

萬聖節驚嚇大餐 滋魅無窮

當你盛裝打扮後，明天萬聖節，怎可以不出外狂歡？在歐洲傳統上，這夜鬼魂與人類最接近，與中國的盂蘭節類似。驟聽起來很恐怖，但萬聖節到了今天，已成為了全人類扮鬼扮馬、挑戰膽量、盡情驚嚇的一夜。今次筆者帶大家到各色嘍鬼餐廳，一邊感受恐怖氣氛，一邊「細味」考你膽量的驚嚇大餐。

食街餐廳 夢幻神秘

今個萬聖節，銅鑼灣 Fashion Walk 結合希臘神話中的潘多拉盒子，為全城帶來充滿夢幻及神秘感覺的 Halloween Stylo-ween 2016 Twisted Fairy Tales 萬聖節盛會，而商場食街餐廳特別推出萬聖節限定美食，如在 Wildfire+ 有沙律 Bury Me (HK \$88)、主菜 Warm Coffin (HK \$148) 及飲品 Frankie-Kiss (HK \$88)。

主菜及飲品



Bury Me



南瓜菜式 搞鬼甜品

香港人愛吃又會吃，飲食文化也熱愛新鮮感，剛於今個月才在銅鑼灣型格新登場的「盈福28」深明此道，以上乘食材及廚師精湛的手藝，炮製各式珍饈美饌，由即日起至10月31日推出萬聖節創新菜式，如南瓜實盒 (HK\$119)，鬼馬的南瓜造型，內裡充滿色香味俱全的炒飯，令大小朋友都開懷大吃。而搞鬼小魔怪 (HK\$49) 用南瓜汁做皮，包住粒粒乾爽的香口糯米飯，再製成南瓜的外形，取名「搞鬼小魔怪」。

另外，由即日起至10月31日，香港星巴克於8間指定分店推出南瓜批餅奶咖啡，同時供應熱飲、凍飲及星冰樂，以濃香的南瓜醬融合特濃咖啡、幼滑牛奶，口感細綿綿密，面層的鮮忌廉佈滿辛香南瓜粉，每一口都感受意想不到的滋味。

在今天仍舉行的美酒佳餚巡禮美食區裡，其中酒鍋一道「紫菜響鈴配哇鬼南瓜」富有萬聖節氣氛。

紫菜響鈴配哇鬼南瓜



紅燭黃埔新天地「We 嘍鬼跳 Halloween」



搞鬼小魔怪



南瓜批餅奶咖啡星冰樂



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 及喇酒師 Sake Sommelier 這兩項在日本美食界備受推崇的認證資格。

隨手拈來煮一場 秋天的童話

日本是一個四季景色分明的島國，春季賞櫻，秋季觀紅葉，由於密集的山脈與寒暖環繞的這個島國增加了這裡所出產作物的多樣性，日本主婦隨手就能把季節物產在廚房內演繹得極致。秋季，各式珍菌登場，將此以日本廚房常備的蛋黃醬拌勻加熱，輕易就為餐桌上增添秋意；燒煮燴飯總讓人感到很費勁，今天跟大家介紹一個豆漿炒冷飯變身 risotto 的食譜，再加一個黃金比例的日式燴蛋茶碗蒸，秋天的餐桌，搞定！

秋鮭豆乳燴飯

材料：洋蔥粒50克、舞茸20克、三文魚鬆50克、水菜10克、蒜蓉1瓣、橄欖油2湯匙、鹽適量、胡椒粉適量、豆漿1杯、冷飯2碗



- 製法：
1. 舞茸去梗，撕成小瓣，水菜洗淨，切約1厘米碎；
 2. 燒熱易潔鑊下橄欖油放洋蔥炒香，再加入舞茸；
 3. 將冷飯倒入鑊內炒勻；
 4. 鹽及胡椒粉撒入鑊內調味；
 5. 水及豆漿拌勻煮沸；
 6. 將三文魚鋪鬆在飯面上蓋轉中火煮約2分鐘至豆漿略為收乾；
 7. 撒上切碎水菜拌勻即成。

蛋黃醬炒珍菌

材料：本菇1/2包、舞茸1/2包、鮮冬菇1/2包、蛋黃醬3湯匙、醬油適量



- 製法：
1. 本菇用濕布抹淨，切去根部，撕成小朵；
 2. 舞茸用濕布抹淨，切去根部，撕成小朵；
 3. 鮮冬菇用濕布抹淨，切去根部，放在掌心輕拍後切絲；
 4. 燒熱鑊，下蛋黃醬，將本菇、舞茸、鮮冬菇放入炒至熟，下醬油調味即成。

茶碗蒸

材料：蛋1隻、鮮冬菇1/4枚、鮮白果1粒、雞肉10克、木魚汁1/4茶匙、水1/2杯、日本醬油1/4茶匙、茼蒿葉1片



- 製法：
1. 預熱蒸籠至90度；
 2. 預備1個茶杯，每杯放入鮮白果1粒、鮮冬菇1/4枚及10克雞肉；
 3. 蛋、木魚汁、水及日本醬油拌勻成蛋漿後，過篩注入茶杯內；
 4. 將已注入材料的茶杯放入蒸籠內，以90度加熱蒸12分鐘；
 5. 取出，放上茼蒿葉即成。

食得滋味

文、圖：寧寧

彰化食材入饌 有機養生

彰化縣位於台灣中部，有台灣米倉之稱，農產品豐富，所以着力打開海外市場，加上有機產品價格較高，睇中香港的高消費層。早前彰化縣副縣長陳善報率領彰化的農產品企業家出席台灣蔬果節開幕，兼推廣他們的有機蔬果。今年，他們特別與香港蕭邦集團旗下的蕭邦農莊合作，將彰化的新鮮食材帶來，讓富東海鮮酒家總廚林永春結合兩地時令食材創作出新菜式。林永春將新鮮食材入饌，基於醫食同源之養生理論，設計出「彰化縣有機農產品養生宴」以饗香港食家。

林永春師傅設計出三款名菜，例如「燒汁雜菌炒海參」採用精選南美洲三頭海參入饌，配合彰化菇菌，以高超廚藝配合足夠火候，將燒汁收盡入味，具見功力。「西芹雜菌炒班球」，則採用正宗沙龍龍卷球炒製，講究鑊氣及口感之作。以彰化特產黑木耳、甜玉米、甘筍等取代美國蜜瓜作湯料，同樣清甜美味，而且滋陰有益之餘，兼具管理血壓、明目及抗衰老之治療功效。

另外，林師傅招牌菜為生炒骨，用台灣特產鳳梨令甜味更天然爽口，令一眾食客稱好。他又選用台灣白玉苦瓜，創出手本名菜「鹹蛋肉碎炒苦瓜」，無論口感、味道及賣相，均有清新的感覺。他亦將彰化有機檸檬切片及製汁，用來製作西檸雞，即成「有機檸檬生煎雞」，開胃、味美又有益。而杏鮑菇為台灣名產菌類，本身具鮑魚鮮甜味，配合鮑汁扣作，香味濃郁，幾可亂真，鮑汁杏鮑菇扣鴨掌，令席間的台商讚不絕口。

陳善報稱彰化縣天然環境優美，農產品用心栽種，使彰化的農產品在台灣很優秀，如濁水溪旁邊出產的濁水米、紫米稻穀是他們特有的，蔬果方面有巨峰葡萄、珍珠芭樂、紅肉火龍果、鳳梨、番薯、黑木耳、椰菜花；優質菇類如香菇、秀珍菇、雪白菇（杏鮑菇）等，都是香港食客喜歡買的；香港賣的台灣雞蛋一半來自彰化的，彰化肉圓、北斗肉圓、大竹肉圓、肉包、蚵仔煎、貓鼠麵等美食對港客都有吸引力。

香港蕭邦集團主席蕭永斌指出，由2014年起，他的蕭邦農莊直航引進台灣彰化縣的優質農產品，優質蔬果香港有一定捧場客的。彰化縣的優質菇菌，一向深受香港食家歡迎。今次推出的秋冬系列，無論是優質菇類如香菇、秀珍菇、雪白菇，以至巨峰提子、芭樂、鳳梨、番薯、黑木耳、椰菜花等，現已於指定百佳超市上市，使在場的台商都寄予厚望。



總廚林永春（左）向彰化縣副縣長陳善報介紹名菜「鹹蛋肉碎炒白苦瓜」。



蛋肉碎炒白苦瓜



黑木耳甜玉米甘筍響螺煲湯



來自彰化有機蔬果



燒汁雜菌炒海參



有機飲品



鮑汁杏鮑菇扣鴨掌

話說風水

勢利眼

周末與數位舊同事聚餐，席間各自暢談自己的近況。做建築師的祥哥卻伸過一隻手掌來，聲音久久未見，請聽他幾句。

他的手碩厚實富彈性，代表個性強精力旺盛，對事業充滿衝勁，求財方面也比較進取。他點點頭，問哪裡可以看出出財富。我指着他大拇指第二節：這些橫紋直紋均為財富積聚紋，代表你勤儉致富。而食指關節處的三條橫紋叫三約紋，表示此生不缺錢花，多數會娶到一個家底厚而且能幹的妻子。祥哥不禁開懷大笑，說如果不是娶到個好老婆，恐怕都沒今日。中指特別長，對權力和財富有強烈的追求慾，肯推苦，做事有計劃，為達目標不惜努力付出。性格方面開朗豪爽，感情用事，缺點是容易受騙，被人利用後過橋抽板。一聽到「過橋抽板」，祥哥情緒激動起來，忍不住打開了話匣。

祥哥是潮州人，上世紀七十年代移居香港，由於工作忙，差不多十幾年都未曾回過鄉下。上個月於工地突然接到細妹來電，說母親病危入了醫院，催他趕緊回去見老人家最後一面。祥哥來不及換衫就匆匆乘車入潮州。經過幾個鐘車程顛簸，總算能趕到醫院見母親最後一面。那天晚上有很多親戚和鄰居，想當年的祥哥來到香港就幫大家寄去各類手信，幾年後回鄉時大家夾道歡迎，問寒問暖格外親切，祥哥也識趣，見面禮便是大紅包，見者有份。然而時移勢易，今日目睹祥哥滿是灰塵的地盤裝，以為他落魄不濟，態度忽轉冷淡，寒暄幾句便藉故先後拂袖離去。今祥哥痛心不已的是那幾個有酒有肉時的確沒有從前那般富貴闊綽，畢竟人有三衰六旺，就算真的闊綽，也犯不着像避瘟神般閃閃。他不明人與人的關係為何變得如此現實，如此可怕！

文：勞斯 ykkongsir@yahoo.com.hk



香港著名西洋玄學家，天生一對藍瞳目，能窺視你的未來，擅於各類西洋占卜術，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，Benny Wong 亦得「導師中的導師」美譽。

12星座「星座密語」- 金牛座

金牛座當中的典故由來，你們又知道多少？今次星座密語，一同分享這顆星的點滴！

金牛座是在一月下旬的黃昏時該在南方中天可見的星座，而形成低頭狀的金牛像，其中有顆最明亮的銀星就是金牛的右眼。太陽將通過此星座的4/21至5/20期間，正是春花盛開的美麗季節，凡出生在此時的金牛座人，不但具有美與調和的精神，更是溫順可親的人。

金牛座的守護星——金星
金星是美的女神維納斯，具有清潔、愛人的精神，金牛座的人看似頗為穩靜，但不畏任何迫害，而具彈性信念的強人。

金牛座的幸運花是波斯菊。

金牛座的徽誌

金牛座的徽誌是以牛隻的面孔所設計，其具形狀即分別以代表圓滿的圓圈和表現順從的半圓形而構



成。金牛座的人正如標誌所示，具有和平、高潔精神，不時追求着新鮮的安定生活以及美與調和的感受，其在伴中雖不是居於重要地位，但和藹而善於交談，是待人親切而頗具好感的人。

金牛座的由來

經希臘哈莫尼亞地方的貝納斯河，國王貝納斯有位美麗的公主赫洛蒂。有一天，公主和侍女們到野外摘花、玩耍，突然出現一隻如雪花般潔白的牛，以級溫柔的眼光望着赫洛蒂，其實這隻牛是仰慕公主美色的宙斯變的。一開始公主的確大吃一驚，但仍走向溫馴的牛隻身旁，輕輕撫摸牠。由於公牛顯得非常乖巧而溫馴，於是公主就放心地爬到牛背上試騎，忽然間牛奔跑了起來，最後跳進愛琴海。公主緊抱着牛，海裡生物皆出來向宙斯行禮，公主終於知道牛是宙斯的化身，到了克里特島後，就和宙斯舉行婚禮，化身為牛的宙斯和赫洛蒂公主過着幸福的日子。

塔羅星座

文：BENNY WONG

白羊座 21/3-19/4
有如魔術師般聰明百變，多才多藝，很久不見的朋友在這星期聚會。

一切計劃中的事情會變得落實，以及成功，加多點努力，就會得到更多的意外收穫。

金牛座 21/4-20/5
金錢、事業、愛情、人際都給太陽伯伯照耀，幸福滿滿，但小心體重上升啊！

身邊總是有人與你作對，並未能好好安定下來，好煩、好躁呢。

天蠍座 23/10-22/11
見到魔鬼牌出現在這星期裡，萬事要小心一點，特別是金錢借貸方面，小心一去無回頭。

期待已久的愛神邱比特終於降臨在你枯旱的愛情路上，好好把握！

山羊座 22/12-20/1
各方面都穩穩陣陣，不需掛心，但就是壞脾氣這家伙戒不了。

這星期學習能力幾強勁，是時候為自己將來進修了。

雙子座 21/5-21/6
與家人朋友遇上意見不合時，千萬不要放在心上，應多些將內心不滿味兒提出。

想得到更好的運氣，首先要學識付出先這一步，不要計較就會更好了。

人馬座 22/11-21/12
機會是不常有的，真是有興趣的，就要給多點信心喇，不然走了！

雙魚座 20/2-19/3
月亮的影響，令你這星期多愁善感，憂慮非常，不如多找伴分享會吧。