台食韓食皆美味

韓風吹入家 自製泡菜

近年韓風愈吹愈烈，加上近日播畢的韓劇《來自星星的你》仍然大熱，電視熒幕前的韓國俊男美女俘虜一眾韓迷，使充滿地道特色的韓國飲食亦令更多人留意，不過現在不用坐飛機去韓國才可感受正宗韓式風味，只要經過有經驗的韓籍導師指導，任何人也可以安在家中享受韓式美味。早前，筆者出席了由韓食家舉辦的韓菜教室，親手學習炮製多款正宗韓國特色料理，如韓國泡菜、韓式炒粉絲、韓式葱餅等，發現原來只要幾個步驟已可輕易完成，大家不妨在家中自行烹調，將韓食帶回家，與家人一起分享烹飪樂趣。 ■文：吳綺雯 攝：張國威、雨文

■模特兒手持的就是熊手包

■金美利示範自製泡菜

今次，由梨花園快餐的掌舵人金美利指導，按部就班教導多款著名的韓國美食，以烹飪傳承韓國飲食文化，大家可以一嘗親手炮製正宗韓國特色料理的滋味，從而認識「K-POP以外的韓國」，同時了解韓國人的生活細碎，並透過了解飲食文化，能夠更深切體會當地的風土人情。

韓國泡菜 DIY沙律

首先，網上流傳韓國的別稱為「泡菜國」，可見泡菜在大家的心目中有着舉足輕重的地位。如果能自製一顆真正無添加的大白菜泡菜，相信會更新鮮健康。這有別於在超市售賣的泡菜，你可品嚐層次味道的轉變，從即時醃好的沙律口感，待存放1天2天3天45678天……甚至一個月兩個月的味道，同時，你還可以自製好的泡菜再製作泡菜沙律，過程簡單、快捷，適合習慣與時間競賽的香港人！

醃製韓式旺菜：

旺菜4.8公斤（2棵）、粗鹽700克、水4公升

（旺菜浸泡約6小時直到菜身變軟）

調味料（泡菜醬已備用）：

糯米粉100克、水320毫升

（應把糯米粉及水煮成粥狀，然後放涼。）

韓國辣椒粉30克、魚露24克、糖12克、蒜蓉30克、薑蓉12克、鹽6克

材料：

已醃製韓式旺菜4.8公斤、蘿蔔（切絲）300克、葱（切絲）200克

製作方法：

1. 將蘿蔔絲及葱絲加入泡菜醬攪拌。
2. 在旺菜葉之間均勻地抹上調料，從葉端捲起成球狀。
3. 將旺菜放入玻璃瓶或膠袋內，常溫下靜置約半天即可。

韓式炒粉絲 簡易烹調

源自古時宮廷菜色，為配合現代人口味加入牛肉、麵條的韓國炒粉絲烹調過程複雜、難度較高？其實不亦然。筆者親嘗後，為你拆解箇中的烹調秘訣，以簡單的材料，製作一碟美味的韓式炒粉絲。

材料：

梨花韓國紅薯粉絲1包、牛肉（切條）80克、紅蘿蔔（切絲）1碗、洋葱（切絲）1碗、葱花少許、芝麻少許

調味料：

韓式豉油4茶匙、糖2茶匙、麻油1茶匙

製作方法：

1. 用沸水煮梨花韓國紅薯粉絲至軟身，過冷河後瀝乾。再加入韓式豉油、糖及麻油伴勻備用。
2. 把紅蘿蔔、洋葱及牛肉炒熟。
3. 把炒熟的雜菜及牛肉加入已軟身之梨花韓國紅薯粉絲，在碗內攪拌。
4. 把所有食材再次放入平底鍋加熱。
5. 最後再灑上芝麻及葱花即可 。

韓式海鮮葱餅 多變百搭

韓式煎葱餅變化多多，今次選了較受香港人喜愛的海鮮煎蔥餅作示範菜色，令大家細味韓國下酒菜的魅力，加上還有多種簡易口味變法，如你更可以加入自製泡菜，變成泡菜葱餅，放泡菜的先後次序亦令葱餅的味道有所不同，大家不妨試試。

醬油（醬油已備用）：

韓式豉油30克、醋15克、糖3克、葱花少許、芝麻3克

材料：

葱（切絲）100克、青辣椒（切絲）5克、紅辣椒（切絲）7克、雞蛋1隻、麵粉70克、水200毫升、蛋黃1隻

製作方法：

1. 麵粉與水後均勻攪拌。
2. 雞蛋打散備用。
3. 在平底鍋裡放入少許食油，調成中火。先倒入一層麵糊，攤成圓餅狀。
4. 在麵糊上鋪上葱絲、青辣椒絲及紅辣椒絲。然後再次倒入麵糊，及2~3大匙左右的蛋黃。 輕壓餅面以固定材料。
5. 以中火煎5分鐘左右，待底部煎熟，把餅翻到另一面。蓋上鍋蓋，以小火煎3分鐘至兩面呈金黃色。
6. 出鍋後，配醋醬油料上桌即可。

韓風烹飪體驗之旅

如大家想親手學習，你也可以參加烹飪課，這將由資深韓籍導師主理及指導，介紹韓國料理中材料與調味之間的配合和調和，更深入認識韓國料理的獨特之處，課堂開設在九龍灣的韓食家，你能帶走親自烹調的料理外，更能免費在餐廳享用韓食套餐。如想知更多詳情，可致電2739 8292查詢。

■除了金美利（左二）還有李美愛（左一）、趙朱現（左三）及柳英熙（右一）擔任客席導師

地道台食 香港品嚐

■筆者品嚐的是雞排熊手包，新鮮可口。

■旗聚一堂的旗魚酥

■統元豆花

■芋香元寶糕及蕃薯鮮焗包

在韓國以外，香港人最愛去的旅遊地點之一，相信就是台灣了，當中的台中亦是近年不少人會到的地方，而且台灣美食一向都是大家喜歡的，現在大家不用飛到台中，可以趁今天最後機會，來到荷里活廣場的中台灣夜市節，這個夜市節是由商場與台灣觀光局、台中市政府觀光旅遊局、經濟發展局一同合辦的，當中多家中台灣代表食店進駐推介當地美食。

夜市節如同台灣的夜市街，多間從台灣來的人氣食店會到場，最重要的是多家食肆的始創人及資深名廚，都會來港即場主理鎮店美食，更由每天下午4時營業至晚上，以旗魚、珍珠奶茶、當造菇菌及夜市小食等為主題的特色地道台食，打造全港首個中台灣街頭美食的夜市節以饗老饕，當中筆者最喜歡的是熊手包，印有熊掌圖案的熊手包有魚排、雞排、豬排等不同主菜餡料可供選擇，更加入了大量新鮮生菜及番茄，配上不同醬汁口味，新鮮可口。

■大家只需即場捐款HK＄10，即可換領中台灣美食一份。

食得滋味 文：雨文

限定歐陸美饌

今個初春，Delifrance推出限定歐陸美饌，以意大利黑松露醬打造的限定Black Temptation系列，特別嚴選來自意大利的黑松露醬，分別配搭意大利風乾火腿及特大蘑菇，經悉心烹調出兩款佳餚——意大利風乾火腿黑松露醬長通粉（左圖）及烤大蘑菇黑松露醬燴飯，套餐更配以黑森林莫加泡沫咖啡（右圖），濃郁的朱古力韻味恍如在細細品嚐黑森林蛋糕，同時更散發淡淡的香甜野莓果味。

公益行善「折」食日

早前，公益行善「折」食日舉行，如大家曾參與並捐出35元或以上午膳費用之善長，大家可由即日起至4月19日往全港鴻福堂門市換領強肺理肺川貝枇杷葉鱷魚肉湯（價值48元）（右圖），亦可選擇其他健康食品，如固本清熱正品靈芝龜苓膏（價值55元）、清熱解毒正品藥製龜苓膏（價值45元）、理肺化痰正品海底椰川貝枇杷膏（價值45元），讓大家體驗「施與受」的意義。如想知更多詳情，大家可以到www.commchest.org查詢。

話說風水

補缺

一般人請風水師傅回家堪輿，心裡總希望他能將家居看通看透，擺多幾件風水法器，佈多幾個風水陣，加強力度旺財制煞。貪是人的本性，但有些東西是不能貪多的，需不需要佈陣完全視乎個別環境而定。

在深圳搞工藝品生意的王總一直對以前幫他看屋的風水師傅略有微言。他的新居二年前入伙，經朋友介紹，聘得一位著名風水大師堪宅。他歡天喜地，滿以為得高人指點，定然可以把家居佈成一間滴「煞」不入、旺財旺丁的風水屋，可惜他很快就失望，皆因他之前購買了許多大小不同的風水法器，有的是用昂貴價錢買回來的，說是得道高僧加提開過光。大師看都不看便說不需用，只吩咐於屋前企樓左邊擺一塊大石，這場風水堪輿便算結束。出於禮貌、出於對大師的尊重，王總吞聲忍氣，他始終覺得這樣看風水法未免太過兒戲。

說來奇怪，王總自入住該屋兩年多來，公司業務節節上升，尤其在社交方面，多了交際酬酢，不時有其他商會誠聘他出任顧問。但一踏進蛇年，家庭成員輪流生病，公司出現設計師偷賣品牌設計圖予同行公司，釀成兩家公司出現產品版權的訴訟。家庭及公司接踵而來的煩擾令王總憂心忡忡。

那次在朋友的飯局中遇到王總，他二話不說便拉我上他家。王總帶我全屋逐房介紹，最後來到企樓那塊大石旁，帶點苦笑說，那大師看完全屋只擺這塊大石。從企樓望出去，右邊是高聳的大樓，左邊是低窪的街心花園，是為虎欺龍之格局。青龍代表地位與權威，故此大師用假山石來補青龍砂，令你在社會有地位及尊嚴，實屬高招。至於新年特別多事，皆因流年破軍星到門。破軍為盜竊破耗、訴訟爭鬥……當下吩咐他在門旁擺盆肥皂水作化解。納氣良好的房屋只需化流年煞就行。

■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 獲得金錢之象，大利投資者以及生意營商人士，財源源不絕。

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。

虎 思前想後，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，也難怪你誠惶誠恐的。

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呢！

猴 大旺姻緣相親，如還未有着落的人士，不妨把握此良機，有望脱離單身行列。

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！

塔羅星座 文：BENNY WONG

白羊座 21/3-19/4 今個星期會壓力比較大一些，可以試着佩帶白水晶的飾物是絕對的幫助。

金牛座 20/4-20/5 本星期有無比的工作量，辛勞非常，當然這亦是顯得你發展暢順及能幹的表現。

雙子座 21/5-21/6 紫水晶的吊墜有助本星期大頭蝦的你及因忘掉而帶來的損失減少。

巨蟹座 22/6-22/7 太陽石的手鏈能令你增加自信心及改善你的人際關係，使你在工作上更有魄力。

獅子座 23/7-22/8 工作上遇上新挑戰，令你有點吃不消，綠色的月亮石飾物能紓緩你情緒壓力，還能令你工作順利。

處女座 23/8-22/9 這星期遇着氣管喉嚨有點問題，令到你心情不佳無處發洩，難為了愛侶了！

天秤座 23/9-22/10 要做到盡善盡美其實是很難的，要知道世界哪有完美，所以要記得缺陷美的真意啊。

天蠍座 23/10-20/11 黃水晶能夠帶動你本星期的財富呢，有利做生意的朋友及投資者。

人馬座 22/11-20/12 紅色是你的幸運色彩，這星期能夠多運用的話，各方面的事情也會有所裨益的。

山羊座 22/12-20/1 如果覺得運氣真的如此不濟的話，可以向上天祈禱，你的守護天使一定會協助你解決難題的。

水瓶座 21/1-19/2 心情大上大落，終於這星期能夠放輕鬆下來了，得到真正的休息時間。

雙魚座 20/2-20/3 小小苦楚等於一種激勵，如沒有早前的艱苦，就不能造就今天的你，所以要努力。