

喜嗜蟹饌 滋味無窮

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、油膏瀉瀉的大閘蟹，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肉及蟹粉菜式，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：雨文、二哥

大閘蟹Fusion菜 秋日意式蟹宴

早前，意式餐廳Olive Cafe進駐九龍東，新分店於現崇山商場閃亮登場，店舖採用現代歐陸式設計，浪漫滿溢，而且簡約中帶點時尚。店外設有露天茶座，在優閒地享受咖啡的同時亦可欣賞風景。餐廳除了繼續以歐陸菜式作主打外，今個秋季更會採用來自上海陽澄湖大閘蟹，配以創意十足的「意」式煮法，如此中西合璧的餐單定必為味蕾帶來新衝擊。餐廳大廚Chef Hang特意選用秋季當造的上海陽澄湖大閘蟹，蟹肉肉質鮮嫩，多膏，再運用別出心裁的意式煮法，將大閘蟹的鮮味加以發揮得淋漓盡致，帶出另一番大閘蟹新滋味。



愛爾蘭威士忌蟹湯配大閘蟹肉多士
陽澄湖大閘蟹肉配以威士忌，不單能帶出螃蟹的鮮味，其鮮甜度更突出，令蟹湯濃郁十足。烤焗過的法式多士上加入洋蔥、白酒以及大閘蟹打碎烹調而成的法式蟹肉醬，再配以愛爾蘭咖啡杯盛載，令筆者還以為是一杯咖啡。



珍寶蟹肉意大利雲吞
以大閘蟹和海蟹混合而成的餡料，再加上菠菜、蛋黃等其他食材，口感爽口彈牙但不油膩，再用白酒烹飪過後，酒的香氣紛紛撲來。切開時，雲吞餡料隨肉汁隨隨流出，形成「流心雲吞」效果。



新奧爾良蟹餅
將八成的大閘蟹與兩成的海蟹打碎，再加蒜粉、洋葱、花椒、小茴香等印第安香料搥成的蟹餅，味道帶點香口微辣，是一款刺激胃口的餐前小吃。



辣墨汁意粉配法式蟹肉醬
以新鮮墨魚製造的墨汁意粉用蒜片、辣椒和車厘茄等食材烹調，意粉質感彈牙，味道惹味可口，加上以洋葱、白酒以及大閘蟹等食材製成的法式蟹肉醬，一冷一熱的效果令層次感即時提升。



大閘蟹肉燴紅花飯
上海陽澄湖湖水質清澈優良，大閘蟹肉質肥美鮮嫩還帶有少許的淡水味，以龍蝦汁燴焗的蟹肉襯托着彈牙十足的意大利飯，配西藏珍貴食材西藏紅花粉，以及茴香作調味料，味道甘香濃郁。



合桃芭菲
雪糕筒形狀的合桃芭菲，賣相獨特，用焦糖、蛋白及低脂雪糕為材料，當中夾雜着粒粒合桃碎，口感香滑不膩口，還充滿着濃濃的合桃味，讓人有種欲罷不能的感覺。



■ 鄭偉強師傅

秋日時令佳餚 調和護養身心

時序入秋，米芝蓮食府唐閣的行政總廚(中餐)鄭偉強炮製一系列時令及滋補秋日佳餚，以大閘蟹、花錦鱒皇等入饌。原隻清蒸的陽澄湖大閘蟹就讓人吃出蟹的真實味道。另一矜貴菜式鮮龍蝦蟹粉燕窩芙蓉，採用龍蝦、蟹粉、燕窩、蛋白等上乘食材，滿足味蕾之餘更有美肌作用。最後不妨呷一口薑茶，以驅走因嗜蟹而帶來的寒涼。



■ 陽澄湖大閘蟹



■ 蟹粉桂魚羹 ■ 鮮龍蝦蟹粉燕窩芙蓉

鮮美蟹粉菜式 與別不同滋味

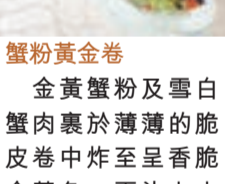
金秋品蟹正合時宜，高級中菜府中環國金軒特意搜羅世界各地的時令大閘蟹，炮製成一系列鮮美大閘蟹菜式。國金軒今年首次引入荷蘭原隻野生大閘蟹，並同時供應太湖的精品大閘蟹，任君選擇；一系列蟹粉菜式則以江蘇的極品蟹粉入饌，與上乘食材完美結合，演繹出與別不同的滋味。



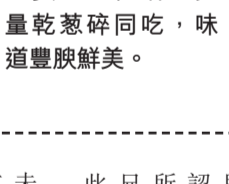
荷蘭野生大閘蟹
純種大閘蟹祖籍江蘇，於荷蘭水質優良的天然湖泊中野生，全由人手捕獲，蟹肉結實，蟹膏幼滑香甜。



蟹粉花膠海參絲扒豆腐
海參及花膠以鮑魚汁炆至稔身入味，再以清新的豆腐片及蟹粉濃醬覆蓋，蟹粉的濃香和海鮮原味互相輝映。



蟹粉黃金卷
金黃蟹粉及雪白蟹肉裹於薄脆的脆皮卷中炸至呈香脆金黃色，再沾上少量乾蔥碎同吃，味道豐腴鮮美。



荔枝蟹粉盞
嚴選時令芋頭壓成芋泥並炸成酥香芋盞，面層以金黃蟹粉點綴。

消閒Guide

文、攝：雨文



■ PANG SHOW 組合表演

360度感官旅程「包羅匯趣」

今年，昂坪360打造連串感官旅程，第一回由即日起至本月24日於昂坪市集舉行，首個以麵包為主題的「包羅匯趣360」，韓國人氣電視劇《麵包王金卓卓》改編之音樂麵包騷PANG SHOW組合親臨昂坪大放笑彈；飲食達人區碧玲會主理昂坪手作麵包店，讓大家細嚼創新大嶼山風味麵包。昂坪市集亦會有巨型3D麵包裝置及3D幻視藝術策畫圖(Trick Arts)供大家拍下趣味照片，大家更可參加PANG SHOW趣味工作坊及冬甩圍裝飾班。

PANG SHOW將於昂坪市集表演一個月，他們會以搞笑輕鬆的表演方式演繹5位麵包師傅從最初明爭暗鬥，發展到互相鼓勵、團結一致製作「開心麵包」的故事。穿上麵包師傅制服的演員於餅房主題佈景的舞台上，會以敲擊樂、B-Box舞蹈、雜技及魔術等，配上趣怪詼諧的誇張表情動作發放正能量感染觀眾，又會大派新鮮香軟的麵包，觀眾更有機會獲邀上台與演員互动交流，體驗不一樣的麵包旅程。

要品嚐新鮮麵包，你可到昂坪手作麵包店購買，麵包店將售賣逾10款口味獨特及用料上乘之天然發酵麵包，尤其是以大澳特色食材秘製而成的紫背天葵果醬比高及大澳蝦醬菜肉包。而且，你還可購買冬甩，並參加冬甩圍裝飾班，使用食用裝飾製作獨一無二的冬甩。



▲ 昂坪手作麵包店 ■ 區碧玲與紫背天葵果醬比高及大澳蝦醬菜肉包



■ 小朋友可參加冬甩圍裝飾班



■ 遊客可於巨型3D麵包裝置拍照，非常有趣。

■ 勞斯本身是學油畫畢業的，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

文：勞斯

話說風水

名字的憂慮

時下的年輕父母越來越重視為嬰兒命名。他們並不完全相信名字可以輔助補局，我認為擁有個響亮而別開生面的姓名可以以先聲奪人，給人留下深刻的印象。

舊同事左兄突然來電約見面。幾年前海兄出世，左兄買了本姓名學回家研究。自己姓左，為標新立異，便給女兒起了個「右」字，「左右」這名字的確夠特別。一如父親的初衷，她的名字一直成為「亮點」而引人注目。好像上學，全校幾百名學生，校長獨留意到她的姓名。左太結婚前是國家運動員，奪得無數獎盃。女兒有母親的遺傳，從小就酷愛運動，尤其游泳方面更於校際比賽屢奪金牌。跆拳道取得「黑帶」資格。像時下的小朋友一般，她學鋼琴，學芭蕾舞，學書法，學水墨畫……

左右的八字為：丙戌、乙未、甲寅、己巳。甲木日元，干支同氣，比劫透天，木庫秉令，憑這幾個字已經足夠說明命主性格有多麼硬朗和固執，根本跟名字無關。丙火食神為用，必有凌霄之志，能以自己的學識和本領成就事業。正如她的名字，會左右逢「緣」。

左兄又煞有介事地壓低聲音：「左右這名字如果不改，會否導致女兒長大後有同性戀傾向。」嘩！有沒有這麼嚴重啊？又是同學家長說的。在她八字裡看不出有鍾情同性的癖好，充其量會遲婚或因執拗導致婚事多阻礙。左兄鬆了口氣，似明似不明……玄學這東西存在於虛空世界，無法用常理作解釋，沒有切身體驗，難以明白其理。

藏傳卦一 生肖

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。

「兔」氣揚眉在一朝，台上一分鐘台下十年功，辛勞是值得的。

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。

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

樣樣事情皆盡在預期內，但古語有云：人算不如天算，總有失手時的。

你是有力量、有愛與有創意的人，不要因一時之氣變焦急。

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的心。

在你需要時，朋友們都會與你同在的，並協助你渡過難關。

虎落平陽被犬欺，龍游淺水遭蝦戲。不要因一時失意而放棄理想，苦難的日子是會過去的。

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。

心高氣傲會令你財失預算，不想年底拮据生活就得正視問題了。

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。

文：鏡治

塔羅星座

看見月亮牌的出現，正代表本周你的情緒起伏不定，同時亦有是非小人跟身。

抽到戰車牌，代表了伴侶間中的意見分歧及會有磨擦，小心相吵必失。

力量牌顯示你不足之處，但你沒為工作作出事前準備，到來時也變得吃力不討好。

有很強的學習運及進修運，因為見到女教宗的出現，活到老學到老，終身學習是一定對的！

皇帝牌的出現都注定了你係有運行的，做生意的朋友，收錢都忙過人的，宜投資者。

抽到魔術師的你代表本周有貴人幫忙，能助你處理好手頭上難處理的事情，不用憂心。

節制牌的出現，通常是告知你是時候對自己作出詳盡的檢討，對自己誠實起來了。

戀人牌出現在本星期，愛神邱比特的箭好快就射中你，好好準備！

太陽牌在你前方高高掛着，像春天大紅花般照耀着你，人緣網絡像穿花蝴蝶般自在飛舞。

星星牌代表了你对目標理想的希望，但都要配合實際的行動力，不然就得個空想了。

審判牌的出現預示了你若要認真處理自己的健康問題，千萬不要等到響了警號才處理。

命運之輪的出現令你本周性格出現大逆轉，好變壞、壞變好，小心弄來不必要的誤會。

文：BENNY WONG