親民價錢嚐高檔牛肉
帥氣少東爲你炮製「浪漫牛」

每逢遊日不少香港人必食和牛，令到香港不少餐廳也做和牛菜式。上月位於銅鑼灣的千里屋食堂就進口了這款牛肉，3種特別和牛部位，細看西冷牛肉肉色粉嫩脂肪紋理分明密佈；脊肉是牛肉中最軟嫩部分，肉質如牛油柔嫩。另一邊廂，一系列來自澳洲的優質Stockyard牛扒，均以親民價錢於Mirage登場，大家更可自行挑選喜歡的部位和分量，再配上兩款自選伴菜，讓各位愛牛者一起來盡情投入這股嚐牛狂熱。 文、圖：焯羚、雨文

■千里屋帥氣少東康平

和牛是泛指日本牛肉，當然會有很多種，鹿兒島黑牛全新最頂級品種「Kimotsuki浪漫牛」，是由鹿兒島大學、鹿兒島縣、JA Kimotsuki、千里屋等合力研發的和牛肉，在日本仍未發佈但選址香港落戶千里屋食堂。

千里屋嚴選和牛最美味的3個精選部位：有肉味濃郁的和牛西冷（Sirloin）、口感彈牙有咬口的和牛五花肉牛扒（Karubi）、油脂豐富的夏多里昂（Chateaubriand），各有滋味特色，食客可按自己的喜好選擇不同的部位，炮製出來的和牛西冷牛扒、和牛牛肉脊肉牛扒、和牛五花肉牛扒鐵板、丼飯、壽喜燒、涮涮鍋、一品料理多種食法，讓人全新體驗和牛肌理細緻的極上滋味。

■和牛套餐

■康平親自處理和牛料理。

■Mirage Bar & Restaurant

2人行半價食和牛

有沒有為了香港人的口味而做出調配？味道就一樣的，不過，香港人和日本人有一些習慣不同，就如日本人夏天不會吃火鍋Shabushabu，在冬天才會推出，香港則是一年四季都會吃Shabushabu。所以也不可能像日本，一間店只賣一種食品，他才設計出多種菜式。

店舖目前做新張優惠，2人行半價。對和牛店來講抵食的，問帥氣少東康平為何和牛也做優惠，怎會用這個價錢？他直言自己公司是肉類批發，「Kimotsuki浪漫牛」是他們研發飼養，集團首次做餐廳，餐廳取名千里屋食堂就是想成為大家市民的食堂。他知道香港多人喜歡食和牛，不定價太高是希望多些人能吃到和牛，這也是公司的方針，也不想給人的感覺是超級貴的價錢，高級東西並不代表一定要賣很貴，這裡叫食堂肯定也想讓大家用相對便宜的價錢就可以吃到好東西。他希望吃過的人都覺得很滿足，並體驗到物有所值。他觀察到在香港吃和牛的年輕人居多，在日本則是比較年長有工作經驗的人才會吃。

為何明明品種是黑毛和牛，為何叫「Kimotsuki浪漫牛」？康平說在日本也有許多不同種類的和牛，這次就是入了鹿兒島黑牛，他目標是希望可以推廣日本和牛，希望有足夠的資金去組織日本不同的品牌在香港做一次大型推廣。又覺得推廣和牛文化是件浪漫的事，所以有「Kimotsuki浪漫牛」出現。

小記想說是他的心境浪漫就真。這位未夠30歲的少東原來大學畢業要繼承爸爸媽媽的衣缽做肉類批發生意，難得他有興趣學入廚房，於是專門走去新加坡學廚藝，再親自來港半年督導千里屋食堂的開業及廚房工作，入廚煮餐。他的「浪漫牛」確實好食，牛肉騷味很少，肉幼嫩好食。

鹿兒島產的黑毛和種子牛只吃當地提供的飼料長大，是100%純日本產和牛肉，飼料裡有米、燒酒粕、澱粉粕等日本傳統食材，再養育20個月的時間，令此浪漫牛的油花分佈比率（Beef Marbling Standard，簡稱BMS6）列為上等，而牛肉的維他命E及胡羅蔔素濃度和油酸值極高。

探索澳洲牛扒概念

至於Mirage Bar & Restaurant推出全新牛扒概念，由Mirage總廚Owen Panzica親自揀選的澳洲昆士蘭上等Stockyard牛扒，以穀飼方式飼養，令牛肉口感柔嫩及保留較多大理石紋脂肪。令人垂涎三尺的金牌黑安格斯肉眼牛扒（HK$148/ 100克），用上200至250日的穀飼牛扒，嫩滑多汁，並以其桃紅的肉色及豐富的大理石油脂花紋而聞名。你更可從八款配菜中挑選兩款來配襯牛扒，其中大廚特別推介香烤小薯仔及炒蘑菇，而一共四款的特色醬汁，首推由多款香草調配而成的清新阿根廷青醬，提升了牛扒的清新感。

另外，想試試其他部位？推介有肉味濃郁的金牌黑安格斯牛腰脊肉（HK$128/ 100克）、深受大眾喜歡的金牌黑安格斯牛柳（HK188/ 100克）及金牌黑安格斯斧頭肉眼牛扒（HK$98/ 100克），長達十二吋的巨型牛肋骨於餐桌上霸氣盡現，一齊來「相機食先」。

你還可選擇令人食慾為之一振的350日穀飼和牛扒，其肉質軟腍，加上獨特的油脂分佈及濃滑肉汁，必定為你帶來與別不同的「嚐牛」驚喜。口感豐富的平鐵和牛扒（HK$118/ 100克），價錢親民，是和牛入門體驗的不二之選。還有，嫩滑的和牛腰脊肉（第6至7級）（HK$268/ 100克），肉質鬆軟而入口即融，燒烤後仍不失肉汁，令各位「牛魔王」吃完想再多吃一份。

■四款特色醬汁配牛扒

■澳洲優質Stockyard牛扒

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

姓名學姻緣篇（再續）

有言道：「因誤會而結合，因了解而分開，往往是很多痴男怨女的真實寫照。」畢竟善姻緣較少，所謂無怨不成夫婦。

中國人兩性相處的最高哲學，相敬如賓，談何容易！試舉兩例以茲說明：

劉　戊　我
德　戊　夫妻宮
華　壬

—「我」與夫妻宮同屬戊土，即彼此性格相近，有承擔責任，追求穩定而非追尋情趣，至少從劉天王的角度出發，其感受如是，而兩人相處的關係，戊戊互見，沒有高低之分，形成互相尊重、平等相處、類近中國人良好的夫妻相處哲學：相敬如賓。

而另一個極端事例則是前中文大學麻醉科副教授許金山：

許　壬　我
（伏藏卦）庚辛 金　乙　異性宮（內掛）（會化進成甲）
山　甲　晚輩、子女（外卦）（會化退成乙）

—「壬乙」是我和異性宮的關係，水大木漂，有離鄉別井、異地婚姻之機緣，由於水大木漂亦會有木朽的情況。

—當然「我」是壬水，有任性之餘，兩性相處中自己是屬於多主意型。

—「乙甲」相連互見，便有化進化退的現象，而妻宮的變化換言之是因為外卦宮即晚輩、外人的關係而影響夫妻關係。

—當然，伏藏之卦則代表隱藏的意圖，由於金泛指一切「金」無分大與細，在夫妻宮出現，代表有隱藏的異性人物或意圖，當妻宮是乙木，就會被辛金打絕，當妻宮化進成甲木則會被庚金打絕，所以會有婚外情出現之可能，而更重要的是，此伏卦對法妻不利，亦對子女宮不利，同樣是因為庚打甲、辛打乙。

由此可見，字義之五行，其力量也不可小覷！

而我身邊的朋友，雖不至於發生如此喪盡天良之事，但也有令人唏噓的故事，男女雙方的姓名五行組合如下：

男命：	**己　我**	**女命：**	**癸　我**
	乙　妻宮(內卦)		**丁　夫宮**
	庚　晚輩(外卦)		**丁**

—男命：「己乙」，妻宮乙木會剋絕「我」己土，所以夫妻關係中，妻子會比丈夫強勢。正如當時我一看他的姓名組合，第一句就說：「你是被太太『食』住喔！」接着他回應：「不是，是我遷就她而已……」但很快，通過觀察他們兩人之相處，明眼人都會看得出女方之強勢，而男方之弱勢。同時木剋土，會出現撕裂的情況，所以兩夫婦的相處十分之不和諧，時常為很小的事而爭吵。

—女命：「癸丁」，癸丁關係是沖，沖則動，不穩也，本來水是流動的，一旦被沖，更加會有不穩定的情況，所以夫妻關係相處關係中，容易對另一半產生懷疑，多疑、善變、敏感。當然，癸水剋丁火，所以「我」會比對方強勢，剋亦代表控制，所以喜歡控制、監控對方。這與男命的五行組合不謀而合。

好多讀者一定覺得，一個願打，一個願捱，不就是「Perfect match」？但事實卻是，最後二人離婚收場，各散東西。因為當中一個致命原因是，女方經常覺得男方不忠，身邊總有很多「狂蜂浪蝶」，雖然男方多次強調自己非常專一，但作為他的朋友，我還是有少少保留。何解？因為男命的姓名組合，還有一個因素，就是第三個字「庚」，這個字是外卦，代表晚輩宮、外人，庚乙合，即外卦合入自己的異性宮，即很容易吸引到一些晚輩、比自己年齡小的異性，所以太太所懷疑的「狂蜂浪蝶」的情況並不是子虛烏有。又一個「因誤會而結合，因了解而分開」的真實個案！

（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，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。

冥想的好處

其實，心理專家也認為，絕大多數的壓力，並不是外在事件所導致，而是我們自身製造出來的。因為我們對世界的認知並不實際，所以總會有一些錯誤的期待。有了期待，自然就「怕」了落空，接着就產生恐懼，於是造成壓力。因此，製造壓力的機器，並不是這個世界與你的生活，而是你自己的身體。

所以，如果我們能改變自己的大腦與身體，自然就能減少壓力！

你曾幾何時體會過，生活很困難，心情很惡劣，想着人活着這麼痛苦是為什麼呢？

那個時候，正是你的身體和大腦，已經忘了內在的自我、忘了自己的生命就是個奇跡……

冥想教我們從內心尋找「內在的自我」，這是每個人心中都有的東西。就像你看到新機會時，總會感到愉快的感覺。

但是，內在的自我究竟潛藏在哪裡？

答案是，人的潛意識裡。

相對於人潛意識的東西，就是意識中你腦海中的所有聲音。

你平時用來比較、判斷、學習、思考、記憶的那些大腦資源。為了要適應這個世界的競爭，人的大腦資源被訓練得很有效率，也很殘酷。我們心中養着這個殘酷的心態，所以它會造成我們的壓力。這就像家裡養了一隻惡犬看家一樣。當心情不好時，牠也可能會反過來咬你一口。所以，只要能讓腦海中的聲音暫停，我們就能和自己的潛意識溝通。

在潛意識中，你就能感受到這種生而為人，內在的自我和存在的喜悅。

這就是冥想能紓解壓力的原理。

塔羅星座

文：BENNY WONG

白羊座 21/3-19/4
人際關係改善，夫妻恩愛，但投資宜小心，要聽從善見。

金牛座 20/4-20/5
工作令你喊不過氣來，因而脾氣日增，但都要顧及他人感受！

雙子座 21/5-21/6
投資失利而過分自責，投資買賣總有上落的，勿令人擔心！

巨蟹座 22/6-22/7
等待就業的，別心急衝動要細心選擇，不然恨錯難返！

獅子座 23/7-22/8
受歡迎、運氣強，足以令其他人羨慕又妒忌，把握現在創造明天。

處女座 23/8-22/9
愛情工作兩得意，不要被勝利衝昏頭腦，要顧及家人、同事感受。

天秤座 23/9-22/10
收拾心情返回工作崗位，等你作主導衝刺，帶領他們一齊打拚。

天蠍座 23/10-21/11
不要被煩惱事嚇怕，家人是永遠支持你的，別怕風雨所傷，成功等着你。

人馬座 22/11-21/12
思想敏捷行動快速，給人感覺匪夷所思，絕對已成功一半了。

山羊座 22/12-20/1
編排好的計劃、工作量也做了一大半，等待時機投資見曙光！

水瓶座 21/1-19/2
總是欠一點運氣，但努力工作，上天會眷顧你的。

雙魚座 20/2-20/3
得老闆看顧而發展順利。珍惜與家人愛侶相處的時刻，心情才會更開朗。