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

古語有云：菊黃蟹肥，於這個秋意盎然的季節，最適合來一頓滋味蟹宴。豐腴肥美、油膏滿瀉的大閘蟹，確實令人再三回味。傳統煮法不外乎是清蒸、醬炒或蟹粉菜式，當然也可選擇酒燒或焗蟹蓋等創新製法，均可帶出大閘蟹不同層次的滋味。無論清蒸或是蟹粉，都有一股難以抗拒的魔力，令人無法忘懷。今次，筆者帶大家四處吃盡不同特色的蟹粉菜式，讓大家品嚐一個與別不同的大閘蟹盛宴，以饗蟹迷口福。

文：吳綺雯 攝：James Whittle、二哥、雨文

■太湖大閘蟹（HK$398）

深秋時節 蟹牛蚤 喜嚐饌 滋味無窮

■荷香籠仔焗蟹飯（HK$278）

蟹種多 荷蘭蟹進軍香港

去年，牧牛湖清水大閘蟹進軍香港，與陽澄湖、太湖等大閘蟹都深得蟹迷歡迎。今年，筆者發現多了由外國來港的大閘蟹，當中如位於灣仔的尹師讌從荷蘭引進嚴選野生大閘蟹，以無污染荷蘭之大閘蟹入饌，炮製富有雙懷特色的金秋蟹讌。

陽澄湖、太湖是大家熟悉的大閘蟹產區，均在江蘇一帶。雖說陽澄湖大閘蟹才屬正宗，但面積、產量都是最大的太湖出產的大閘蟹結實多膏，近年已逐漸取而代之，成為最暢銷的出產地。而牧牛湖清水大閘蟹的特色則是金爪紅毛，因天然放養，經常在湖四處爬行，蟹爪都較長，而且蟹膏淡香，腥味不重，肉質結實而鮮甜，肚亦白淨。

吃開其他地方蟹種，應會覺得牧牛湖大閘蟹淡口一點，這正因為其未經催谷自然放養，所以食味較清淡，情形就如一個三餐正常的人，不會一下子脂膏充盈。公蟹的高峰在舊曆十月後，蟹的白膏鮮而甘滑，會令人食上癮。

■陽澄湖大閘蟹

■荷蘭野生大閘蟹

清蒸嚐真味 蟹粉嚐香滑

大閘蟹要吃得原汁原味，當然首選清蒸，以重約5至6兩的大閘蟹為佳，因為蟹膏和蟹肉的比例最為相稱。只要揀啱上等靚蟹，便可吃到豐腴滋味的蟹膏。所謂「九月圓臍十月尖」，用農曆方法計算，重陽之後食蟹才是當造。在農曆九月應先吃肚圓的雌蟹，進入農曆十月則應吃肚尖的雄蟹。烹煮方法很簡單，將紫蘇葉鋪在蟹底，將蟹反轉蒸煮即可。或許有人覺得紫蘇葉帶有苦澀味，會搶去蟹的鮮味，可以用薑代替，同樣有去腥的功效。

吃大閘蟹最困擾人的，莫過於需親手拆解，方可品嚐滋味，所以由師傅鮮拆的蟹粉，就是懶人的福音。蟹粉一般混合了蟹肉和蟹膏製成，可謂大閘蟹的精華。有時又會加入薑汁、花雕酒、醋等調味料炒香，令味道更為濃郁，所以伴吃的菜式通常偏淡，如蛋白、蝦肉等，鋪於小籠包表面亦很常見；矜貴點可撈排翅，若伴以五穀稻米，健康又有新意。

要感受蟹的鮮味魅力，最適合用味覺體驗蟹的世界。唯港薈的頂層餐廳「天外天」供應清蒸太湖大閘蟹外，行政總廚謝錦松師傅憑藉37年的豐富經驗，亦炮製多款巧手蟹粉菜式，如加入蛋白及燕窩等材料精製的蟹粉金銀琵琶燕，以及鮮味四溢的蟹粉扒翠棠豆腐、蟹粉翡翠石榴雞、蟹粉帶子燴伊麵等，別具一格。筆者最喜歡的是能在飽覽維港的美景下，品嚐一頓蟹粉美饌。

■唯港薈中餐行政總廚謝錦松師傅

■蟹粉帶子燴伊麵（HK$298）

■蟹粉扒翠棠豆腐（HK$218）

■蟹粉翡翠石榴雞（HK$298）

至於富豪九龍酒店新任中菜行政總廚黃海明師傅則特意選用肉質鮮美、蟹膏甘腴的時令活蟹巧手炮製菜式，推介「荷香籠仔焗蟹飯」，蟹香的精髓混合清新的荷香，展現於每一口的米飯中。另一推介是「蟹粉炒鮮奶」，香濃嫩滑的鮮奶，帶着淡淡蟹肉鮮味及蟹粉的甘香，煞是美味。蟹粉亦適合配搭其他海鮮食材，讓菜式更添矜貴，如「蟹粉芙蓉星斑卷」或「蟹粉玉環帶子」，讓食饕品嚐蟹粉與海鮮的融合鮮味。

■富豪九龍酒店新任中菜行政總廚黃海明師傅

■蟹粉炒鮮奶（HK$218）

■蟹粉燕窩羹（HK$168）

■蟹粉芙蓉星斑卷（HK$348）

酒蒸大閘蟹 齒頰留酒香

清蒸大閘蟹可說是最普遍、原汁原味的做法，如此傳統的做法，當然不值得一提再提，但只要在原有的蒸法內加入紹興酒，就會有不一樣的變化。筆者找來位於鯽魚涌的富嘉閣主廚黎忠祥師傅，介紹了一道醉浴蟹湯，在蒸蟹時加入兩半紹興酒，令蟹身帶有酒香及鮮味。他說：「先將大閘蟹放在碗中，然後澆上陳年紹興酒一起去蒸，製法簡單；蒸時的熱力令酒香滲進蟹身內，使食客能品嚐到帶有酒香的蟹膏及蟹肉。」由於蟹被蒸得均勻，所以每隻蟹膏都又軟又滑，烹調效果一流。

蒸蟹技巧

材料：
大閘蟹 2隻
紫蘇葉 1片
紹興酒 1兩半／隻
杞子 少量

製法：
1. 將原隻大閘蟹加入紹興酒，浸大約5分鐘
2. 反轉大閘蟹（肚向天）並鋪上紫蘇葉、杞子，再放入蒸籠或蒸爐蒸12分鐘；
3. 取出後再反轉大閘蟹（蓋向天）重新放入鍋內再蒸8分鐘即可。

揀蟹貼士

揀大閘蟹最緊要新鮮，不過當大閘蟹被五花大綁後，外行人未必能輕易看出其生猛程度，所以師傅特別再教大家一些揀蟹小貼士：

1. 揀蟹時可碰一下眼睛的上方，生猛的蟹應該有很好的反應。
2. 輕拉牠的爪部，看看有沒有回力，愈有彈性愈佳。
3. 反轉蟹肚，夠白又無泥青味，代表牠是在水質較佳的地方生長。

平衡高膽固醇妙方

眾所周知，大閘蟹膽固醇很高，膽固醇過高的朋友不宜進食，但面對這種美味的食物，該如何取捨？筆者找來註冊中醫師石敏棋為大家提供一些有效平衡降膽固醇配方，她說：「很多中藥都有降膽固醇的療效，當中以絞股藍、丹參兩種最為有效，可行氣活血祛瘀，但除祛瘀除濁，也應該平衡體內陰陽氣血，因此，中醫建議應同時服用有滋養作用的藥材，如石斛，做到攻補兼施，標本同治之效。」

■石敏棋中醫師

■石斛 ■絞股藍 ■丹參

同期加映 有營「南瓜收腩湯」

不想放棄美食又不忍小腹變成大肚腩，這是許多人的煩惱事，據營養師指出，一般人冬天時的新陳代謝均較慢，若多飲用熱湯，血液循環，加快新陳代謝。最近《易纖諾南瓜收腩湯》新登場，南瓜收腩湯是採用日本最潮「3L胺基酸消脂配方」，以300%消脂能量加快新陳代謝持續燃燒脂肪。南瓜獨有Fibersol-2專利纖維配方，吸附腸內多餘脂肪，排清毒素及廢物，美容瘦身，可作代餐用，或餐前飲用：將一包易纖諾收腩湯倒入杯中，加入熱水攪拌至完全溶解即可，建議份量每日1至2杯，即增加飽肚感50%，減低熱量吸收及減少脂肪囤積。

話說風水

凶宅

聽到凶宅二字，很多人都會毛骨悚然。但在房屋短缺的今日，愈來愈多人但求有棲身之所，明知樓宇曾發生過災難，見價廉物美便照買如也。有人會事先請師傅做法事超度冤魂，徹底「乾淨」才放心入住。所謂凶宅，並不是一入住即有不祥之兆，但必定有暗煞潛伏，一旦流年凶星飛臨就會顯露出來。至於有何後果，便要視乎受什麼形煞攻擊。一般人以為發生過血光之災才算凶宅，其實使屋主病得痛不欲生，或令生意一敗塗地都是凶宅。正如玄武方有火形帶煞的巒頭，屋主會經常受到「篤背脊」及暗算；陰氣過盛，容易招邪祟入宅，使人心神恍惚致難以自拔……

理氣方面，以出卦為凶。出卦是羅庚的紅線騎在兩個卦位的中間。這便是八大凶線，代表不利人丁，易生災禍、瘟火壽夭。

朋友何勇不止一次來電問家居風水，他居於大埔一幢村屋的中及頂層複式單位，屋前有一條小溪。曾道聽途說明堂見水如見財。可是入住不久，母親無端患上腎病，弟弟因工業意外腳骨折斷，自己的生意也大不如前。他不解：經過一番大裝修，如果風水欠佳的話，為何地下單位那一家人卻平安無事？

一次同阿勇乘車來到他家，只見屋前的小溪全是黃泥水。地下單位之大門讓前方的花圃架遮住，故見不到溪水。上一樓的梯門開於側旁，向西南，西南為坤卦，可惜騎凶線。坤卦代表家母，二〇一〇年五黃飛臨，此處動土即宅母易染病患。廁所設在東北方為艮卦，代表少男，為庚寅年太歲位。寅主骨，弟弟偏偏跌斷腳骨，這正是太歲頭上動土惹的禍。至於屋前的黃泥溪水，不要誤會，見水並不表示見財。水的確管財，但只關係財的狀況。水有濁凶清吉之分，得凶水則貧破，得吉水才是富泰。

謎底解開，阿勇一臉無奈。

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

藏傳骰卦——生肖

文：鎮治

鼠 工作上可能會遇見是非，勿一時衝動，要沉得住氣，方為大丈夫！

牛 本周人緣桃花運極為活躍，單身人士可望脫離孤寡行列，已婚的就要安分守己。

虎 不安的情緒只會令到事情更壞，是非亦會不斷。閒事莫理，三思後行！

兔 吃喝玩樂又一天，只會累積更多酒肉之輩，未有裨益，適可而止！

龍 遇上不明、不平事，一定要開口暢言，不然留下的只會是一連串問號！

蛇 當知道自己真正需要時，就要立即行動，勿失良機，光陰真的會浪費的！

馬 卦象顯示流財兼破財格，慎防大使、朋輩借貸及投資買賣損失！

羊 事業有成，得以發展，大利男貴人，好好把握，良機勿失。

猴 破軍之象，大利轉變。一切在於變動，是成是敗，取決大膽求變！

雞 心緒不靈，不利夫妻，若然成事，還看下周，勿急一時，福禍難知！

狗 開心大快活人生的一星期，縱然有難事也安然度過，身邊總有貴人在保佑。

豬 大旺合作、朋輩運，本周團體運上升，勿想一人獨成。先難後易，事半功倍。

塔羅星座

文：BENNY WONG

白羊座 21/3-19/4 抽到魔術師牌的你，今個星期長袖善舞，對從事人事工作的朋友，絕對會事半功倍。

金牛座 20/4-20/5 皇后牌令你這周財運大上大落，既搵錢又大使，豪氣非常。

雙子座 21/5-21/6 月亮牌代表情緒上的不安，這星期將有要事令你心情十五十六。

巨蟹座 22/6-22/7 留意節制牌所帶給你的反思，回想前事，可以令進步起來。

獅子座 23/7-22/8 留意一下高塔為你帶來的機會，有危亦有機，一切考你的眼光了。

處女座 23/8-22/9 當皇帝牌出現，工作上會出現新轉機，如能好好把握，成功自然在望。

天秤座 23/9-22/10 抽到隱士牌的你，今個星期學習能力特別強勁，但亦不滿現狀，因此進修連連。

天蠍座 23/10-21/11 隨着命運之輪的出現，令你生活上出現不可抵抗的改變，收拾心情迎接新的一天。

人馬座 22/11-21/12 萬樣事情都要從根基開始，若想一步成功，恐怕力所不逮，實幹要緊。

山羊座 22/12-20/1 多加留意身邊的朋友，可能會有人正在暗戀你呢！單身人士要留意喇。

水瓶座 21/1-19/2 身體健康上出現了死神牌，不用太擔心，死神的出現可能代表舊患真正得到治癒。

雙魚座 20/2-20/3 難得有新機會在眼前，不要再憂心忡忡，機會不等人，因為太陽牌在前方照耀着你。