丼物與蓋飯

■丼丼屋「名物海膽丼」

在飯上滿佈海鮮或魚生，是近年香港極流行的食事，就算飛到台灣，不少香港人都會到處尋覓香港吃不到的東西，或者在台灣吃的性價比較香港高，質素又比香港好，今期就一次過為大家帶來香港的丼飯與台灣的蓋飯，各有特色，都值得一嚐。

文、攝（部分）：吳綺雯

■金泰「無敵蓋飯」

飽肚回味

限定丼物 選名物海膽丼

■日本丼物選手權

今年，丼丼屋與富士電視台、文化放送及東京巨蛋合作，首度從「日本丼物選手權」引入四大人氣限定丼物，一年內陸續於餐廳獨家登場。「日本丼物選手權」來自日本當地的年度盛典「東京故鄉祭」，於每年年初舉行，為期約十天，由「祭典」及「美食」兩部分組成，集結日本各地引以為傲的傳統慶典及佳餚。而「日本丼物選手權」就是當中最受矚目的一項美食競賽，來自全國各縣的參加者每年均會集結於此，利用地域食材製作丼物，以競逐殿堂丼物寶座，從而推廣當地獨特的飲食文化及推動觀光產業的發展。

首回登陸丼丼屋的限定丼物是連續兩年贏得選手權冠軍，並成功奪得「殿堂丼物」寶座、來自北海道利尻島「食堂丸善」的「名物海膽丼」（HK$98），先以當地著名的天然利尻昆布及海膽熬煮成高湯，然後與北海道七星米一起烹煮，令軟綿的飯粒充滿昆布和海膽的甘鮮味。

而且，餐廳還會陸續帶來其他人氣限定丼物，如「三文魚親子丼」、「大分雞肉天婦羅丼」及「名古屋親子丼」。來自北海道札幌「九兵衛」的「三文魚親子丼」，是當地名物，肥美鮮甜的三文魚配上三文魚籽，加上秘傳之胡麻油，味道令人一試難忘。來自九州大分縣「豊ご屋」的「大分雞肉天婦羅丼」則以特製的「雞肉味付飯」贏得美譽，米飯加入雞肉、牛蒡、特製甘味醬油及雞油炮製，再鋪上雞肉天婦羅、椰菜絲及柚子醋啫喱醬，口感豐富。而「名古屋親子丼」是中部愛知縣的著名雞料理專門店「鳥開」的代表作，以獨門烹調方法，再選用日本三大名種地雞之一的雞肉及雞蛋、鰹魚高湯和日本產米，炮製出口感滑溜、聞名日本的親子丼。

■右起：「名物海膽丼」會社代表渡邊、東京巨蛋代表阿井、「大分雞肉天婦羅丼」會社代表佐藤和「名古屋親子丼」會社代表米滿。

■名古屋親子丼

■大分雞肉天婦羅丼

■三文魚親子丼

台北進餐 必食無敵蓋飯

■精選生蠔

■鮮魚味噌湯

■烤牛小排

■吃完蓋飯後，侍應會端上一小杯梅子汁用來消滯，可見其心思。

另一邊廂，早前筆者到了台北，特地找到一款極值得推介的蓋飯，來自金泰的「無敵蓋飯」，是筆者朋友介紹，每當大家品嚐過後，無不大讚。如大家日後會到台北旅遊，不妨走到這間餐廳品嚐。當你選了無敵蓋飯（台幣680元）這一項後，餐廳侍應會為你先上一碟生蠔，這隻生蠔極大，味道鮮甜。然後，就來一碗鮮魚味噌湯，裡面放有魚塊，而湯極富魚味，清走先前生蠔的味道。

喝完味噌湯後，主角便來了，時間剛剛好，這碗無敵蓋飯，你驟眼看完全看不到米飯，十多款的海鮮魚生覆蓋了整個碗，內有墨魚、鮭魚、鮪魚、旗魚、鮭魚卵、蝦卵、牡丹蝦、海膽等。而且，餐廳的每一桌上都放置了「蓋飯美味步驟」，教你如何吃：「首先將蛋黃打散，接着夾起些許芥末，從淺色魚肉開始，把飯由下往上挖來吃，建議可將蓋飯分為六部分依序食用，不建議將海鮮料與白飯全部攪拌在一起，以免破壞蓋飯美味。」

平時不太喜歡吃米飯的筆者，每次品嚐這個無敵蓋飯，筆者都會將米飯全部吃清，的確在海鮮下，已有醬油淋於米飯上，每當你把飯由下往上挖來吃時，就會連醬油一起吃，其醬油令筆者感到更開胃。然後，筆者與朋友品嚐完蓋飯後，都會不停說「很飽」，要付台幣680元都覺得值得，因為香港真的沒有這個質素的食物。其實，這兒共有11款蓋飯，如你不吃生蠔，可以叫「海鮮蓋飯」（台幣460元），或生魚片蓋飯（台幣250元）、鮭魚卵蓋飯（台幣290元）、海膽蓋飯（台幣450元）、鱈場蟹肉蓋飯（台幣700元）、海膽鱈場蟹膏蓋飯（台幣700元）等。另外，還可單點烤牛小排（台幣360元），形狀貌似羊架，但品嚐後的確是牛，也值得一試。

截至現在，這間餐廳有兩間分店，名為金泰日式料理，位於內湖區舊宗路二段121巷34號，是總店，而於台北市區的中正區八德路二段206號，交通就更方便，可以在捷運忠孝復興站或南京復興站步行約10分鐘。

出巡上環

文：李嘉嘉 圖：梅馨文

鬧市歎原隻啖啖肉龍蝦包

■原隻龍蝦包

■陳震威
■「Selfit」源自英文「Selfie」

龍蝦包近幾年成為了日本東京的街頭小吃，然而，要食龍蝦包又未必需要特地飛到日本，在香港亦可歎到原隻足料的龍蝦包。位於上環的「Selfit Salad Station」除了主打沙津外，亦有售賣各式小食，當中包括「極邪惡」的龍蝦包！店舖負責人陳震威（Goffy Chan）介紹店名「Selfit」的由來，原來是源於「自拍」，「其實並沒有一個英文名叫『Selfit』，這個字是我自創的，源自英文『Selfie』（自拍），人們因為喜歡自拍，而創造了『Selfie』這個字，我就在想，時下有不少人都追求健康，但到底想要多健康其實都是很個人，『Selfit』的意思就是自己有得選擇的健康。」Goffy透露其沙津的選材，是參考了營養師的建議，以迎合消費者的需求。

Goffy又詳細介紹店舖幾款主打食物，首先是焦糖蘋果紫薯牛角包（HK$28）。近年香港吹「紫薯風」，這款紫薯牛角包應可滿足一眾「紫薯控」的胃口。Goffy透露除了牛角包表層有足料的紫薯蓉外，底層亦有淺紫色的紫薯忌廉，食客可以一次過品嚐兩種不同口感的紫薯。Goffy特地於紫薯蓉上鋪上一層酸甜的焦糖蘋果，藉以中和紫薯的飽膩感，令口感更具層次，牛角包亦十分鬆脆。另一款主打食物包括黑松露Risotto大蘑菇（HK$45）及泡菜芝士醬雞肉大蘑菇（HK$38），其中黑松露Risotto大蘑菇加入了紅米和靈芝菇，再與多汁大蘑菇混合，十分惹味！此外，不得不提的，就是即叫即整原隻龍蝦包（HK$125），店主利用原隻波士頓龍蝦製作，再用檸檬及香草調味，面層除了有啖啖龍蝦肉外，亦鋪上了滿滿的沙律醬及龍蝦籽。值得一提的是，龍蝦肉的下層藏有芝士長通粉，十分飽肚！

■黑松露Risotto大蘑菇(前)及泡菜芝士醬雞肉大蘑菇

■焦糖蘋果紫薯牛角包

Selfit Salad Station
地址：上環機利文新街30號地下

消閒Guide

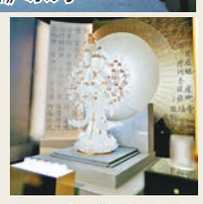
文、圖：雨文

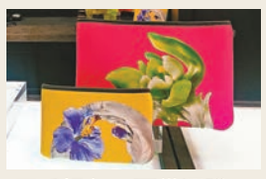
「琉璃千手千眼觀音」首度在港展出

■《無相無無相》系列

由琉璃工房主辦的「一個人，做她相信的事」——楊惠姍「唯有慈悲」現代藝術展在又一城舉行，展示一系列由琉璃工房創辦人兼藝術總監、藝術家楊惠姍歷年來多個經典作品系列，包括全球最大及唯一一尊兩米高琉璃觀音像《千手千眼千悲智》和曾於世界各地著名博物館展出的《無相無無相》系列。

這次展覽已於早前開始展出，今天是最後一天，公眾可免費入場參觀，展場同時展出如《敦煌》系列作品1米《千手千眼千悲智》、曾於法國展出的《華冠香花》以及高難度琉璃複鑄法打造的《無相無無相》系列、新《無相》系列、琉璃《轉經輪》系列和新琉璃花《是美麗的，必綻放！》系列等。


■2米《千手千眼千悲智》


■手提包，可供選購。

為紀念今次展覽，琉璃工房特別限量發行琉璃觀音像《祝願》典藏版、琉璃轉經輪《念念靜心吉祥》典藏隨身版和以《一朵中國琉璃花》系列為主題的多功能手提包，並在展覽期間以優惠價公開發售，供愛好者選購珍藏。

話說風水

避煞

在玄空風水飛星系統裡，有兩個組合的破壞性相當嚴重：二三「鬥牛煞」及六七「交劍煞」。「鬥牛煞」主官非，口舌之爭。「交劍煞」則有衝突、部屬反目、逢盜遇劫之應。所以「交劍煞」比「鬥牛煞」更具殺傷力。

深圳畫友介紹梁女士找我看風水。她對人體貼入微，知悉入深圳需多番轉車，一大早就來香港接我。

乘車跟梁女士到達惠東科技園的公司大樓。我首先沿大樓周邊兜了個圈，只見玄武有高樓作靠山，青龍白虎對朝，明堂設置圓形噴水池，但凡駛進來的汽車，都會將氣流徐徐推向大門。這是個典型的引財入堂局。大廈丁癸坐向，即坐南向北。大門開於東北位，納九七組星。羊年六白星飛臨大門，成六七「交劍煞」。七赤是退氣星。我建議堵塞此大門，改於正北位開門，避開交劍而搶奪八運財。改好大門，再於門旁擺雕塑水牛，借丑土化掉七九回祿。

世事往往就是這般奇妙。公司的風水走勢幾乎與她的命理同步。她是強火命，流年遇火便是比劫爭財，羊刃被沖更易招惹刀光劍影。大門匯成「交劍煞」正說明公司勞資關係緊張。

隨梁女士來到她的辦公室，寫字枱置於西方，此處為文昌位，四面牆壁懸掛水墨字畫及擺置雕塑品，辦公室透出一股濃濃的藝術書卷味。東南方是一間小睡房，想必是午憩的地方，是年三碧星到東南，與原局匯成二三「鬥牛煞」，較容易引發是非及人事糾紛，故亟需將之遷至西南位，既避過「鬥牛煞」又可吸納九紫喜慶。寫字枱及坐位均受流年五黃星影響，故要於案底下藏銅錢，擺安忍水……

一年過去了，梁女士說當時大門改位工程頗麻煩，但值得。說來神奇，事後家鄉的堂兄伸出援手，不僅幫她平息了人事糾紛危機，更成功協助公司業務轉型。

文：勞斯
yukkongsir@yahoo.com.hk

姓名館

禪悟居士，正職與玄學、術數無關，信奉藏傳佛教，自初中開始在「玄學發燒友」父親耳濡目染下接觸面相、紫微斗數、八字等知識，再經父介紹認識了教授佛法之恩師，除學習佛學之外，恩師亦傳他文王卦及陽宅風水至今35個年頭。2013年通過禪定，悟得前所未有的契悟，終明白了五行與際遇實相之間的關聯性，像石破天驚一樣，整合了一套獨一無二、與宇宙本體相應的禪悟姓名學，依此因緣，祈以公開部分千古未傳姓名學之奧秘，望有緣人得到禪益！

facebook: 禪悟—千古未傳姓名推命學

命運盡在一撇一捺中？

近日被邀請在一間五星級酒店替各賓客作姓名推命，前5-6位賓客，並無難度，所言皆中，直至第七位賓客，所言之事由第一句至最後一句皆不準，幸好在玩票性質的前提下，毫無包袱。後來才發現可能筆劃錯，直至加多一劃後，推算結果，無一不中，由此可見，命運豈非在一撇一捺中？

古人云「一命二運三風水四積陰德五讀書。」究竟我們實際際遇是如何運作呢？據禪修所悟：原來際遇運作之實相是由五個部分互為因果去操控結果！至於是否如古人所言有相合之處，那就交由尊貴的讀者們決定了。

我所指的五個部分分別為一「先天籌碼」即每個人的出生年月日時；二「姓名」；三「地利」即「風水」；四「人為取捨及努力」；五「天律」即「時間」。

首先，我們之出生時間即先天的概念，兌換成五行後所反映的是已存在的基本資糧（即人生籌碼），就如大富翁遊戲中玩家在玩前所得之基本資金；試想想，每個尊貴的你為什麼是你們父母的孩子，並不是特首的，或是某富商、某教授的子女呢？明顯是一落地已既定了誰是父母、有無兄弟姊妹、他們的財富有多少、背景是如何等等……

總言之，就是在準備人生起跑前所得之資糧，相信因果的人就會認定是前生所作之善惡而所得到的下一世成績表，所謂的前生就像雨水一樣，以不同形態出現：雨的前生是雨雲，雨雲的前生是海水，海水遇冷暖變化又成雨水，雨水落在河叫河水，落在井叫井水，當雨水落在水塘，到了我們家中，再經過加熱就變成白開水，喝了後排出體外就是尿液也……根本就是循環不息，無始亦無終，雖有不同的際遇，但本體是一樣的！

姓名是出生後才有的第一個身份象徵，屬於後天的概念，非既定的，而是可變的。

如果將人生比喻為「麵包」，那麼我們出生時間就可比喻成麵包的原材料「麵粉」了。而當麵包變成「雞尾包」，那就是我們的姓名了！ 而較為看得見或較易量化的力量，就是風水。試想想，同是營商做買賣，在非洲和在中國，結果相信是完全不同的，這就全因地利的因素。

除了以上主導了我們際遇的三種因素，千萬不要忽視我們個人意願和努力，因人為取捨和投放也屬於後天因素，不是既定的，假設兩個人前三者是一樣的，但他們投放不同，當然出現的結果絕對不同了。

最後通過無為有序的時間，與之互動，就產生了無邊無量不同之結果，包括「時不予我」或「時勢造英雄」的不同局面！

所以我認為際遇是「既存在又不存在」！大方向是很難改變，但畢竟後天因素也有三個可以微調我們的際遇，既然可以微調際遇，那麼又怎會「萬般皆是命，半點不由人」呢？

塔羅星座

文：BENNY WONG

白羊座 21/3-19/4
今個星期壓力會比較大一些，可以試佩戴白水晶的飾物，絕對有幫助。

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
紫水晶的吊墜有助你本星期的大頭蝦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，綠色的月亮石飾物能紓緩你情緒壓力，還能令你工作發展更順利。

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。

天蠍座 23/10-21/11
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 22/11-21/12
紅色是你的幸運色彩，這周能夠多運用的話，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聆聽的。

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

雙魚座 20/2-20/3
小小苦楚真的是等於一種激勵，如沒有早前的艱苦，就不能造就今天的你。