

# 喜嗜蟹饌 滋味無窮

秋風起，正是品嚐大閘蟹的最佳時機。古語有云：菊黃蟹肥，於這個深秋季節，最適合來一頓滋味蟹宴。豐腴肥美、油膏滿瀉的大閘蟹，確實令人再三回味。由於今年香港食安中心對大閘蟹的檢查批文較為嚴謹，所以不少餐廳都是剛剛才推出大閘蟹的菜式。現在，大家可以放心去品嚐了，不妨吃盡不同特色的蟹肉及蟹粉菜式，以饗蟹迷口福。

文：吳綺雯 攝：雨文、焯玲



大閘蟹

清蒸大閘蟹



大閘蟹膏



東海自製醋料

## 東海大閘蟹宴添新意

今個月，來到這個大閘蟹當造的季節，東海嚴選由內地大閘蟹名產地江蘇出產，並已獲檢驗合格之優質大閘蟹，以早獻「珍饈·大閘蟹」宴中多款特色美饌，為饕客帶來蟹膏濃厚細緻的時令美食。今次，東海精選時令大閘蟹入饌，配合大廚精湛功藝，供應多款生拆蟹粉菜式。所謂新鮮生拆蟹粉，即是先拆出大閘蟹蟹膏，然後蒸熟後再拆蟹肉，把兩者拌炒而煮成大閘蟹粉，過程十分複雜費時，且巧手藝。

當中如「大閘蟹·淺嗜」套餐，包括了鮮味蟹粉小籠包(2隻)、生拆蟹粉蒜蓉包(2件)、東瀛花菇螺頭燉雞湯(位上)、清蒸大閘蟹(2隻)、濃湯淮山浸時蔬、酸辣湯手打烏冬及薑茶湯丸，每位HK\$398(2位起)，另收茶芥及加一服務費。另餐廳亦設有單點大閘蟹小菜，如清蒸江蘇大閘蟹(每隻HK\$138)、鮮味蟹粉小籠包(每隻HK\$38)、生拆蟹粉扒豆腐(HK\$138)、生拆蟹粉蒜蓉包(HK\$138)等。

每次提及大閘蟹宴，除了傳統的蒸煮外，都必定有極考究師傅廚藝功夫的蟹粉菜式，蟹粉小籠包便是當中的佼佼者。每隻蟹粉小籠包都甚為矜貴，只因每隻大閘蟹的蟹粉及蟹肉最多只可製作3至4隻蟹粉小籠包。小籠包中包裹著味道濃郁的蟹粉及蟹肉，每一口都是啖啖蟹油香。品嚐小籠包時，要先輕咬一口，待蟹粉蟹汁漸漸流出，然後吸盡汁液，第二口則大口咬下飽滿的餡料，就能嚐到豐富蟹香味、油分足的蟹粉小籠包。

今年，大廚經過不斷研發，以不同食材做出別出心裁的搭配，為今年大閘蟹添上新意，創作出大閘蟹蒜蓉包。「蟹迷」終於可以親自把熱騰騰的大閘蟹粉塗在香脆蒜蓉包上，盛載入口。兩者一同進入味蕾，再加上蒜香點綴，鮮上加鮮，層次香味突出。



鮮味蟹粉小籠包



生拆蟹粉蒜蓉包



東瀛花菇螺頭燉雞湯



酸辣湯手打烏冬



薑茶湯丸



生拆蟹粉扒豆腐

## 「蟹」逅在龍苑優惠套餐



紫蘇蒸大閘蟹



花雕蛋白蒸蝦球

愛食大閘蟹的人可能十月已經開始，普遍都說貴，加上早前內地大閘蟹一直沒有批准出口香港，而尖沙咀金域假日酒店龍苑中菜廳早就推出大閘蟹菜式，皆因用的是日本大閘蟹，成本相對較高，但食客有信心。

要充分品嚐大閘蟹的原汁鮮味，就不能錯過「紫蘇籠仔蒸大閘蟹」或別具風味的「陳年花雕鹽焗大閘蟹」。大閘蟹簡單放於蒸籠蒸熟，進食時配以鎮江醋、薑米調味，其味無窮。完膳後和以薑茶驅寒，又或佐以陳製二十年的越山仙釀，別有一番雅興。

除了傳統原汁原味的清蒸方式外，大閘蟹亦可配搭其他食材一起烹調，誘發更高层次的蟹鮮。龍苑特別推介生拆蟹粉燕窩羹、滋味香口的金沙大閘蟹、碧綠蟹皇醬大蝦球、香脆可口的蟹粉吉列龍躉球、美味爽滑的芙蓉蟹粉炒銀絲、毛豆蟹粉豆腐煲、生拆蟹粉燕窩羹、桂花炒蟹粉，當然還有百吃不厭的生拆蟹粉小籠包等，款款蟹粉美饌



蟹皇醬吉列龍躉塊



蟹肉雞茸燕窩羹

肉雞茸燕窩羹、紫蘇蒸大閘蟹、花雕蛋白蒸蝦球、蟹皇醬吉列龍躉塊、香橙汁海皇蟹粉焗飯及黑糖薑茶湯丸。而每位另加HK\$100更可任飲紅、白餐酒及十年黃酒。如套餐想繼續添食大閘蟹，每隻只需加HK\$100，各位大閘蟹迷不容錯過。

同 期 加 映

## 全新包裝 風味依然

台灣即食麵品牌「滿漢大餐」融合「軟嫩肉塊、層次湯頭、帶勁麵體」做出上乘麵食，每個滿漢大餐附有大大塊肉的調味料理包，牛肉麵系列均採用來自澳洲及新西蘭的牛腱肉，絕對質優及真材實料，跟一般即食麵與眾不同，今次全新包裝，已登陸各大超市及便利店，美味不變。



全新包裝的紅燒牛肉麵



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。

## 冥想打坐呼吸訓練方法

1、隨意法：

意念呼吸自然出入，心意相依，意氣相隨，不加干涉，叫隨意。

2、數息法：

默念呼吸次數，從一到十到一百，數起「吸」，放者「呼」。

3、聽息法：

兩耳靜聽自己的呼吸聲，排除雜念。

4、觀息法：

如觀人一樣，去觀察，體會自己的呼吸

5、止息法：

通過以上任何一種方法的習練，久練純熟，形成一種柔、緩、細、長、綿密的呼吸。呼吸細若遊絲，若有若無，稱止息。

6、禪語入定法：

(默念數遍) 體會聯想：「獨坐小溪任水流」或「大自然生態」的意境。

7、鬆靜入定法：

吸氣時默念「靜」字，呼氣時默念「鬆」字。

8、觀心自靜法：

用自己的心去觀看、體察、分析自己的思緒雜念，任雜念思緒流行，不加干涉，不久就會自歸為靜。



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，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: 禪悟一千古未傳姓名推命學

## 姓名札記：繁衍下之相對面

人之所以為人，從善的角度而言，就是我們希望趨向光明，懂得節制慾望。我們對於形而上的精神文明，仁、義、禮、智、信的美德，看似十分重視，與禽畜比較，確實又高很多班，故曰：「萬物之靈」，但從黑暗面而言，我們懂得隱惡揚善而已。

從五行宇宙繁衍規律而言，無極生太極，太極生兩儀(即陰陽)，兩儀生四象(東南西北的特性)，四象又生八卦，再出現風雷雨電等自然的現象。

所以有男，自然有女，一陰、一陽之謂道，有天光，自然有天黑，因此人性就自然有善，亦有惡……

佛，形容我們此境界，一般而言，就是苦樂參半的境界。

但深入探究後，本體，無極就是無善、無惡。但一路繁衍就一路顯現人性的善與惡，但由於無常法則，萬事萬物皆有四個階段——成住壞空。所謂成住壞空就好比未有汽車之前，並無汽車此名相，有了汽車之發明，自然「成就」了汽車的名目。當汽車在有貢獻的時間，自然就是「住」的階段，正如沒有人永遠不老，自然汽車也會有「壞」的時候，當然去了割車房，就變成「空」了。

因此繁衍久了，黑暗面會由少變多，更會由隱性變成顯性，就像美國一樣，一向當世界警察，時常虛偽地說什麼人權、自由、民主，站在道德之高地，說穿了，就是霸權，恃強凌弱。看特朗普的什麼美國優先，本質就是唯利是圖自私自利的行徑而已。他國之生死固然不理，更何況環境保護？強行退出了巴黎協定，全然不顧全球人類之禍福及生死。

從五行宏觀的探討，美帝所在之地理位置屬「金」，屬西方，西方本位主「義」，「義」即公義，好的時候，手執仗義之劍主持公義，壞的時候，自然就是恃強凌弱。

北面的霸主，自是俄羅斯，北方屬水主智，好的時候，廣納百川，有創意發明；壞的時候，北面大水無制的話，就肆意妄為，喜歡怎樣就怎樣。

而東面較大的島嶼，自然是日本，東面屬木本代表慈悲，適應力強，有韌性，但過強成甲木，就會因自尊過強，本位主義變成侵略性，會因好勝而缺乏同理心。

至於南方，子北卯東西四，自然，南即午方，故內藏丁己，因火這種元素最特別，一定要從二數，而午中擁有丁己兩個元素，還需鑽木才可取火，無氣火不能存在，所以丁即火種，己即其他物質，而丁在五行之中，仁木、義金、火禮、水智、土信，而丁亦代表優雅的禮，所以2013年在印度整年有很多婦女團體抗議，說句笑話，「因為已經很少強姦案了！」因全年每單案皆晉升變成輪姦了，因焚滅了丁，不單是整個國家，丁被滅，就算是個人操守，在禮方面也是有問題的。

癸  
巳  
丙戊庚  
丁  
化退  
丁己

例：59歲中醫因按女病人胸部囚半年

化進化退 月 年  
黎戊 壬 戊  
惠丁 戊 戊  
光癸 戊辛丁 戊辛丁

—「丁」代表仁義禮智信的「禮」；  
—壬水化退成癸水，癸水沖剋丁火；  
—正正是癸滅丁的例子。

## 塔羅星座

小心沉溺於甜食、冷凍飲料等，引致消化系統問題。

事事容易感染寂寞孤單，分享是你人生的座右銘。

經常處於戰戰兢兢的精神狀態，長期累積下來，容易有腸胃潰瘍的毛病。

玩伴不但愈多愈好，而且還是來者不拒，小心玩物喪志。

有着迷人的笑容，與眾不同的品味及特質，能令你成為情場大贏家。

風趣和幽默感會使人如沐春風，懂得自我追求散發熱情的特質更是迷人。

工作發展無往不利，加上天生的魅力讓推銷事物毫無阻礙。

在情場上絕不孤單，易有情感的糾紛，加上優柔寡斷的個性，後果難堪。

良好的記憶力，也適合從事歷史研究與考證的工作，大利工作運。

散發無限魅力的你，時尚的你就是成功迷人的小秘密。

喜歡逃避問題，猶疑不決，所以朋友對你作了一個很重要的角色。

三分鐘熱度，又太愛玩，令人有種玩世不恭、不可靠的感覺。

文：BENNY WONG