

輕鬆烹調 品嚐泰式地道風味

都市人生活忙碌，食無定時，即使想為自己烹調幾道健康可口的菜餚亦十分困難，尤其是從事傳媒行業的筆者來說，別說烹調有地道風味的菜餚，就算煮幾道簡單健康的菜式也感困難。然而，最近筆者發現了遠近馳名的CP鮮蝦雲吞，原來可以輕易烹調出多種極有泰式風味的菜式，如冬蔭鮮蝦雲吞、泰式菠菜湯鮮蝦雲吞及鮮蝦雲吞薏米湯等，亦可以隨自己喜好創製出各式各樣的佳餚，烹調方法快捷簡單，能令我們這班都市人，就算極夜才下班，都可在家輕鬆煮出美味菜式，同時亦可與家人朋友共享。

■文：吳綺雯



■來自新加坡、澳洲、香港及泰國各站的大胃王代表雲集曼谷爭奪最終亞太區雲吞大胃王寶座。



■五位國際級大胃王信心十足。 ■香港大胃王代表林溢明(左)及錢紅玉(右)。

CP大胃王大賽 香港男子組代表奪季軍

由新加坡、澳洲、香港及泰國各站的大胃王冠軍，聯同五位國際級大胃王，包括世界排名頭三位——小林尊宿敵「大白鯊」Joey Chestnut、Patrick「Deep Dish」Bertoletti、Tim「Eater X」Janus，世界女子首兩位——「黑寡婦」Sonya Thomas及「美女大胃后」李蕙(Juliet Lee)，雲集曼谷爭奪最終亞太區雲吞大胃王寶座。「CP大胃王大賽2011-2012」終極決賽早前於曼谷市中心Parc Paragon圓滿結束，經過一輪龍爭虎鬥，終極王者Joey Chestnut以8分鐘內吃下390粒雲吞，打破自己創下380粒的世界紀錄，蟬聯CP雲吞大胃王寶座。

至於亞洲大胃王男女子組冠軍分別由新加坡選手Ng Chin Sheng 8分鐘內吃下161粒雲吞及新加坡選手Helen Tan 8分鐘內吃下125粒雲吞奪得。代表香港出戰的選手林溢明以144粒刷新香港最佳紀錄，僅以一粒雲吞之微，敗給第二名的泰國選手，而錢紅玉則以65粒完成賽事，為港爭光。

■文：雨文 攝：梁祐承



■香港代表林溢明(右一)奪季軍。 ■各站代表落力比賽。

今次，筆者特別為大家介紹了幾道菜餚，烹調方法極簡單，相信大家必能輕易烹調得到，讓你初嘗自製之餘，又可以嘆嘆品嚐泰式地道風味。

就鮮蝦雲吞來說，它以新鮮原隻鮮蝦及軟滑剔透的雲吞皮包成的精美鮮味鮮蝦雲吞，滋味可口。為了保持雲吞的水準，CP的蝦不含防腐劑，健康又美味。為確保產品的優良品質、營養豐富、衛生和安全，所有蝦都在環保蝦養殖場捕獲，養殖場禁止使用抗生素藥物和採用益生菌，大大提高了蝦的質素。CP鮮蝦雲吞有多種食法，可以將滋味又有咬口的美食放進鮮湯，製成CP鮮蝦雲吞湯，亦可加進湯麵中，成為一道完整的鮮蝦雲吞麵，或加點芝麻醬，製成芝麻鮮蝦雲吞，絕對是開胃又可口的小食。只要大家再加點自家創意，亦可立即品嚐美味佳餚。

冬蔭鮮蝦雲吞

- 材料(供4至5人食用)：
- CP鮮蝦雲吞 24粒
 - 水 4杯(約1公升)
 - 香茅 2枝(切開)
 - 泰國檸檬葉(Kaffir Lime Leaves) 4-5塊
 - 南薑(Galangal) 2-3片
 - 青檸汁 半杯(約120ml)
 - 指天椒 4-5粒
 - 番茜 1束(取葉)拌碟用



- 做法：
1. 用煲將水煮滾，並加入適量雞粉。
 2. 加入香茅、泰國檸檬葉、南薑，並繼續加熱幾分鐘。
 3. 加入CP鮮蝦雲吞，再略煮3至5分鐘即成。
 4. 上桌並加入青檸汁及指天椒調味，加入適量番茜作點綴。

泰式菠菜湯鮮蝦雲吞

- 材料(供4至5人食用)：
- CP鮮蝦雲吞 24粒
 - 菠菜 50克
 - 粟粉 1茶匙(混2茶匙水)
 - 雞粉 適量
 - 清水 1公升
 - 花生(裝飾用) 25克(檫碎)



- 做法：
1. 將菠菜加入滾水灼10秒，盛起放入冷水坐落備用。
 2. 將已冷卻的菠菜研碎至幼滑。
 3. 將清水煮滾，加入適量雞粉，並加入粟粉水煮至至身。
 4. 加入已研滑之菠菜煮勻。
 5. 另外，將CP鮮蝦雲吞加入滾水煮熟3分鐘，盛起加入碗中，並倒入已煮好之菠菜湯。
 6. 最後撒上花生碎即可享用。

荷葉香汁雞粒

- 材料(供4人食用)：
- CP香汁雞粒 2包
 - 糯米 2杯(360克)，浸泡一晚
 - 洋葱 50克(切碎)
 - 油 1湯匙
 - 雞湯 1杯(240毫升)
 - 豉油 1湯匙
 - 黑豉油 1/2湯匙
 - 糖 1/2湯匙
 - 荷葉 1-2片，用水浸泡



- 做法：
1. 把鍋加熱，加入油及切碎之洋葱。
 2. 爆香洋葱至軟身，加入已浸泡的糯米、雞湯、豉油、黑豉油及糖，繼續加熱數分鐘。
 3. 把荷葉剪成約10吋，備用。
 4. 把約2湯匙量的糯米放在荷葉上，並加入CP香汁雞粒，再鋪上1層糯米，然後將荷葉裹起。
 5. 蒸30至40分鐘，即可上桌享用。

鮮蝦雲吞薏米湯

- 材料(供4至5人食用)：
- CP鮮蝦雲吞 24粒
 - 薏米(洗淨) 100克
 - 蘆筍(切粒) 100克
 - 清水 1.5公升
- 調味：
- 鹽 1/2茶匙
 - 糖 1/2茶匙
 - 白胡椒粉 適量
 - 麻油 適量
- 裝飾：
- 芫荽 30克
 - 薑粒 50克
 - 油炸鬼 1條



- 做法：
1. 將薏米加入清水煮45分鐘，直至薏米煮至軟身。
 2. 將CP鮮蝦雲吞加入滾水煮熟3分鐘，撈起放入碗中，備用。
 3. 將蘆筍、已煮之CP鮮蝦雲吞加入薏米水中，再煮滾，並加入調味。
 4. 加上芫荽、薑粒及切件之油炸鬼作點綴，即可享用。



■香汁雞粒 (HK\$18.9)
■鮮蝦雲吞 (HK\$16.9)
■日式雞肉餃子 (HK\$16.9)



■五位國際級大胃王競逐，成績超卓。

小松本高高 獲「優秀日本名廚」殊榮

適逢今年乃中日邦交正常化40周年，「第十二屆中國飯店金馬獎」頒獎禮早前於番禺長隆酒店舉行，女廚師小松本高高(CoCo)經中國飯店業年會組織委員會確認入圍2011—2012年度「中國餐飲人物獎」，榮獲「優秀日本名廚」，此乃中國飯店金馬獎創立至今第12屆之首位日本名廚獲此殊榮。

小松本高高為香港人，嫁於日籍丈夫，自1995年起以中國香港為基地，積極推廣日本飲食文化，她曾任香港教育學院及香港理工大學兼職導師，教授過的日本飲食文化烹飪班超過100班，又於香港電視台主持過200多集烹飪節目並親自示範300多款日本美食。小松本高高冀望能以日本飲食文化與中國餐飲業互相交流，秉承友好歷史，展望美好未來。

■文：雨文



捉錯用神

有命相師為外國人算命時，習慣將他們的時辰八字轉成中原時辰，理由是命學源於中國，要轉用中原時辰才準確。此誤值得商榷，比如一個美國人出生於寒涼的午夜子時，若當空的時分，寒與熱在八字中是天壤之別。同樣時辰八字的人出生在不同區域，會有不同的運數。

會計師Solene透過朋友認識我，因為籌備結婚，幾個月來借未婚夫忙於新屋裝修，由設計選材到施工細則都跟到足。她對新屋的要求很高，希望可以從風水角度驗證此屋的吉凶與利弊。

Solene家住愉景灣的海峰徑，大廈尚未入住，即坐東向北向南，為八運旺財旺丁局。東北見山，西南見水，正是化衰旺旺的佳境。甫一入門就見右側有個客廳，寬敞的大廳充滿歐陸擺設，牆壁懸掛著色彩亮麗的壁畫，中世紀大理石雕塑……縱觀全屋的間隔及陳設，並沒有煞氣或忌諱。但大門旁的客廳問題比較嚴重，這是西北方的乾位。乾為父、為首領，依古籍乾位絕對不宜設置廁所。乾卦五行屬金，廁所屬水，即水洩金氣。既損且穢，對男主人會有極不良的影響，所以一定要改動。

二樓是主人套房、健身室及音響房，主房頭是悅目的紫紅色。Solene說未婚夫是澳洲人，曾一齊到命相館算命，相士說他倆是天作之合，大家都是冬天出生，喜火暖身，故主房便以紅色作主調。

澳洲是南半球，香港寒冬澳洲則是大熱天，兩人的用神可能一樣嗎？Solene愕然，連忙找出相士批的命紙。未婚夫是戊土強命，忌火，Solene辛金弱命要土生，故此牆壁必須改淡白色。白色五行屬金，金既可洩夫婿過旺之土氣，更能生扶弱金命的Solene。

Solene用心地聆聽分析，旋即致電未婚夫，遙望落地窗外大白灣的迷人海景，遂決定依照我的建議改動裝修。

■文：勞斯
yukkongsir@yahoo.com.hk

生肖

諸事不宜以靜制動，勿作衝動，三思而行，凡事但求忍讓方為上策。

一人計短二人計長，要將事情順利完成，必須群策群力團結一致，足勝算在握。

看似無心但有心，緣份定三生，要是有緣人，無聲自然勝有聲！

有酒只記今朝醉，把酒言歡心暢盡，常掛愁腸愁更長，只應心緒隨風去，一切皆能盡如意。

龍游淺水遭蝦戲，英雄尚且難時，既然時不與你，倒不如靜待而發。

小財不出，大財不入，這大道理傳古至今，必然有其意義，所以理應主動出擊。

本週絕對是有理說不清，有口難言的景象，是非纏繞不斷，建議還是休息一會吧。

本週要多留意家中小孩的健康問題，特別是家居意外頻生，要早作預防。

真愛是苦味也是靈丹妙藥，可以令人又愛又恨，本週你一定能夠感受得到。

事業上將要有不錯的機遇，努力把握的話更有不俗的表現，更得到上司的讚許。

身體康健是要多方面的料理配合的，若然只說不行動，健康很是遙遠呢！

發展一日千里，事情亦有如大鵬展翅，對於拓展業務的人士絕對是一個利好消息！

文：鐘治

塔羅星座

各方面都得到很好的平衡，若果再在平穩中加多些努力，那就更加完美了。

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。

若果真的遇上難事，千萬不要埋藏心裡，要坦白說出來，會有人願意助你渡過難關的。

開始思考未來的方向，問題是在於自己心中所好，千萬不要錯愕當初，時光是不留人的。

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，星星之火可燎原。

抽到力量牌，是提示你今個星期要量力而為，以靜制動，不宜主動出擊，宜留守待發。

今周魔鬼牌纏身，小心合約條文，勿亂簽文件，以免壓債大增，小心及誤交損友哩！

病向淺中醫，縱使係鐵人也需要休息的，要保持良好的身心才能繼續發光發熱。

鬥氣、鬥氣、鬥氣是今星期經常發生的，雖然無傷大雅，但也令人身心疲累的。

有強烈的旅遊運，不妨多出外旅行走走，呼吸大自然的空氣，對運程有幫助。

工作壓力頗大，令你有點吃不消，上司同時對你施壓，令你進退兩難。

你說什麼話，愛侶也一認同，甚至盲目追隨。愛情是盲目，沒有理由的。

文：BENNY WONG