

以北方菜為基礎的京菜，又名京幫菜，受惠於位處國家首都的物華天寶、人傑地靈，集全國美食烹調技藝及精華之大成，構成獨有的京城風味。由香港餐飲集團「饕餮集團」策劃及營運的全新懷舊京菜館「日月樓」，剛於曾獲2022及2023《香港米其林必比登推介》收納的手工粵菜食府「船記」的舊址開幕。京幫菜的烹調方式豐富多變，包括爆、烤、涮、溜、炸、燒、炒、扒、煨、燜、醬、拔絲及白煮等，在「日月樓」團隊的嚴謹選料及匠心演繹下，每道佳餚均體現正宗京城風味，再現專屬於老香江的美味記憶。

●採、攝：王美

全新懷舊京菜館登陸灣仔船街



●室內牆身綴以中國風復古碎花壁紙設計。

早於上世紀五六十年代的香港，市面上多見由遷徙自祖國北方的戰後人民所開設的京菜館，各路廚藝精湛的大廚爭相獻技，令當時的飲食業發展蓬勃熱鬧。這飲食風潮延續至百業繁盛的八十年代，融會香港獨有的文化特質，成就豐富多樣且別具京魯特色的地道滋味，因而啟發了今日「日月樓」的創辦藍圖。其廚師團隊人才廣集，當中不乏擁有逾40年入廚經驗、出身自香港著名老牌京菜館（如現已結業的「美利堅京菜」、「松竹樓」及「新洪長興飯店」等）的廚藝大師，冀望能再度於香港重現昔日美食之輝煌，傳承懷舊京菜的精髓。集團致力重塑老香港黃金歲月，旨在復刻八十年代的飲食情懷，經典詮釋一系列歷久彌堅的地方菜餚，為來自世界各地的美食愛好者呈獻兼具北方風味、喚醒流金年代的味覺回憶。京菜館的室內設計以明黃色為主色調，讓食客甫進店便能回想起八十年代的點滴情懷。牆身綴以中國風復古碎花壁紙，配以維多利亞風格的古典畫框，展示多幅寓意吉祥的丹青。在輕鬆的懷舊用餐氛圍中，食客不僅能品味京菜精髓，更能感受到團隊的熱情好客。

老香港的京菜三寶

餐廳豐富多樣的單點菜單設計靈感源自八十年代的昌盛繁榮，近200款菜餚各有特色，無一不流露團隊的傳承初心，以美食聯繫過去與未來，竭力保存回憶中的京菜滋味。北京名菜菜式繁多，而當中獲業界稱為三寶的包括開胃的「酸辣湯」——混合豬肚絲、豬紅、鮮蝦、嫩豆腐及木耳等食材即點即煮，務求還原最地道且療癒人心的北方風味。



●通天翅

而且，老香港的京菜館多來自山東的師傅主



●北京填鴨



●山東燒雞



●手撕的雞肉皮薄味濃，可搭式鎖住鮮嫩肉配自家製的靈魂蒜汁。

而「北京填鴨」可說是馳名國際的京菜名物，廚師團隊精挑細選北京的白羽鴨，取其肉脂比例完美、色澤紅潤的鴨皮蘸上醬香細膩的自家調配磨豉醬及砂糖，並配以手工製的透薄餅皮，與京蔥及青瓜條一同享用。

復刻正宗京菜滋味

在單點菜單上，開胃冷盤推介有選用本地新

尋回老香江美味記憶



●大廚即席在客人面前現切「北京填鴨」。



●乾炒牛肉絲配叉子燒餅



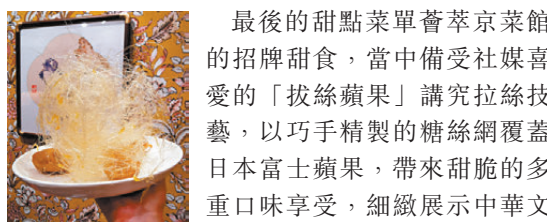
●燴腰片

鮮豬腰製作的「燴腰片」。此菜考驗大廚的刀工技藝，廚師以花刀切法將豬腰切成薄片，簡單以醋和鹽調味後，以白滴水、花椒和香葉等食材燴煮一小時，平衡了腰花特有的風味。



●蝦子鍋塌豆腐

在主菜方面，坊間少見的「鹽焗管筴」以豬的罕見部位——管筴（即豬氣管）為焦點，因製作工序費時費神而幾近失傳，這菜式著重大廚刀法，要將其切至粗細一致的幼條方屬上品，洗淨後的管筴先經滾燙兩小時去除豬油，再巧手以鹽焗香，方能展示管筴爽脆不黏的純粹風味。



●拔絲蘋果

最後的甜點菜單著萃京菜館的招牌甜食，當中備受社媒喜愛的「拔絲蘋果」講究拉絲技藝，以巧手精製的糖絲網覆蓋日本富士蘋果，帶來甜脆的多重口味享受，細緻展示中華文化的製糖歷史。

五行多維度

文：王正亮

從超憶症理解腦疾病

文章首先從一個特別個案說起，超憶症個案。吉爾·普萊斯 (Jill Price) 1965年12月30日在美國紐約出生，當他剛滿五歲的時候，全家搬到新澤西住了三年，八歲的時候隨着家人搬到其他地方生活，為了記住生活中的點點滴滴，他養成了寫日記的習慣。而通過寫日記，他發現自己的記憶力越來越好，可是突然有一天他的記憶力似乎好到過了頭，似錄影機一樣記錄了自己每天發生的事情的一切細節。

一般人而言，倒覺得興奮，像是得到特異功能一樣，過目不忘，凡是聽過、看過、經歷過的事情，好與壞，開心與不開心，毫不費力就可自動保存在大腦中。多久的事情，一切的細節隨時記得起。

其實我們的色身，根本就是宇宙的設計，而大腦更是我們驅體的總司令。原設計是有可以刪除的功能。不快樂、沮喪痛苦的記憶，為免影響我們的生活，應該是可以忘記的，否則一切痛苦的情感、經歷會使人喘不過氣來。

那為什麼人會有超憶症呢？這得從基因學、累世因果論或五行體質鑑定的方向去理解。而應用每個人出生的時間便能反映以上所論述的基因、因果及體質的痕跡與狀況。

西曆1965年12月30日轉為干支曆法就是乙巳年戊子月戊午日出生。好了，有了干支曆的人體及腦部的五行原材料，會發現五行中，火的力量超大大，乙木生丙火，戊癸見丙火局。見圖。

因此，超憶症的秘密就在此，火代表能量，亦代表觀照、發現及查看能力。正如電腦中的電源及search搜索的能力。

而時下人工智能的能力不就是依賴龐大的電力供應嗎？故不難理解，若我們的腦部長期處於超活躍、備戰的狀態，自然少少的資料也非常緊張會有喪失的機會，正如我們家中的家電，一般的所謂開機，其實是處於備用狀態，因此才可按鈕，就秒速作出反應。

在錯覺上，人皆羨慕的特異功能：超級記憶力，其實是一種腦疾病，是苦惱的，這就是物極必反的道理了！

個人資料							
姓名：Jill Price, 性別：女							
出生日期：1965年12月30日							
備註：							
排盤							
比官	乙巳						
戊子	丙戌						
丁巳	癸亥						
卯劫	財 比食						
星運及大運							
日柱 帝旺	月柱 胎	年柱 臨官					
0-1 2歲	12歲	22歲	32歲	42歲	52歲	62歲	72歲
1967	1977	1987	1997	2007	2017	2027	2037
大運	己丑	庚寅	辛卯	壬辰	癸巳	甲午	乙未

周末放鬆食個高質又抵食的早午餐



●以「深海潛水員」為主題的「Palombar」周末早午餐。

中上環的許多街道和建築物仍然充滿香港味道，令到不少中外旅客都喜歡去那區域深度漫遊，在此區開設的不同風格餐廳，可滿足來自不同地區的遊人。在香港島西區上環蘇杭街69號有間新開的意大利餐廳ONDA，餐廳樓底特高，座位又舒服，還可欣賞上環日與夜不同的街景，讓人能放鬆心情，盡情享受美食。

餐廳目前做緊周末早午海鮮餐，門口餐牌寫着「Palombar」周末早午餐，298元有很多道菜，實在不貴。見到遊人望一望又不夠膽入內，於是入店內立即建議服務員將餐牌改成中英對照，肯定多啲客。應話的英俊帥哥，原來是老閩Mattia Di Renzo，他認同建議，說會做埋中文餐牌。如今市道不好，既然仍有人願意開餐廳，都希望他好生意。這個帥老閩是意大利人，問他因何來港開餐廳，原來他早年在深圳認識了中國女孩，但只拍拖卻沒有結果，其後他來港認識了泰國女廚師，結婚兼一齊開了這間餐廳，太太入廚房，丈夫出廳堂，非常合拍，非常浪漫。

味遊海洋風盛宴

帥哥老闆設計了「Palombar」周末早午餐，考慮到周末大家都會睡到自然醒，不用趕住食早餐，遊人又較早出動，行一段時間正好入來食這周末早午餐。「Palombar」周末早午餐，以意大利文「深海潛水員」為主題，可供你點選食物，並由侍應送上，不用走來走去地選食物；加上是由名廚 Sergio Landi 率領其廚師團隊一齊打造，選用新鮮海鮮和時令蔬菜，如前菜便有新鮮即開生蠔，呈現充滿地中海風情的早午餐，帶你味遊海洋風盛宴。

全新「Palombar」早午餐，前菜有芒果吞拿魚薄片，將新鮮吞拿魚切成薄片，伴以香甜芒果，最後加入意大利黑醋醬作點綴，味道酸甜開胃，升華吞拿魚的鮮甜。Cauliflower Zeppole 是一款意式經典香脆小吃，這款香炸椰菜花入口外表微脆，內裏鬆軟有咬感，層次豐富，口感真不錯。

至於 Saffron rice balls polpette tomato sauce and parmesan 意式番紅花燴飯，包着水牛芝士和青豆，揉成球狀後裹上麵包粉油炸而成，芝味香



●欣賞上環日與夜不同的街景。



●ONDA 的意大利老閩 Mattia Di Renzo



●卡邦尼海鮮意粉及三文魚侯特加番茄長通粉



●Creamy



●經典意式甜品

塔羅星座

文：BENNY WONG



金牛座 2/13-19/4

今個星期有啲病魔纏擾你，可以多帶白水晶的飾物來預防一下呢。



雙子座 2/15-21/6

吊人牌的出現令你今周要多加留意腰背痛的問題，可以選擇對腰患有顯著效果的石榴石手鏈。



巨蟹座 2/17-22/8

月亮石的光芒能令你硬頸的頭腦及性情柔軟下來，更能令你人緣大放異彩。



獅子座 2/19-21/10

抽到代表自己化身的正義牌，運氣無往而不利，但要留意勿氣焰過盛。



處女座 2/21-27/10

對人馬女性就真是天大的喜訊了，抽到女皇牌，購物都不亦樂乎，但月結單來時就苦難了。



天秤座 2/17-19/12

魔鬼牌的出現往往都會出現財赤的問題，太陽石能改善問題及加強財運，不妨多用。



天蝎座 2/14-20/1

黃水晶能令你今周的財富更見使，不妨考慮一下吧！



射手座 2/22-27/12

工作上出現了很多的變化令你無所適從，多佩戴茶水晶就能令事情更快、更順利解決。



摩羯座 2/18-22/1

今個星期要好好打理飲食習慣，不應暴飲暴食，不然美好身段就會一去不返。



水瓶座 2/10-21/1

口多多、手快快就種下了是非的源頭，可以多佩戴藍色的水晶，或多或少也有點幫助的。



双鱼座 2/22-20/2

工作上有點兒阻礙，但不怕，綠幽靈水晶能夠有效幫到你順利過渡。



白羊座 2/21-20/3

愛發夢的你今個星期又胡思亂想了，不如放個綠松石的飾物在床頭，能夠有助安寧入睡的。