

C 4

策劃：韓小玲
責任編輯：吳綺雯
版面設計：謝錦輝
傳真：2873 2453
電郵：feature@wenweipo.com
本版逢周日刊出



時尚食家 紀曉華 炮製家鄉菜 簡約新煮意

走進身兼食家、旅遊專家及媒體創作人紀曉華 (Walter) 的工作室，猶如進入了他的居所，客廳、廚房、飯廳一應俱全，還有一個大露台。最令筆者意想不到的，這兒的煮食用具非常齊全，打開廚櫃，應有盡有，要在這個工作室烹調的確易如反掌，令筆者感覺工作室環境非常舒適。

文、攝：吳綺雯

煮食與品味生活

首先，談及品味生活與煮食的關係時，紀曉華自有一番體會。他說：「我覺得煮食是一種對生活的享受，是品味人生的一部分，所以煮食的過程應該是輕鬆簡單的，而不是辛苦操勞，做到一頭煙，否則當你煮完一餐好菜之後，個人都已經沒有胃口，完全違背了煮好菜的目的。所以，揀選合適的煮食工具，輕輕鬆鬆煮好菜，給自己有更多時間去品嚐食物，就是我追求的簡單品味人生。」



蒸菜非常方便，3分鐘就可以。

紀曉華亦分享其對於煮食與維繫人與人之間感情的看法：「煮食的過程絕對可以維繫和提升家人及伴侶之間的感情。跟伴侶一起煮食的過程，是建立兩人親密關係的時刻，亦是創造兩個人之間共同甜蜜回憶的機會。」

喜歡烹調健康菜

紀曉華喜歡自家蒸、炒、燉食物，因為一來健康一點，二來少一點油煙，正如他所言「煮食應該是輕鬆簡單」，所以他試用了Miele puresteam獨立式蒸爐已有一年，覺得使用了它，非常方便，既節省了不少烹調時間，亦為他烹調了不少簡單的健康菜色，保留原味，如滾豆腐白菜湯、蒸菜（椰菜花、西蘭花等）及蒸魚等。他跟筆者分享了買鮮魚的心得，他很清楚自己家附近的街市放出新鮮魚的時間，他說只要在早上8時30分及下午4時30分到街市，就會有鮮魚。當然，以鮮魚來蒸煮，份外美味。

為何紀曉華不喜歡炒食物呢？原來他不是不喜歡吃小炒，只是小炒在他住的附近實在太多好吃的，自己根本煮不出他們的水準，加上炒食物要用的工夫很多，又多油煙，所以寧願選擇出外吃。然而，他不能吃到味精，一吃了必會有反應，輕則口渴，重則四肢有反應。所以，如果他要出外吃的話，他必定揀選到一些完全沒有採用味精的食肆，他說現時大部分高級的餐廳、食肆都少用味精，因此他又不需要太過擔心。

現代都市家鄉情

同時，紀曉華利用蒸爐炮製了三款特色家鄉菜：潮州菜的「金華肉末蒸奄仔」、客家菜的「鴛鴦臘腸蒸鮮雞」及廣東菜的「摩利菌瑤柱碗仔肉」，三至四個步驟即可完成。他更分享一個小貼士，吃過奄仔蟹後，去掉薑、蔥，保留蒸汁以適量白飯脆蝦米乾拌勻即成鮮味撈飯。

金華肉末蒸奄仔

材料：
奄仔蟹 2至3隻
金華火腿（切末） 5克
薑片 2片
蔥（切段） 1條
調味：
紹興酒 4茶匙



做法：
1. 將金華火腿末、薑片、蔥段放入蒸兜。
2. 奄仔蟹洗淨，將蟹蓋和蟹身分開，清去污穢肺葉，平放在薑片及蔥段上，淋上紹興酒。
3. 放入100度蒸爐內，蒸12至14分鐘。

鴛鴦臘腸蒸鮮雞

材料：
鮮雞 1/2隻
臘腸 1條
潤腸 1條
薑片（切絲） 3片
粟粉 1茶匙
金針雲耳 1包
調味：
蠔油 2茶匙
胡椒粉 1/2茶匙
麻油 2茶匙



做法：
1. 鮮雞清水沖洗後，剝塊；鴛鴦臘腸斜切片；金針雲耳以熱水浸4分鐘。
2. 將雞塊、鴛鴦臘腸、金針、雲耳、薑絲、粟粉與調味料於蒸碟拌勻，待上15分鐘。
3. 放入100度蒸爐內蒸18分鐘。



蒸爐方便清洗，你看，內裡一個孔都沒有。



蒸爐特設位置放入清水。

摩利菌瑤柱碗仔肉

材料：
豬肉（半肥瘦） 300克
乾瑤柱 3粒
摩利菌 6克
馬蹄 1粒
粟粉 1茶匙
清水 適量
調味：
鹽 1/2茶匙
胡椒粉 1/2茶匙



做法：
1. 摩利菌、乾瑤柱清水沖洗後，以溫水浸軟。瑤柱手撕成絲，摩利菌取半切碎。（汁待涼備用！）
2. 半肥瘦豬肉先切小塊後以刀剁成碎，加入馬蹄同剁碎，拌進手撕瑤柱絲、切碎摩利菌、粟粉與調味拌勻。
3. 備用汁慢慢加入步驟2混合物拌勻至肉質潤滑，待上10分鐘。
4. 平均將混合物分放於小碗內，把剩餘摩利菌置於面，放入100度蒸爐內蒸13至15分鐘。

最後，他亦跟筆者分享了做溫泉蛋的方法，一向以來，筆者都以為只有做溫泉的地方才可吃到溫泉蛋，怎知道原來我們平時也可以做得到，只是你懂得技巧與否。你可以煮好一煲水，煲滾有少煙，估計約50至60度，然後將雞蛋放入用煮麵的東西裡，凌空放入水中，以免雞蛋直接與煲底接觸，煮了約40分鐘後，拿出一隻測試，如仍覺有點生的話，可再煮至55分鐘左右，應該大功告成。紀曉華提醒，必須放入多隻雞蛋，只要試驗多次，相信必會成功。其實，紀曉華透露，如想簡單一點，現在可使用蒸爐做溫泉蛋，只需將雞蛋放入蒸爐，由40度開始，至65度，蒸45至60分鐘即可。沒想到，做溫泉蛋原來是可以這麼簡單。



紀曉華以蒸爐製作大廚級自家製甜品——相思滿月。只需以數個簡易步驟，我們便可品嚐自家製的甜品。

Miele puresteam獨立式蒸爐

以蒸氣變戲法，由傳統到創新、由地道美食到地方菜式，蒸出不一樣的精彩，更可保留食物的鮮味、維他命及營養價值。它並非一般傳統的隔水蒸食，而是Miele蒸爐獨特的蒸氣專利，全球唯一100%真正的蒸氣烹調。只需將食物放在蒸盤上，讓透過蒸盤底部小孔均勻散佈的高溫蒸氣直接烹煮。蒸爐內部更設多層蒸盤層架及特殊換氣設計，即使蒸煮不同食材，味道也不會混雜，讓多道美味料理可同時輕鬆完成。



話說風水

姻緣

隨着時代的演變，新女性勇於衝破傳統桎梏，為爭取幸福會主動出擊，不再像母輩年輕時那般，明知欲火熾盛卻羞於表白傾吐，以致錯失大好姻緣。

朋友阿燕不止一次問過我，她們三姐妹都是同一個阿媽所生，但兩個妹妹先後出閣，自己三十有五仍小姑獨處，究竟是什麼原因呢？

阿燕庚申日柱，生於嚴冬之丑月。金寒水冷，傷官透干，代表傲氣不羈，不利姻緣。金以火為官星，為丈夫，可惜她命中火弱，冬金亟需旺火暖身，所以她迫切需要男人，會主動追求以致自動獻身，為愛可以犧牲一切。多年來她嘗試通過各種方式努力去結識不同異性，但每次都無疾而終。她心灰意冷，論長相身材，學歷職位，自覺比兩位妹妹出眾。而更令其困惑是細妹阿筠早已出嫁，但追求傾慕者仍絡繹不絕。

阿筠命帶紅艷桃花，這是一種對異性甚具吸引力的命格。命中官殺混雜，加上牆外桃花，故易於浪漫不貞，更時常有淫奔私約之舉。

無論男女命，桃花星在年月柱便稱為牆內桃花，代表夫妻恩愛；如桃花星落於時柱，則為牆外桃花，顧名思義即是紅杏出牆，容易與異性發生不軌行為。在八字命理中，出世那天的地支就是夫妻宮，夫妻宮的吉凶直接影響姻緣。女命以官星為夫，如果官星現於夫妻宮，代表夫妻緣分深厚。日元與官星出現同陰或同陽的五行，便是偏夫星，表示女性有機會嫁予大六歲以上或小於自己的丈夫。比如夫妻宮是卯，年支月支或時支是酉，卯酉相沖，夫妻感情就有不穩定與隔膜，聚少離多等現象，一旦遇上刑克的大運或流年，便有機會出現分手或離婚的結局。

人各有命，早婚並不代表永恆，遲婚也不是緣絕。我勸阿燕耐心等待，下一個大運是財生官殺的喜神旺運，屆時必遇乘龍快婿。

文：勞斯

勞斯本身是學油畫專業的，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。

yukkongsir@yahoo.com.hk

藏傳卦一 生肖

文：鎮治

鼠 世間事情離不開因果循環，人生總有喜樂愁離，縱然是辛勞但苦樂後仍舊是晴天的。

牛 每樣事情皆在預期內，但古語有云：人算不如天算，總有失手時。

虎 虎落平陽被犬欺，龍游淺水遭蝦戲，不要因一時的失意而放棄理想。

兔 兔氣揚眉在一朝，台上一分鐘台下十年功，辛勞是值得的。

龍 你是有力量的、有愛與有創意的人，不要因一時之氣變焦急。

蛇 每件事情都以它現在所需要的方式來出現。看透幻象，見到背後的真正秩序。

馬 投資的朋友，要追隨你的直覺，能把你的夢想成真，你的財富都會得到飽滿。

羊 一切爭吵與衝突正在化解當中，並逐一打開其中所涉及的每一個人之心。

猴 心高氣傲會令你財政失預算，不想年底拮据生活就得正視問題了。

雞 學習氣功的朋友們，做幾次深呼吸，緩慢地吐氣喚醒你的能量，能有效釋放負能量。

狗 在你需要時，朋友們都會與你同在，並助你渡過難關。

豬 保持開放的心，學習新的觀點，然後將這些新觀點教導給其他人。

塔羅星座

文：BENNY WONG

白羊座 各方面也得到很好的平衡，若果再再平穩中加多些努力，那就更加完美了。

金牛座 女皇牌顯示了財富的豐收，早前進行中的難題，一一給你的毅力所征服。

雙子座 若真的遇上難事，千萬不要收藏心裡，一定要坦白說出來，有人助你渡過難關的。

巨蟹座 開始思考近來的方向，問題是在於自己心中所好，千萬不要錯悔當初。

獅子座 大膽、任性、頑皮是今個星期的性格，不要小看自己的破壞力量，星星之火可以燎原。

處女座 抽到力量牌，提示你今周要量力而為，以靜制動，不宜主動出擊，宜留守待發。

天秤座 今周魔鬼牌纏身，小心合約條文，勿亂簽文件，以免壓債大增及誤交損友哩！

天蠍座 病向淺中醫，縱使鐵人也需要休息的，要保持良好的身心才能繼續發光發熱。

射手座 鬥氣是今星期經常發生的，需然無傷大雅，但也令身心勞累。

山羊座 有強烈的旅遊運，不防多出外旅行，吸收大自然的空氣，對運程還有幫助！

水瓶座 工作壓力頗大，工作量還不斷增加，令你有點吃不消，上司也對你施壓，令你進退兩難。

双鱼座 你說什麼話，愛侶也一一認同，甚至盲目追隨。愛情是盲目，沒有理由的。