



銅鑼灣新店設計遵循方叔叔品牌一直堅持的設計風格

在香港要吃正宗的重慶火鍋，尤其是「火鍋控」，相信就是香港地區目前最多分店的重慶老火鍋品牌「方叔叔重慶老火鍋」，其分店遍布港、九、新界，早前銅鑼灣老店更以全新面貌開幕，還推8周年優惠吸客。作為創辦人，方叔叔不但講述了8年來的心路歷程，還分享多年來一直堅持的原則：不添加香精、自家熬製牛油，踏入第8年，方叔叔還實行免加一服務費、菜單大部分菜式降價等措...

●採、攝：祖蓮娜 文：雨文

自2016年，「方叔叔重慶老火鍋」在香港火辣登場，方叔叔一直在打破傳統，發現不少重慶老火鍋底料都加入了香精，吃多了也會讓腸胃不舒服；另外就是牛油，牛油是重慶老火鍋的靈魂，但香港對於動物油製品的進口有非常嚴格的要求，用牛油炒製底料幾乎難以在市面上，因此方叔叔也花了很大的力氣在香港熬製牛油，還原重慶老火鍋的滋味。



方叔叔現身餐廳分享多年來堅持的原則：不添加香精、自家熬製牛油。

銅鑼灣新店喬遷開業免收加一

作為第一間門店，銅鑼灣店見證了方叔叔重慶老火鍋走過的8年歷程。如今，銅鑼灣店正式喬遷，希望以全新的面貌引領方叔叔重慶老火鍋進入下一階段。銅鑼灣新店遵循方叔叔品牌一直堅持的設計風格，將傳統元素以現代風格來詮釋，用餐環境更加寬敞舒適，在柔和的燈光下讓食客感受與以往不同的重慶老火鍋體驗。



小郡肝串串

新店還新增了小料台，食客可自行或根據提示調配出適合不同食材的醬



方叔叔現炸豆腐



方叔叔重慶老火鍋，「勁慳」菜單推薦菜。

料碟，更加突出重慶老火鍋的自由自在。方叔叔表示：「方叔叔重慶老火鍋是一個年輕的品牌，我們要做的不僅是提供正宗的重慶老火鍋，更希望能和消費者分享一個個關於美味的故事，分享生活中的幸福感。」

「勁慳」菜單吃得更划算

在今年餐飲行業經營整體下滑的情況下，方叔叔決定打破香港餐飲業普遍收取加一服務費的傳統，明碼標價，而且將大部分菜式的價格下調，力求讓食客吃得更開心更划算。

在「勁慳」菜單中，如鮮魚喉，是重慶老火鍋三劍客之二，每日都要手工清洗、撕血膜，才能達到脆又嫩的平衡口感；老鴨鮮鴨腸，是重慶老火鍋三劍客之三，精選肉質厚、老鴨鴨腸，集爽、彈、脆於一身，還有淡淡油脂香。

在肉類上，美國Prime特級牛小排，是頂級美國牛，取牛腩最嫩滑部位，有豐富大理石花紋，又香又嫩滑；新西蘭精品羊肉卷，來自新西蘭的草原羔羊，精選肩胛部位，肥瘦均勻，又無膻味。

而手打魚籽蝦滑，用馬來西亞純淨海域生長的白蝦製成，95%以上蝦肉，每日門店手打，爽彈又鮮甜。美國桶蠔，味道清淡但足夠清甜，而且個頭夠大。



頂級黑尾耗兒魚

另外，方叔叔現炸豆腐，來自方叔叔家鄉——莆田的經典美味，頂級六月黃豆加工而成，門店現點現炸，豆香濃郁。還有，武隆苕粉，是中國地理標誌性產品，以重慶特有的武隆紅寶石紅薯經過十六道工序加工而成，晶瑩剔透，鮮糯筋道。

鮮龍薑片及手打魚籽蝦滑



蔬食



美國Prime特級牛小排

消夜88折 雞煲火鍋配料選擇多

現在，香港食肆開至零晨的逐漸減少，想跟友人在消夜時段吃火鍋就更少，最近筆者發現一間位於太子的亞南雞煲，營業至零晨2時，而且晚上9時半後入座還推消夜時段88折優惠，對於夜貓子或遲收工的人是一大喜訊。據餐廳的老闆說：「因現在晚間的人流的確減少了，不少同業有見於晚上10點後的人流不多，如繼續營業會導致成本增加，寧可提早打烊，讓收支得以平衡而使店舖可繼續營運下去。」

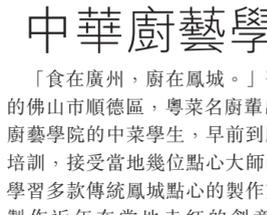
顧名思義，這間餐廳主力是吃雞煲，但有很多款式選擇，如蟲草花野生竹筍花膠雞煲、日本帶子雞煲、原隻蟹雞煲、豬雜雞煲、海中蝦雞煲、牛雜雞煲、鮑魚雞煲、花膠雞煲、墨魚雞煲、花甲雞煲、冬瓜瑤柱花甲濃湯雞煲、竹蔗茅根花膠



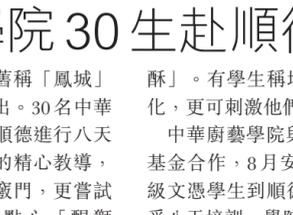
雞煲即叫即製，食客可選新鮮雞或冰鮮雞。



日本帶子雞煲，另加了大花蝦。



新鮮雞



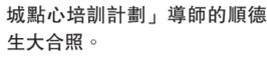
雞雜



花膠雞煲，野生竹筍亦可再散叫。



蠶草花野生竹筍



筆墨亦可再散叫。



掃碼購片



亞南雞煲，營業至零晨2時，是大家消夜的好去處。



除了雞煲，大家還可選多款配料作火鍋之用。



麻辣墨魚鬚

及尖椒皮蛋



酥炸桶蠔



椒鹽鮮鮑魚

中華廚藝學院30生赴順德培訓 推動粵菜多樣化發展

「食在廣州，廚在鳳城。」舊稱「鳳城」的佛山市順德區，粵菜名廚輩出。30名中華廚藝學院的中菜學生，早前到順德進行八天培訓，接受當地幾位點心大師的精心教導，學習多款傳統鳳城點心的製作竅門，更嘗試製作近年在當地走紅的創意點心「醒獅

酥」。有學生稱培訓後更了解順德的飲食文化，更可刺激他們日後製作新菜式的靈感。

中華廚藝學院與大灣區共同家園青年公益基金合作，8月安排30名兩年制中華廚藝高級文憑學生到順德職業技術學院烹飪學院接受八天培訓。學院在11月22日舉行結業禮及晚宴，賓客菜式均由學生製作，且均為學生到順德實習期間所學，包括「三煎」（芋絲餅、腐皮糯米包、煎藕餅）和「三蒸」（雞球蒸包子、竹筍海鮮餃、魚蓉蘿蔔糕）點心、絲瓜浸魚角、生滾魚片粥、雙皮奶和煎堆等。

雖然培訓僅短短八天，但是學員都指獲益良多。學生李迪朗稱此行體會到順德的飲食文化，從導師獲得很多寶貴意見和創作菜式靈感，亦學會一些竅門。「例如煮生滾粥，可以放些糯米，因為糯米含高澱粉質，令粥

的口感更順滑。煮粥加皮蛋，因為皮蛋屬鹼性，亦可令粥更綿滑。」他笑言此行最重要的是取得當地廚師的聯繫，方便日後繼續交流心得。



參加順德八天培訓的學生林鑽盈、黎寶桂、李迪朗和梁希文（由左至右），皆指此行獲益良多。



一眾主禮嘉賓與擔任今次「嶺南文化之鳳城點心培訓計劃」導師的順德名廚及參與學生大合照。



文：王正亮

人生在世，每個人都有追求自身幸福與快樂的權利，但往往一般人所尋求的快樂，無非是能引發慾望的名、聞、利、養或官能上五感的快樂。其共通點就是短暫、一時、無常，所以稱之為低階的短樂。

五行表述就是丙火剋庚金，庚被剋就會反差，變成享樂主義，容易沉迷吃喝玩樂或嫖賭飲蕩吹的壞習慣。

但世人居然會願意不擇手段地爭奪它們，於是將所有聰明才智用作追逐這些騙人的短樂，不惜造下惡業。

聰明是（有我相）的，有我自然會自私，自私就會缺同理心，自然不會受歡迎，煩惱不斷。當然聰明的五行是火，但我，故只能提升同維度的照見能力。

而智慧則是（無我相），無自私的出發點，自然豁達且有親和力，無我相，以他人為重，願意付出，通過捨棄付出，自有成就感，散發卓越人生的光芒。這才能提升智慧維度的高度，而提升向上智慧維度後仍能與向下智慧兼容；相反，向下的智慧則不能向上兼容，正如高樓層望到的景致兼能看見低樓層的景物，而低樓層是看不到高層看得見的遠景。

所以有我相必然有漏，即有缺陷，有苦惱，會迷惘，會有無明障礙！因此，有智慧的人一定聰明，但聰明的人不一定有智慧，更不能向上兼容。佛絕對兼容菩薩以下的境界，菩薩一定兼容四聖以下的境界，四聖能兼容神聖的境界，但神聖則不能窺探四聖或以上的智慧境界。

所以無我相就能得到無限大及無限細的、全通達的無上土的智慧，於是才可悲智雙運。

正是如此，只有火很難向上覺察，正如人在同一層樓怎會知道上層的事與物呢？故只可配合無限大及無限小的無我智，才可提升智慧的高度而得到悟境，要修至真正無我相、無人相、無眾生相、無壽者相，才可得到徹悟，方可成佛。

蟻二維，人三維，鬼神四維，天五維，六維……至少11維。

越向上維度的眾生，越有福氣，越有慈悲，才不會欺負我們……牠們根本看不起我們的短樂。

正如我們會稀罕在歡愉中土撥鼠擁抱的快樂嗎？就如上界會稀罕我們的快樂嗎？在牠們的智慧中，我們的短樂是有害的，是短暫的，只是一時，但足以令眾生作繭自縛，自作自受。

眾等可知這黃金龜儲蓄球的行為，牠們一生為爭奪糞便而爭鬥，並視作珍寶財富。高維度的你們，你會爭嗎？

最後給眾生思考一現象，你會發現他人放屁，你很厭惡，但自己的屁呢？各位尊貴的讀者們，覺得如何？

所以眾生是自戀、自私，越高維度的境界則完全相反，是無我的，五行即無限大的土及無限小的土，有水的同理心，木的慈悲心，無他，因無我利他在有功德，有功德可到天界，得到高階的快樂。

承上期更正：荷理活巨星 Walter Bruce Wills，證實患失語症及顛顛葉認知障礙症。現以出生時間作五行體質鑑定如下：乙未年，己卯月，己卯日，癸酉時

Table with birth date and time: 1955年3月19日出生, 2022年3月失語. Includes a chart with circled characters.

語言區

塔羅星座

文：BENNY WONG

工作上可能會遇到是非，勿一時衝動，要沉得住氣！

不安的情緒令到事情更壞，是非亦會不斷，三思而後行！

遇上不平事，一定要開口暢言，不然會留下一連串問號。

慎防大使費、朋輩借貸，以及投資買賣損失！

一切在於變動，成功得失，取決大膽求變！

縱然有難事也安然度過，身邊總有貴人在保佑。

單身人士可望脫離孤寡行列，已婚的就要安分守己喇。

吃喝玩樂又一天，只會累積更多酒肉朋友，適可而止！

當知道自己真正需要時，就要立即行動，勿錯過機會！

事業有成，得以發展，好好把握，更上一層樓。

心緒不寧，愛侶多爭吵，若有重要事，還是別急一時！

適宜團體合作，一人難成。先難後易，事半功倍。