

香港草地公園愈來愈多，適合秋日野餐！



近年，香港多了不少草地公園，讓大家可以悠閒地坐下，邊野餐邊在草地上奔跑。今個星期，天氣開始涼快了，不少身邊的朋友都開始密謀到郊外野餐。在野餐前，大家都會悉心地想想煮什麼食物，今次筆者帶大家到首創一站式醬料集中地，嚴選適合自己烹調的醬料，再挑選健康廚具，並為大家獻上一款以XO醬來製作的美食，方便大家在烹調中添上一點色香味美。

文、攝(部分) 吳綺雯

一站式搜羅醬料

今年秋天，美亞廚具旗艦店舉行「美亞醬園市集」，將美輪美奐的廚具店鋪打造成世界名牌醬料集中地。活動期間，美亞廚具更請來多位名廚送上多場精彩烹飪示範，為愛煮愛吃的你提供難得的聚腳地。店內除了售賣各款美亞廚具優質產品，同時匯集十大名牌醬料產品，當中包括本地老字號及後起之秀甚至外國知名品牌，總有一款合你心意。

這市集由即日起至11月30日舉行，匯聚城中如大師姐、蘇太名醬、余均益、李錦記、一素店、素韻、Nicole's Kitchen、ViLife、Maison Argaud及Boscovivo等品牌，為大家一次過獻上來自世界各地的各式精選美味，配以美亞廚具優質產品一併炮製美饌，人人都可在輕鬆鬆鬆做大廚。

另外，深受顧客歡迎的CIRCULON皇牌產品圈圍鍋，亦推出嶄新成員——至選圈圍鍋(ULTIMUM)，這傳承了CIRCULON圈圍鍋優良品質，再結合創新賣點：獨有ULTRA TOTAL不黏系統、高密度鍛造鋁合金配以高耐熱配件及精巧設計，令烹調變得更加輕鬆。在活動期間，購買圈圍鍋有8折優惠，並送名牌醬料。

當中的「蘇太XO醬」，每一瓶醬料皆由頂級材料炮製而成，包括北海道元貝、金華火腿、蝦籽、蝦米、馬友鹹魚等貴價海味和其他材料炮製而成，還特意於烹調之中加以改良，確保醬料的保質期。除了味道香濃，帶點辣味之外，每吃一口都有分量十足的瑤柱和蝦米的鮮味，還帶有顆粒均稱的上等火腿肉，你會試到井然有序的味道的味道，層次豐富，口感一流。



至選圈圍鍋

秋日自製野餐美食 教你嚴選醬料



蘇太名醬行政總廚伍發金師傅(右)教大家用蘇太馳名的XO醬和士刁醬炮製惹味菜式。如想跟從學習，大家不妨報名參加11月9日的烹飪示範。

XO醬煎帶子 (4人分量)

材料：急凍帶子8隻、青瓜1條、芫茜1條、蘇太XO醬2湯匙
醃料：麻油1茶匙、生粉1茶匙、胡椒粉少許
做法：
1. 先將帶子去冰洗淨，用乾布抹乾後，放入醃料備用。
2. 青瓜洗淨略去皮，切8塊薄片並放於碟上備用。
3. 慢火將帶子煎香至熟，後放入XO醬1/2湯匙略炒，用筷子把帶子放於青瓜上。
4. 再將其餘XO醬及芫茜放在帶子上面便可食用。



蘇太XO醬



美亞醬園市集

Hello Kitty陪你下廚

在野餐前，大家可在家中與家人、朋友一起下廚，分享製作美食的歡樂過程和美味成果。若與閨蜜或小孩炮製美食時有心愛的卡通人物陪伴，定必更添樂趣。煤氣公司旗下的優質爐具品牌TGC破天荒首度聯乘HELLO KITTY，獨家推出香港首個限量版HELLO KITTY嵌入式平面爐。

版HELLO KITTY嵌入式平面爐，瞬間打造夢幻廚房。HELLO KITTY造型廚具，如砂鍋、玉子燒煎鍋等亦萌萌登場，讓這萬人迷陪你鑽研各式佳餚。這款嵌入式平面爐的強化玻璃面印有可愛HELLO KITTY頭像及其標誌性蝴蝶結圖案，配備櫻花粉紅或時尚灰黑兩款顏色選擇，滿足甜美活潑或是型格低調的你。其火力特強，能以猛火快炒出鑊氣十足、營養得以鎖住的美食；又能配合各種物料的器皿以及火力調校，做出煎、燒、燜、蒸等變化多端的烹調方法，盡享明火煮食的樂趣。



Hello Kitty嵌入式平面爐



可愛廚具



示範

食得滋味

文、圖：雨文

香港美酒佳餚巡禮 品酒兼嗜酒店美食

由香港旅遊發展局(旅發局)主辦的「香港美酒佳餚巡禮」假中環海濱活動空間舉行，共有約400個美食美酒攤位。

當中全新美食專區「拍住賞食飽里」，匯聚城中十大至潮至型餐廳，而且Tap & Go「拍住賞」客戶可透過手機錢包app的「最新消息」介面內，預先以優惠價HK\$175購買「標準品酒證」換領券(價值HK\$200)，換領券包括入場券

一張及可於場地入口兌換換取「標準品酒證」一張，每張「標準品酒證」內含8張品酒券及1隻Stolzle紀念酒杯。

在場內，除了品酒外，還有不少美食，今年特設酒店區，多間酒店如北角城市花園酒店、帝京酒店、帝都酒店、洲際酒店等都設有攤位，當中如城市花園酒店(B613攤位)更以低至六五折價格推出一系列精選美食，旗下三大餐廳

包括得獎中菜廳「粵」、環球美食自助餐廳「綠茵閣」及正宗新加坡佳餚餐館「沙爹軒」的主廚精心炮製出共七款美食，如招牌菜釀焗蟹蓋、自助餐人氣首選香草燒羊架、佐酒一流的避風塘豬手及烤大魷魚等，還有甜品桂花珍珠露，大家品酒之餘，也不妨到此品嚐美食。今天是最後一天了，如有興趣，萬勿錯過呀！



品酒



酒店區



避風塘豬手



香草燒羊架



釀焗鮮蟹蓋

塔羅星座

文：BENNY WONG

秋高氣爽盈盈倦意，頓覺思念情懷，多聯繫感情更勝從前。

取之於民，用之於民，懂得大方施與受，成事盈餘樂在中。

成事不足敗事有餘，若然凡事預備充足，便能事事順境。

心若有愁思自然難成事，心若開心反易成其事，是苦是甜在其手，一切皆在於心！

工作繁重令你體力透支，精神壓力不小，係時候要放鬆一下了。

小小苦難是成功的要素，問天問地也難求，既已成大局何不坦然而對。

要是有人心裝有心人，相信想避開問題也是枉然，倒不如順其自然更安然。

小心駛得萬年船，如果樣樣事情也能作好準備，縱然出錯也不成問題。

事業愛情兩得意，一切皆因天公作美，謹記把握機會，勿失良機。

公私兩忙令你身體變差，係時候要學識寓工作於娛樂，這樣就能事事順利。

凡事虛心學習不恥下問，加上好運氣自然就能夠事半功倍，天從不照耀不勞而獲的人。

這個星期裡有食神，令到你約會應酬多的是，小心一下子弄得滿肚腸肥就苦了自己。



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，新以公開部分千古未傳姓名學之奧秘，望有緣人得到裨益！

facebook: 禪悟—千古未傳姓名推命學

禪悟姓名學之源頭：易經

群經之首，大道之源：易經。對於研習易經之人士，將易經比喻為中華民族最早期之科學巨著，可以說當之無愧。它經歷上古、中古及下古，經歷了上古伏羲氏所著之連山易，周文王之歸藏易到孔子作繁衍之周易，成為中華民族之無價瑰寶，它的影響至深至遠。

尤其是遠古之兩則傳說所遺留下來的河洛理數，它除影響中華文化之傳承外，更影響了我們生活文化之環環節節，包括安身立命之學、建築、中醫，甚至此專欄所論述之姓名推命學。

傳說神話雖無從稽考，但所謂河圖，即遠古在黃河流域所出現之龍頭馬身，而身上所刻有的先天數之宇宙奧秘及日後在洛水所出現之神龜。它背上所刻之圖案，真正就是影響了中華文化的每一個層面，尤其是我們的風水、術數、人生哲理及玄學等。

如右圖：而姓名學，乃70年前，日本人熊琦健翁看罷易經，從當中的應用原理上，建立今天被應用在傳統之姓名學上。可惜其理論捉錯重點，而最錯的可是其筆劃五行之定義，是用十進制，所謂十進制就是：甲乙丙丁戊己庚辛壬癸即一二三四五六七八九十。

這真正與宇宙繁衍，人生無常背陰陽互動所產生之種種動力不符，打個簡單的比喻，常言道：人生如戲，在我們的電腦顯示屏上，任何人生的悲歡離合、甜酸苦辣，皆可呈現在顯示屏上，但其電腦核心根本不懂應用十進制作推算及繁衍一切之事與物，那又怎會顯示人生的一切面貌呢？絕對不是因為有焚算在運算就能運算得到。而是因為電腦運算的方法是採取0101的陰陽運算，才可與五行陰陽二進制的運算相應。

眾所周知，用十進制的原理，若加諸在電腦核心CPU內作運算，是用十進制，絕不能呈現萬事萬物繁衍的實相故事。傳統姓名學，甲乙丙丁戊己庚辛壬癸，即繁衍出來的記數系統，是靜態，不動的，而配入五行後，變成1、2劃就屬木，因甲乙屬木，3、4屬火，丙丁是也，如此類推，5、6劃屬土，7、8劃屬金，9、10劃屬水。

而禪悟姓名學所採用之二進制，即易經內2、7劃屬丁、丙火，火是二數，單一元素不能成火，如火中空，火要有氧氣才可存在，所以古人發現摩擦，鑽木才可取火。所以2劃成火，成火後，更形成七色的火焰，根據陽奇陰偶，7劃是單數便是丙火，2劃雙數便是丁火。而木能生火，木火是一個完整的整體，俗稱合十，2+8=10，所以8劃雙數便是乙木，而7劃合十的對家是3，所以3劃就是甲木。而一滴一滴水是單數，形成1劃就是壬水，而水之固態就是雪花，雪花是六角形的，6劃就是癸。合十後，金就是4劃和9劃，辛、庚是也。(前文雖有提及筆劃之分別，由於不捨公開，於是欲言又止。但效法菩薩度火宅之精神，難捨能捨，最後在此，還是公開了，望有緣人珍惜。)當筆劃五行正確了，基本上沒有一件事，通過姓名學是不能顯現的。而今天所舉之例子，就是諾貝爾文學獎之得主：石黑一雄

石5劃	戊	己(食)	丁(我)
黑12劃	丁-我	酉	酉
一1劃	壬	辛(才)	辛(才)
雄12劃	丁		

- 石：傳統姓名學是5劃屬中間數，屬土，不動，而禪悟姓名學，5劃是單數戊土，10劃是己土，既有分別，有無分別；
- 黑：傳統姓名學，12劃取2即屬木，而禪悟姓名學，2劃就是丁火；
- 一：傳統姓名學，1劃是木，而禪悟姓名學1劃就是壬水；
- 雄：傳統姓名學屬木，禪悟就是丁火了。
- 由於我是丁火，落運生己土，己土是食，即聲望，揚名立萬，在此代表取得國際獎項
- 而偏才，代表獎金，由大名而得財，即食生才也。

話說風水



知命的好處

在一般人的觀念中，富貴貧賤、吉凶禍福、生死壽夭，無一不取決於一種非自身所能控制的力量——命運定數。然而，大部分為人父母總是提醒子女做人要胸懷大志，希望他們能跑在起跑線上。於是，盲目讓他們報讀各種補習班，以及「潮流」課程，使小小年紀便要承受各式各樣的無形壓力，童年因而少了童真。沒錯，讀好書是每個學子的天職和本分，但都不該為湊足分數完成學業，不惜要學子每天疲於奔命，就算順利畢業也不等於就有好前途。

換一個角度，如果能够透過命理分析了解子女的人生路向，必定可以減少或避免浪費光陰。比如發現他是條生意命，便可以循商科方面入手加以培養；是從政命，應該助其攻讀政治法律；善於設計創意的命格，便讓其就讀理工學院……

所謂不知命者非君子。有人因為選錯工入錯行而頹喪消極，有人因為愛錯對象結錯婚而看淡人生，而這些人不少受過高等教育甚至放洋歸來。人最怕的是遭遇挫折時看不到希望，好像上次在火車站跳軌輕生的少女，假如有師傅預早告訴她失戀只不過是上天對她的考驗，明天出現的才是真命天子，你說她還會不會跳下去？一個面臨破產，債主日夜追數的人準備逃跑之際，假如有師傅告訴他握過這年頭，大運將至，他會鹹魚翻身，你說他還會不會放棄家人，鐵下心一走了事？可惜，人生根本就沒有假如！要防患於未然就必須盡早弄清楚自己修命。

天地循環，否極必會泰來。人喜歡算命各有因由，說穿了不也都是想預知未來，讓自己有充足時間未雨綢繆——時來運至時重錘打擊，全力以赴；厄運滯礙時按兵不動，守株待兔。弄明白自己的人生取向和事業層次，便不用再於不適合的時間作不自量力的無謂奢求，輕鬆享受人生。

文：勞斯 yukkongsir@yahoo.com.hk