

「星級教煮」精心設計 中西烹調創新菜式

近年，不少餐廳都與名廚合作推出一系列菜式，今次意粉屋更首度夥拍名廚推出「星級餐牌」菜式，與擁有超過十八年入廚經驗、擅長利用時令優質食材及融合中西烹調手法去創作新菜式的「星級教煮」Charmaine Cheung，設計了一系列包括湯、沙律及主菜的「星級餐牌」，讓食客可一次過享受整個星級用餐體驗。

文、攝（部分）：吳綺雯

據悉，意粉屋給 Charmaine 的感覺是一個陪着香港人成長的品牌，今次她與意粉屋團隊合作，更發現他們對食材的執着、嚴選時令及新鮮的食材和對烹飪充滿熱情的目標與她本人很一致，希望藉着今次與意粉屋團隊的交流和所提供的內部培訓，能夠在菜式創意及各方面的專業度擦出新的火花。

挑選米麵作獨特食材

意粉屋被譽為意粉專家，Charmaine 在創作今次「星級餐牌」時，亦特別挑選了米麵作為獨特的意粉種類食材，除了引入新的菜式，Charmaine 亦特意把意粉屋餐牌中多年來最受歡迎的菜式加以提升，帶來新鮮感的同時，味蕾亦有一番新刺激。

就以一直大受歡迎的忌廉湯為例，Charmaine 便加配了澳洲的新鮮藍青口作點綴，增加忌廉湯內的鮮味，創作出澳洲新鮮藍青口忌廉薯仔湯，做法是先將薯仔至少三面煎至金黃色，帶出薯香味，然後放入來自法國的忌廉及牛油更令湯的層次升級，最後配上來自南澳新鮮青口，其肉細厚身，帶有海水味，味道及口感也有別於一般的薯仔湯。而海蝦藜麥沙律伴機油香草軟包是這次「星級餐牌」中的一個創意菜式，即使連食法也可充滿客人的獨特創意想法，沙律設計可兩食，傳統的可當沙律分開獨自食用，新穎的則可將海蝦藜麥沙律與醬汁攪拌，放在香草軟包上，作開放式三文治般食用，而醬汁則以蜜糖、忌廉及芥末籽醬秘製而成，可算是清新開胃之選。

入秋青口是時令食材

加上，現正是入秋之時，這道松露香菌意大利雲吞配白酒煮澳洲新鮮藍青口，是秋天菜式之選。雲吞內的芝士及黑松露帶着陣陣鹹香，而雲吞上則加了少許濃香忌廉和西蘭花最嫩綠



■松露香菌意大利雲吞配白酒煮澳洲新鮮藍青口。

精選的部分，令菜式減輕油膩感。套餐選配上一客白酒煮新鮮青口，由南澳直送的時令青口，以白酒略煮一分鐘，令湯底加添海鮮鮮味。時令的青口，透過特色的烹調方式，實在有別於一般在餐牌上的青口。

而且，青口亦是今次餐牌中的一個重點時令食材。南澳向來是澳洲的海鮮之都，以水質清澈純淨聞名，由當地直送的時令青口當然味道也特別鮮甜，這道惹味主菜白酒煮澳洲新鮮藍青口伴脆薯條伴上即叫即炸有皮脆薯條，以它作佐酒之選。最後緊記要品嚐一口青口湯，湯底滿有海鮮



■意粉屋「星級餐牌」菜式。

■「星級教煮」Charmaine Cheung



■澳洲新鮮藍青口忌廉薯仔湯。



■海蝦藜麥沙律伴機油香草軟包。



■香煎冰島紅魷魚配意大利米麵。

鮮味，定必齒頰留香。

另外，在意粉菜式上，特別選用坊間一般同類餐廳比較少用的意大利米麵作食材，目的就是帶來更多元化的意粉類別予食客享用，亦帶來新鮮感。香煎冰島紅魷魚配意大利米麵，米麵以香濃的黑松露醬、忌廉汁及芥末籽醬烹調，米粒的獨特類型可完全黏附濃郁醬汁，容易咀嚼。口感十足的米麵再配上肉質細嫩的冰島紅魷魚，紅魷魚是豐有營養的食材，魚皮面切條紋並以鹽調味，令調味更入味；魚肉煎至金黃色，香脆可口，簡單的烹調即可盡顯這道菜式的清新和美味。

「星級餐牌」系列一共五道菜式於由即日起至10月31日期間推出，無論是意粉屋迷或青口迷，都不容錯過。



同期加映 文：雨文 圖：張國威、雨文

香港美食嘉年華 增東南亞主題區

香港中華廠商聯合會（廠商會）將於10月27日至11月4日，假葵涌運動場舉辦「第7屆香港美食嘉年華」，為期9天的嘉年華將設有超過290個攤位，雲集本地及國際美食，並提供連串折扣優惠和精彩表演活動，為入場人士帶來一場精彩難忘的美食及購物體驗。



■今屆香港美食嘉年華推广大使李家鼎即席進行廚藝表演。

大會今年新增設「東南亞特色主題區」，讓市民可一次過嚐盡不同的東南亞美食及特產，大飽口福。主題區還設有拍照區，配以充滿東南亞風情的佈置，供入場人士「打卡」拍攝留念。同時，大會亦安排一系列以「美味動感東南亞」為主題的精彩節目，包括越南及泰國傳統舞蹈表演、馬來西亞拉茶、工作坊以及烹飪班等，讓市民無須「飛去」外地，也恍如置身異國，體驗東南亞各國獨有文化。

今屆美食嘉年華以「有營美食 健康樂活」為主題，分佈於5大主題區，包括「健康有機區」、「休閒食品區」、「餐飲用具區」、「為食Guide」及「東南亞特色主題區」，匯聚眾多香港品牌及本地商戶，從街頭小食、急凍食品到參茸海味；家居用品、家電到廚房用具均一應俱全，相信能滿足市民不同的購物需求。今屆美食嘉年華將會有大量「1元產品」及低至1折的貨品發售，是市民「掃平貨」的好時機，喜歡購物的市民萬勿錯過。



■「第7屆香港美食嘉年華」啟動儀式。

■現場各區產品。

食得滋味

文、圖：雨文

「工藝之源」系列 創咖啡新風味

作為優質定量咖啡的先驅與指標的Nespresso，一直致力搜羅更多風味獨特的咖啡豆。最近，啟發自五大咖啡產源，品牌推出全新Master Origin「工藝之源」系列，帶來五款單一產源咖啡。從哥倫比亞、埃塞俄比亞、印尼、尼加拉瓜到印度，新系列以咖啡工藝為核心，與當地的咖啡工匠攜手研創獨特而革新的採摘和處理方法，讓咖啡迷不單能享受到與別不同的咖啡香氣及風味，更能體會到咖啡工藝、知識傳承及可持續發展的重要性。

每款Master Origin咖啡都承載着品牌咖啡專家一段段發現之旅，他們深入各國獨一無二和變化多端的土地，由蘇門答臘的密林山巒到尼加拉瓜的高地山谷，尋找最優秀的咖啡產區。品牌更邀請各產地的咖啡農加入AAA Sustainable Quality可持續品質計劃，共同研發及測試各類革新而且一絲不苟的耕作及處理工序，只為培植出驚為天人的咖啡新風味。

例如，在埃塞俄比亞，咖啡豆會在日曬期間每小時以手細心翻豆，確保咖啡豆能平均曬乾。在哥倫比亞，農民將收成期推到最遲，待



■鄭永麒總廚。



■五大咖啡產源。



■哥倫比亞咖啡果實。



■Master Origin「工藝之源」系列。



■印度咖啡農。

咖啡果實完全成熟才進行採摘，冒着咖啡果實有機會在樹上就開始發酵的風險，仍堅持守護達至完美的深紫色調。來到印尼蘇門答臘，咖啡農會使用最地道的傳統濕制法。

而在尼加拉瓜，則用上蜜處理法，保留咖啡果實的果膠層，包住咖啡豆作天然曬乾，讓果實吸取果膠層的濃郁糖分，令咖啡喝起來分外甘甜。來到印度，因為昔日咖啡豆以海航運輸，長時間受高濕度的海風及季候風吹拂，咖啡豆會自然脹大並呈現獨一無二的風味。時至21世紀的今日，Master Origin系列的印度咖啡豆沿此古法「風漬」處理，更用上羅伯斯塔（Robusta）咖啡豆而非常見的阿拉比卡（Ara-

bica）作風漬，展現更強獨特性。

身為香港Nespresso主廚大使、米芝蓮星級餐廳VEA的創辦人及行政總廚鄭永麒早前聯同來自世界各地的其他Nespresso主廚大使，特別走訪了品牌位於哥倫比亞北部哈爾丁（Jardin）的咖啡農田及中央磨豆工場，以更深入了解AAA Sustainable Quality可持續品質計劃的運作模式。他分享說：「這是一次非常珍貴的體驗，我不但能親眼目睹一杯咖啡如何由咖啡果實逐步轉變而來，更能直接與咖啡農交流接觸，感受他們在每一項細節過程中投注的熱情及專注。」



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導師，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，新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

姓名學之隨筆札記

近期最搶眼球的娛樂新聞，莫過於內地民眾稱「范爺」的一線女藝人范冰冰的逃稅事件，對花生友而言，有同情者亦有幸災樂禍者，當然，為了增加娛樂價值，將她的被捕傳得非常特別，什麼在求救高人時被蒙頭帶走，從此協助調查超過百日以上，由丁巳月出事到辛酉月，一切懲罰明朗化，要補交稅款連罰款近港幣10億元，令人譁然。

不過從姓名學的角度而言，似乎此一劫，實在是難以避免，只是程度及性質上之尺度高低分別而已。

畢竟，縱然你懂得用姓名學去微調你的際遇，在內地體制下，更改姓名是要通過公安部，故此根據經驗，是很難辦理成功。所以，香港人是很自由的，改姓名更是輕而易舉的事。

例子：

范	乙	我	月	年
辛	冰	癸	丁	戊
辛	冰	癸	巳	戊
			丙戌庚	戊辛丁

首先，從格局分析而言，由於乙木完全依靠「癸」水才能生存，故此格局有癸水並且「冰」字有隱藏的五行「辛」金，金生水，水生木，源源不絕地生扶。因此，此格局是甚有作為的姓名格局。所以不難想像范冰冰在演藝界的地位與身份會這麼高。然而，任何好的姓名，也不可能完全沒有缺點的。

從此格局看，「癸」水的重要性太強了，形成「癸」受到破壞，其反效果必然就會更大。

例如，戊戌年的上戊下戊，土的力量太大，自然會剋壬水，以及剋合癸水，故今年是非常不好之一年，影響至深，內卦外卦皆有影響，所以無論親人或外人也受影響。

而丁巳月，巳中藏丙戊庚，戊癸化火見丙火一片火海，兩個癸水被蒸乾了。已傳因內地名主持崔永元踢爆了演藝界之「陰陽合同」問題用以逃稅的方法以致謠言滿天飛，直到戊午月，一戊合兩癸，令兩癸失去了自由。當然從五行看最惡劣的時間，應該是己未月，因為己屬「土」，且未中藏己丁乙，毫無疑問被囚，己土通根，「-」互見，無情打絕了她的姓名格局內的兩「癸」水，相信是最恐慌的時間。

因此，成靠「癸」水敗也因「癸」水，無怪乎要到辛酉月，因辛才可生癸，相信事情要到此月才明朗化，並決定罰款，也在月尾重獲自由。雖然已登悔過書，但畢竟也算是破財擋災，不幸中大幸了！

另一例，已故才女林燕妮（乙癸乙），也是在戊戌年過世：

林	乙	我
燕	癸	夫妻宮
妮	乙	外卦

人稱「香江才女」的她曾經裙下之臣無數，連才子黃霑也為她神魂顛倒。但才女姻緣際遇因「癸」水疲弱多變，較難成事。

從此姓名格局發現，此格局純粹是乙木得到癸水滋養，才能自在生長，所以能有所作為、有所發揮。

但畢竟一「癸」水難以支持兩「乙」木，而「癸」是夫妻，因此，其水的資源就會薄弱了，而水又會向低流。在此姓名組合中，水除了生「我」，亦會生外卦，即外人，除婚姻難以孕育成功外，心儀對象也會有情屬他人的危機。

從此兩個例子來看，水當然不能缺水，缺水的嚴重性，在林燕妮過身的流年戊戌年，便更能反映了戊癸化火，當「癸」被合化，亦是她壽命緣盡的原因了。

塔羅星座

文：BENNY WONG



人際關係改善，夫妻恩愛，但投資宜小心，要聽從善見。



勿因投資失利而過分自責，投資買賣總有上落的，勿令人擔心！



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。



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。



思想敏捷行動快速，給人感覺匪夷所思，絕對已成功一半了。



總是欠一點運氣，但努力工作，上天會眷顧你的。



工作令你睇不過氣來，因而脾氣日增，但都要顧及他人感受！



等待就業的，別心急衝動要細心選擇，不然小心恨錯難返！



愛情工作兩得意，不要被勝利沖昏頭腦，要顧及家人、同事感受。



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。



編排好的計劃、工作量也做了一大半，等待時機投資見曙光！



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。