覓食在花蓮 物超所值

台灣四面環海，想食海鮮不難，加上曾被日本佔據，所以日式料理店到處都有，不過如果台灣本地人都趨之若鶩的就肯定有過人之處，花蓮的賴桑壽司屋就是目前當地的超人氣日本料理店，這壽司屋為台式改良日本料理，店內提供台式菜色、日本料理及海鮮料理，憑着老闆敢用料、平價及口味好，短短數年便成為當地最具代表性的日式料理之一，全台只有高雄有分店。賴桑老闆透露全花蓮只有兩家店直接和台東成功漁港漁民簽約，他是其中一家。漁船泊岸捕獲的魚獲直接送到他的賴桑魚行兼餐廳，可見他餐廳人流夠，魚消耗量大，才能敢保證材料新鮮，價錢實惠招徠。所以來到花蓮必須來會一下這個肥嘟嘟的老闆。 採、攝：寧寧

■花蓮賴桑壽司屋中午12點已很滿客

■皇牌刺身拼盤，無敵戰艦需兩人抬出來。

■花蓮賴桑壽司屋老闆手上是新鮮刺身

■皇牌刺身拼盤

■土雞玉米拼盤

■海鮮火鍋

■味噌魚頭火鍋

■曼波魚拼鮑魚粒

■蟹肉海鮮粥

■巨無霸招牌握壽司

台日料理菜色結合

賴桑壽司屋內的裝潢偏重日式風格，吊掛着一條條巨型魚及各式海產模型，老闆自豪地說：都是照我殺過的魚做的！店內的空間還蠻大，分成一樓和二樓，有包廂的；包廂消費是每位新台幣600元，十人起計，為無菜單料理的食材，老闆將台式、日式料理菜色結合，當日他就示範了一席無菜單料理私房菜，花蓮賴桑壽司屋味噌魚頭火鍋、蟹肉海鮮粥、土雞玉米拼盤、皇牌刺身拼盤無敵戰艦重到需兩人抬出來，擺盤及料理手法都讓消費物超所值，香港肯定食不到。

如果是人數少一樓有吧台區和大圓桌可坐，有近100項款式任點，刺身、炸物、沙拉、壽司、湯類、蓋飯、碳烤、台菜和飲料等，價錢由新台幣60至350元不等；250元的賴桑巨無霸招牌握壽司超級夠份量，老闆很大方，無論是旗魚、鮭魚、曼波魚每一片都很厚，還貼心的將魚肉都刷上醬油，顧客只需直接放入口即可，難怪最多人點。

賴桑十多年的挑魚經驗，造就賴桑壽司屋食材的新鮮保證，其店的海鮮鮮魚火鍋，深海魚熬出的海鮮鮮魚火鍋，湯頭清甜、魚肉鮮嫩。

地址： 970台灣花蓮縣花蓮市林森路90號
開放時間： 11:00－14:00
17:00－21:00

部落青年打造的酒吧

不得錯過的是夜市的露天酒吧「原醉」，是由兩個部落青年打造的，努力推廣原住民的小米酒。花蓮太魯閣族的阿強，陽剛的外表下，有着浪漫的心思。阿美族的阿法親切的性格有着爽朗的心。他們每晚不斷甩動Shaker杯的雙手，細心的以小米酒調配馬丁尼、蔓越莓、龍舌蘭、高山馬告等特飲，「原醉」第一支小米酒特調出來，也是店內目前的人氣招牌。香甜順口，沒有酒精味，非常適合不常喝酒的人，女孩都很愛。兩人又喜歡依照自己認知客人的性格調出特別的酒，例如以小米酒加上一點濃烈的高粱展現陽剛味用紫色橙皮酒與蔓越莓兩種紫色營造浪漫的氣氛。阿強阿法因為喝酒而結識，也因為酒而開啟這份事業，開始時什麼都不會到會，從挫折中前進，從路邊小攤開始，如今已經是有知名度的東大門夜市「原醉」。兩部落青年由城市回歸鄉鎮，是充滿一種對自己家鄉土地深深的熱誠，還有要扭轉外人對原住民刻板的印象。

■原醉酒

東大門夜市尋小吃

■原住民一條街

白天奢華完， 晚上必去體驗當地夜生活，逛夜市試在地小吃，以往花蓮的夜市有很多個，經過政府規劃後都集中到一起了，由「福町夜市」、「自強夜市」、「原住民一條街」、「各省一條街」組成的花蓮東大門國際觀光夜市，東大門的攤商總計超過400攤，吸引當地人及遊客，每每假日都是人聲鼎沸。

自強夜市大部分攤商位於原住民一條街的後半段，多是在地數十年老口碑排隊名店，慕名而來的客人源源不絕。自強夜市有檔奇怪食品「臭薯條」，應該和臭豆腐一樣，放進口裡「臭薯條」絕不臭，好食！「臭薯條」來自宜蘭一對年輕情侶的老闆與老闆娘，原本各自從事自己的小吃生意，男生賣臭豆腐，女生賣薯條，成為男女朋友後的某一天，突發奇想將臭豆腐與薯條做結合，沒想到一炮而紅。

各省一條街以古色古香的紅磚搭建，搭配大紅燈籠，有着濃厚懷舊氛圍，未來會持續入駐販售具有廣東、廣西、河南、河北、湖南及江西等各省的風味餐點之攤商。

最吸引小記是原住民一條街，小店以木、竹為建材，洋溢自然與原始風味，有新鮮現採野菜與炒山豬肉、阿哩蹦蹦、烤魚、烤斑鳩，新台幣100元一份美味抵食，買一個竹筒飯50元，正宗石板烤肉屋黑毛豬，特製的中藥配方與多種天然調味，醃製而成的豬肉，肉質不會太鹹，淡淡的鹹香有着微微的甜，還有香腸與豬皮。讓遊客在此品嚐部落美食的美味，也讓原住民鄉親感受家鄉的親切感。

■觀光夜市烤海產

■夜市烤魚和烤斑鳩，美味抵食。

■臭薯條

鳴謝：經濟部商業司、財團法人中衛發展中心、原住民族委員會、Image media

多煮意

■小松本太太Coco

娘家香港，夫家東京，近年隨夫北漂，旅居上海，懂吃會煮，遊走工作於三地之間，擁有野菜品嚐師Vegetable Sommelier及唎酒師Sake Sommelier這兩項在日本美食界備受推崇的認證資格。

動手煮港式菜

早前在香港飛往上海的航班上認識了剛從香港度完假返滬的一家三口，交談起來，年輕的媽媽告訴我，因為一家都喜歡香港的美食，所以經常來港旅遊，足跡走遍港九、離島以至新界的偏遠地區，有特色地道美食的，她們一家就會聞風而至。

對於年輕一輩的上海人來說，香港是伴隨他們成長的電影與電視劇的發生地，來香港嚐美食、看景點就似是膜拜朝聖心中的港式文化。

近日，中國香港（地區）商會正在舉辦7月滬上香港美食文化月，以「品名菜，知故事，聞底蘊」為主題，聯合在上海經營香港餐飲的店家推廣港式美食；我亦趁此推出相應的烹飪班，菜式就是航班上所認識一家三口的訪港必食，囡囡至愛的咖哩魚蛋，媽媽喜歡的豉汁排骨，以及爸爸的佐酒之選韭菜花小炒皇。

快來看看我這個打動上海90後的食譜，烹飪班一天內全部滿額，現在你也來動手燒一下！

豉汁蒸排骨

材料：豬腩排250克、紅椒碎適量、葱花適量
調味A：白胡椒粉1/2茶匙、糖1湯匙、醬油1湯匙、紹興酒1湯匙、栗粉1茶匙
調味B：蒜頭4小瓣、豆豉2湯匙、油3湯匙、糖1湯匙
製法：
1. 豬腩排洗淨，吸乾水分，加入調味A拌勻；
2. 蒜頭、豆豉洗淨，剁碎加入油，糖拌勻成為調味B；
3. 將調味B拌入已調味的豬腩排內拌勻後放入耐熱容器上，灑上紅椒碎；
4. 放入蒸籠內蒸約15分鐘至熟，取出灑上葱花即成。

韭菜花小炒皇

材料：蝦乾15隻、乾貝15克、甜菜脯粒15克、韭菜花150克、乾葱頭碎適量、炸花生20克、油2湯匙、酒1湯匙
調味：XO醬1茶匙、紹興酒2湯匙、醬油1湯匙、糖1茶匙
芡汁：粟粉1/2茶匙、水2湯匙
製法：
1. 蝦乾、乾貝、甜菜脯粒，分別浸軟後瀝乾備用；
2. 韭菜花切約3厘米長段；
3. 調味、芡汁，分別拌勻；
4. 燒熱鑊，下油，放入乾葱頭碎及甜菜脯粒爆炒；
5. 加入蝦乾及乾貝，贊酒入鑊，再加入韭菜花拌炒；
6. 調味注入鑊中，拌炒均勻，加入芡汁炒至汁液轉濃即成。

話說風水

出頭鳥

鍾先生向來喜歡出風頭，於職場無論遇到什麼事都要充智者，幫人出謀獻策，尤其在勞資關係的是非問題上，經常鼓勵同事與上司對着幹。總裁辦早將他列入黑名單。最近公司調來新總裁，對鍾先生的言行特別關注，考慮對他採取行動，殺雞儆猴。

鍾太聞訊十分緊張，慌忙勸丈夫收斂。她懷疑新居風水有問題。之前在舊宅居住運氣一直不錯，打從去年入住新居後，辦事總是有阻滯。她來電問可否從八字看出一個人喜歡出風頭。我說很簡單，八字食傷透干兼通根的人都愛出風頭。但身旺者出盡風頭之餘會助人一臂之力，身弱者只懂吹噓卻成事不足，到頭來反而幫倒忙。

此後不久鍾太又來電，說鍾先生已被公司解僱，想邀請我幫她看家居。

星期天來到鍾先生夫婦於上環的家居。大廈艮坤坐向，單位開西門，向星納三碧。今年丙申年，星盤丁星伏吟。所謂「伏吟反吟淚淋淋，不傷自己傷他人」。單位大門西開，納三碧是非星。西屬金，為「兌」卦，代表口才。我忍不住「嗤」地出了聲。如此應驗！鍾先生不正是因「口才」惹是生非，開罪公司，導致「炒魷魚」？結果當然淚淋淋，既傷自己也傷他人（太太）。主人房置於南位，餓火命的鍾先生本來選對方位，可惜睡床頭向西北。西北屬金，金生水耗損火氣，盡傷鍾先生的用神。

鍾太忙問有什麼化解方法。我說現在關鍵不在化解，重要的是為弱火命的鍾先生補「火」，令他強旺，才有條件再戰江湖。

首先將睡床調轉，床頭朝南。鍾先生屬馬，最好睡覺時頭頂「午」位，於斜對面東位牆壁掛一幅老虎畫，西北面擺一隻瓷狗公仔，構成「寅午戌」三合火福元局，既可生旺鍾先生的用神，同時化解是非口舌。

夫婦倆大喜，表示即刻動手移床擺陣。

文：勞斯

yukkongsir@yahoo.com.hk

魔法館

Benny Wong

香港著名西洋玄學家，天生一對藍瞳目，能靈視你的未來，擅於各類型西洋占卜術，超過二十年的占卜經驗，更獨創數字占卜命盤──「BT9型格」，親授之學生遍佈世界各地，亦得「導師中的導師」美譽。

農曆七月 鬼門開 禁忌多……

每逢農曆七月，朋友們必定憂心忡忡，因為鬼節又返來喇！

東方稱中元節與盂蘭盆節，道教稱為中元節，佛教稱為盂蘭盆節（簡稱盂蘭節），民間俗稱鬼節！

佛教徒在佛歡喜日供養眾僧，以功德迴向父母，稱為盂蘭盆法會，後來這天就有了盂蘭盆節的名稱。道教的中元節在同一天，這天在道教中又是中元地官寶誕，是地官大帝赦罪的日子，有祭祖的習俗，並祈求地官大帝赦免祖先亡魂之罪，並由個人的祖先擴大至一切亡魂。道教為祖先及亡魂祈求赦罪與佛教作功德令累世父母祖先解脫的儀式目的相似，且同樣符合東亞傳統的孝道，於是佛、道的習俗結合起來。

今日就同大家解說傳統農曆七月鬼門開的禁忌，並教大家一些法寶、知識及方法以保平安！

切忌衣服顏色為黑、灰、藍，亦勸喻各位少去陰地，如墳場墓地、醫院探親等事宜！農曆七月在飲食方面最好也戒吃血葷如：豬血、雞血、魚生等生肉，原因易招惹陰霾亦會影響自身運程！

亦教大家一些家居風水保平安小知識以作萬全之用，就是千萬不要在家中的西南及東北方位擺放鏡子或黑色的物件擺設，因西南及東北方位在傳統堪輿學上屬鬼門關之意，亦切忌在家中懸掛風鈴，因會引靈入室，所以切記勿亂放以上物品擺設在此方位！

另可在農曆七月份時用艾草、老薑、香茅等煲水冲涼洗澡，對身體有助潔淨、及消除厄運之意，另外可在家中四角擺放銅葫蘆，以吸納家中垢氣！

又建議在正午時分多外出在太陽底下活動，如郊遊、踏單車、游泳等以吸收陽光之氣免受陰霾影響，以及可隨身掛上自己所信任的宗教飾物、或在家中燃點檀香、沉香等香薰油，絕對有助改善運氣及提升！

塔羅星座

文：BENNY WONG

白羊座 21/3-19/4
不用灰心和氣餒，只要有恒心，守護天使們是會助你渡過難關的。

金牛座 20/4-20/5
懂得關懷愛護別人是一種福氣呢，施比受更有福。

雙子座 21/5-21/6
小心留意身邊事情的發展，不然是非留言可是滿天飛哩。

巨蟹座 22/6-22/7
憂慮是對自己殘酷的刑罰，不要再自我封鎖，放開懷抱吧！

獅子座 23/7-22/8
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。

處女座 23/8-22/9
天生我才必有用處的，不要咁快就打定輸數呢，天使們是很喜歡作弄人的。

天秤座 23/9-22/10
清楚地知道你想要的，並以堅定不移的信念專注其中。

天蠍座 23/10-21/11
是時候你要清除堵塞之物，並淨化在你周圍的地方能量，必要時可運用風水的。

人馬座 22/11-21/12
開始要對你的生命作出檢視，並決心去改變或治療任何不平衡的部分。

山羊座 22/12-20/1
吃健康的飲食，有充足的睡眠，並規律地運動，保持最佳健康狀態。

水瓶座 21/1-19/2
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。

雙魚座 20/2-20/3
柔軟你的心，帶着虔敬來看待這個情況，和涉及其中的所有人，包括你自己！