

尋味順德 推廣美食



■ 早前順德美食香港品鑒月啟動禮大合照

今年6月至10月，順德區旅遊局在香港推出「尋味順德品鑒月」活動，與多家食府合作，在香港推廣順德美食，並希望以美食帶動旅遊，在消費者品嚐過各食府的順德美食後，有興趣到順德尋味。

文：吳綺雯 圖：焯羚、小馬



■ 順德名廚盧偉強（左）及陳禮佳（右）



■ 曾超烈師傅



■ 順德煎釀三太公

■ 順德古法碌鵝

大灣區正宗烹調

早前，鴻星海鮮酒家烹調了一席順德名菜，而來自順德的名廚亦即席示範正宗順德菜烹調，例如，中華御廚何盛良師傅示範「火焰鳳凰醉」、中式烹調高級技師陳禮佳師傅示範「花香柚皮烤鰻」及容桂新福源飯店行政總廚盧偉強師傅示範「花開富貴」。同時，場內並有香港知名編劇林超榮創作「尋味大灣區之順德篇」視頻首播。



順德菜



特色古法手工菜

由即日起至7月15日，位於九龍灣高銀金融國際中心的精品粵菜食府皇御園呈獻經典順德菜，由米芝蓮星級大廚曾超烈師傅打造十款特色古法手工菜，帶領食客細嚐順德菜的傳統風味。

中國自古有「食在廣州，廚出鳳城」之說，以讚揚粵菜飲食文化之博大精深。當中鳳城所指的正是順德，是廣府粵菜的重要發源地之一，近年更獲授「世界美食之都」的稱號，成為全球第六個獲此殊榮的城市。順德菜以清、鮮、爽、嫩、滑為特色，善用新鮮食材，講究廚師烹調技藝。

曾超烈師傅的母親是順德人，亦是一位廚藝高手，所以曾師傅自幼對順德菜情有獨鍾，特意為皇御園食客重現十款經典名菜。廚師團隊直接從順德購入食材，炮製「順德古法碌鵝」、「大良污糟雞」、「堂弄香菜黃魚羹」、「蔥花鰻角蒸銀邊魚」等菜式。

順德人愛吃河鮮，因此對河鮮菜式特別講究。曾師傅嚴選新鮮銀邊魚，即割即蒸，搭配廣東名產烏鰻角及特製葱油，製成經典名菜「蔥花鰻角蒸銀邊魚」。「順德古法碌鵝」是一道家傳戶曉的工夫菜。碌，即是於鑊中放入少量熱油，將已調味的鵝原隻放入熱鑊中不停碌至油粒盡出，皮焦帶香；配合以八角、香葉、南乳、腐乳等製成之醬汁，於砂鍋以慢火燜煮至入味，醬香四溢。

此外，大廚亦將新鮮鯪魚肉打成魚滑，製作鯪魚球，配以蓮藕餅及青尖椒，獻上另一道名菜「順德煎釀三太公」。順德又名魚米之鄉，其魚腐遠近馳名。手工魚腐製作步驟繁複，口感幼滑柔嫩，加入杞子、百合及時令蔬菜於雞湯浸煮，鮮味十足。



■ 杞子百合時蔬浸魚腐

■ 蔥花鰻角蒸銀邊魚

塔羅星座

文：BENNY WONG

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。

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。

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。

多加留意身邊的朋友們，可能會有人正在暗戀你呢！單身人士要留意喇。

皇后牌令你這星期財運大上大落，既搵錢又大使，豪氣非常。

留意一下高塔為你所帶來的機會，有危亦有機，一切考考你眼光了。

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年吧！

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。

月亮牌代表情緒上的不安，將有要事令你心情十五十六。

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。

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。

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！

消閒 Guide

文：雨文

「請飲」三大推廣為放榜學生打氣

7月11日是7-Eleven的大日子，香港7-Eleven有一連串活動，以「請飲」為題，特別推出三大富驚喜及具心思的推廣，包括7-SIGNATURE三文治日，讓大家可以享受豐富的一餐。適逢明天是全港中學文憑試（DSE）放榜日，連鎖店特為DSE考生打打氣，推出專屬應屆DSE考生的免費迷你思樂冰或細杯裝自由樹優惠。最後，更有印花額外賞推廣，大家想換購心愛Tsum Tsum「百變組合BOX」，記得要於7月11至13日，購買指定7-SIGNATURE產品，即可更快換購心儀角色的Tsum Tsum「百變組合BOX」。



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。

頌鉢聲音能量治療（1）

常去高級酒店SPA，或美容中心的人對頌鉢應該不會陌生。頌鉢治療屬於聲音治療的一種，如果我們把人想成一個能量體，那音樂或聲音的能量就會與我們共振產生不同的影響。頌鉢，又稱喜馬拉雅鉢（Himalaya bowl）或藏鉢（Tibetan bowl）。亞洲使用頌鉢的記錄可追溯至3000年前的銅器時代，今天頌鉢在全世界普遍被運用在冥想、音樂、放鬆、個人身心調養和宗教儀式中，腫瘤學家、心理治療師、按摩師以及瑜伽練習者也很喜愛頌鉢獨特的療效效果。

真正傳統頌鉢是由金、銀、銅、鐵、錫、鉛、汞七種金屬組成，是以喜馬拉雅山的隕石燒熔提煉再由手工打造而成。如同許多東方傳統在這個世代從西方轉了一圈回來以後，就變得更加神秘並價格昂貴。頌鉢本身被附加了許多傳說，例如西藏人對頌鉢隱而不宣、加水在頌鉢中會讓水產生能量，或是七種金屬剛好對應人的七個脈輪等，其實多半是穿鑿附會。

頌鉢發出的泛音聲響，能幫助身體放鬆，同時能平衡、調和人體脈輪，產生如同用音波按摩的效果。頌鉢發出的低音頻，由於波長較高音頻長，能深入身體核心，與內在頻率產生共鳴效果。有些體驗過的人表示，在頌鉢的聲音中他們感到全然的放鬆和平和，身體原有的僵硬和疼痛也減輕了。也許我們可以這樣解釋——我們內在能量的混亂造成身心的不適，頌鉢特有的同時多重泛音把我們內在能量「Reset」，像把當掉的電腦重新開機，讓平衡與和諧重新回到我們體內。



■ 頌鉢發出的泛音聲響，能幫助身體放鬆。

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、紫薇斗數、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，所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

五行物理篇（依賴度再續）

上文說到，根據五行依賴度的強弱排序，水生木的依賴度最強，其次是木生火，再其次就是火生土。至於金生水 and 土生金則屬五行依賴度不高之組合，原因是水的特性是流動的，金並不能提高其流動性，不難想像水源的多寡對存在水的流動性無直接關係。當然，水是我們人類很珍貴的資源，所以金作為水的源頭，是有「貴」的意義，但其依賴度這不及前三者。

最後便是土生金，由於金的存在與土的多寡根本沒有直接關係。土多不代表金多，所以用依賴度作判斷準則的話，土生金的考慮更沒前四者般重要。

反而，土與金的擺放位置更為重要，例如：

古	戊	35歲前是	戊	35歲後是	辛
天	辛—35歲		辛		戊
樂	戊				

一由於戊土(+)代表大，代表多，代表高，相對辛金(-)代表少，那麼就變成厚土埋金，不貴，因此35歲前坎坷，甚至有牢獄之災，但35歲後，大地下已無發現，但最貴的鑽石就在地面，那就叫土上現金，便是矜貴。

在此，在五行物理篇內，此例反映了兩個重點：（一）就是相對分量比例，（二）所出現的位置。

再用金、水的物理，深一層說明金，形而上的概念代表貴，更有「看得見的尊貴」的主概念，而大金庚陰與細金辛有程度性大名與小名的對比概念外，更有先天的貴與後天的貴，所側重的層面也有分別，至於大水「壬」則有「任性」的特質，所以庚生壬或辛生癸，一比一概念，屬於中庸之道，既不損害庚或辛，又不會影響壬、癸的流動性，所以算是精明生財。

但一旦比例不對，就形成損貴得利或唯利是圖，多舉幾例，以茲說明：

庚——庚兩壬，比例不對，金有不擇手段得利的情况。

壬
壬

辛 祖上宮（1-20歲）——由於一細金生兩大水，「辛」已去到疲極，而辛在祖上宮，故有家庭背景不佳，早年生活艱苦的情况。

張 壬 我 辛代表貴，亦在異性宮，所以在處理對異性的相處
文 辛 異性宮 問題上，會出現向上生「我」（即壬），已有男女
偉 壬 晚輩宮 價值觀上的隨意和任性，相生下面的晚輩宮，形成疲中之疲，控制不了水的任性，唯「慾」是從，對女士不禮。這人是風化案慣犯、積犯。

袁 己 己土生辛，一比一的比例生扶，「辛」主貴，又是我的吐秀
嘉 辛 星，故讀書成才，且畢業後作行政管理人員；但當辛生壬水，
敏 壬 不對等的情况愈來愈嚴重則有不理貴不貴，孤注一擲，全裸拍攝電影《鴨王》。

所以，五行分量對等否是非常重要的，以金水而言，細金「辛」遇着大水「壬」，就會有唯利是圖的傾向。

當然，分量到了極致，也不好，所謂孤陰不生，獨陽不長，凡事太盡，必然有「過猶不及」的後遺症。

例：戊 土裡面無其他物，（一）土剋水，水是滋養萬物之源，
戊 所以無生命，難有下一代；（二）戊土強極亦使丁和辛
戊 有損，丁代表心臟、眼睛；辛就會出現厚土埋金，對人體的管道，如血管易塞，有中風之隱憂，肋骨亦難以支撐厚土，肋骨亦會有損，腸臟也會有生物格。

總言之，五行之道也重中庸，「過猶不及」也非吉也。