

有營御膳食材 親手烹調 輕鬆養顏



羊胎盤湯

羊胎盤含豐富蛋白質、維生素，湯底用烏雞、豬瘦肉同燉，肉香四溢。於當歸、川芎襯托下，羊胎盤甜而不膩，而且盡吸湯底精華，味道清潤鮮美。

材料	份量
羊胎盤	半隻
枸杞	二十克
圓肉	二十克
去核紅棗	十粒
生薑	三片
當歸	適量
川芎	適量



做法：

1. 羊胎盤於水中泡浸十小時後切開，用生粉、花生油各洗一遍；
2. 將當歸、川芎及羊胎盤放入沸水煲十分鐘以去臊味；
3. 將枸杞、圓肉、紅棗、生薑放入湯煲內，加五碗水，炖三小時即可飲用。

蠔皇鮑魚花膠鴨掌

將薑葱爆香後，加入原隻鮑魚煎香，讓鮑汁得以緊鎖，再將花膠、鴨掌一併放入砂鍋內，並加入蠔油及吉之鮑汁燜煮便可。鮑魚入口豐潤柔滑，鮮味尤佳；鮑汁精華滲透花膠，吃起來更濃厚鮮香，令人垂涎欲滴。

材料	份量
四頭鮑	一隻
花膠	一隻
鴨掌	十隻
西蘭花	四份



芡汁	份量
上湯	半杯
老抽	一茶匙
蠔油	一茶匙
鮑汁	適量

炆鴨掌料	份量
上湯	四杯
老抽	適量
冰糖	適量



做法：

1. 鴨掌洗淨，用葱及薑片飛水備用；
2. 四頭鮑魚原隻切片備用；
3. 花膠浸水後切件備用；
4. 燒熱油，把材料略炒，再把炆鴨掌料放入，慢火燜三小時；
5. 加入蠔油及鮑汁，收汁即成；
6. 最後配上西蘭花伴碟。



都市人生活忙碌，食無定時，即使想為自己烹調幾道營養健康的可口菜餚亦十分困難，尤其是對從事傳媒行業的筆者來說，別說烹調營養菜餚，就算煮幾道簡單的菜色也感困難。然而，最近筆者發現一批御膳級的名貴即食食材，包括吉之鮑即食鮑魚、燕窩、黑松露、天白花旗、羊胎盤等，可以創作出多款養顏健康菜餚，烹調方法快捷簡單，價錢亦較相宜，的確能令我們這班都市人，可在家輕鬆煮出媲美御膳的有營菜色，與家人朋友共享。 ■文：吳綺雯 攝：Yesun

今次，有幸邀請星級名廚李錦聯為我們示範幾道自家養顏的健康菜餚，希望大家也可以在家炮製美味，與家人分享這份養顏心得。

今次示範使用的食材營養豐富，有不少食用功效，亦可烹製出多款美食。例如，羊胎盤味道清潤鮮美，有安神滋補的功效，宜女士和中、老年人的養生之用；鮑魚肉質煙韌，鮮甜可口，配合不同烹調方法可作食療之用，收滋陰補腎之效。

燕窩是金絲燕的唾液，色白潔淨者為「官燕」，帶有赤褐色血絲者稱「血燕」，為燕窩之極品。燕窩味甘淡平，燉後口感脛滑，營養價值高，自古以來皆是養顏美容及養生滋補食品。

至於號稱美食「三大天王」的黑松露，身價與魚子醬、鵝肝醬等高級美食並列，由於難以培植，每年全世界產量非常稀少，故價格相當昂貴，被稱為餐桌上的黑色鑽石。

元貝黑松露炒翠玉瓜

翠玉瓜切片後，配以鮮百合及紅黃綠椒於鑊中快炒，加入黑松露醬及原隻元貝伴碟，簡單小菜即時變得不同凡響。

材料	份量
翠玉瓜	半斤
野生元貝	一隻
黑松露醬	一湯匙
配菜	適量



配菜	份量
鮮百合	適量
青紅黃椒	適量
蒜片	適量
薑片	適量

做法：

1. 翠肉瓜切片備用，配以蒜片及薑、鮮百合、青紅黃椒炒三分鐘；
2. 原隻野生元貝備用；
3. 用黑松露醬快炒兩分鐘，再加入元貝、翠肉瓜及其配菜，即可上碟。

杏汁燉紅燕

將南杏、北杏加水製成杏汁，隔渣後加入燕窩及冰糖燉煮即可食用。紅燕營養價值豐富，有養陰、潤燥、益氣、補中、養顏五大功效。

材料	份量
紅燕	五錢
南杏	二兩
北杏	二兩
調味	份量
冰糖	一茶匙

做法：

1. 首先將燕窩洗淨，然後浸水八小時，揀去毛及雜質後瀝去水份，用乾毛巾把燕窩弄乾；
2. 將揀淨的燕窩加五碗水燉半小時備用；
3. 將南杏及北杏放入攪拌機內加兩碗水攪成杏汁，倒入紗布袋內隔去杏渣；
4. 燕窩、冰糖放入杏汁及燕窩內燉一會兒即可。



車壇脈搏

Volkswagen VIP貴賓室 環境尊貴



叫人期待已久的Volkswagen全新豪華旗艦轎車Phaeton，日前終於抵港。作為一部身價動輒百萬的名車，用家也是非富則貴的城中名人。因此，Volkswagen Hong Kong特意在全新九龍灣陳列室中打造一個五星級的VIP貴賓室，為這批用家提供一個環境尊貴非凡的參觀好地方。

應Volkswagen Hong Kong邀請，來到他們位於九龍灣的全新陳列室參觀，此次目標除了是全新一代Phaeton外，還有是參觀他們悉心打造的VIP貴賓室。據Volkswagen方面表示，VIP貴賓室的設立，主要是為一眾Phaeton用家提供一個環境舒適尊貴的陳列室。VIP貴賓室的陳設更是全以高級配套和獨立式活動設計為主，讓空間倍添開揚，而且亦保留了充足的私隱空間。

VIP貴賓室外圍間隔為活動式落地玻璃，在有需要時可以組合成一所獨立陳列室，讓顧客可以專心欣賞名車。除了身價百萬的Phaeton外，VIP貴賓室還提供有特大舒適的貴賓廳，內裡設有寬敞舒適的接待廳、65吋LCD電視、藍光影碟機及高級音響等設備，儼如置身於一個影音陳列室一樣。另一面，貴賓廳亦設有小型酒吧，方便客人隨時需要。

豪華穩重 氣派十足

說回這次的主角新一代Phaeton，其實筆者對它並不陌生，因為在一年前筆者已在Volkswagen安排下，於海南島三亞率先測試過，不同的只是規格上的點點差異而已。全新抵港的Phaeton，屬於4.2系列中最頂級的長陣豪華版本，貴為旗艦型號，Phaeton除了保留着豪華穩重的設計特點之外，設計師亦緊貼潮流趨勢，把它的面貌描繪得更具氣派，大量的電鍍裝飾，把車身線條勾勒得更為誘人和立體，加上大量時興的LED燈組及自動轉向HID頭燈的過人魅力。

車廂陳設上同樣氣派十足，除了焦點的長陣版擴充了後座空間之外，車廂座椅及門壁，俱用上頂級真皮包覆，而且更全以人字縫裝嵌，倍添高貴典雅。此外，Phaeton的前後座椅更是大有來頭，它通過德國醫師聯盟AGR評選為最符合人體工學的設計，而且更設有按摩功能，出色的乘坐感令人十分滿意，老闆們自然不會投訴。另外，車廂同樣配用上大量桃木和電鍍裝飾，讓氣派倍添十足，加上周全的車廂設施，把豪華房車的味道以倍數昇華。

性能超卓 低耗環保

翰港的Phaeton 4.2型號跟早時於三亞測試的3.6型號相比，最大分野在於引擎方面，3.6型號馬力輸出只有280ps，而4.2型號則採用上V8引擎設計，最大馬力輸出達335ps/6,500rpm，而最大扭矩則達430nm/3,500rpm，並附設一台發展成熟的六前速加減自動波箱及聞名的4Motion四驅系統，要應付重量近達2噸的車重，Phaeton仍然可以做到由0至100公里加速，只需6.9秒的驕人成績，表現的確驚人。另一焦點是其耗油量方面，據廠方數據中顯示，它行駛100公里，僅需12.5公升燃油，換算現時油價約為每公里HK\$2左右，對於一部身形如此龐大的高級豪華轎車而言，這數字確實相當不俗了。 ■文、攝：何全益

Volkswagen Phaeton 4.2 V8

引擎：4,172cc V8	傳動：6前速加減自動波
馬力：335ps/6,500rpm	售價：HK\$1,238,000
扭力：430nm/3,500rpm	查詢：3698 9888

話說風水

成敗皆風水

風水學認為環境氣場可以影響人的智慧及膽略，也可以影響到生意的成敗、事業的興衰。曾是建築界佼佼者的李先生，幾年前有個項目因得到我協助而有不錯的回報。近期突然健康欠佳，藥石罔效，因而想起了我。

他的公司設於一幢舊商業大廈裡，剛剛大裝修，甚富時代氣息。對面就是正在拆卸的啟德舊機場大樓。李先生在這裡奮鬥了三十年，總算略有成就，但隨著機場搬走，生意已大不如前。他說曾經請某大師上來看過風水，大師建議將寫字樓重新裝修，換天心以改成八運樓，說是此樓還有廿年運行。於是，遵照大師的意思，二層寫字樓作了徹底的豪裝。但入伙至今半年，業績不單沒有起色，身體健康也日差，於是便請我這名新丁上來看。於東大、坐坤向艮，即坐西南向東北、七運樓（1984-2003）面向繁花的啟德機場，可想而知過去廿年李先生在此處盡收旺氣，點石成金。可惜時移勢易，七運時的財星如今變成破軍賊星。舊機場大樓拆卸，丁亥年五黃毒星飛臨東北，公司迎面飛來煞星，前方動土更加劇了戾氣。我建議李先生放棄此寫字樓，另覓新址，因八運坤山艮向是上山下水的破財損丁局，巒山也違反了傳統風水學的零正法則。

望著剛裝修過的寫字樓，李先生一臉狐疑，但始終強調此處還有廿年運的講法，況且他本人在這裡發跡，絕不輕易放棄此風水屋。客人堅持，唯有從命，佈個保健益壽局，算完成了件事。

上星期在中環邂逅了李先生，但見他清減蒼老了很多，他熱淚盈眶，說是前幾年狂炒股遭遇股災致債台高築，公司最後清了盤。他悔恨當初不聽忠告，落得今日如斯田地。成也風水，敗也風水。果真一言興邦，一言喪邦。我頓覺風水顧問的責任太沉重了。

文：勞斯

■勞斯本身是學油畫事業的，曾任職電視台美術部管理層，亦愛好鑽研玄學風水，形象包裝，由於經常幫助朋友化解疑難雜症，漸漸累積了一定的戰績，如今請他在此同大家分享，大家可透過真實事例，學到一些簡單風水常識。

藏傳秘卦一十二生肖

文：鍾治



這周得到財神爺眷顧，財運亨通，投資生意皆無往而不利，吉星貴人照耀，吉祥之象。



煩惱多事之秋之象，奔波勞碌，吃力不討好及心情煩躁，切記以靜制動，勿衝動。



新人事、新作風，萬事皆在變動當中，勿意氣用事，凡事應以合作行先。



樣樣事皆胸有成竹，大旺事業財富，如有計劃者，不妨大膽出擊。



人緣桃花強勁，單身朋友不妨留意身邊的機會，勿失良機，大有機會找段好姻緣。



運勢轉慢，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、多思考之象，從事創作策劃人士大旺，其他則平平。



大吃大喝之卦，沒有煩事，各運程得以發展，唯一要留意伴侶訴求，勿忽略另一半。



財富之象，宜小投資及買賣，皆可望有不俗的斬獲，可以好好把握良機。



這周要注意健康問題，要多休息、多調理身子，皆因你並不是鐵人。



日捱夜捱，終於捱出個病來，這周還是多作休息，要學習固本培元。



大旺女貴人，不妨考慮與女性朋友合作，或多親近女性貴人，會有不錯的效果。

塔羅星座

文：BENNY WONG



命運之輪啟示你本星期會有重大的決定或改變，前路未知去向，但必須繼續。



女祭司啟示你本星期要凡事學習心態，虛心請教，成功自然在望。



審判牌在即，提醒你勿失信約，別信口雌黃。



節制牌的出現，來提醒你別因情緒問題而影響工作事宜，平常心面對。



找尋新工作，最緊要得朋友幫助，本星期絕對能得此運勢。



悠然自得又一星期，太陽牌的照耀，想差也難，順順利利過渡。



月亮牌會影響本星期的情感，小心胡思亂想而鬧意見不和，不值得。



星星牌的出現令你有著童話故事的想法，但不能太天真草率了事，也得努力工作。



礙事的問題隨着正義牌的出現，終於得到解決，問題不再糾纏，樂得安心。



智慧老人令本星期有學習不斷的精神，進修、拓展、大膽是絕對的決定。



凡事學識忍耐是本星期力量牌的提示，小心自把自為所帶來的負能量。



開心、放心、輕鬆是要實踐的，世界牌是要你讀萬卷書，不如行萬里路。