟹膏更顯豐盈，每一口都是極致奢華的享受，如意猶未盡的話，加多一隻也只需\$288相當的划算。不過，酒店為了慶祝雙11早鳥優惠，於11月份每逢星期一推出超級大優惠，凡惠顧大開蟹套餐，每位食客只需加\$11便可享受多一隻大開蟹，這個\$11優惠

蟹肉和豬肉的餡料，咬下豐腴綿潤的蟹粉馬上溢滿口腔。蟹粉扒小菜菜，以嫩芽爽口的小菜作配料，面層是生拆蟹粉，甘香豐腴為菜式添上一分鮮甜。

另外，蔥油海蜆頭拼蜜汁西班牙叉燒，前者沾上蔥油及秘製醬汁的海蜆頭，後者蜜汁燻皮叉燒，入口即化。唐生菜刺參扣鵝掌，入口已品嚐到刺參吸收了濃醇鮑



●清蒸太湖大開蟹



●蟹粉扒小菜菜

每人只限一隻。至於蟹粉菜式，如蟹粉小籠包，蟹肉和豬肉的餡料，咬下豐腴綿潤的蟹粉馬上溢滿口腔。蟹粉扒小菜菜，以嫩芽爽口的小菜作配料，面層是生拆蟹粉，甘香豐腴為菜式添上一分鮮甜。



●蟹粉小籠包

汁，鵝掌扣得相當的入味，有雙重美顏功效。紅酒燴牛尾，牛尾燴煮至軟糯，香味濃郁之餘帶出了牛肉的鮮味。蔥花瑤柱蛋白炒飯，炒飯粒粒分明，蔥花瑤柱的結合下，令炒飯也變得格外鮮甜。

品嚐大開蟹後，來這道飯後甜品薑茶湯圓伴水晶棗凍，薑茶湯圓，能解大開蟹的寒涼，芝麻香濃；水晶棗凍上層是清涼的啫喱口感，下層是棗茸軟糯又充滿棗香。

●採、攝：祖蓮娜



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。

改善流感 抗菌香薰小秘技

踏入冬季，近排流感病菌再肆虐，很多呼吸系統疾病頻生，加上現代社會因工業與交通工具的發展，空氣品質越變越差，髒污順着空氣進入鼻腔往內走進入我們的身體，即使會經過呼吸系統的過濾，但還是有很多懸浮微粒有機會進入我們的肺泡和血液，影響我們的呼吸道和肺部的健康。

道的不適狀況。吸入薄荷精油香氣，能夠有效舒緩鼻子的不適現象。另外也可以運用薄荷精油調和的按摩油來按摩鼻子周圍。在鼻子周圍與鼻翼兩側進行輕柔按摩。如此能舒緩鼻子的不適，放鬆下來。

甜薑精油甜薑精油能自然地緩解呼吸系統的不適。可以潤滑呼吸系統的不適，達到放鬆身心的



效果。
乳香精油
乳香精油具有深層放鬆的效果，適合拿來長期保養呼吸系統。
茶樹精油
茶樹精油氣味清香獨特濃烈，它具有全天然的清潔功效。如果想讓居家空氣清新，不妨多利用茶樹精油搭配精油霧化器，作薰香使用。不但能夠讓環境空氣清新，又可以達到天然清潔的效果。
其他精油參考：
除了上面的五種精油，你還可以從其他精油中獲得很多好處，包括檸檬、薰衣草、洋甘菊和甜羅勒。當您將這些精油搭配精油霧化器擴香，通過呼吸吸收精油香氣與療效，將很快開始舒緩不適。您也可以將它們與基底油（椰子油、荷荷巴、甜杏仁、葡萄子油）混合，然後直接塗抹在皮膚上。絕對係可以有效舒緩、減低新冠病毒的風險。

筆者介紹5種精油，並說明它們如何有效改善呼吸系統的保養。
尤加利精油
尤加利精油有很好的芳香以及空氣品質優化的能力，還有天然清潔的功效，價格便宜，是居家必備的精油。在純淨水中加入尤加利精油，搖勻噴灑在空氣中，尤加利精油中的水芹烯等成分會和空氣中的氧氣接觸產生臭氣，從而清潔環境，起到淨化空氣的效果。
薄荷精油
薄荷精油有助於舒緩及放鬆，舒緩上呼吸



文：王正亮

玄學治濕疹

一想到皮膚病，自然想到濕疹。如曾患過或有輕微的濕疹，中西醫皆有對治方法，但效果非常因人而異，一般人可能認為是小病，畢竟只是皮膚病，事實上並非如此。除有礙觀瞻，影響儀容，還大大打擊了自我形象價值，形成形象低落，而皮膚乾燥癢癢難耐，需要抓癢至流出血水才可舒緩一些，其感受更是苦不堪言。

對於弱勢的五行如2或12畫的丁火姓氏，會造成悲觀，嚴重的情況會導致希望幻滅，有生無可戀的效果！2018年6月17日，屯門就發生一單殺父殺母的倫常慘劇，正是與患濕疹有關。

首先皮膚的五行是甲木，而甲木失衡反差，就會情緒化、難受、麻木不仁，會攻擊戊土，戊土的以大局為重的忍耐力及重視倫理、孝道的特性，自然不能堅持，而土所代表的穩定性也會消失！

因此，不能小視濕疹帶來的影響。至於濕疹的五行基理，首先風水上家中的牆壁五行呼應甲木，就是人體最大的器官皮膚。而健康的皮膚應具有調溫和保濕的功能，即水能生木，木能生火，所以甲木要有壬或癸水滋潤，甲木還要生丙火，皮膚才能健康。

但凡牆身有裂、發霉、有洞有爛，遇到姓名五行體質有丁火，基於基因A配T，C配G的複製原理，丁火自然可配壬水，姓名有丁或有壬或壬丁皆齊，那就屬於濕疹的體質。

亦有機會是階段上出生時間，即八字五行材料也是這樣。觸動了丁壬也是濕疹的五行體質，當然亦可庚金剋甲木（皮膚）的組合出現，就會觸動皮膚病。

以下便舉例說明：2018年殺父母的彭靖瑜，丁火甲木甲木已屬濕疹的五行體質，所以只要牆身有損，有裂或發霉，自然患上嚴重的濕疹皮膚病了。

彭丁
靖甲
瑜甲

2018殺父母，看似只是因濕疹問題，很多人也實在真不明白，為什麼曾讀band one學校，品學兼優，入了中大讀護理系，竟於2015年退學。這絕對與思考模式及行事作風息息相關。屯門居住，地方紫氣西北帶水，丁火易反差，容易脆弱，加上姓名有兩甲木，亦易情緒化，自尊過強，以致偏激。其實了知濕疹五行基理，甲木是皮膚，甲多甲大，自然木多火塞，丁就會出事，失去調溫的功能，亦因基因複製原理ATCG配AUG，故丁合壬，調濕功能亦會失衡，但沒有配合牆身問題或地點問題，濕疹是可以不藥而癒的。

所以，不能搬屋，只需要到五金舖買一把漆鏟、平底漿，在除日，用上漂白水去掉牆身的霉菌，用漆鏟鏟去剝落的牆灰，然後用平底漿填平牆身，乾了後，油油即可。悲劇從另一個層面上看，是可以避免的。

彭靖瑜就用在網上透露「濕疹」的苦況，並寫下「濕疹生仔仔街過窮人人生仔，窮，你都可以靠自己努力；濕疹，sorry，係一世都要 suffer 無得改變。」如此偏激的想法。

戊(傷)一壬 2018年
戊
戊辛丁
才我
亦打絕乙印母

而悲劇發生的基理，正是因為丁火（我）落運，姓名總格中的兩個甲木，剋絕戊土，而戊土所代表的穩定性及孝道觀，全然被破壞。加上反差，土又有傷官星，於是情緒完全失控。

戊土剋壬水影響了調溫功能，若非學懂此玄學治濕疹法，此皮膚病確實非常令人煩惱，願天下人遠離濕疹的痛苦。

塔羅星座

文：BENNY WONG

煩惱多事奔波勞碌，心情煩躁，以靜制動，勿衝動！

得到金星眷顧，投資生意皆無往而不利，貴人照耀。

萬事皆在變動當中，勿意氣用事，凡事應以合作行先！

樣樣事胸有成竹，旺事業財富，不妨大膽出擊！

人緣強勁，留意身邊的機會，大有機會找個好對象呢！

不宜急進，應以長遠目標為主，勿因一時之氣，而後悔莫及！

多計劃多思考，從事創作策劃人士有利，其他事項則平穩。

大吃大喝沒煩事，唯一留意伴侶的訴求，勿忽略另一伴侶呢！

宜小投資買賣，皆可望有不俗的斬獲，好好把握良機。

注意身體要多休息，多調理，皆因你並不是鐵人，多加注意手腳問題。

考慮與女性朋友合作等事宜，可有不錯的效果呢！

日晝夜晝，還是多作休息吧，要學習固本培元呢！