

捌壹壹延續重慶情懷

近年在九龍旺角有一個地點人氣 港吃和在重慶吃到的味道都是差不 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 香港人到內地會嘗試吃不同的菜 最近在麥花臣球場對面有一間格調 式,慢慢地也會知道什麼是正宗, 舒適的餐廳叫「捌壹壹811 Sich- 什麼是不正宗。現在在用油方面雖 uan Cuisine」半月前開店,是一間 然提倡少油、少鹽、少糖,但是川 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 印上自稱:大打雜,而在店舖內確 區號是811,所以我也想帶出一件 實連傳菜也做埋。老闆最早期是在 事就是將以前的老重慶味帶到現在 香港做貿易生意,幾乎跑遍全球, 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 服飾品牌,後來發現行業被大企業

定也很重慶口味。「四川菜的靈魂 肆,平日在家連飯也不會煮,如今 在於調味香料,所以店內所採用的 自己落手落腳,連送外賣也試過 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 客來食。必食的招牌菜式冷鍋酸菜 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 落去。他沒有期望一開始賺大錢, 腸、辣子雞均能感受到最正宗的老 只要夠回本就有信心守下去,最大 重慶風!

頭小吃,由糯米做成的糍粑,裹着 間更推出超值優惠:由8月12日開 香噴噴的黃豆粉,沾上黑糖,每一 始晚市推出1蚊重慶麻辣雞煲,以 口都簡單而滿足。「我們刻意設有 及給客人機會挑戰在8分鐘內食畢 這甜點,想要以新派方式將老重慶 整個重慶麻辣雞煲即免費請你食! 地道風味帶給香港客人。」雖然香 再看他們的餐牌,午市有50元左右 港人未必會接受那麼辣的重慶味 的套餐,有粉有肉兼奉送飲品;難 道,但是店主表示還是用重慶正宗 怪有不少學生哥幫襯,下午茶時間 材料,包括傳統的配方。所有在香 光顧更有八折。



■招牌冷鍋酸菜魚



乾煸肥腸

多,很接近的。鍾生認為現在很多 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 後來更到內地開工廠, 曾創立自己 霸佔優勢,決定轉行,跟朋友入行 餐廳名用「811」,可見餐飲肯 做飲食業。七年後決定自己開食 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 魚及重慶麻辣雞煲,令他有信心做 的心願是多些人知道這裡有間正宗 甜點「黑糖糍粑」是一道四川街的老重慶味道川菜館。店舖新張期



■重慶麻辣雞煲



黑糖糍粑

姥姥演繹上海本幫菜

■四拼頭盤:雪裡紅豆瓣酥、糖心燻

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

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

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

煮至入味,更能體現上海菜的精

至於陳醋排骨乃上海人著名的家

道」透過這道菜帶給食客,以陳醋

蛋、雞絲粉皮、香煎素鵝。

和層次更豐富。



■陳醋排骨葱油拌麵

「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

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, 今整體 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 油提味及煎香,令雞油及肉香透 日開始,至9月30日期間供應,而出,再輔以上海特色的京葱及上湯 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 常小菜,陳師傅希望把「回憶的味 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, 汁將小排骨煮至入味,醬汁保留備 但年輕人則較少吃到,所以陳國強 用,再配以上海特式的醬油葱油拌 師傅便為這傳統菜式添加變化,尤 麵,食落帶點酸甜香味,充滿傳統 其從健康及賣相角度調整,以迎合 姥姥的情懷。

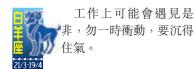


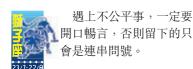
■黃魚魚肚羹 ■芝麻脆龍湯圓

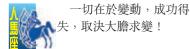


■黑豚茄子黃金鍋巴



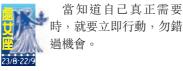


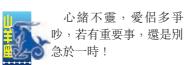






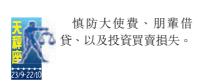
單身人士可望脱離孤寡 行列,已婚的就要安分守

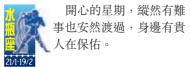






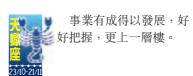
不安的情緒只會令到事 情更壞,閒事莫理,三思 而後行。

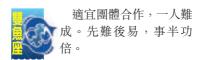






吃喝玩樂又一天,未有 得益,適可而止。







香港著名西洋玄學家,天生一對藍瞳 能靈視你的未來,善於各類型西洋 創數字占卜命盤—「BT9型格」,親授 Benny Wong 之學生遍佈世界各地,亦得「導師中的

聲音按摩——頌缽療法(4)

的方式,產生震動以及聲響, bowl, 也就是「會唱歌的 頌缽的歷史與應用已經有久遠

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 進入深度放鬆和休息狀態,此 想的輔助工具。

sponse) 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

頌缽可以利用敲擊或是摩擦 法的研究者致力於了解創傷與 精神狀態、壓力與血壓、正念 因此頌缽的英文為 singing 或冥想與壓力的關聯性。儘管 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

> 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 時各層面的能量障礙和訊息管 鬆 弛 反 應 (relaxation re- 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。







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

一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。

又舉例説明「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

