



早前，由「金像牌」預拌粉與領匯於樂富廣場呈獻的「I CAN BAKE·親子烘焙工作坊」，其代言人兼好爸爸視帝黎耀祥與現場參加者一起炮製可愛的包點，體驗烘焙的樂趣。當天，筆者有機會專訪黎耀祥，跟大家分享其父子相處之道，平時工餘與小朋友自製美味包點的點滴，他更由衷地說「吃東西是親子活動」，是他最開心的消遣。

文、攝(部分)：吳綺雯

好爸爸 黎耀祥 親子烘焙 家庭融洽



當天，黎耀祥抽空到場與眾同樂，與現場參加者一同使用「金像牌」預拌粉系列製作健康且新鮮出爐的精美熊仔麵包及杯子蛋糕，並即場試食製成品，他更即席與小朋友發揮創意，在蒸蛋糕上創作新學期的祝福語句，祈求學業進步、步步高陞、名列前茅。

與子女齊烘焙 彼此溝通

一向以演技見稱的黎耀祥平日工作繁忙，但仍不忘抽空與兒子培養良好的親子關係，更分享其父子相處之道。他從小就喜歡吃麵包，他表示：「近年大家愈來愈注重健康飲食，為確保麵包及蛋糕健康且無添加，自家製作的風氣愈來愈盛行，加上父母與子女一起參與DIY烘焙體驗，亦是一個別出心裁的親子家庭活動，能增加彼此的溝通之餘，又可以一齊品嚐製成品，故此十分值得推廣。這樣可以凝聚家人，因為製作的麵包會有很多，所以現在都會組織幾個家庭一起製作，既方便又可帶出家庭關係，使家庭關係更加融洽。」

就是緣於麵包，使黎耀祥與南順香港集團事務及業務發展總管黃廣林結下不解之緣，他們的合作就是在大約一年前，黃廣林發現黎耀祥喜歡吃麵包，於是便屬意他做其預拌粉的代言人，一拍即合，於去年工展會開始合作，自此，每次的新產品，黎耀祥都會率先體驗，並與兒子在家中齊齊烘焙，在這一年內，他曾製作過菠蘿包、白麵包、牛奶麵包、丹麥麵包、多穀麵包及全麥麵包等多款不同口味的麵包。黎耀祥分享說：「現時製作麵包很簡單，每盒預拌粉已經調配好所需材料，僅需加入水及牛油即可在家輕鬆製作出健康且新鮮出爐的麵包及糕點美食。」所以，以前要等新鮮出爐，現在可以在

家中製作，他滿足地說：「製作好後，真的好吃過外邊，極新鮮。」

發揮創意 製特色蒸蛋糕

最近，黎耀祥得知預拌粉增添新成員，推出了六款全新口味蛋糕及曲奇預拌粉，包括原味蒸蛋糕、杏仁味蒸蛋糕、牛油蛋糕、朱古力蛋糕、牛油曲奇及朱古力曲奇，與麵包預拌粉一樣容易製作，當中的蒸蛋糕最令他吸引，他更即刻想到如何利用蒸蛋糕來作親子活動，他說：「我跟家人可以按照簡單步驟一起製作蒸蛋糕，只要用四隻雞蛋與預拌粉攪拌一起，只要用鑊就可以了，不用麵包機，蒸15分鐘後就可以吃了。不過，大家可以以花時間在糕面裝飾，如同自家創作，兒子可按其喜好揉合無限創意，創作糕面，設計出不同的蛋糕。」他還笑說日後兒子可做一个自家蛋糕送給女朋友。

除了自家製麵包外，他還分享說：「男孩子也要懂得煮菜，簡單的如煎蛋，是照顧的形象，最基本都要懂得煮給自己吃，男人怎樣都要懂得弄點東西。」筆者為之欣賞。

黎耀祥工作這麼忙碌，他如何與兒子相處？他說：平時其實很少出外玩，最多都是跟家人飲茶、逛街，反而多在家中做一些親子煮食，有時間就會去旅行，兒子長大了，懂得什麼是好吃，什麼是不好吃，於是吃到好吃的東西，回家後我們都會嘗試自己弄，最近曾去日本，兒子很喜歡那邊的潮流，從中可獲取一些創作靈感，同時他亦喜歡問如何製作，所以，「吃東西確是一項親子活動」。



食得滋味

文：周雲



淮揚名廚會展獻藝

會展中心的會展廣場八樓最近增加了一間淮揚菜館「大都淮陽」，將會邀請淮揚著名的廚師來港獻藝。淮揚菜傳統上被認為是中國四大菜系之一，現在通常被認為是四大菜系之一蘇菜的代表派系，指流行於江蘇省揚州、鎮江、淮安及其附近地域的菜餚，並且彙集上述菜餚之精華，是江蘇菜系的代表性風味。淮揚菜注重刀工，刀法細膩，口味清淡。以煎、熬、炙、燴等多種烹調法，以五味調和為標準，製有調醬爛熊掌、烤獸脊肉薄片、鮮鯉魚肉細絲、鮮嫩蔬菜，並且奢侈地用黃玉蘇子起香、蘭花泡酒漱口，所以，西漢辭賦大家枚乘(今江蘇省淮安市淮陰區人)。他的代表作《七發》中有一段勸楚太子品嚐美食的文字，盛讚家鄉江淮一帶的食饌為「天下之至美」：雞牛之臠，菜以筍蒲。與其說《七發》是諷諭宏論，不如說是第一份淮揚食單。蘇軾《揚州以土物寄少遊》詩中提及的鮮鯽、紫蟹、春蓴、蘆芽、鴨蛋、鄭板橋詩詞中描述的鮮筍、鮭魚和「蒲筐包蟹、竹籠裝蝦、柳條穿魚」等，比比皆是；海味產區亦近在咫尺，凝聚吳楚飲食文化之神髓，不僅鍛煉出了世人驚歎的刀功、火功等精湛的烹飪工藝，而且醞釀出能夠適應四面八方的「清鮮平和、濃厚兼備、鹹甜適度、南北皆宜」的風味特色。

筆者最近品嚐「大都淮陽」的拿手好菜，如淮揚六小碟、鱘龍魚子片皮鴨、天山雪茸燉螺頭、阿拉斯加蟹兩食：桂花炒蟹肉、香煎蟹腳、酒糟野生筍殼魚、生炒手剝蝦仁、蝦子燴大烏參、蠔皇南非一頭大鮑魚及和牛炒飯等。這些菜式，選料發揮出了香江集中世界最佳食材、山珍海味薈萃的優勢，再配合淮陽的刀工，突出了鮮活、鮮嫩的優點，口味清淡，強調本味，重視調湯，風味清新。每一道菜上台，渲染眼睛的享受，圖案精美，色彩鮮艷，清爽悅目，造型美觀，別致新穎，生動逼真，好像一件工藝品，表現出和廣東菜完全不同的流派。其中的片皮鴨則吸收了北京廚師的技藝精華，使用了蘋果木炭烤製出北京鴨，香味濃郁，再配上了俄羅斯的鱘龍魚子，鮮、嫩的口感，相當有特色，層次分明。六小碟的冬瓜葡萄提子，好像一串串葡萄，栩栩如生，冬瓜在外面，提子在裡面，混成一體，天衣無縫，並把冬瓜的香味、提子的爽滑融合起來，創新力度十足。酒糟野生筍殼魚，發揮出黃酒的香味，如玉的魚的鮮嫩。總體的特點，比廣東菜的刀工更好，更加接近原味，更加講究鮮嫩細嫩的口感，講究配料烘托主菜的能力。



■ 勞斯本身是學油畫專業的，曾任職電台美術部管理層，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

Mandy說這幾年來她正是這樣度過的。此刻她鬆了口氣，皆因長期在公司處處阻礙她的部門主管開始放低休前大假，她很有機會接替他的職務上位。記得一年前，Mandy來電傾訴在公司遭遇不公，她對工作兢兢業業，在部門中的表現一直出色。可惜有個心胸狹窄的主管害怕她「功高蓋主」，遷昇會搶奪他的位置，於是她在上司面前多番貶低發揚她，甚至奪她業績當己為。Mandy鍾情這份工是因為自己學有所用，故明知受屈，一直隱忍。當時曾請我上她家看風水。

朋友Mandy於微信傳來兩位禪師的對話，寒山問拾得：「世間有人誇我，輕我，笑我，騙我，賤我，如何處之？」

拾得笑曰：「只要忌他，讓忌他，避他，由他，耐他，敬他，不要理他，再過幾年，你且看他……」

Mandy說這幾年來她正是這樣度過的。此刻她鬆了口氣，皆因長期在公司處處阻礙她的部門主管開始放低休前大假，她很有機會接替他的職務上位。記得一年前，Mandy來電傾訴在公司遭遇不公，她對工作兢兢業業，在部門中的表現一直出色。可惜有個心胸狹窄的主管害怕她「功高蓋主」，遷昇會搶奪他的位置，於是她在上司面前多番貶低發揚她，甚至奪她業績當己為。Mandy鍾情這份工是因為自己學有所用，故明知受屈，一直隱忍。當時曾請我上她家看風水。

話說風水

送瘟神

朋友Mandy於微信傳來兩位禪師的對話，寒山問拾得：「世間有人誇我，輕我，笑我，騙我，賤我，如何處之？」

拾得笑曰：「只要忌他，讓忌他，避他，由他，耐他，敬他，不要理他，再過幾年，你且看他……」

Mandy說這幾年來她正是這樣度過的。此刻她鬆了口氣，皆因長期在公司處處阻礙她的部門主管開始放低休前大假，她很有機會接替他的職務上位。記得一年前，Mandy來電傾訴在公司遭遇不公，她對工作兢兢業業，在部門中的表現一直出色。可惜有個心胸狹窄的主管害怕她「功高蓋主」，遷昇會搶奪他的位置，於是她在上司面前多番貶低發揚她，甚至奪她業績當己為。Mandy鍾情這份工是因為自己學有所用，故明知受屈，一直隱忍。當時曾請我上她家看風水。

藏傳卦一 生肖

文：鑽治

<p>鼠</p> <p>諸事不宜，以靜制動，勿衝動，三思而行，凡事但求忍讓方為上策。</p>	<p>牛</p> <p>一人計短二人計長，要將事情順利完成，必須群策群力團結一致，那一定勝算在握了。</p>	<p>虎</p> <p>看似無心但有心，緣分定三生，要是有緣人無聲自然勝有聲！</p>
<p>兔</p> <p>有酒只記今朝醉，把酒言歡心暢盡，常掛愁腸愁更長，只應心緒隨風去，一切皆能盡如意。</p>	<p>龍</p> <p>龍游淺水遭蝦戲，英雄尚且隨難時，既然時不與你，倒不如靜待而發。</p>	<p>蛇</p> <p>小財不出，大財不入這大道理傳古至今，必然有其意義，所以應主動出擊。</p>
<p>馬</p> <p>本周絕對是有理說不清，有口難言的景象，是非纏繞不斷，建議還是休息一會吧！</p>	<p>羊</p> <p>本周要多留意家中孩童的健康問題，特別是家居意外頻生，早作預防。</p>	<p>猴</p> <p>真愛是苦味也是愛的靈丹妙藥，可以令人又愛又恨，本周你一定能夠感受至深。</p>
<p>雞</p> <p>事業上將要有不錯的機會，努力把握的話會有不俗的表現，且會得到上司的讚許。</p>	<p>狗</p> <p>身體安健是由多方面料理配合的，若然只說不動，健康很是遙遠呢！</p>	<p>豬</p> <p>發展一日千里，事情亦有如大鵬，對於拓展業務的人士，絕對是一個利好消息！</p>

塔羅星座

文：BENNY WONG

<p>白羊座</p> <p>不用灰心和氣餒，只要有恆心，守護天使們會助你渡過難關。</p>	<p>金牛座</p> <p>懂得關懷愛護別人是一種福氣呢，施比受更有福。</p>
<p>雙子座</p> <p>憂慮是對自己殘酷的刑罰，不要再自我封鎖，放開懷抱吧！</p>	<p>巨蟹座</p> <p>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。</p>
<p>獅子座</p> <p>清楚地知道你想要的，並以堅定不移的信念專注其中。</p>	<p>处女座</p> <p>是時候你要清除堵塞之物，並淨化你周圍的地能量，必要時可運用風水。</p>
<p>天秤座</p> <p>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。</p>	<p>天蝎座</p> <p>是的，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。</p>