

邊用餐邊尋回窩心成長印記



●老闆James分享餐廳的理念。



●餐廳外牆設計極富藝術感，吸引遊客打卡。



●全新JIKKA燒雞分店新品推介。

藝術氛圍下品嘗家的味道

近年，不少人選擇餐廳的時候，除了美食外，也會看餐廳環境、食物的烹調方法，低糖低鹽無味精特受歡迎。上個月，在銅鑼灣街道上出現了一間色彩鮮艷的餐廳JIKKA燒雞，為滿是吉舖的街道增添了一絲生氣，其外牆設計及各項室內藝術擺設令人眼前一亮，加上老闆邀請了國際上獲獎無數的設計大師 One Plus Partnership 來掌印，為餐廳注入不少藝術元素，如主題「成長回憶」擺設有不少兒時玩意，有飛行棋、跳飛機、俄羅斯方塊、竹蜻蜓、他媽哥池、太平天國等，還有電影戲票、手工藝品等藝術擺設，大家不妨一邊用餐，一邊尋回你窩心的成長印記。

●採、攝：祖蓮娜 文：雨文



●店舖滿布「成長回憶」主題的藝術擺設。



●洋葱湯



●蘑菇湯

這餐廳是開業4年來的第四間分店，由兩位接近耳順之年的情侶 Vicky 和 James 拍檔開設，從一間只有10座位的觀塘工廈樓上食店，於4年間先後進駐跑馬地、鰂魚涌、銅鑼灣開設分店，從芸芸食肆中脫穎而出，蟬聯兩年「Deliveroo 外賣美食100強」，他們不靠廣告加持、沒有星級代言，但其燒雞卻是「食過返尋味」，各方網上評論近乎一面倒地讚好！為了保持外賣食物的溫度，他們不惜工本地免費配備保溫袋給遠程客人。他們說：「每個屋企都會做，只是屋企會用保溫袋送湯給你，我們用保溫袋而已。」

經營理念：己所不欲 勿施於人

當天，訪問了老闆James，請他說說餐廳的理念，他說：「我們餐廳的理念其實是很簡單的，餐廳的名字叫做JIKKA，是由日文拼出來的字，意思是「父母的家」，即是我們家裏人吃的東西是什麼，我們餐廳就會給吃什麼東西，即我不希望我兒子吃到這些東西，我就不會給客人吃，簡單八個字：己所不欲，勿施於人。」正正因為他們沒有飲食經營背景，自然也沒有任何行內慣性，甚或需要「因循」的枷鎖，他們認知的，就只是將自己多年來身為「食客」的體會和經歷，放進菜單設計、營運方向及員工培訓中。

「低鹽低糖無味精」不再是口號，他說，這是他們貫徹執行的原則，食材要原汁原味，不含添加劑；該熱的食物要熱，該冷的不可以變暖，該脆口的不能讓客人食落軟脛脛。「我們希望客人來到，他吃完之後覺得美味，這是一個基本的要求，因為食物好吃是必須的，如他吃完之後會主動地叫朋友來試，這是我們最大的期望。」

不管環境好壞 專心做好食物

問及在餐飲業面臨不景氣的情況下還逆市開店，他分享說：「我們其實已經開業了四年，不過最初只在觀塘樓上舖開一間小型的餐廳，後來發展得不錯，客人都挺喜歡我們的食物，我們在2021年才在跑馬地開了第一家分店，然後到現在已經歷三年時間開了這幾家分店，我們沒有看環境好不好，我們只專心做我們的食物，我們相信每一個人都需要或想找一些企理的食物去吃，不管是時勢好或時勢不好，這條線是每個人都希望有的，希望每個人來到這兒之後都會開心，他們自然會再帶朋友來，我們就有生意，可以繼續發展下



●魔鬼之柱



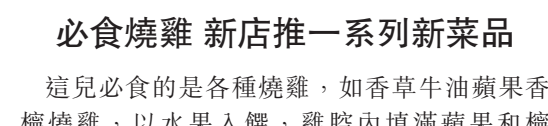
●脆烤雞扒凱撒沙律

去。」談及未來大計，他分享道：「我們希望在港島線一直發展到中西區，我們在東區已經有鰂魚涌店，中間又有跑馬地店和銅鑼灣店，我們最希望下一步到中西區，再發展到九龍及新界，而台灣、馬來西亞是我們最後想去的地方，因為台灣華人多，很多朋友都很喜歡吃雞；馬來西亞那邊吃雞的需求也很大，希望在那邊可以多設一些分銷點，可以照顧我的朋友。」

必食燒雞 新店推一系列新菜

這兒必食的是各種燒雞，如香草牛油蘋果香檸燒雞，以水果入饌，雞腔內填滿蘋果和檸檬，雞肉充滿水果的香氣，水果也沾滿了雞肉的肉汁液，香氣濃郁。而新開業的銅鑼灣分店更推出一系列新菜品，如新增一款「茜蕪皇荳蔻香茅青檸燒雞」，以養荳蔻，以及全新海鮮系列，如大蝦略嘜、日本頂級刺身帶子、蒜蓉白酒藍青口等，滿足一眾愛燒雞也愛海鮮的粉絲期盼。

其他餐單菜式都很豐富，達60種可供選擇，包括用100%蔬菜+每天熬製的雞湯做成的手打濃湯，以及自家製作的各樣小食，如熱狗系列：有「經典狗」及「爽爆狗」等；還有五款手打濃湯，包括洋葱湯、番茄甘菊湯、蘑菇湯、粟米湯及南瓜湯，每味都感受到原食材的味道。為了貫徹低鹽低糖原則，廚師會為各種意粉烹煮醬料，確保出品不含任何添加劑。



●各款健康冷泡茶

五行多維度

文：王正亮

承上期，與大家分享個案的五行調御師李家豪所處理過的策略方向，我嘗試闡述他着手的步驟如下：

五行調御心結的角度及方向

首先，當對方主動跟你講心事，不要做道德判官，評判對方的不是之處。相反，其實對方肯主動說出來，已經鼓起莫大的勇氣。換個角度，當事人已經痛苦到自己難以承受，所以才向外傾訴宣洩。所以，如果再指責對方，只會加諸痛苦，而不是施以援手。

若要進一步解決對方心結，找亮點，卸下對方心防是非常重要的，因令對方處於安全，不受批判的狀態，才可以將糾結位娓娓道來。「我覺得值得肯定的是，你需尊重自己的想法及情感的需要」，找到欣賞對方處，令到大家溝通更順暢，相反一味批評只會令對方怕了你，更封閉自己。

第一層開解：

由於這位朋友的姓氏為辛金，做事理智、講邏輯，且重視解決問題，因此第一個解結點是需要用邏輯解釋讓其接受。

「一件事處理不夠完滿，不代表你就是壞人。」

「你打算將一個一輩子第一次遇到的難題，一嚟就處理到100分，令三個人都滿意，做唔到都好正常。」

「處理得唔好，咁你未面對過呢個情況嘛，第一次總有疏漏，唔識。你嘅家係逼緊自己第一次處理就要做到面面俱到，唔令三人受傷，係好高難度。而你最尾對呢兩段感情都無話拖住，果斷分開，我覺得已經好成熟啦。」

「感情上好與壞好難講得清，本身段關係都好危殆乎，感情事無分對與錯，大家男未婚女未嫁，都有自由選擇的權利，而且繼續發展關係未必有好轉。」

第二層開解：

以上只是第一層的開解，只是符合辛金，理性分析這段關係的狀況，但未解得通她為何會自我懲罰，而且非常內疚。

就如上所言，內心已土的價值觀，就是重視傳統價值，例如對忠貞很重視，很想其他人看到自己對這段關係的苦心，一直默默地付出。最重要的是，她沒想過過去的大方，令到她出乎意料之外，對方愈大方，自己愈自責，反而用懲罰方法去證明自己重感情。

己土很易有執念，當每次她跟朋友談起這事，都少不了被人數落，甚至嘲諷。其實當己土的價值觀和情懷遭到誤解時，所帶來的痛苦比死亡還要難以忍受。這種情況下，己土內心的付出和努力無法得到應有的理解和認同，會對其造成極大的心理壓力和傷害。一片苦心，無人懂欣賞，反而被人指責。

己土亦渴望有人知道自己遵守倫理道德，並不是隨意背叛，亦不是喜新厭舊的人。因此，每次都感到非常冤屈，無朋友明白她的內心是如何運作。所以，就着己土的特點，精準地作出以下的開解：「你已經盡吃努力，想幫佢，但佢同你走唔到落去，唔係你嘅錯。你默默付出嘅努力，我相信佢都感覺到，佢先會咁講」「既然當事人都唔怪你，你怪自己就傻了。作為女朋友，你嘅做法已經有耐心，而且好努力了。當時其實你都唔知點做好，都係好亂，唔好將自己套入一個加害者的角色。」

聽畢，朋友內心的冤屈和痛苦一併掃除，困擾良久的結終於被洞穿，心結都迎刃而解，不再自我懲罰，社交媒體再重新更新，前度的照片都一一刪除，而且終於有動力重新參加社交活動，開朗了不少，跟之前只願封閉的自己判若兩人，亦令我再次感嘆五行身心解結學契合法的威力。

希望天下人都盡解心結，能夠在和諧、平和的心境下追求自己的人生目標，每個人都值得擁有一顆輕安自在、解放的心。

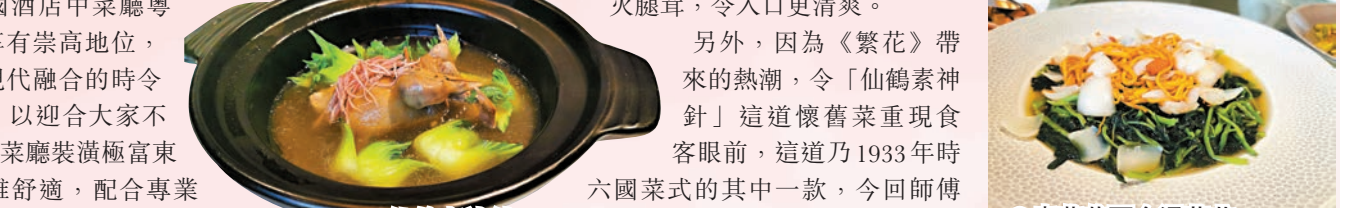
團年飯 開年飯食咩好 系列(三)

屢獲殊榮的六國酒店中菜廳粵軒在香港飲食界享有崇高地位，餐廳提供傳統與現代融合的時令美食和經典粵菜，以迎合大家不斷變化的口味。中菜廳裝潢極富東方色彩，環境典雅舒適，配合專業的策劃團隊，讓食客能品嚐滋味的粵式佳餚。農曆新年即將來臨，是大家物色到哪兒吃團年飯的時候，這兒的中菜廳有個「懷舊味道」餐牌，多款懷舊菜式供大家選擇。大廚將1933年已有的懷舊菜式重新推出，每道菜上桌時，看得到背後的工序真不少，色香味俱全。



●花膠雞絲

吃團年飯嘗懷舊滋味



●仙鶴素神針

火腿茸，令入口更清爽。另外，因為《繁花》帶來的熱潮，令「仙鶴素神針」這道懷舊菜重現食客眼前，這道乃1933年時六國菜式的其中一款，今回師傅重新演繹。知道現在着重環保，特選用素翅代替魚翅，但不改的是那繁複的工序：先將乳鴿去胸骨，再釀入材料，並用素翅及上湯燉至入味，上桌時在食客前再煮一煮，讓大家都感受到熱辣辣及香噴噴的視覺及味覺效果。



●釀焗響螺

塔羅星座

不用灰心和氣餒，只要有恒心，守護天使們是會助你渡過難關的。

懂得關懷愛護別人是一種福氣，施比受更有福。

憂慮是對自己殘酷的懲罰，不要再自我封鎖，放開懷抱吧！

天生我才必有用的，不要這麼快就訂定輸數，天使們是很喜歡作弄人的。

是時候要清除堵塞之物，並淨化你周圍的能量，可運用風水改善。

吃健康的飲食，有充足的睡眠，並有規律地運動，保持最佳健康狀態。

柔軟你的心，帶著虔誠來看待這個情況，和涉及其中的所有人，包括你自己！