

# 中國烹飪大師盧永良來港獻廚藝 鄂菜佳餚 荆楚之味

聞名遐邇、味道鮮嫩的武昌魚，上月游到跑馬地馬場滿貫廳，來自武漢的中國烹飪大師盧永良專程來港炮製地道菜式，讓食客品嚐荆楚之味。筆者早前曾訪問盧大師，盧大師開心地分享了他帶來的著名湖北菜式，並總結鄂菜的口味特色：「原汁、味濃、醇美、微辣、鹹鮮」，希望日後香港市民繼續能品嚐到地道鄂菜佳餚。

文、攝（部分）：吳綺雯



■食客一嚐再嚐，並因此成為朋友。



■中國烹飪大師盧永良（中）與他的團隊



■中國烹飪大師盧永良專程來港獻廚藝，帶來湖北名菜。

湖北簡稱鄂，自古被譽為千湖之省，魚米之鄉，盛產各種魚類及水產品。除了著名的武昌魚外，還有鮰魚。此魚是長江水產三大品種之一，其魚皮有彈性且多膠質，色澤紅潤油光，體壯膘肥。蘇東坡曾寫詩讚曰：「粉紅石首仍無骨，雪白河豚不藥人」，詩中道出鮰魚特別之處：肉質白嫩無刺，兼有河豚、鮰魚之鮮美。

來到滿貫廳，盧大師精心烹調地道鄂菜，如海參武昌魚、酥骨武昌魚、蔥燒鮰魚肚、青椒嫩鮰魚、藕蓉鮭魚等名菜，以淡水魚為主來做湖北菜。而且，還有盧大師推介的中國五大名麵之一——漢口熱乾麵，熱乾麵是武漢傳統美食，不僅在武漢，在全國都很有名氣，家傳戶曉。麵條需經過水煮、過冷河和過油的工序，再淋上用芝麻醬、香油、香醋、辣椒油等調味料做成的醬汁。

盧大師表示，早前由於香港賽馬會對湖北楚菜感興趣，於是邀請他來港辦「楚地尋鮮」美食節，他便特地將湖北最有特色的菜式帶到香港，如湖北武昌魚、珍珠圓子、荷香粉蒸肉、葛仙米魚圓、酸湯片片魚、長江鮰魚肚，還有湖北小食武漢熱乾麵、通城豆皮等，沒想到深受香港食客歡迎，有食客在十天內更來了五次品嚐，並成為朋友。一向以來，筆者以為湖北菜很辣，在香港真的很少地方可以品嚐到，但盧大師告訴筆者，其實湖北菜不辣，希望通過湖北菜的宣傳，拉近香港與內地的友誼，並在香港推廣湖北菜，日後能與香港多一點合作。



■海參武昌魚



■蔥燒鮰魚肚



■青椒嫩鮰魚



■盧永良大師除了精於烹飪，還通曉繪畫，作品放在場外供食客欣賞。



■翠花片片魚



■漢口熱乾麵



■黑白珍珠湯（葛仙米魚丸，魚湯底）



■通城煎豆皮

## 着數Guide

文：雨文

### 奧海城「TOMICA 聖誕樂園」

由即日起至明年1月3日期間，奧海城及藍灣廣場搖身一變成為全港最大型的「TOMICA 聖誕樂園」，而TOMICA聖誕奇妙之旅就由全球首棵6米高TOMICA聖誕樹開始。大家首先走進5米×5米的TOMICA小人國，觀賞各式火車及汽車在繁忙的TOMICA城市內飛馳。在TOMICA聖誕樂園內，大家可到「TOMICA車手挑戰站」接受挑戰，成功挑戰即可參加全港首部夾TOMICA車仔機遊戲贏取獎品。

在「TOMICA試車體驗館」內，大

家除可率先預覽全港首次曝光的TOMICA系列及「體驗館」館長的歷年珍藏外，館內提供超過2,000架TOMICA合金車及PLARAIL火車系列供大家試玩，而Olympian Kids會員更可免費試玩TOMICA車仔，於指定日子，館長更會向大家介紹多款TOMICA絕版珍藏品，為大家將玩具車背後之奧秘娓娓道來。

此外，現場還設有「TOMICA聖誕限定店」，大家可享獨家折扣及禮品優惠，店內亦提供「會場限定版」TOMICA車仔以供選購，同時，大家



■ TOMICA 車手挑戰站

更可在樂園內製作屬於自己的「DIY」TOMICA車仔及獨一無二的TOMICA聖誕卡。



### 奧海城 聖誕送禮

香港文匯報 WEN WEI PO

奧海城特別為本報讀者送出聖誕禮品，禮品為限量版TOMICA合金車乙架、八達通套及鐵罐，名額共8位。如有興趣的讀者，請剪下此文匯報印花，貼於信封背面，連同HK\$1.7郵票回郵信封郵寄至香港仔田灣海旁道7號興偉中心3樓副刊時尚版收，封面請註明「奧海城聖誕送禮」，截止日期：12月13日，先到先得，送完即止。



識。例，學到一些簡單風水常識。yukkongsir@yahoo.com.hk

起……文：勞斯

問談中，知道他非常喜歡龍。心付，龍是辰，五行屬土，又是命中之食神。其命煞重，剛好以食神來制煞。八字要火生助，故用盛熱的「熾」字。「熾龍」乃火土相生，筆劃三十二為僥倖貴人吉數。

大約二年前，在一次節目巡禮活動時遇到他太太。她說熾龍那次回內地後不久便有人找他拍戲，一直忙到很少回家。她感到不可思議，追問為何只起了個藝名，際遇竟然完全不同。

現代玄學家認為，人一出世先天命數雖然已經註定，但應該有改變的餘地，例如「一命、二運、三風水、四積德、五讀書」。通過不同方式，某種程度可以改變既定之命運。姓名學同時也被納入可以再造「後天運」的一種方式。他們認為出生五行如有所欠缺，可以利用名字的五行加以填補。姓名學研究者更以筆劃為批注基礎，運用天、人、地、外、總等五格來彌補先天氣運之不足。

記得以前在電視台工作時，藝員部總監帶了位內地朋友來找我，這大哥的太太也是公司的同事，其本身是內地資深影視藝員，不過星運一直有阻滯，近月更幾近失業，無人找他拍劇。他想請我幫其算命，看何時才能擺脫霉運。（這事發生多年，我不回命盤），我仍依稀記得他是丙火冬生，濕木難於生火，單靠年干比肩生助。食神透，表示可以在演藝方面有所作為。由於隆冬水濕，殺強身弱，除非運至火地，否則使盡渾身解數也難以脫穎。是故命局亟需帶火調候及生助。

## 後天運

### 話說風水

## 藏傳版卦—生肖

文：鑽治

鼠 小小苦楚等於激勵是這星期的格言，凡事但求無愧於心就可以了！

牛 努力不懈，辛苦不斷的事情，最終得到改善，再多的辛勞也是值得的。

虎 多疑、多慮、多心令到你你不信任身邊人，因而關係變差，切記留意。

兔 有好好的千里馬，亦需要有好的伯樂提攜，好好裝備自己，上位有望。

龍 學識包容，以及等待，對你來說一定是好的提示，急也無用。

蛇 既然是有心人，何需再費時尋覓，一切自有命數，投入享受吧！

馬 有男女貴人的幫助，令到你所有事情都如有神助，招人妒忌呢。

羊 有心事煩擾，未能放輕鬆，建議多找相關人士幫助，有望解決。

猴 有衝勁、有雄心、有熱誠，只要配合合理機會，一定會成功的，機會來了。

雞 多聽前輩說話，對自己其實有莫大裨益，有云：家有一老，如有一寶。

狗 有桃花運行，但切記認真對待，否則可以是嚴重的桃花劫！

豬 有重大變化等待你，此乃宿命，亦不需過分擔心，可能是好運連連呢！

## 塔羅星座

文：BENNY WONG

抽到女皇牌，恭喜你呢，金星將飛入你的命途裡，令你財富、人緣都不錯。

本星期正如魔術師牌一樣，長袖善舞，應酬多多，多多主意，樂而忘返！

本身學習能力已高的你，本周又抽到智慧老人這張牌，更加令你好學不倦、學東學西。

已為人媽媽的朋友們，這周要小心家中小孩，抽到力量牌，是時候要發揮母愛了。

戀人牌的出現，似乎寓意你感情事相當順利呢，只要改善吓啲壞脾氣就是了。

太陽牌的出現，可能本周會有些開心事情等待你呢，不要錯過喇！

樂天知命的你，抽到命運之輪牌，預感將要發生一些喜慶事情，迎接歡樂的來臨。

節制女神牌的出現，看來是要給你啟示三思而後行，不要一時貪快而忽略重點吧。

本周出現月亮牌，要多留意情緒的表現，遇上心事不應只管收藏而多分享。

小心馬路如虎口，千萬要打醒十二分精神，戰車牌有機會出現手腳損傷。

星星牌代表光明光芒，這亦表示這周會出現突如其來的開心事，好好享受。

滿腦子計劃，如不實際行動，再好也是徒然的，審判牌給你的啟示正是勇於實踐。