川菜與滬菜 創新滋味

■「捌壹壹」老闆鍾啓明。

■星級主廚陳國強捧出的是貴妃海參

在美食之都香港，你不難找到各式各樣的菜式，尤其是香港人特別愛吃川菜及上海菜，今次特別找來兩間性價比高的餐廳「捌壹壹」及「上海姥姥」，呈獻多款特色菜，當中「上海姥姥」更首邀陳國強師傅合作，推出全新「星級主廚」菜式，創新演繹上海本幫菜。

文、攝：焯羚、吳綺雯

捌壹壹延續重慶情懷

近年在九龍旺角有一個地點人氣挺旺的就是奶路臣街麥花臣球場，因不少歌手到此地開小型個唱。而最近在麥花臣球場對面有一間格調舒適的餐廳叫「捌壹壹811 Sichuan Cuisine」半月前開店，是一間川菜館。原來老闆鍾啟明對重慶非常有感情，「我識許多重慶朋友，對老重慶的菜式十分偏愛，並且當時在97年前重慶直轄市區號的電話區號是811，所以我也想帶出一件事就是將以前的老重慶味帶到現在的香港，而且是一個很好的延續。所以，我們的店名是『捌壹壹811 Sichuan Cuisine』。」

餐廳名用「811」，可見餐飲肯定也很重慶口味。「四川菜的靈魂在於調味香料，所以店內所採用的調味香料全部均由重慶運到香港，其中一道甜點——黑糖糍粑都是四川直送到香港。香料配方的分量都是和重慶人用的一樣，並不會有所改變，以保持最正宗的川味，而餐廳名的招牌冷鍋酸菜魚及其他特色小菜：口水雞、夫妻肺片、乾煸肥腸、辣子雞均能感受到最正宗的老重慶風！

甜點「黑糖糍粑」是一道四川街頭小吃，由糯米做成的糍粑，裹着香噴噴的黃豆粉，沾上黑糖，每一口都簡單而滿足。「我們刻意設有這甜點，想要以新派方式將老重慶地道風味帶給香港客人。」雖然香港人未必會接受那麼辣的重慶味道，但是店主表示還是用重慶正宗材料，包括傳統的配方。所有在香港吃和在重慶吃到的味道都是差不多，很接近的。鍾生認為現在很多香港人到內地會嘗試吃不同的菜式，慢慢地也會知道什麼是正宗，什麼是不正宗。現在在用油方面雖然提倡少油、少鹽、少糖，但是川菜少油較困難，他們惟有用出品好品質的油，畢竟是重慶菜式。

老闆鍾啟明非常有幽默感，名片印上自稱：大打雜，而在店舖內確實連傳菜也做埋。老闆最早期是在香港做貿易生意，幾乎跑遍全球，後來更到內地開工廠，曾創立自己服飾品牌，後來發現行業被大企業霸佔優勢，決定轉行，跟朋友入行做飲食業。七年後決定自己開食肆，平日在家連飯也不會煮，如今自己落手落腳，連送外賣也試過做，笑言趁機了解市場。

自開業後，他許多重慶朋友及許多內地客人食過後都讚，十足老重慶味，加上中旅社在附近，多內地客來食。必食的招牌菜式冷鍋酸菜魚及重慶麻辣雞煲，令他有信心做落去。他沒有期望一開始賺大錢，只要夠回本就有信心守下去，最大的心願是多些人知道這裡有間正宗的老重慶味道川菜館。店舖新張期間更推出超值優惠：由8月12日開始晚市推出1蚊重慶麻辣雞煲，以及給客人機會挑戰在8分鐘內食畢整個重慶麻辣雞煲即免費請你食！再看他們的餐牌，午市有50元左右的套餐，有粉有肉兼奉送飲品；難怪有不少學生哥幫襯，下午茶時間光顧更有八折。

■招牌冷鍋酸菜魚

■重慶麻辣雞煲

■乾煸肥腸

■黑糖糍粑

姥姥演繹上海本幫菜

■陳醋排骨葱油拌麵

■四拼頭盤：雪裡紅豆瓣酥、糖心燻蛋、雞絲粉皮、香煎素鵝。

「上海姥姥」一向以不斷創新、傳統但不守舊的上海菜式吸引年輕食客，為了進一步提升菜式，今年特別請來星級主廚陳國強師傅為「上海姥姥」設計一系列無論是味道、賣相及健康角度上水準均大幅提升的菜式，繼續堅持做年輕人喜歡但不乏上一輩回憶的上海菜。

促成今次「上海姥姥」與陳國強師傅合作的原因，原來是「上海姥姥」充滿活力及走年輕人路線的品牌形象。

陳國強師傅認為「上海姥姥」的團隊有活力並重視品質，勇於創新求變的同時亦不偏離傳統，銳意做出年輕人會喜歡吃的上海菜；與「上海姥姥」團隊合作，大家在創作菜式的過程中擦出不少火花，同時又在擺盤上注入新思維，令整體觀感更上一層樓。這次推出的「上海姥姥星級主廚」餐牌，陳國強師傅一共為其設計了九道菜式，並分兩階段推出，第一階段已於8月10日開始，至9月30日期間供應，而第二階段則於12月推出。

基本上，上海菜的冷盤是食客必點菜式，而餐廳一直有不同的冷盤供客人選擇，今次「星級主廚」餐牌增加了雪裡紅豆瓣酥，這是上海人必食菜式，是年長一輩的回憶，但年輕人則較少吃到，所以陳國強師傅便為這傳統菜式添加變化，尤其從健康及賣相角度調整，以迎合年輕人的口味。傳統上雪裡紅豆瓣酥以豬油製作，味道香但不健康，而「上海姥姥」的雪裡紅豆瓣酥則以葱油及麻油來做，師傅會先將豆瓣蒸好再壓碎，慢慢炒至成形，再在酥面上加肉鬆及火腿蓉，令口感和層次更豐富。

傳統上海人的餐桌上亦少不了黃魚，例如是黃魚麵， 其幼滑味鮮的柔嫩口感總是令人難以忘懷。今次餐牌中也加入了黃魚菜式，黃魚魚肚羹以魚肚的爽脆配上乾貝、火腿蓉的鹹鮮及豆腐的柔滑煮製而成。

海參是陳國強師傅學師時煮得最好的一種食材，所以今次設計菜式時，陳師傅第一時間便想到了「貴妃海參」這道菜。傳統上海菜講求濃油赤醬，糖重色豐，海參要求軟嫩入味，今次特意選用墨西哥海參，取其肉厚，比較適合香港人口味；而這道菜的另一主角「貴妃」，亦即雞翼，煮法則是先用醬油提味及煎香，令雞油及肉香透出，再輔以上海特色的京葱及上湯煮至入味，更能體現上海菜的精髓。

至於陳醋排骨乃上海人著名的家常小菜，陳師傅希望把「回憶的味道」透過這道菜帶給食客，以陳醋汁將小排骨煮至入味，醬汁保留備用，再配以上海特式的醬油葱油拌麵，食落帶點酸甜香味，充滿傳統姥姥的情懷。

■黃魚魚肚羹

■芝麻脆龍湯圓

■黑豚茄子黃金鍋巴

塔羅星座

文：BENNY WONG

白羊座 21/3-19/4
工作上可能會遇見是非，勿一時衝動，要沉得住氣。

金牛座 20/4-20/5
單身人士可望脱離孤寡行列，已婚的就要安分守己喇。

雙子座 21/5-21/6
不安的情緒只會令到事情更壞，閒事莫理，三思而後行。

巨蟹座 22/6-22/7
吃喝玩樂又一天，未有得益，適可而止。

獅子座 23/7-22/8
遇上不公平事，一定要開口暢言，否則留下的只會是連串問號。

處女座 23/8-22/9
當知道自己真正需要時，就要立即行動，勿錯過機會。

天秤座 23/9-22/10
慎防大使費、朋輩借貸、以及投資買賣損失。

天蠍座 23/10-21/11
事業有成得以發展，好好把握，更上一層樓。

人馬座 22/11-21/12
一切在於變動，成功得失，取決大膽求變！

山羊座 22/12-20/1
心緒不靈，愛侶多爭吵，若有重要事，還是別急於一時！

水瓶座 21/1-19/2
開心的星期，縱然有難事也安然渡過，身邊有貴人在保佑。

雙魚座 20/2-20/3
適宜團體合作，一人難成。先難後易，事半功倍。

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。

聲音按摩——頌缽療法（4）

頌缽可以利用敲擊或是摩擦的方式，產生震動以及聲響，因此頌缽的英文為singing bowl，也就是「會唱歌的碗」。

利用木棒輕敲缽，或者以木棒順着缽緣摩擦，會發出不同的聲音，每個缽的直徑大小、形狀、厚度、深度、角度、金屬合金比例、製造工法都有差異，因此每個頌缽都具有獨特的聲音與持久性。操作頌缽的擊棒，其材質、硬度以及形狀上的差異，加上敲打的部位與節奏的不同，敲缽或是磨缽時產生的音量與音頻也會因此不同。

頌缽的震動與音色被認為具有療癒以及放鬆的功能，因此被西方醫學應用在音樂治療（music therapy）或聲音治療（sound therapy）中，也有許多人利用頌缽來作為靜心或冥想的輔助工具。

鬆弛反應（relaxation response）指的是精神壓力事件和生理反應之相關性，有許多醫學、心理健康、補充與替代療法的研究者致力於了解創傷與精神狀態、壓力與血壓、正念或冥想與壓力的關聯性。儘管頌缽的歷史與應用已經有久遠的歷史，但目前鮮少有頌缽功效之西方科學證據，音樂、聲音、震動對生理上的影響也少有研究。

頌缽音療已成為現代社會中最強大且最有力量的能量療法之一，在西方科學中，頌缽音療被證實可排除負面能量的堆積、提升正向能量，改善焦慮、穩定心智，以及進入更深層的冥想等功效，因此在西方國家深受歡迎。

啟動頌缽時其所發出的多層泛音及振頻會深入到我們身體的核心，與內在頻率產生共鳴，而在這個過程中，細胞接受了輕柔的按摩，大腦和身體進入深度放鬆和休息狀態，此時各層面的能量障礙和訊息管道逐漸被疏通，身體獲得調節和淨化，意識上同時回復到平衡並開始產生轉化，使身心靈達到和諧、平衡。

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，望有緣人得到禪益！

facebook: 禪悟—千古未傳姓名推命學

姓名學看兩性及夫婦關係篇

關雎之情令人神往，對未有伴侶的一族來說，是多麼充滿遐想！諸法因緣起，當兩性相處之初，進入磁石效應的階段，姓名五行生剋沖合的力量在此百毒不侵之甜蜜期就只有「合」的力量，看不到對方的缺點，情人眼裡出西施。不過在未進入此階段前的五行運作還是有一些規律、有跡可尋。

而我們用姓名看兩性關係的方法如下，例如：

范 乙 我
辛 冰 癸 異性宮
辛 冰 癸

—首先留意異性宮的特質，十天干的特質一樣，分十種特性：

甲：自尊心很強、感性類別；
乙：有堅毅一面、敏感和感性一面；
丙：有偏執、剛烈、熱情的一面之個性特質；
丁：有優雅、有禮、氣質聰穎的一面；
戊：有堅持、負責任、固執、有原則，但帶迂腐的一面，「悶蛋」一名；
己：沉着、謀定後動、無情趣，但有規律的一面；
庚：較精明、愛表現、現實型的一類；
辛：凡事講邏輯、情理，愛分析事物，屬理性型；
壬：多心、愛自由、不許束縛、任性的個性；
癸：包容心強、隨順、有小主意、生活有情趣、反應快，但會衝動。

以上種種個性特例，在百毒不侵的蜜月階段，所有負面的特性也看不到，例如「戊」土在異性宮，本屬沒有情趣，「大悶蛋」一名，但在「甜蜜期」，缺點不覺，反而只會給他的穩重、有責任心的個性所吸引，名副其實「情人眼裡出西施」。

所以用姓名學斷兩性相處，初相識階段，只看各五行的特性之優點，不看缺點。

又舉例說明「癸」水，其優點有包容心、隨順、善解人意、通情達理。但兩性相處時間一久，就像食香口膠一樣，只覺越來越無味道，慢慢就發現對方越來越多缺點，例如「癸」水的個性，就會看到其無耐性、快而不準、不仔細、善變、原則性較弱的缺點。所以同樣「癸」，但階段不同，效果完全不同。

接着便是互動的情況，即「我」與異性宮的關係互動，首先是「生」，即支持、生扶、愛：（一）我生異性宮，即自己對伴侶自覺非常愛錫；（二）異性宮生我，即伴侶對自己很愛護。

然後是「剋」，即支配、不利於、給對方有衝擊感或壓力：（一）我剋異性宮，即自己支配對方，及給予對方壓力或衝擊。（二）異性宮剋我，即對方支配、控制自己及讓自己產生壓力。

第三種是「沖」，即我沖異性宮或異性宮沖我，會令感情不穩，或感情難以孕育，聚少離多。

最後便是「合」，即情投意合的結合，分別有甲己、乙庚、丙辛、丁壬、戊癸。顧名思義「+ -」互配，剛柔並濟，自然法則也，男主動，具野心；女被動，喜小雅，故傳統思想中男主外，女主內，便被認為是「絕配」的效果，此乃情投意合的定位。

（待續……）

生剋圖