復活節假 品嚐正宗實惠意大利菜

復活節約朋友食飯好像應該食西餐的，今期介紹大家品嚐正宗意大利菜，意大利菜給人感覺是高消費，當然高檔食府價格不便宜，但也有些價格幾實際的意大利餐廳，以下兩間大家可以考慮一下。 採訪：寧寧

■Osteria意大利餐廳的廚師擅長地道的經典家傳意國飲食

■經典意式香草脆皮豬肉卷

■傳統烤乳豬配香草扒雜菜燒馬鈴薯

■烤豬肉鮮蕃茄水牛芝士羅勒醬薄餅

■香煎地中海鱸魚，蠶豆汁，烤雜菜

■意大利香草包配烤豬肉片芥茉及蘑菇

■Osteria意大利餐廳自助海鮮餐每位港幣$328或$348

■自製意大利麵食

屹立在尖沙咀彌敦道40多年的香港金域假日酒店，是許多外籍人士喜歡住的。酒店的中餐廳很多港人光顧，而酒店內的Osteria意大利餐廳可能你忽略了，餐廳全室的黑白意大利風景照片極具藝術型格；而黑白相間的地磚、滿室暖和的色調以及周邊木製的陳設，正好協調出典雅的意大利格調。主廚Paolo Federici來自意大利北部布雷西亞省，擅長地道的經典家傳意國飲食，炮製早在羅馬王朝時期就有記載的菜式香草烤豬肉捲(Porchetta)，香草烤豬肉捲製作繁複耗時，製法是把肉質鮮嫩的豬肉捲起，其中釀入頂級美味食材然後精心烤焗，香氣撲鼻，進食時有皮酥肉嫩的口感。想試即日至5月8日有提供。

其他精選香草烤豬肉捲菜式有「烤豬肉沙律配小茴香橙橄欖乾堅果」、「傳統烤乳豬配香草扒雜菜燒馬鈴薯」、「意大利雲吞配烤豬肉蠶豆及乾芝士」、「自家製意大利麵烤豬肉汁大蒜及佩科厘諾芝士」、「意大利香草包配烤豬肉片芥茉及蘑菇」及「烤豬肉鮮蕃茄水牛芝士羅勒醬薄餅」，每道菜式由港幣$218起。

其他傳統意大利薄餅、自製意大利麵食，招牌龍蝦橄欖蕃茄茴香汁沙律、大蝦帶子意大利麵、自家製腸餡雲吞配豚腮肉黑松露及西子牛油汁、美國肉眼扒配巴馬臣芝士片及火箭菜沙律、香煎地中海鱸魚；自製墨汁麵配藏紅花沙甸魚汁等。

另外，餐廳於星期一至四也會供應半自助商務午餐，當中包括自助頭盤、主菜及自助甜品。星期五、六、日及公眾假期則加設半自助海鮮午餐，半自助海鮮午餐，長腳蟹、凍蝦、小龍蝦，煙三文魚、多款沙律菜餡料，還有正宗意式甜品tiramisu，cheese cake 。於4月26日餐廳有頂級葡萄酒晚宴，只需港幣$680+，包括精心設計五道時令菜式，配合多款香醇美酒和氣酒，席間更可與專業的品酒師交流品酒心得。

有機雞蛋炮製的意菜

■有機走地雞蛋炮製意國美食

■意籍名廚Francesco Gava用有機走地雞蛋製作的焦糖雞蛋布丁

另一間餐廳是香港藝術中心6樓的Assaggio Trattoria Italiana。適合文青或年輕夫婦一家三口去。因復活節總與雞蛋結下不解之緣，而雞蛋又是意大利菜中非常重要的食材。澳洲昆士蘭的有機雞蛋品牌Sunny Queen趁復活節月份跟灣仔藝術中心優閒意菜餐廳Assaggio Trattoria Italiana的意籍行政總廚Francesco Gava攜手，用其有機走地雞蛋炮製意國佳餚。意籍行政總廚Francesco Gava用其有機走地雞蛋炮製意國佳餚：巴馬火腿菠菜松露流心蛋薄餅及松露醬拌手造全蛋麵配流心黃金蛋。於推廣期間（由即日至4月30日在晚市供應），各位饗客只需$268便可一次過品嚐這兩款美食，並奉送用有機走地雞蛋製作的焦糖雞蛋布丁一客。

■有機走地雞蛋，色澤金黃、蛋香濃郁

你又可以單點大廚特別推介的意式復活節批，這款全素菠菜芝士焗批是意大利人慶祝復活節的必備食品，Assaggio版本的菠菜芝士蓉特別輕盈軟滑，批中間夾了有機走地雞蛋，色澤金黃、蛋香濃郁，不止賣相佳，味道確實正！有興趣不妨一試。

平日你可能在一些超市見到一盒雞蛋隻隻蛋殼上都印上一張愉快的笑臉，但沒有留意是甚麼原因，原來是Suuny Queen的標誌，由澳洲農場出產，在當地已經是很出名的了，最近被獨家引進香港，售價9元一隻，不便宜。當然敢賣咁貴自然有過人之處。香港人很實際，要試過才信。

■松露醬拌手造全蛋麵配流心黃金蛋（港幣108元）。

食意大利餐的點餐用餐禮儀

自古羅馬以來，意大利人對吃這件事有着異常的熱情和執着，甚至將飲食發展成了一種藝術，古羅馬的壁畫上就經常展現人們歡快的宴會場景。在這樣一個對美食深有研究的國度，就餐的禮儀自然是很有講究的。大家就餐前最好需要了解點餐、用餐的相關禮儀，不會鬧笑話。

一套正宗的意大利餐一般包含開胃酒、開胃菜、燉湯、頭盤、二道和配菜、甜點、餐後酒或咖啡，上菜時嚴格遵循先後順序。不過，現在意大利飲食愈來愈自由化和國際化，食客可以根據自己需求決定要上幾道主菜。通常點餐時點到二道，用餐完畢後服務生才會來詢問是否需要甜品和餐後酒。在上菜前的等餐過程中，餐廳提供的餐包食客可以自行搭配調料，一般有橄欖油、香醋、鹽和胡椒沾着吃。

餐具使用

而西餐的餐具和擺盤在很大程度上可以體現餐廳的檔次。中高檔的意大利餐廳的餐具十分講究，依據每道菜式搭配各種餐盤，一道菜食用完畢後會更換餐具。有時桌子上放着三套餐具，包括刀叉、湯匙和杯。如桌上擺放多副刀叉時，由外側向內側使用。最外側的一副是前菜使用的刀叉（中等大小、刀子有小齒或無齒），往裡那副是頭盤麵食刀叉（更大一些、有小齒），最中間的是海鮮或肉排刀叉（海鮮叉和肉叉很大)。海鮮刀是有一個寬平無齒刀，類似大號果醬刀；肉排刀是比較大的有齒刀。 吃龍蝦、蝸牛、牡蠣和蛤蜊這些帶殼的海鮮時也會配以較小巧靈活的叉子，也有用鉗子，吃蝸牛一般用牙籤或小叉子。

西餐禮儀中習慣左手持餐叉拿取、右手持餐刀切割，主要為了讓比較有力的一隻手控制較為危險的刀子。

還需特別注意的是，用餐時需要避免餐刀與其他餐具（包括盤子）碰撞時發聲過大；餐刀擺放時刀口向內，不能對着他人；用餐完畢後可將刀叉放在盤中或平行放在同一邊。

塔羅星座

文：BENNY WONG

白羊座 21/3-19/4
魔術師牌令你今個星期長袖善舞，對需要人事工作的朋友，絕對是事半功倍。

金牛座 20/4-20/5
皇后牌令你這星期財運大上大落，既搵錢又大使，豪氣非常。

雙子座 21/5-21/6
月亮牌代表情緒上的不安，將有要事令你心情十五十六。

巨蟹座 22/6-22/7
留意節制牌所帶給你的反思，有時間回想前事，也可以令你進步起來。

獅子座 23/7-22/8
留意一下高塔所為你帶來的機會，有危亦有機，一切考考你眼光了。

處女座 23/8-22/9
當皇帝牌的出現，工作發現新轉機，如能好好把握，成功自然在望的。

天秤座 23/9-22/10
抽到隱士牌，今個星期學習能力特別強勁，亦不滿現狀，因此進修連連。

天蠍座 23/10-21/11
命運之輪的出現，令你生活上出現不可抵抗的改變，準備心情迎接新的一天吧！

人馬座 22/11-21/12
萬樣事情都要從根基開始，若想一步成功，恐怕力有所不能了，實幹要緊。

山羊座 22/12-20/1
多加留意身邊的朋友，可能會有人正在暗戀你，單身人士要留意喇。

水瓶座 21/1-19/2
出現了死神牌，不用太擔心，死神的出現可能正代表舊患真正得到治癒了。

雙魚座 20/2-20/3
難得有新機會在眼前，機會是不等人的，因為太陽牌在前方照耀你呢！

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，望有緣人得到裨益！ facebook: 禪悟—千古未傳姓名推命學

姓名學（我的延伸）三

上稿講完先天數即八字，每個人的生日，代表資糧道，是不能改變的人生籌碼。然而另一個「我」的延伸就是姓名了，當中國人的姓氏是傳承祖先的，胡亂更改姓氏會被視為「不孝」。

故變相姓氏既有重中之重的意思，也有傳承共性的意義。由於此兩個意義，「姓氏」也變成「我」的化身及「我」的延伸。

所以姓氏五行就變成後天「我」的延伸，如果先天八子之日干是先天的我，就會代表我們內心世界的特質，而姓名的我即「姓氏」，則代表他人對這個「我」表現出來的個性觀感及效果了。

雖然，人心各如其面，絕大部分人的面孔是不一樣的，所以幾乎沒有一個人的個性能與另一個人是完全相同的。但將全部人的特質作同質性的歸類，人的個性主要分為十種內心個性，能配合五行十天干的特質。

那十種個性特質就是按十天干：甲乙丙丁戊己庚辛壬癸的五行陰陽特質配合。

首先像甲木(+ 陽)乙木(- 陰)，它們的共性是屬於感性類的個性，有慈心，由於甲木屬陽，類比參天大樹，樹幹粗壯得雙手也抱不住，不難想像它的堅硬特性，面對一般的金屬器具是傷害不到它的，標誌着那份俗稱「硬頸」的情懷，即「自尊心」非常強，有「士可殺，不可辱」的氣魄。

相對乙木則不然，除了遇「丙火」會耗盡外，乙木的「求存」堅毅特性，類比現在大自然的花花草草，而陰木正正代表花花草草，為了「求存」它們對一切的風吹草動，非常在意，故會有敏感的特性，例如從行人磚路中，不難發現，磚與磚之間，只要有極少量的沙泥，也能孕育到很細小植物，其特性可見一斑，換言之，敏感、適應力強、有生命力、不易放棄，就是乙木的特性。

而五行中，亦只有甲、乙木能代表任何生命，包括人、昆蟲、動物和細菌，由於生命是上天展現「好生之德」本體慈悲的特性，所以木性才有「仁」的特質。

跟着就是丙丁火的個性特質。丙、丁同屬火，丙是陽火，即大火，類比太陽之火，而丁火是細火，類比蠟燭燃點的火光。

兩者特質雖有共性，但其特性分野很大，丙火代表熱情、開朗，火到達大的尺度，就會毀滅一切，火燒功德林，故代表脾氣、偏執非常大，或大情大性，偏執於包括各種執着，包括執着光明磊落，對人熱情，也希望大家對待自己也一樣，有完美主義傾向，容易產生不滿。而丁火，則優雅得多，試想像Candle meal（燭光晚餐）是如何？重點在於氣氛，故丁火代表風度、聰明，由於在絕對黑暗中，人們最想看見的就是光明，故丁火代表光明、希望。但由於丁火非常脆弱，當被水所剋，就會容易悲觀。

而人的行為若能符合陽光下進行，就能符合「禮」的要求，所以火性代表「禮」也。

說到戊己了，戊與己屬陽土和陰土，由於由甲到戊己，戊己排行中間，不喜變化，重信譽。戊是大土，性格迂腐、執着，有思考本源的緣分，所以有宗教緣，亦重「孝」道。

至於己屬細土，不喜動，亦喜思考本源，有修行緣，做事略嫌「慢半拍」，喜歡靜坐，做事謀定後動，不會衝動行事。由於土性「堅實」，為人講信譽，亦有堅持。

十天干中，甲乙丙丁戊己此六個五行元素，已闡述它們所代表的個性特質，套用在先天數就代表內心，套用在後天姓名，就是給予他人後天的印象。 （待續）

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，善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。

靈擺的種類……（2）

靈擺與探測棒在過去都屬於尋找水源或是礦脈的工具，一直到近代較常用以人類身上進行能量探測。在進行靈擺的探測活動之前，當然要先準備靈擺，依照個人喜好來選擇不同樣式的靈擺。靈擺的種類大致有以下幾種：

1.水晶石類

此類靈擺最為常見，將水晶切割為椎體，多有切割面，但是近來也流行用橢圓狀的水晶，有人認為水晶本身就是一種靈性的石頭，具有開啟人類靈性能量的作用，因此通常會選擇等軸且切割面完整的水晶當作靈擺。

2.金屬類

這類的靈擺也很常見，通常是選擇金屬物品當擺垂，最好是純銀或純銅或是純度越高的金屬據說效果越好，選擇金屬也是不錯的方法。不過這時候形狀可能就沒有很局限在椎體或什麼樣式，而是注意選用的材質，你需要挑選適合自己而且負擔得起的靈擺。

3.其他類型

古時候的人會拔下一根長髮繫在戒指上就當作靈擺來使用，由此可見其實不一定要選擇昂貴的水晶使用，也不一定要用金屬，就算是綁了石頭或是木塊的靈擺還是大有人用，只要你用得上手而且掌握到使用靈擺的要訣，我想應該是不會有準確度的問題。

至於綁線，個人偏好金屬鍊或是天然材質綿線或麻線，釣魚線可能會造成靈擺準動不太起來的狀況，原因有人是認為釣魚線是人工合成的，會造成能量傳遞的不良，但真相為何還有待查證。