

價格相宜日本料理 自家創意刺激味蕾

最近，筆者發現市面多了很多 OMAKASE (廚師發辦) 的日本餐廳出現，不過當然還有不少價格合理的日本料理，同樣是自家創意的，當中如位於元朗、新開設的「赤葉日本料理」，可算是一間價錢相宜的日本料理，除了有新鮮刺身壽司外，亦有不少自創菜式，刺激大家味蕾。

文、攝：吳綺雯

創意產物 充滿鮮味

首先介紹「焦糖鵝肝」，餐廳先把鵝肝煎封，再配以焦糖，雙層封鎖鵝肝的油香，入口鬆脆。其次「赤葉玉子燒」，有別一般日本料理，這裡的玉子是每日自家製，保證新鮮，同時搭配上兩款不同芝士，芝士香味突出，同時增強口感嘅配搭及層次感，蛋及芝士果然是朋友。

至於餐廳的創意產物——辣味三文魚海鮮卷，自創三文魚特色辣醬，配上新鮮即炸櫻蝦，清爽醒胃。還有，「赤葉海鮮卷」，以店舖名為名的卷物，材料當然十足，內有三文魚腩、牛油果片、松葉蟹棒，用口感清爽的青瓜片放上卷物，配有即炸櫻蝦米、黃金蟹膏、三文魚籽醬油漬，充滿鮮味但不油膩。



價格相宜的日本料理



自製塔塔醬吉列蝦卷

珍寶海鮮丼

特選刺身盛

炙燒焦糖鵝肝壽司

燒三文魚腩及汁燒雞骨串

芒果海龍卷

珍寶刺身 定食豐富

而「炙燒焦糖鵝肝壽司」以高溫炙燒，先將鵝肝裡的油分逼出，再以同樣方式炙燒反面，最後以焦糖作為結尾。焦糖與鵝肝可算是天作之合，焦糖中和了鵝肝大量的油分之餘，更將鵝肝的味道提升了不少層次，令人一試難忘。

而「珍寶海鮮丼」則顧名思義，海鮮

井內所選用刺身都是時令海鮮作為配搭，如珍寶牡丹蝦、珍寶帶子等。往往刺身帶給人的感覺是刺身不夠、豉油伴飯，所以師傅除了特意選用珍寶刺身外，還以厚切的方式將刺身完美呈現在客人眼前，令食客沉醉於珍寶刺身井內。

同、期、加、映 文：雨文 圖：焯焯

婚宴禮饌 中西任選

香港迪士尼樂園度假區一直是甜蜜新人實現夢寐以求童話婚禮的最理想地點，不僅設有浪漫典雅的環境佈置，更有專業團隊貼心安排每個婚禮細節。無論是選擇舉行午宴及晚宴，又或是證婚雞尾酒會，迪士尼專屬餐飲團隊均會精心製作中西菜式及特色甜點，務求令婚宴到處洋溢著喜悅與祝福。各式婚宴套餐將在2019年加入更多華麗禮饌佳餚，連同一站式的婚禮統籌服務，全力為新人締造完美的童話婚禮。

在中西晚宴上，餚菜也加入迪士尼元素，可選鴻運乳豬全體、蹄香百花炸蟹鉗、鮮蘆筍炒帶子、金錢扣多子柱脯盅、松茸海螺燉雞、生扣鵝掌鮑脯、清蒸大海東星斑、蒜香南乳鴛鴦

中式晚宴菜譜



法式海鮮濃湯



煙三文魚魚子球配小班戟及尼哥斯沙律

壹品雞、飄香荷葉飯等菜式。而西式晚宴則可選香煎帶子卷配黑松露及蘆筍沙律、白甘筍忌廉湯配西班牙火腿脆片、烤意式蟹肉卷及慢煮三文魚柳配雲呢拿、泡沫伴青豆蓉及蔬菜或慢烤美國牛腩及燒牛腩牛排配馬爹利黑松露汁伴烤薯及時蔬及心形芒果朱古力慕斯蛋糕等。



籠仔富豪三色飯

米奇鴛鴦酥



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 (一)

近年最新興的運動項目瑜伽。有許多人開始做瑜伽來健身，而冥想就是其中的一種。冥想是瑜伽實現入定的一項技法和途徑，把心、意、靈完全專注在原始之初；最終目的在於把人引導到「空」的境界。有些人為了得到心靈的安寧也會去做冥想。

通過冥想來克服心靈障礙，並超脫物質慾念；感受到和原始直接溝通。通過簡單練習冥想，即可幫助人們告別負面情緒，重新掌握生活。

到底冥想會有哪些重大裨益呢？

一、改變情緒智商

在練習過程中，冥想會讓我們平靜下來；進行了冥想練習後，杏仁核(大腦的情感中心)的反應活性都降低了。這表明冥想可以幫助我們持久地控制情緒，即使處於非冥想狀態下也是如此。

二、培養慈悲心

一直以來，人們都認為冥想能夠使人變得更加善良和富有慈悲心。科學家們對此進行了測試。2013年，對練習過冥想的人進行了一次隱蔽的慈悲心測試。此研究中，先安排他們和兩位演員坐在等候區。當另一個拄着拐杖、假裝承受巨大痛苦的演員入場時，坐在冥想者旁

邊的兩個演員對此完全不予理會，他們發出了不想管的無意識信號。

但那些練習過冥想的人，有超過50%的可能性願意去幫助痛苦中的人。

三、改變大腦結構

冥想是如此強大的一種方法，竟然在短短八周時間內就改變了大腦的結構。為了證明這種影響，2011年的一項研究中，與學習和記憶有關的海馬區灰質密度得到了增加。通過冥想練習，我們能夠主動改變大腦，並提升幸福感和生活質量。

四、減輕痛苦

改變大腦結構的好處之一就是經常冥想的人痛苦比較少。2010年，在研究中



將加熱板放到冥想者和非冥想者的小腿下，結果發現冥想者的疼痛敏感性較低。通過訓練，禪宗冥想者的某些大腦皮層區域變厚，這似乎是他們對疼痛的敏感度降低的原因。

五、加速認知

你想讓大腦反應更快嗎？儘管只有非常短暫的訓練，冥想者的工作記憶方法、執行功能和視覺空間處理能力都有提高。

冥想訓練可以增強保持專注的能力，長期冥想者所獲得的利益，發現提高的程度可從15%到50%以上不等。



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

談格局

(一、二段終結篇)

對學習推算八字的朋友而言，有關所謂「從炎格」、「一五行氣格」、「從財格」等等，對於「格局」一詞絕不感到陌生。

雖然姓名學則沒有那麼多華麗名稱的格局，然而，亦有所謂格局的概念。格局者，即其組合所出現的某種共性，及其重演性非常高，而其相對效果便是五行物理的效果所使然。

例如相對的效果：

陳 己
家 己
亮 庚+

此乃薄土藏金之格局，需要少許努力才可見貴，此人是醫生。

當然絕非所有有此組合的人都是醫生，俗語說得好：我爸爸有留鬚，但並不是所有留鬚的人就是爸爸！

再舉一例以茲說明此現象：

陳 己
展 己
鵬 庚

香港一位頗有名氣的藝人，曾取視帝的銜頭。不難發現，在已公開的個人歷史，也知道其年輕時際遇並不佳，經過一段頗長時間的努力，才能脫穎而出。他姓名的五行組合亦是「己己庚」，薄土藏金的格局，即要經過一定之努力，才有成果，才可見貴。

而五行物理的效果比較有顯著力量的格局，主要有四個格局：甲己見辛，見貴；丙辛見癸，進財；丙癸見戊，興旺；丁壬見甲乙，爆發力。

首先談一談甲己見辛，其概念是木剋土，大木細土即+ -互見，有情，即無數的碎石，可能由於山泥傾瀉出現時，見辛金（即細小而非非常貴重的物品，例如鑽石），所以甲己即山泥傾瀉後，正如在一堆碎石之中見到一粒鑽石，從而特別顯得稀有及尊貴，情況就像人一樣，因禍得福。

接上期文章提及的地點紫氣法，再配合格局的理論一併論述，用以下的例子說明清楚：

楊 甲 我
千 甲 夫妻宮
嫻 辛 子女宮

一「我」是甲木作主體，給人感覺是自尊心強，倔強，有慈心，屬於感性型。

一夫妻宮亦是「甲」木作主氣，故相信其夫婦相處平等，互相尊重，頗為理想難得。

一本來兩個強木反剋辛金，即子女宮，本不理想，幸此名在香港，配以地點紫氣，香港是「己」土，即時變成甲己見辛的見貴格局，故得到名與利。

另一例子，台灣新晉藝人王大陸：

王 辛
大 甲
陸 己

一台灣位處東面的島嶼，同屬一個中國概念下，故其地點紫氣便是「甲己」。甲己化大土，由於此格局已有甲己辛三個元素，既符合地點紫氣。受到甲己化大土的觸發，又變成大土配辛金，即土上現金的效果，因此得大名。

當然，若非總格齊全甲己辛，便看地點紫氣能否觸發，有時像組合甲辛，雖然此總局有齊甲己辛三字的元素，但排位不同，有時「見貴」格未必時常出現，如：

陳 己 50-70歲
少 甲 20-50歲
麟 辛 1-20歲

一由於己土屬-，陰性，若幼少運還在1997年前，即還是港英政府時代，故沒有己土之紫氣轉化，強木甲反剋弱辛金，故時運不濟，艱難非常，至97回歸後，漸見起色，特別在甲午之年，午中藏丁己，更能觸發起甲己見辛的格局，故此年上電視表演節目，名利俱增。

至於順行與逆行，再補充如下：女命以乙、丁、己、辛、癸作姓氏的話，運作順行，即：

姓 1-20歲
名 20-50歲
名 50-70歲

若女命以甲、丙、戊、庚、壬作姓氏，則逆行，便是從下而上，如：

楊 甲 50-70歲
千 甲 20-50歲
嫻 辛 1-20歲

當然男命遇甲、丙、戊、庚、壬，便是順行；遇乙、丁、己、辛、癸便是逆行了。

若醒目的讀者會發現，楊千嬅也是強木反剋弱金，為什麼幼少運沒有那麼多波折？原因簡單，因她幼年的名字是「楊澤嫻」甲癸辛。

(待續)

塔羅星座

得到金星眷顧，投資生意皆無往而不利，吉星貴人照耀。

煩惱多事奔波勞碌，心情煩躁，以靜制動，勿衝動！

萬事皆在變動當中，勿意氣用事，凡事應以合作行先！

樣樣事胸有成竹，旺事業財富，不妨大膽出擊！

人緣強勁，留意身邊的機會，大有機會找個好對象呢！

不宜急進，應以長遠目標為主，勿因一時之氣，而後悔莫及！

多計劃多思考，從事創作策劃人士大旺，其他事項則平穩。

大吃大喝沒煩事，唯一留意伴侶的訴求，勿忽略另一半呢！

宜小投資買賣，皆可望有不俗的斬獲，好好把握良機。

注意身體要多休息，多調理，皆因你並不是鐵人，多加注意手腳問題。

日晝夜晝，還是多作休息吧，要學習固本培元呢！

考慮與女性朋友合作等事宜，可有不錯的效果呢！

文：BENNY WONG