

善用烹飪教室設私房菜

日菜高手蔡師傅「松和食」吸引



●蔡師傅會帶着學生一起烹製菜式，實現真正的傳承。



●在烹飪教室中設私房菜



●炸公魚

現在，香港不少經營私人烹飪班的老闆，都巧妙地引入私房菜，以減輕成本壓力，如 Rachel Kitchen 的老闆丘桂玲 (Rachel) 就在九龍大角咀通洲街的星隼酒店二樓設日式私房菜，由蔡展祺師傅發辦 Omakase，蔡師傅更會帶着愛徒一起烹製，實現真正的傳承。其實，品嚐私房菜，就是一班愛好美食的志同道合朋友組隊，希望去吃與眾不同的東西，一般都是重視獨特性和私隱度，裝修不需要豪華，最重要是食物質素。



●鮫康魚肝



●刺身，有藍鰭吞拿魚大腩、深海池魚、牡丹蝦等。



●茶碗蒸

餐館除了提供不同的專業烘焙及烹飪興趣班，亦可作為拍攝場地或舉辦不同類型的私人聚會及活動。其中的私房菜由蔡展祺主理，丘桂玲表示師傅入行 50 多年，現為日健有限公司顧問總廚，曾任職多間著名日本料理的總廚。早年更遠赴日本工作，吸取及學習更多日本飲食文化，回港後在多間不同日本店舖擔任不同職位，以及負責日本食品集團管理及研發生產項目。



●天婦羅

拖羅布滿精緻的魚油花紋，入口即化，油香四溢；深海池魚，脂肪結實、肉質肥嫩，刺身質地纖細柔軟，油脂芬香，肉質鮮甜，具層次感；牡丹蝦，在刺身級的蝦類中，可算是知名度最高的一種，其極甜美的蝦肉，豐腴甘香的蝦膏，還有細綿帶爽的口感都讓人印象深刻。另外，還有日本海膽，記者個人就最喜歡當海洋鮮味的海膽，甘甜與鮮美，一試難忘；即磨日本山葵，味道極其強烈，山葵的辛辣跟辣椒不同，就是愛那山葵的辣味刺激鼻竇的味蕾。

至於壽司方面，火炙的牛肉紅酒壽司飯配漬物，牛肉經火炙後溶化啖少許油分，分外香濃，再配上鹽味或壽喜燒風口味，更覺美味；吞拿魚腩壽司，鮮味十足，配上蛋絲一起吃，超好味。

炸物方面，當然要有天婦羅，今次有花竹蝦，厚身且肉質彈牙。現在正值花竹蝦當造之時，相比其他季度、時間，這時吃的花竹蝦蝦膏更濃厚更豐富！還有，天婦羅鮮蘆筍，蘆筍清爽，鮮帶子又大又清甜。

煮物日本野菜，則有日本大根（蘿蔔）、日本南瓜、日本毛茛及日本舞茸，一起煮成湯汁，滋味無窮。茶碗蒸，以松葉蟹肉、銀杏、百合及日本菇一起去蒸，做出表面光滑、口感鮮嫩多汁的茶碗蒸蛋。最後是甜品，日本和果子、時令鮮果，配上綠茶紅豆燉蛋，充滿濃濃的和風味，令人神往。



●自家製日本和果子配時令鮮果



●吞拿魚腩壽司



●火炙和牛肉

價錢視乎食材菜式而定

這天，蔡師傅發辦「松和食」，價錢視乎當天用的新鮮食材菜式而定，今回的餐單包括餐前酒、下酒菜、前菜、刺身、壽司、天婦羅、煮物日本野菜、茶碗蒸及甜品。首先，餐前酒（日本清酒）為日本桃酒，香甜又美味，酒精只得 5 度，適合與配菜一起嘗；而下酒菜是炸公魚 (Iwasaki)，即炸日本公魚，以春卷皮包着炸到又酥又脆，好香口。前菜則是鮫康魚肝，配酸味嚼鹹甜兼具，搭去皮番茄仔，口感爽脆而開胃。

在主菜上，當然少不了刺身，今次有多款刺身，如藍鰭吞拿魚大腩，即大拖羅，刺身極品中之極品，取自藍鰭吞拿魚肥美之魚腩，優質大拖羅魚身腩位超過 50 千克，是最肥美的部分，

登上富麗敦佳節號列車 星耀廳冬日節慶饗樂盛宴



●冬日節慶饗樂盛宴

向佳節幸運星許下你的節日願望，登上富麗敦佳節號列車，享受滿載節日氣氛的慶典活動，並在迷人南區踏上奇妙夢幻的華麗花園，展開難忘的佳節旅程。這個聖誕，由即日起至 12 月 31 日，大家於星耀廳踏上尋味之旅，陶醉「冬日節慶饗樂盛宴」，重點推介如整隻美國傳統火雞、現場剖割原條可持續黃鰭吞拿魚 (12 月 24、25 及 31 日供應) 及意式脆烤豬肉卷等。另外，酒店亦預備了一系列傳統節日甜品，如聖誕樹幹蛋糕、蘋果派及蒙布朗栗子蛋糕等，定能俘虜饕餮的味蕾。

聖誕小食禮盒喜迎佳節

今個聖誕，奇華餅家為你帶來儀式感滿滿的「迪士尼米奇與好友系列聖誕倒數月曆禮盒」及「迪士尼米奇與好友系列聖誕倒數曲奇禮盒」。去年品牌首次推出「迪士尼米奇與好友系列聖誕倒數月曆禮盒」，並以可愛的冬日聖誕屋作設計，大受歡迎。今年品牌跟米奇與好友再次出動，推出「迪士尼米奇與好友系列聖誕倒數月曆禮盒」，禮盒以郵筒造型設計，米奇戴上聖誕裝飾，每天給你寄上不同的喜悅及祝福，陪你在充滿儀式感的氣氛裏逐一揭開夢幻驚喜，一起倒數迎聖誕！

●文：雨文

●迪士尼米奇與好友系列聖誕倒數月曆禮盒



普天同慶的聖誕節即將來臨，趁着這個璀璨喜樂的佳節，不妨與摯愛良朋一起親臨位於灣仔皇后大道東一幢三級歷史建築物內的奇華茶室，享用為你精心準備的特色「繽紛聖誕晚餐」，集合多國特色優質食材入饌，包括匈牙利鵝肝、格陵蘭比目魚等，炮製四道牽動味蕾、令人垂涎回味的菜式，一起歡度溫馨愉悅的佳節。



●繽紛聖誕晚餐

由即日起至明年 1 月 5 日，茶室帶來期間限定的「繽紛聖誕晚餐」，主廚除了悉心搜羅中西優質食材精心研製菜餚外，更加入自家調製的材料，製作別出心裁的特色菜式，給你的舌尖來一場環球味覺之旅，與摯愛良朋一起在聖誕節的氛圍籠罩下，細嘗滋味的節日美饌，共同迎接美好新年。

五行多維度

●文：王正亮

上文提到五行調御師，今期就訪問了一位資深五行調御師伍愷淇，在此文將分享她的五行東方解結學的專業知識。以下就是她所分享的內容。

我們的身色，包括我們五臟六腑都是由無邊無量的細胞所組成，細胞本身既是獨立又不全獨立的存在。細胞既然是獨立的生命體，自然也受情緒、衝擊、壓力所影響。因此心靈的力量怎會不影響我們的軀體呢！所謂身心健康，即身和心是一體的，互為因果，互為影響。

人們的情緒確實會影響內臟的運作，以下是一些常見的情緒與內臟的關聯：

1. 憂鬱一會影響消化系統的功能，如胃腸不適、食慾減退等。長期憂鬱也可能導致胃潰瘍或腸胃炎。而憂鬱的五行就是木，無論乙木剋己土或甲木剋戊土皆相應脾胃消化系統的不良問題。
 2. 焦慮一會刺激交感神經，使心跳加快、血壓升高，並影響腸胃的蠕動和消化功能，原來憂鬱與焦慮本同源，自然五行基理也一樣，也是木剋土。
 3. 壓力一會影響心臟、胃腸道和肝臟等器官的功能。長期壓力可能導致胃潰瘍、腸躁症等。而壓力的成因則人人不同，但以五行基理來分類則五行屬木的姓氏如楊姓及林姓，通常最受現實因素影響，如所謂柴米油鹽醬醋茶等日常生活的問題，足以令木性感到壓力。而五行屬土的姓氏則最害怕情緒的勒索，會因情緒被綁架而感到壓力。而理智的人，五行姓氏屬金，則最不喜歡脾氣差及太高要求的人，遇到，就有壓力。火屬性姓氏的人則最害怕冷言冷語，令其失去希望感，於是對人與事就會產生壓力。而五行屬水姓氏的人則懼怕他人時常以傳統價值作為道德高地的責備與譴責。以上就是不同姓氏五行的壓力來源。
 4. 恐懼一會引發腎上腺素分泌，影響消化系統運作，常見症狀有腹瀉、嘔心等。而恐懼則來自不明障礙，對前景完全失去目標與方向的時候，會產生無力感，五行基理就是水剋火了。若是土剋水，則是對不知名神秘的事物產生恐懼心理。
 5. 生氣一可能會刺激膽囊收縮，導致膽囊病變，同時也會影響肝臟的解毒功能。而生氣就是脾氣不好，動怒則是五行火太盛，或遇到任意妄為的人與事即壬水剋丙火或癸水剋丙火。
 6. 悲傷一會降低免疫功能，增加感染的風險。長期悲傷也會影響心臟和肝臟的健康。當強木甲受到庚金剋，自然會有悲傷情緒；或甲木反剋代表免疫系統的辛金，也會傷害免疫系統。
- 因此，調理好情緒，對保持內臟健康非常重要。可以通過放鬆、運動、飲食調理等方式來維護內臟功能。這就是身心共震的五行基理。

身心共震的五行基理

塔羅星座

●文：BENNY WONG

有如魔術師般聰明百變，多才多藝，很久不見的朋友在這星期將聚會。

一切計劃中的事情會得到落實並成功，加多點努力，就會有更多意外收穫。

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，否則會成心病呢。

金錢、事業、愛情、人際都獲太陽伯伯照耀，幸福滿溢，但小心體重上升啊！

身邊總是有人與你作對，未能好好安定下來，好煩、好躁。

想得到更好的運氣，首先要學識先付出一點，不要計較就會更好。

見到魔鬼牌出現在這星期裏，萬事要小心，特別是金錢借貸方面，小心一去無回頭。

期待已久的愛神邱比特終於降臨在你枯旱的愛情路上，好好把握哦！

機會是不常有的，若是有興趣，就要給多點信心喇，不然就溜走了！

各方面都穩穩陣陣，不需掛心，但就是壞脾氣這戒不了。

這星期學習能力幾強勁，是時候為自己將來進修了。

月亮的影響，令你這星期多愁善感，憂慮非常，不如多作分享吧。