粵菜配啤酒 尋趣意滋味

一向以來，品嚐粵菜多是配茶，今次有酒店獻新猷，配上啤酒，就是由滿福樓行政總廚孫錦勝師傅為食客帶來他別出心裁設計的六道菜手工啤酒配對套餐，六款呈現不同粵菜風味及烹調技巧的趣意菜式，並配上兩支來自比利時的手工啤酒，讓食客探索粵菜配手工啤酒的獨特美食體驗。 文、攝：吳綺雯

深諳粵菜精髓及配搭之道的孫師傅，今次特別設計了一系列味濃香口的菜式，以配搭清涼冰爽、別具個性的Duvel Moortgat手工啤酒，為食客的味蕾帶來非凡享受。

■手工啤酒配對套餐

■孫錦勝總廚

■Duvel及Vedett Extra White

■脆皮牛肋條

■椒鹽法國鵪鶉腿配香麻貢菜

濃香菜式配清爽白啤

首先，這次配對餐牌揭開序幕的是雲丹醬焗開邊龍蝦，龍蝦以滾油炸香後塗上以馬糞海膽及蛋黃醬製成的雲丹醬焗至完全入味，龍蝦肉鮮嫩爽口，香濃甘甜的雲丹醬更進一步帶出鮮味。而滋味享受以口感香脆的脆皮牛肋條延續，牛肋條先以冰糖、香料及醬油等製成的秘製醬汁熬上一個小時，待牛肋條煮至軟腍入味後，再沾上脆醬炸香，營造外脆內軟腍、富有層次的口感，入口鹹中帶甜，為味蕾帶來難忘體驗。

而在香口帶微辣的椒鹽法國鵪鶉腿配香麻貢菜中，孫師傅先把鵪鶉腿以醬料及香菜蔬如芫荽等醃製，然後下鑊炸脆，並配上味道帶麻辣的香麻貢菜，入口香口麻辣，惹味非常。

而用以配搭這三道菜式的是Vedett Extra White，是品牌旗下的優質白啤酒。這款啤酒只用上天然材料包括小麥、大麥、酒花、芫荽及風乾橙皮等釀造而成，啤酒更會在瓶內進行二次發酵，讓酒體充分發揮。這款啤酒散發的淡淡清新香草及柑橘香氣，與法國鵪鶉腿一菜中的香菜蔬相呼應。而帶微酸的味道及略帶辛口的餘韻，則能調和菜式的濃郁口味。

■雲丹醬焗開邊龍蝦

所以，以這款清爽白啤酒配上鮮香濃郁的雲丹醬焗開邊龍蝦、惹味香脆的脆皮牛肋條及香辣脆口的法國鵪鶉腿，相信能讓食客齒頰留香。

■蝦乾肉碎芥蘭煲

■麻辣的水煮斑片湯粉絲

川式菜餚配艾爾啤酒

接着登場的是蝦乾肉碎芥蘭煲，這道鑊氣十足的煲仔菜加入了蝦醬及滿福樓招牌自家製X.O.醬炮製，富有層次的濃郁味道，是配搭啤酒的不二之選。而麻辣的水煮斑片湯粉絲同樣是下酒菜的上佳選擇，以辣椒、花椒及香料加上魚骨熬製而成的湯底味道香辣、散發濃濃魚香。

孫師傅更巧妙地以粵菜手法融入川式水煮魚之中，以厚身、爽口的石斑片取代川式的薄魚片，營造與常見於粵菜的斑球的相似豐富口感。若不嗜辣的話，則可以選擇香荽皮蛋斑片湯米粉，爽口的厚斑片配上熬製近一小時的濃郁魚湯，並加入香荽及皮蛋提香，清淡得來味道不失香郁。

與這三道菜式配對的是酒廠的星級產品——金色烈性艾爾啤酒Duvel，這款酒的釀造過程十分獨特，裝瓶後會在室溫環境下進行為期14天的二次發酵，然後再冷藏6個星期以穩定酒體，打造出帶有清新啤酒花香、果香，以及微甘餘韻，口味平衡的誘人味道，為味道濃郁的蝦乾肉碎芥蘭煲帶來一抹清新同時增添味道層次。這個套餐由即日起至11月30日供應，每位HK$688，最少預訂兩位。

■香荽皮蛋斑片湯米粉

■滿福樓精選甜品：香蜜蛋散、蛋撻仔及迷你楊枝甘露

同期加映

西班牙名廚即席烹調 推介歐洲頂級牛肉

文：雨文

早前，歐盟產品推介項目What a Wonderful European Beef歐洲頂級牛肉推介會首次在香港舉辦，這次活動由歐盟提供資金支持，並由旨在推介西班牙牛肉的組織機構Provacuno承辦。

當天，米芝蓮明星廚師、來自西班牙的弗蘭索．馬丁內斯特別為大家現場使用西班牙牛肉烹製三種不同的菜式：炸肉餅、韃靼牛肉及牛肉肫，在美食濃郁的氛圍中，不少企業家對歐洲牛肉產品進入香港市場有非常濃厚的興趣。

■弗蘭索．馬丁內斯

■炸肉餅

■韃靼牛肉

■牛肉肫

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（隨筆札記）

由年初至今約八個月，已圓滿完成一二段初階的課程編寫，期望有緣有情操探究禪悟姓名推算的讀者，學有所得、所悟。

其實，本人由無意發現姓名之真實際遇運作秘密後，便發心作有限度推廣此微調際遇的後天法門。

故一二段的課程旨在幫助任何人，若想通過改動姓名而為自己的際遇定調或微調人生際遇發展的方向，只要熟讀香港文匯報「姓名館」專欄，便能循序漸進理解如何改一個合格之姓名。

祈望有緣人共沾法益，至於那些已明白一二段內涵的讀者，亦可致函索取試卷一份，以作評估自己的水準。而本專欄將以另一方式，隨筆札記方式向讀者呈現禪悟姓名學絕不一樣的其餘層面。

而首篇札記就由課堂後與門生互動的軼事說起：由於在課堂上不斷強調「辛壬」的組合特點，會有唯利是圖的傾向，因為辛(- 細金)生壬(+ 大水)，會顯得疲憊不堪，而辛代表尊貴，故不難想像其邏輯就是：不會理會貴與不貴，最重要的是要去生「壬」水，水為財，流動自然能創富，所以才有唯利是圖的意向。

但課堂後即有門生問我數個姓名組合：

男命：	男命：	女命：
壬	壬	辛
辛	丙	乙
壬	壬	癸

我非常不明，明明之前已說過「辛壬」的組合特點，甚至在五行物理依賴度的課堂上，亦特別指出「丙壬」格局各得其利的特性，她好像什麼也沒有聽過一樣，令我感到無奈無語。

姓名根本就是個人的取捨，而見到以上的組合，應可以明顯分清楚：

男命：	
壬	我
辛	異性宮
壬	

只要有機會得到利益，自然不會計較太多貴與不貴的問題，由於辛的位置在異性宮，同時向上和向下都生壬水，不難想像，他的其中一個選擇自然會是男女關係，遠不及「壬」金錢的重要了。

此組合自然在我心目中絕對不是很好的組合，相對另一位「壬丙壬」的組合而言，我說此組合較佳，特別在運過了35歲後，「丙壬」，丙的剛烈性有壬水的清涼性，互相調和，有專技，雖人生兩截運，「壬丙」不佳，「丙壬」則能發揮所學，評價較高。正如我所料，原來「壬丙壬」此人是職業桌球員，拿過大獎，而「壬辛壬」此人則試圖說服年紀比自己大的女友，即「辛乙癸」借錢注資。

啊！二人是否情投意合我就不知道，但我只知如果在人生交叉點上要在感情和利益上作取捨，我只會說，此人會有唯利是圖的傾向。

最後我還說：「哈哈，就這麼的巧合，『辛乙癸』的辛剛進入了「壬辛壬」的異性宮！」

有時世事就是這麼巧！另一位門生在另一課堂上，私下向助教亦提出類似的問題：

張	壬
瑪	辛
莉	壬

她說：「會否因為她是孤兒，自然不貴，故在總局內，辛金已經疲極，再不能有所作為，已應了不貴。」

另外，她亦有一位女性舊同學，其組合是「戊辛壬」，她評價這個人非常惡，然後再問她會否一樣唯利是圖？首先我說，戊辛，大土戊生細金辛，根據五行物理，大土在上，細金在上，則會厚土埋金，所以是一個以自己為大，伴侶為細，自然不會尊重他人，不尊重他人的人，個性自然表現很惡。重新再強調，姓名其中一個功能是人生取捨的傾向，只要生態出現與人生交叉點的時候，要在貴與利之間作取捨，當要取捨時，自然是利益為先了。

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（二）

六、提升創造力

合適的冥想方式能幫助解決一些需要創造性的問題。

2012年進行了一項研究，讓參與者接受一項經典的創造性任務：盡可能地想出一塊磚的用途。

那些使用冥想方法的人想出了最多的方法。這種冥想方法是通過關注呼吸而解放心靈。

七、提升專注力

冥想的核心就是學習集中注意力，更好地控制注意力的焦點。

現在，越來越多的研究證明冥想能夠提高注意力。例如，於2007年安排17位沒有練習過冥想的人去參加了一個為期八周、基於內觀的減壓訓練課程。

然後將他們與對照組（也是17人）對比，通過一系列注意力評估測試後發現：那些接受過訓練的人比對照組注意力更集中。

八、提高多重任務工作能力

既然冥想能從各個方面提高認知能力，它應該可以提高工作表現。

2012年測試了幾組人員（人力資源部經理）對多重任務的處理能力。

結果，練習過冥想的人在完成典型的辦公室任務時，表現優於沒有冥想經歷的人，比如接電話、寫電子郵件等等。練習冥想的經理們能夠更好地專注工作，並且所感受的工作壓力也相對較小。

九、減少焦慮

冥想經常被推薦給那些易焦慮的人練習。在此僅從諸多研究中擷取一例，於2013年發現，參加4次（每次20分鐘）冥想課程足以減少高至39%的焦慮。

十、對抗抑鬱症

抑鬱症的核心症狀是陷入沉思、壓抑的想法一次次在心中出現。

不幸的是，如果你光是勸誡患抑鬱症的人不要去想那些令人沮喪的事情，那將毫無作用。因為治療抑鬱症一定程度上就是要控制病人的注意力。

一個恒之有效的方法是正念冥想。正念就是活在當下，而不是把注意力放在過去的遺憾和未來的擔憂中，正念在治療抑鬱症上是有效的。

塔羅星座

文：BENNY WONG

白羊座 21/3-19/4：魔術師牌令你長袖善舞，對工作絕對是事半功倍。

金牛座 20/4-20/5：皇后牌令你財運不錯，既搵錢又大使，豪氣非常。

雙子座 21/5-21/6：月亮牌代表情緒上的不安，將有要事令你心情十五十六。

巨蟹座 22/6-22/7：節制牌所帶給你的反思，有時間回想前事，也可以進步起來。

獅子座 23/7-22/8：高塔所為你帶來的機會，有危亦有機，一切考考你眼光了。

處女座 23/8-22/9：當皇帝牌的出現，工作現新轉機，如能好好把握，成功自然在望的。

天秤座 23/9-22/10：抽到隱士牌，學習能力特別強勁，亦不滿現狀，因此進修連連。

天蠍座 23/10-21/11：命運之輪指生活上出現不可抵抗的改變，準備迎接新的一天吧！

人馬座 22/11-21/12：萬樣事從根基開始，若想一步成功，恐怕力有所不能了，實幹要緊。

山羊座 22/12-20/1：多加留意，有人正在暗戀你呢，單身人士要留意喇。

水瓶座 21/1-19/2：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。

雙魚座 20/2-20/3：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！