

「粽」有新意賀端陽

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，媽媽一早已預備竹葉、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。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。下星期一就是端午節了，今次帶大家共度綠色端午節，找到煤氣烹飪中心導師黃倩霞教導大家親自包製兩款低碳有機粽，並介紹多款今年別出心裁的粽，來一個創意「粽」選，希望「粽」有一款合你心意。



■黃倩霞導師

文：吳綺雯

煤氣公司今年推出兩款原創低碳有機粽：「甜薑酒香豬肉粽」及「焦糖南瓜黑米粽」，分別以有機免治豬肉、有機甘筍、有機南瓜及有機松子仁等作主要食材，藉以鼓勵大家一同實踐四大低碳飲食原則，一同度過綠色端午節。

甜薑酒香豬肉粽

材料：
薑1小塊
本地有機免治豬肉 50g
有機甘筍半條
糯米約3碗
去殼綠豆約1碗

調味料：
甜薑汁 1湯匙
紅糖 2湯匙
魚露 1湯匙
花雕酒 1湯匙



做法：

1. 薑切成薄片，用紅糖醃一小時。



2. 甘筍磨成茸，混合免治豬肉，加魚露、酒和甜薑汁，醃15分鐘，做成肉丸。



3. 用手摺紮成粽形。



4. 以糯米和綠豆，肉丸放在中間以傳統鹹肉粽方式包粽。

焦糖南瓜黑米粽

材料：
本地有機南瓜 半個
砂糖50g
有機松子仁 50g
八角4粒
糯米1碗
黑米4兩



做法：



1. 南瓜去皮，切成塊狀，在平底鍋煎香，松子仁炒香。



2. 在另一個小窩煮焦糖，加入八角。



3. 南瓜加入焦糖汁水煮3分鐘。



4. 黑米糯米浸水後，加入松子仁，以客家粽方式包。

惹味新品 地道風味

街上傳來粽子的淡香，總令人想起端午節的家鄉情。奇華今年推出了兩款新口味，其中為喜好香濃惹味的食客準備了「沙茶牛腩粽」，以原隻扁魚乾及蝦米足料調製的沙茶醬，配合精選牛腩，香濃的肉汁加上惹味的沙茶醬，刺激味覺之餘，精華更滲透在每粒糯米之中，啖啖都鮮味無比。而且，為追求健康飲食的你，亦推出了健康養顏的「麥米紅豆黑糖粽」，選用纖維豐富的有機麥米及味道香甜的北海道大納言紅豆融入糯米外層中，然後加入味道香醇的沖繩黑糖蓉，香甜美味而且甜而不膩。

■沙茶牛腩粽



■麥米紅豆黑糖粽



■台北粽

美心今年還帶給大家一份濃香惹味，推出全新「台北粽」，以肉鬆、滷汁腩肉和乾葱頭等材料精製而成，讓今年端午多一番台灣的原始風味。台式端午粽一向以淳香、味濃及惹味的食材著稱，因而吸引了不少食客的愛戴。美心今年首次推出「台北粽」，當中採用台灣入口的優質圓糯米作原料，粒粒飽滿軟糯，使粽子口感特別黏軟。「台北粽」亦遵從正宗傳統製法，先將糯米炒至半熟，並將肉鬆預先炸至甘香，配合滷汁腩肉、乾葱頭和蝦米一併爆香，再加入肉汁浸泡，最後混合鹹蛋黃、蝦米、栗子和冬菇等一同蒸煮，令粽子味道特別香濃，啖啖台北風味！

一口冰感 即食降溫

粽子口味向來創意多變，踏入六月，夏日炎炎，筆者發現除了冰皮月餅外，今次還有「冰粽」出現，帶來透心涼之選。東海堂今年推出「和風冰粽盛」，取材自日本名物的特色冰粽，口味大不同，如「和風冰粽子——名物系列」備有沖繩黑糖、宇治抹茶紅豆和鹿兒島紫薯3款特色口味，每隻冰粽外層晶瑩剔透，所用的餡料更取材自日本各地名物製作而成，純正日式風味。而「和風冰粽子——特選系列」則口味清新，內餡包含芒果、富士蘋果及十勝紅豆3款口味，配上口感煙韌的冰粽外層，讓你投入端午之涼感。

■和風冰粽子——名物系列



■和風冰粽子——特選系列



美心今年亦推出了冰粽系列，其「水果系列」晶瑩通透的小粽子配合水果味內餡，款款透心涼，一盒包括芒果、蘋果、楊枝甘露、韓國柚子蜜四款口味，每款各一隻。而「甜品系列」冰粽口感煙韌配以不同的甜品口味，帶來味覺新驚喜！一盒包括抹茶紅豆、紫薯、楊枝甘露、芝麻四款口味，每款各一隻。

■美心冰粽——甜品系列



■美心冰粽——水果系列

矜貴御膳 帝皇滋味

帝苑酒店特意準備了六款特色龍舟粽，除了一向備受歡迎的傳統至尊瑤柱裹蒸粽、一品家鄉粽及貴妃蓮蓉粽外，今年帝苑還推出了三款極具創意的龍舟粽，最新推出的健康創意口味：沖繩黑糖紫薯蓉紫米粽，以香甜的軟糯紫米加入紫薯及沖繩黑糖，口感香甜有趣之餘，更極具嚼勁。另外還有以矜貴的

■沖繩黑糖紫薯蓉紫米粽



■黑松露帕爾馬火腿粽



■鹿兒島豚肉櫻花蝦粽



黑松露醬配上帕爾馬火腿的黑松露帕爾馬火腿粽，獨特的黑松露菌香再配上火腿的鹹香，更有以日本頂級食材鹿兒島黑豚肉為主要食材的鹿兒島豚肉櫻花蝦粽，以日本糯米配以瑤柱上湯、味淋等熬製，再加上甘香可口的豚肉搭配着香脆美味的櫻花蝦乾，口感獨特的同時還充滿日式風味。

■八福裹蒸粽



在眾多端陽粽當中，裹蒸粽感覺是最豐富惹味的，例如榮華推出的八福裹蒸粽，選用上等金華火腿、原粒乾貝、蛋黃及雞肉等經典材料，以傳統方法炮製，口感軟糯，風味與別不同。另外如感覺更矜貴的，可選極品瑤柱鮑魚翅粽皇，選用優質鮑魚、魚翅及乾貝，再配上火腿絲、蛋黃、雞肉、燒鴨、豬肉、冬菇等的材料，非常矜貴。

■極品瑤柱鮑魚翅粽皇

識。例，學到一些簡單風水常識。

yukkongsir@yahoo.com.hk

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解難雜症，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。

話說風水

嶠煞與區域

阿友是西洋畫班的導師。二年前他將工作室從家裡天台屋搬到角咀一工業大廈去。裝修之前曾請我幫其看風水。工作室在大廈頂樓，丑末座向，即座東北向西南。雖然六運樓，但這種座向於八運並不差。單位千四呎，光線充足，四正實用，阿友甫一見就喜出望外，即時落定簽約。單位門開西北，納14文昌星，作為教學用途，立此門是難得的上乘。西南面是一排大窗，強烈的太陽光從外面直射進來。我習慣周圍望望，突見對面的天台密密麻麻安置着天線及手提電話基站，猶如「梅花樁」而其中口。我當下跟阿友說，此單位不單外遇嶠煞，更有電話基站發射頻電磁場。這問題很嚴重，我建議他考慮另覓地方。

阿友顯得無從。千選萬擇，好不容易才找到這個物美價平的單位，況且已經簽了約，面對這至愛「荷盤」，說什麼也捨不得放棄。我的職責是提供風水意見，對阿友的堅持我也無話可說。

之後再沒有見過阿友。直至前星期突然接到他的電話。原來他的工作室租約將屆滿，想找地方搬。問他為何不續租，他說後悔當初不聽忠告，入伙不久就整天感覺疲倦及頭暈，無精打采。來上堂的學生也不知什麼原因，始終精神不集中，畫不出成績。阿友問搬哪區較旺。這要視乎命理強弱。命強者宜搬至郊區，命弱者適宜熱鬧的市中心。也可根據命局對五行喜忌來選擇。比如命中喜木，可以選擇九龍灣及觀塘區一帶。命中喜金，可以選擇大角咀或長沙灣一帶。命局喜火，可以選擇香港仔、黃竹坑一帶。命局喜土，可以選擇上水、粉嶺一帶。命局喜土：火炭、大埔及將軍澳一帶都適合。阿友是弱木命，喜木相助。東及東南方代表木，故適合搬至九龍灣及觀塘一帶。

文：勞斯

藏傳卦一生肖

文：鑽治

鼠 生財之卦象，寓意投資有道，生意有進帳以及適宜投資小生意。

牛 辛苦磨練之卦象，多做少說，默默耕耘自然會得到應得的回報。

虎 本周命犯口舌小人之象，來說是非便是非人，記得隨遇而安閒事莫理就是。

兔 此乃身犯水淹之象，留意一切的水上活動及遊戲，皆不利於己，不宜參與。

龍 看似前無去路，實是柳暗花明又一村，不用擔心，天佑有心人。

蛇 滿腦子大計，但都是要配合實際的行動，若然只作空想，一切皆徒然。

馬 空有一身好本領，但遲遲未能發揮出來，雖說是千里馬，總需遇着伯樂才能發揮作用。

羊 禍從口出，病從口入，此乃至理名言。要說他人不是前，請先檢討一下自己！

猴 遇有男貴人，工作上多有表現，亦得以賞識，努力是不會埋沒的。

雞 小心家中小朋友的健康，因為求得之卦象不利家中小孩，多留意飲食不潔之食物。

狗 財來財去之卦象，本周做了大家客，不善理財，若要聚財看似不易呢！

豬 多勞多得，忙碌的一週，但辛苦過後看到成果時，頓覺一切辛苦也是值得的！

塔羅星座

文：BENNY WONG

這周的運程裡出現了節制牌，正好表示了你必須從生活各種各樣的細節裡學習同包容。

女皇牌的出現，就像金星降臨在你身上，照耀得財富、人緣異常順利，所以好好把握呢！

月亮牌的出現令你心情煩躁，心緒不寧，因此這星期會有失眠的狀況出現呢！

太陽牌的出現將會照耀你整個星期，日日是好日呢！

隨着星星牌的出現，正好表現了你這周諗頭多多，主意無窮無盡，對於從事設計的人士真是一大喜訊。

這星期魔鬼牌的出現會令你在金錢上略有損失的，務須留意呢！

今個星期出現了高塔這張牌，但不要太擔心，因為這可能會是一個新的轉變機會呢！

有事情需要重新計劃過，因為舊的不去新的就不會來，這正是正義牌所帶來的啟示。

看到你像吊人牌一樣懸吊着，便知道你感情上在這周會出現一些令人不安的事情，但只要樂觀面對，自然得到解決。

皇帝牌的出現令你脾氣大壞，小小事情也能令你大動肝火，苦了身邊人。

不知道點解懶惰的你今個星期突然努力激進起來，原來是隻戰車牌撞鬼呢！

魔術師令你想要多外出、結識更多的朋友，令你圈子更闊更廣。