

# 春日和風滋味

踏入三月，春天來臨，加上剛過了源於日本的白色情人節，感覺三月就是與日本有關，而日本美食一向令港人為之着迷，不少港人專程到日本享用美味的和食料理，當中不乏刺身壽司、涮涮鍋、丼物、拉麵等各有擁躉，近年不少地道和食到了香港，並加添新意，如在涮涮鍋上加上蒸籠，實行既可蒸又可作為火鍋雙重食法，有些更限定引入日本名物來港，讓港人可以一嚐名物，讓大家在香港已可以品嚐各式各樣的日本美食。

■文、攝：吳綺雯



田川順也帶來「黑天井」

高級蒸籠料理

## 高級蒸籠料理 雙重享受



餐廳自助位置



大家可自行調味

一向以高質和牛shabu shabu為主的Mou Mou Club牛涮鍋，早前更首度呈獻來自日本的高級蒸籠料理 (Sciromushi)，利用在蒸籠木上「蒸」的方法，將肉類、蔬菜及海鮮原味帶出，健康又美味。由於「蒸」是最能保存食材原味和營養的烹調方法，日本高級蒸籠料理以食材的新鮮原味取勝，讓你嚐到與shabu shabu截然不同的嶄新食味，雙重享受，味蕾大飽口福。

日本高級蒸籠料理底層以野菜為主，先在湯底沸騰前放好野菜，等待蒸

籠冒出蒸氣，再於湯滾後小心打開蓋子均勻平放好牛肉或海鮮，蓋上蓋子蒸約3至5分鐘，即可品嚐到香噴噴的日本高級蒸籠料理，經「蒸」過的肉類更可灑上黑椒粉及沾上胡麻醬進食。

如於餐廳惠顧美國特上牛小排或以上90分鐘放題(美國特上牛小排、澳洲和牛或日本極上黑毛和牛放題)即可免費享用日本高級蒸籠料理，同時日本高級蒸籠料理配搭海鮮亦匹配，以「蒸」的方式帶出車海老、廣島鰻、帆立貝及魷魚的鮮味。



蒸籠下層先放湯底



設有分鐘漏斗計時。



蒸海鮮時，先放蔬菜在底，蓋上後計時5分鐘。



蒸牛3分鐘，剛剛好。



蒸後可作火鍋食用。

## 箱根「黑天井」限定登場

日式丼物專家井井屋每年積極搜羅不同地方的名物，早前餐廳引入來自日本神奈川縣箱根市的「黑天井」，由即日起於全線分店獨家推出。「黑天井」是神奈川箱根人氣店家「じねんじょ」蕎麥專門店箱根「九十九」的天婦羅名物，其社長田川順也希望透過競賽令箱根及小田原市的美食更廣為人知，因此於2017年以「黑天井」首次亮相於「日本丼物選手權」，獲得極高人氣。

井物嚴選豐腴多汁的上等原條海鰻，裹上粉漿炸至外脆內軟，麵衣薄脆香口，內裡則保持肉質細嫩軟綿，油而不膩。豐富食材另有鮮甜大蝦製成的金黃炸蝦天婦羅，配以茄子及秋葵等蔬菜炸物。而井物精髓在於為新鮮酥炸天婦羅蘸上的三十年秘傳醬汁，醬料源自於一間超過三十年歷史的傳統蕎麥屋，每天以獨門秘方調味，炮製出自家醬汁，與一般天井醬汁有別，色澤較深，因而得名「黑天井」。



黑天井定食

## 日本雞蛋入饌 創新風味

雞蛋一直是日本人最鍾愛的食材之一，今年一風堂與日本養雞協會攜手合作，以日本雞蛋入饌，為香港食客帶來三款創新又充滿日本風味的菜式，由即日起至4月30日於全線分店每日限量發售。

三款菜式特別嚴選由日本鹿兒島直接進口的優質雞蛋製作，如赤丸風茶碗蒸，特意加入了豚骨湯底，配以鹿兒島出產的新鮮雞蛋，而「白丸風茶碗蒸」則比「赤丸風茶碗蒸」清新，配以

的配菜。另外，濃厚玉子叉燒角包，以鬆軟的包包裹着爽脆的生菜、叉燒和半熟玉子，特別配上以新鮮蛋黃及蛋黃醬相配的濃厚醬汁，是日式的班尼迪克蛋。同時，餐廳更同步為主餐日注入新元素，如一系列創新的「拉麵配料」在湯底添上另一層驚喜滋味，如黑玉、咖哩玉和謎玉等，為拉麵進行大變身。



黑玉、咖哩玉和謎玉



白丸風茶碗蒸及赤丸風茶碗蒸。



濃厚玉子叉燒角角包



味噌赤丸拉麵

## 消閒Guide 文：兩文

### 愛海行動嘉年華

全球暖化影響生態發展，當海洋吸收了90%的多餘熱能最為首當其衝，瘦削的北極熊和瀕危的海洋生物需要我們合力保護。建造業議會、零碳天地(零碳天地)今天舉辦「建

造業議會、零碳天地——愛海行動嘉年華」，聯同環境保護署和環境運動委員會，帶來「無間綠、惜音樂會」、「綠、升級工作坊」、「綠、趣遊樂場」、「綠、升級音樂坊」、「綠、趣再生遊戲及綠色攤位」、「智能烹飪示範及免費試食活動」及「綠、惜創市集」等節目，將環保元素注入繽紛趣味的文藝活動，在享受玩樂之餘，大家更可學習實踐減廢低碳的生活，以行動愛護海洋。

### 塔羅星座

天氣忽冷忽熱，容易生病，盈盈倦意多休息，身體自然好。

小小苦楚是成功的要素，怨天怨地也難其事，既已成大局何不坦然面對。

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。

要知道仍有很多不幸的人和事，懂得大方施與受，成事盈餘樂在中。

有心人裝無心人，相信想避開也是枉然，倒不如順其自然。

凡事虛心學習不恥下問，加上好運氣自然就能夠事半功倍。

### 台北米芝蓮指南

日前，米芝蓮揭曉首本台北米芝蓮指南的精選名單，總計有110家餐廳上榜，囊括33種不同的料理風格，而110家餐廳中，總共20家餐廳摘星。在精選名單中，粵式料理餐廳頤宮榮獲米芝蓮三星的非凡榮耀。頤宮以地道正統的烹飪功夫呈現精巧細膩的廣式和其他中式料理，其主廚陳偉強是在近20年前從澳門移居到台灣。而今屆指南摘下二星的餐廳則有兩家，分別是祥雲龍吟和請客樓。



侯布雄和La Cocotte by Fabien Vergé，分別都摘下一星的榮耀。台式料理金蓬萊選古台菜和明福台菜海產也獲得一星的肯定。而台灣名廚江振誠所開設的餐廳RAW也獲頒一星，另一家創新料理餐廳Tai rroir，還有兩家粵菜餐廳雅閣、大三元，以及三家壽司餐廳吉兆割烹壽司、鮎野村、鮎隆，也都榮登一星榜單。

文：BENNY WONG

成事不足敗事有餘，若然凡事預備充足，便能事事順境。

小心駛得萬年船，如果樣樣事情也能作好準備工夫，成功自然在望。

這個星期約會應酬多的是，小心一下子弄得滿肚腸肥就苦了自己。

心若愁緒難成事，心若開明易其事，是苦是甜在其手，一切皆在於心！

事業愛情兩得意，皆因天公作美，謹記把握機會，別錯失良機。

工作繁重令到你體力透支，學習工作時候工作，遊戲時遊戲呢！



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。

## 神奇的「靈擺」是什麼？……(1)

靈擺是很古老也很實用的能量工具，與探測棒一樣具有奇妙的準確度，曾經一度被早期教會隱藏了一段時間，一直到最近New age概念的興起，所謂的靈性復興運動崛起之後，能量與精微能量再度被重視，種種能量工具被人類看重使用，靈擺又再次於人類的世界中發光發熱。



無論是找尋失物，問事占卜，了解內心真正想法，探測人體及動植物健康，甚至清洗物件、身體和室內氣場、祈願祝福等，靈擺都能派上用場，是一種簡易易明、日常生活的好幫手。

靈擺的奧妙，並不牽涉鬼神，而是連結你的潛意識，並透過你的身體和靈擺顯化出來的肌理現象。亦藉着經常運用靈擺，提升你的直覺力。

從古到今人類已經發展出千百種的占卜工具或是命理論述，每一種方式都各有千秋也隨着眾，形成不少龐大的影響力。如果當今西洋最流行的占卜工具是塔羅牌，那我想古時候的靈擺應該算是一種很常見的占卜工具，也頗受到歡迎的。靈擺就是一種使用簡單的重物藉由繩子綁，自然下垂，觀察他的旋轉擺動判斷事物優劣，並且被使用於尋找水源、礦脈等資源的占卜工具，只要有線以及重物就可以進行占卜。首先我們可以來討論一下靈擺究竟是如何運作的？為什麼他能夠測量到環境或是人類身上的能量狀態？



### 1. 潛意識說

這是認為使用靈擺的過程中，因為需要專心一志而處在一個寧靜的狀態中，人類就會跟潛意識連結並且啟動動力使靈擺轉動。靈擺其實是透過人類與集體潛意識連結的工具，不過靈擺本身並不具有原型的特質，因此也有不少人堅持靈擺是跟類人的內在潛意識連結，藉由明確的問題指出是非，而驅使靈擺轉動的力量其實就是人類深層內在的念動力以及潛意識。

### 2. 能量學說

主張這說法的人認為所有的物體包含動植物以及人類甚至器皿等，都具有其能量，而周圍會散發出該能量狀態的能量細微分子，形成一種能量氣流，也很類似中國人所謂的氣，或者目前所說的磁場或我個人習慣稱為能量場。而靈擺就是可以順着這股能量流動進行旋轉，用以探測物體或是人類的真實狀態是否良好。

### 話說風水



## 選舖

業少廿幾年前在尖沙咀經營出口時裝「貨榜」，後期與朋友上深圳搞時裝批發，最近突然說要回香港開店，託其老表賢兒問我找哪區商舖較佳。老實說，我不懂做銷售，也不曉得哪個區域經營什麼產品最合適。如果從風水喜忌的角度，我反倒可以提供點看法。賢兒說正是想請教這個問題。業少在東門的時裝生意一直很好，自從對面拆了幢舊大樓變成一條大路直街店舖之後，生意額大不如前。我表示理解，因風水學有「喜回旋，忌直衝」之說。一般情況下舖門大忌對正風口。業少是次回香港打算重操故業，希望我給予意見。賢兒說他朋友有間舖在一個十字路口，如果風水上可取的話，打算介紹業少租來經營時裝。風水學把馬路視為「水龍」，而十字路口即是匯水口，也有稱「四水到堂」。車水馬龍從四方將氣推至此處，大抵於財氣。香港有間大銀行的很多分行均設在這種路口上。

「側旁有間大教堂，不知有影響否？」教堂其實與寺廟一樣屬高能量之地，裡面眾人膜拜，有着強烈的意念氣場，再說宗教場所本身的建築物多少都帶有煞氣，故在教堂一個經營時裝生意會比較難做。所以，我不贊成他租此處作商店的提議。業少既然打算回港開店做生意，找商舖最好考慮到人煙較密集的區域，尤其要擠入經營同類品種的商場中。因為某類成行成市的商場本身已經形成了名氣，想購買同類品種的人自然就會前來逛街買貨。風水學講聚氣，有人流就有生氣，人成群氣更旺。「斂氣生財」，能混入其中便可以借助人氣提高自己貨品的銷售量，輕易分到一杯羹。另外，選到舖位後要站在門口探風：「無風死氣沉沉、急風聚散成空、緩風人財兩旺」。一席話，賢兒說獲益良多，表示會叮囑業少選舖時慎重。

文：勞斯 yukongsir@yahoo.com.hk