

「粽」種滋味賀端陽

農曆五月初五端午節，是中國其中一個甚具色彩的傳統節日，踏入這個月份，粽香處處，令人垂涎三尺。筆者猶記得小時候，每逢端午節前夕，媽媽總早已預備竹葉、鹹蛋、糯米等材料，一家人圍着包傳統的廣東鹹肉粽，並能與家人一起分享美味的五月粽。然而時下許多年輕人甚麼粽都不懂得包，於是，今期特別請來美心集團鄭崇學師傅按部就班教授大家，齊齊學包上海嘉湖粽，從而體現另一番江南風味。

文：吳綺雯 攝（部分）：二哥

傳統的鹹肉粽，作為香港人無人不識，但你知道甚麼是嘉湖粽嗎？原來它是從浙江嘉興、湖州引入的粽，又有人稱為嘉興粽。這是以竹葉包裹着、長方方的、像枕頭一樣的粽，在一些賣南貨的上海舖便可看到它們的蹤影。鄭師傅說：「嘉湖粽的餡料和廣東粽差不多，都是用糯米、鹹蛋黃、豬肉等製成，而最大的分別是嘉興粽內沒有綠豆，加上糯米是要經過水醃過，味道特別濃厚。」

雖然嘉湖粽和我們吃開的廣東粽只有少許分別，但味道就各有特色。問到一隻靚粽應具備甚麼條件時，鄭師傅稱包粽的方法絕對可以決定一切。「切忌紮得太鬆或者太緊，因為太鬆的話，包出來的粽會過鬆，太緊又會出現生米的情況，所以在包紮時，必須多捆幾個圈，分散力度。」

今次鄭師傅傳授大家的是江南嘉興火腿鮮肉粽的炮製方法，材料除鮮五花腩肉及鹹蛋黃外，還加入上等金華火腿，每一口都又甘又香，配合適至入味的糯米，難怪有「江南第一粽」美譽。

- 材料：
1. 粽葉 4片/隻
每隻粽需要4片竹葉，但事前要先洗淨浸熱水2小時備用。
 2. 鹹蛋黃 隨意
受廣東人影響，現在連上海粽也加入鹹蛋黃。
 3. 糯米 3兩半/隻
將米洗淨再放入江南適水浸5個多小時。
 4. 腩肉 約4兩
用江南適水隔夜浸一晚。
 5. 金華火腿
散發誘人的甘香，亦令嘉湖粽變得矜貴。

步驟：



Step 1: 將兩塊粽葉尾疊尾，翻轉摺成一個兜形，然後鋪上一層糯米。



Step 2: 放入梅花肉、金華火腿及鹹蛋黃，之後再在餡料之上鋪上一層糯米。



Step 3: 再用兩塊粽葉，圍粽邊再包一層，防止餡料滲漏，再將多出來的粽葉反摺。



Step 4: 最後，用麻繩或薄身水草將粽綁緊，將包好的粽放入燒熱的電飯煲內焗3小時即可。



Step 5: 放粽的煲，一定要預留3成空間，而且水要掩蓋粽子。



嘉湖粽完成

■勞斯本身是學油畫專業的，曾任職電視台美術部管理，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，如今請他在這同大家分享，大家可透過真實事例，學到一些簡單風水常識。

yukkongsir@yahoo.com.hk

望著這位用心良苦的慈父，只能寄以同情和安慰。

文：勞斯

這位父親傷心地問有否良策可以幫其拯救女兒。蓉蓉生於一九八四年甲子年，辰月己卯日出生，是天元坐殺。配年長的夫星遇破，故要遲婚及配年長的丈夫，否則一次婚姻難以到尾。桃花見子刑，必然會因桃花起波瀾。依命盤，她行正傷官大運，傷官不單代表丈夫，也代表偏執執拗，不受拘束。而大運的後五年與夫妻宮六沖，外邊的男人暫時還無法入駐夫宮。況且她要嫁年紀大的丈夫，年齡相差若不是真命天子的，以流年計，也要等到二〇一五年才有機會動起夫宮，即是說，她還有回頭的時間。

葉先生鬆了一口氣，只要還有一線希望，他都會想辦法去挽救。

生肖

鼠 獲得金錢之象，大利投資者以及生意營商人士，財源不絕。

牛 看似無心又有心，柳暗花明又一村，真愛隨時出現在眼前，好好把握啊！

虎 思想前後，情緒困擾，問題始終都係要面對的，不應假手於人，給點勇氣來！

兔 大利讀書文昌，不妨在東面的位置放置大葉綠色植物，絕對有利讀書升學。

龍 看似將成功的事，突然殺出程咬金，不要看小對手，只會令你輸得更慘敗。

蛇 世上無難事，只怕有心人，一直未能成功的，原因是自己未盡全力，努力吧！

馬 公司突然籠罩着一片緊張壓力，又是非謠言滿天飛，也難怪你成惶成懼的。

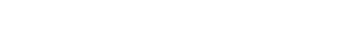
羊 小心家中老人家的身體健康，病向淺中醫是對的，不然怎會成為至理名言哩！

猴 大旺姻緣相親，如還未有著落的人士，不妨把握此良機，有望脫離單身行列。

雞 破軍之象，有破財、吵架、手腳損傷之意味，請保持冷靜及意識，以靜制動。

狗 留意身邊樣樣事，會突然一個驚喜，令你措手不及，不過放心，是喜事來的。

豬 心情興奮，為着即將來臨的開心事而夢中發笑，早前的辛勞也是值得的！



創意「粽」選

香港人愈來愈識食，即使傳統食品如端午粽，也開始了翻天覆地的改革，講氣派、求創意、鬥健康。今次一於摒棄傳統，介紹多款別出心裁的粽，來一個創意「粽」選。

特色風味之選

美心 嘉興鮮肉粽

嘉興有粽子之鄉的美譽，嘉興鮮肉粽被評為南方粽的代表，做法獨到，用料精緻。美心江南嘉興鮮肉粽正正是依據嘉興的傳統，採用正宗的上海粽製法，精選糯米先以醬油浸泡過，然後配以上等鮮五花腩肉、頂級鹹蛋黃作餡料，腩美香溢。這樣的配搭不愧為濃油赤醬、色澤鮮亮的上海美食之典範，著名食評人李純恩品嚐過後，都盛讚口感獨特，地道味美。



奇華 台式五香肉燥粽

奇華餅家「新品粽」之一，特別選用肉質上乘的豬後腿肉，配上自家秘製醬汁調味味道，再加入香爆乾蔥經慢火烹調炮製而成。過程中肉燥醬汁滲透每粒糯米，使其外層呈金黃色，加上豬肉肉質鮮嫩，肥瘦有致，極具台南古早風味。



翠亨村 金腿紫米鮑魚鹹肉粽

今年全新推出的金腿紫米鮑魚鹹肉粽，以原隻南非湯鮑、有營健康的紫糯米混合糯米，配上等金華火腿、燒腩仔肉、邊綠豆、黃豆等材料製成。餡料滲透香濃的鮑汁亦有肉內的鹹香，而混合了紫米的外層，凸出不同程度的軟糯感覺。



健康矜貴之選

奇華 麥米甘栗粽

傳統粽子味道通常較濃，這款卻以香甜健康配搭為主，粽子用料非常講究，纖維豐富的麥米及粒粒香甜的紅豆融入糯米外層，粽內盛載幼滑清香的栗子蓉及原粒甘栗，不但豐富粽子外層口感，更提升其健康營養價值。外層充滿口感且盛載原粒甘栗及栗子蓉，別有一番清新風味。



「粵」 蟲草花金腿鮑魚粽

香港黃金海岸酒店的得獎中菜廳「粵」特別呈獻嶄新矜貴的蟲草花金腿鮑魚粽，用上多款特色食材，包括原隻南非五頭鮮鮑、金華火腿及火鴨件等。為迎合近年漸趨健康的飲食文化，大廚特意加入健康有益的蟲草花及糙米，蟲草花口感爽脆，含豐富蛋白質，具滋補潤肺、降血壓及增強免疫力等多項療效，糙米則含多種維生素及纖維，促進新陳代謝，幫助消化，於傳統上增添健康滋味。



大方送禮之選

聖安娜 極品八寶粽

想品嚐多款口味？聖安娜餅屋便推出全新的極品八寶粽套裝，包裝大方得體，精選了多種不同口味極品粽，內有桂花紅豆粽兩隻、極品家鄉粽一隻、江南極品粽一隻、鹹水芋蓉粽一隻、鹹水蓮蓉粽一隻、芝蔴西米水晶粽一隻，以及花生西米水晶粽一隻。



榮華 粽觀茶香

吃過粽後，如覺得有點飽的話，不妨喝杯茶。榮華的粽觀茶香，包括風味蛋黃鹹肉粽一隻、清香嫩滑蓮蓉棧水粽一隻及鐵觀音茶葉一罐，吃完美味粽子，飲啖清香鐵觀音，醒神又滋味。



話說風水

慈父心

電視熒光幕正播放香港首富計劃將身家分給兒子的安排，這位縱橫商場七十載的超人，也像很多人家裡的慈父一樣，為下一代嘔心瀝血。但人始終有下火線的一天，如今有子繼承衣鉢，認真老懷安麼？葉先生凝望著電視畫面感慨萬千。他同樣將全部心血灌注在獨生女蓉蓉身上，但女兒不但不領情，還決絕地與他保持距離，令其心如刀割，雖然是單親家庭，但從小就給她良好的生活條件，入名校，請優秀補習老師，只求她在安定的環境中完成學業。大學畢業後進銀行投資部，很快她與一位會計師戀愛。爸爸與終身之伴侶，可惜，年輕的會計師早有女朋友，只因女兒出國留學，同蓉蓉的戀愛不過是用來填補情感空檔。當蓉蓉得知真相後如五雷轟頂，從此變成另一個人的。她開始約朋友頻頻落酒吧，用酒精麻醉自己。不久她在酒吧結識了新男朋友，一個手臂紋身、於夜總會門口代客泊車的年輕人，二人很快便愛得火熱。父親極力反對，她卻不顧一切搬去與男友同居。

塔羅星座

文：BENNY WONG

白羊座 不用灰心和氣餒，只要有恆心，守護天使們是會助你渡難關的。

金牛座 懂得關懷愛護別人是一種福氣哩，施比受更有福。

雙子座 小心留意身邊事情的發展，不然是非流言可是滿天飛哩。

巨蟹座 憂慮是對自己殘酷的刑罰，不要再自我封鎖，放開懷抱吧！

獅子座 小小苦楚等於激勵，不要因一時的起落而失信心，成功就在前面了。

處女座 天生我才必有用，不要咁快就訂定輸數呢，天使們是很喜歡作弄人的。

天秤座 清楚地知道你想要的，並以堅定不移的信念專注其中。

天蝎座 是時候你要清除堵塞之物，並淨化在你周圍的地方能量，必要時可運用風水的。

射手座 開始要對你的生命作出檢視，並決心去改變或治療任何不平衡的部分。

山羊座 吃健康的飲食，有充足的睡眠，並規律的運動，保持最佳健康狀態。

水瓶座 你的點子正是由神聖所引導的……請採取行動，讓你的想法去開花結果。

雙魚座 柔軟你的心，帶著虔敬來看待這個情況，和涉及其中的所有人，包括你自己！

