

高質日料理店 貴得有道理



■玄館餐廳裝潢

■餐廳連續五年獲米芝蓮推介

日本料理是最受香港人歡迎的料理之一，不管哪一區都見到中、高檔的日本料理店，各自有不同的客源，客人的層次不同亦對食物品質的要求不同。高檔日本餐廳是為消費力強的客人而設，他們講求食材來源是日本，品質上等，廚師的手藝是優秀兼正宗，餐廳的格調是否高級。普通的價錢自然是普通的食材，一分錢一分貨是永恒的定律，除非是慈善家開辦。所以品嚐高水準的日本菜是要豪得起，三百多至千多元一餐屬正常。最近有兩間高質的日本料理餐廳「三和叙」及Xuan Sushi 玄館新張營業，從食材及大廚來頭也不相伯仲，不過一個是堅持傳統日本菜風格，另一個走前衛少少的鐵板燒。

文：焯鈴、雨文 攝：焯鈴



■特上套餐



■三色井套餐



■師傅示範鐵板燒焗鰻場蟹做法。



■鐵板燒焗鰻場蟹



■鐵板燒鰻魚

五大名廚主理 嚴選時令食材

位於特色食肆林立的九龍城區內一幢獨立大樓內的「三和叙」，大樓外牆以現代化建築風格，主導由五大名廚主理三大傳統日本料理菜式：壽司、鐵板燒、爐端燒及和食。大樓外牆以現代化建築風格，與區內大廈的古樸外形相映成趣，顧客甫踏進店，即迎來典雅舒適的和式裝潢，配合開放式廚房的設計，營造出悠然舒適的用餐環境。

「三」代表三款主打料理——壽司、鐵板燒及爐端燒，「和」則指和食，而「叙」則指美食與聚會融合的餐飲概念。餐廳的創辦人熱愛美食，慨嘆未能在香港找到能與良朋共聚細意享受美食的餐廳，於是於2014年開始，進行選址、建築規劃、內部裝修、食材及食具採購、人手招聘及培訓等等，創辦了「三和叙」。

餐廳高級顧問林耀文師承日本名廚松島師傅。文師傅表示：「『三和叙』的創辦旨在為一眾喜歡日本料理的顧客提供一個最正宗的日式餐飲體驗。由食材選購、烹調、服務、裝潢及用具均一絲不苟，務求由細節出發，打造一間真正體現日本料理精髓的餐廳。餐廳經過四年時間的籌備，花上比起一般餐廳所需幾倍的時間及心力，目的就是希望每一位顧客能夠享受到正宗日本料理的精細、嚴謹及認真，為食客呈獻難忘的餐飲體驗。這兒菜式選擇繁多，三大料理各有其招牌

菜式，喜歡輕嘗淺酌的食客，首選爐端燒飛驒和牛串，嚴選來自日本高山岐阜縣的飛驒和牛，油脂分佈均勻，配上獨創的調味和醬汁中和油膩感，入口即溶。喜歡壽司或刺身的食客則必試肥吞拿魚腩刺身及鰻魚白子，白子含豐富蛋白質及維他命D，有滋陰養顏之效，質感柔滑豐腴，配上師傅利落的刀工，口感特別柔軟，入口即化，讓人一吃難忘。

鐵板燒方面，以時令海鮮為首選，由師傅即席炮製的燒龍蝦、澳洲鮑魚及雪場蟹，保留食材鮮味之餘，加上師傅的獨家調味，由烹調以至擺盤，均極盡視覺味覺享受。和食方面則提供多款傳統日式美饌，其中紫蘇葉捲秋刀魚天婦羅用上秋冬期間特別肥美的秋刀魚，配上清爽透光的脆漿，一口嚼盡香脆軟綿口感，為味蕾帶來雙重享受。現在餐廳正式試業期間，推出八道菜的秋季時令品嚐套餐，包括多款秋季時令食材，如秋鮭、雪場蟹等，由前菜至食事八道菜均突顯壽司、鐵板燒、爐端燒及和食等，每位價錢HK\$1,888。

季節刺身盛合，如寒鰻、赤鮭、吞拿魚腩等。

米芝蓮推介實至名歸

位於銅鑼灣開平道的Xuan Sushi 玄館是連續五年獲得米芝蓮推介的日本料理，可見幾有江湖地位。餐廳剛從中環搬到銅鑼灣，裝修典雅，行政主廚擁有二十年經驗，非常有原則，要求食材每天日本直送，食物擺盤嚴謹，如何進食也有一套標準。雖然是特色套餐，但也非常講究。他們最近推出的幾款秋季特色套餐幾吸引，如壽司套餐(HK \$320)、三色井飯(HK \$360)、吞拿魚鮫煎燒，以及豪華刺身飯套餐。

湯甜品，茶碗蒸蛋味濃餡料豐富。而豪華的刺身并飯配料起碼有十幾種，如拌飯一流的三文魚籽，海鮮多過飯，當然少不了鮮甜的北海道海膽，不是坊間用細隻飯碗來營造鋪滿的感覺。加上，醋飯拌入香菇漬物，就算剩食都好味。入冬後魚會較肥，吞拿魚鮫煎燒，魚味會較重及較香，是店的皇牌之一。各種食材都高質，所以餐廳連續五年米芝蓮推介當之無愧，如豪得起就來試試。

壽司套餐有爽脆彈牙的赤貝，可見師傅刀工及鮮度，而醋鮭魚、金目鯛、牡丹蝦刺身鮮甜，大家亦可品嚐厚切肥美的拖羅，以及蓉蔥花手卷滿足而美味，當中最愛海膽，用的是北海道馬糞層層疊起，入口超幸福，啖啖濃厚鮮味在口中融化。

壽司的omakase 連前菜茶碗蒸



■新鮮刺身



■吞拿魚鮫煎燒，先沾豉油汁再燒。



■紫蘇葉捲秋刀魚天婦羅



■鐵板燒佐質和牛



香港著名西洋玄學家，天生一對藍瞳，能靈視你的未來，善於各類西洋占卜術，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。

音樂對於人的身心具有確實的治療作用，根據研究顯示，某些音樂特有的旋律與節奏能使人體的血壓降低，基礎代謝和呼吸的速度減慢，使人在受到壓力時所產生的生理反應較為溫和。西方國家將音樂配合醫療體系，廣泛應用於各種心理及生理治療之中，已不是新鮮的事了。

音樂的治療功能，另一方面是透過音樂的物理作用，直接對體內器官產生共振效果。因為聲音是一種振動，而人體本身也是由許多振動系統所構成，如心臟的跳動、胃腸蠕動、腦波的波動等。

當聽到音樂產生的振動與體內器官產生共振時，會使人體分泌一種生理活性物質，調節血液流動和神經，讓人富有活力、朝氣蓬勃。此外，音樂具有主動的、積極的功能，是提升創造、思考，使右腦靈活的方法，並且能引

導出重要的腦波。特有的音樂節奏與旋律，能夠使我們平常較常用的主管語言、分析、推理的左腦，得到休息；相對的，對掌管情緒、主司創造力、想像力的右腦則有刺激作用，對創造力、資訊吸收力等潛在能力的提升有很強的效果。

在十九世紀初期，音樂就已經被用來促進病人的睡眠。醫師指出，失眠患者聆聽適合的音樂，確實可減少安眠藥及鎮定劑的使用。

音樂的節奏會影響人體的賀爾蒙；相對於年輕人，老年人的新腎上腺素有明顯的增加；該激素已經在最近的醫學研究證實和睡眠的發生及夜間醒來的次數有關。音樂促進睡眠的科學研究已在德國、美國等西方國家陸續被證實，美國醫學審查委員會早已公佈大多數的安眠藥在病人使用兩周後便失去療效。基於上述原因，音樂治療漸受重視，並已經得到醫護人員

音樂療法

普遍的使用。雖然各個研究使用不同的音樂，但其音樂都有一個共同點：音樂節拍都略等於人類心跳的速率。節奏太快或太慢的音樂都不適於用來促進睡眠；節奏太快會讓人緊張，太慢則會令人產生懸疑感。醫學實驗證明，音樂的類型會影響腦部血液的循環，有的音樂會增加腦部的血流量，使血液活動順暢；有的相反，會降低血液循環的速度，緩和外界的刺激。例如在餐廳吃飯，柔和的音樂可使食慾及消化順利，充分享受用餐的滿足和愉悅，但是旋律快速的舞曲或節奏強烈的進行曲，則會使用餐的人心情緊張，影響消化系統的功能。



塔羅星座

文：BENNY WONG

不用灰心和氣餒，只要有恆心，守護天使們是會助你渡過難關的。

小心留意身邊事情的發展，不然非流言可是滿天飛呢。

小小苦楚等於激勵，不要因一時的起落而失信心，成功就在前面了。

清楚地知道你想要的，並以堅定不移的信念專注其中。

開始要對你的生命作出檢視，並決心去改變或治療任何不平衡的部分。

你的點子是由神所引導的……請採取行動，讓你的想法去開花結果。

懂得關懷愛護別人是一種福氣，施比受更有福。

憂慮是對自己殘酷的刑罰，不要再自我封鎖，放開懷抱吧！

天生我才必有用處的，咁快就訂定輸數？天使們是很喜歡作弄人的。

你要清除堵塞之物，並淨化在你周圍的地方能量，可運用風水的。

吃健康的飲食，有充足的睡眠，並規律地運動，可保持最佳健康狀態。

柔軟你的心，帶着虔敬來看待這個情況，和涉及其中的所有人！

姓名札記：真假難分如何分？

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，悟得前所未有的契機，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

我的門生當中，有教人術數的師傅，而其中一項教授的術數推算法是用手提電話號碼，而打開淘寶也不難發現有此所謂手提電話號碼推算術法出售。

我在課堂上，笑笑口表示，手提電話號碼斷吉凶凶法，是噱頭法，根本不能與際遇相應，他問為何？

我答「knock」不死，他問問什麼叫「knock」不死？我答：「人的具體際遇若只可用五行代入，五行分陰陽也只有十個，怎能代入無數的事與物呢？那必然是組合式表達，正如電腦運作僅0和1，更重要的是能夠全方位皆能代表這個我才相應這個際遇，正正是電話碼和身份證上姓名最大的分別。

電話號碼在整個意識上只代表溝通渠道的獨立認證，而姓名就絕對不單單是一個人與人溝通的必需品，最重要的莫過於「姓名」是唯一合法確立之身份，任何認證包括買樓、借款、開公司、結婚、學歷……等等均是全方位的認證，我所謂「knock」得死比下電話號碼的功能，就遠遠不能有此效果。

相反「姓名」屬於後天尾門數，能相應全方位的人與事之吉凶。

接下來，我會闡釋。我第一個觀點，五行代入法——往往是組合式，甚至是跨平台，風水、八字、姓名互為因果。

現舉一個姓名、風水跨平台的例子說明箇中奧秘。門生的朋友某女子，患胰臟癌：

丙辛戌

首先，想知道五行相應之道，我的理解是要從實體臟腑開始，了解我們身體的消化系統是如何運作，才能找出相應五行。食物進食後進入胃部，將咬碎了的食物用胃酸作最粗的消化及臨時儲存；經肝解毒，膽去油後，胰臟就要分泌胰島素將食物「精細化」，讓它們能換成我們身體能吸收的精華，頗有對換單位的概念。

所以胰臟所分泌的胰島素，如要用五行去表達，「辛」金最接近精華及能儲存液態的概念，因金代表貴，而細金即為比飾金更代表精緻，與胰臟能分泌胰島素自然容易相通，因此辛亦可代表乳房及子宮其理亦相同也。

而「丙」火代表發炎，發惡的意思，剛烈之火有催破燒毀的概念。

本來丙辛能化水，更像分泌胰島素，但此名總格無水引發，只能合而難化水。再加上戌土，上文已教，戌土可代表瘤及軀體。戌土又剋水，不利於水，所以單丙辛戌的組合已與胰臟癌相應，當然或許有人問為何不是乳房或子宮癌？那就要跨平台「色與空」作互動才可「knock」得死定義。

故此，我便問門生此人之洗衣機放哪？是否放在廚房的灶下，總之起碼是在廚房，何解？

看完一切發惡發災皆與廚房之火相應，其次就是洗衣機的功能屬排污功能，故應放在廁所內。

若然一個不協調的洗衣機放在發惡之火相應的廚房之中，就變成格格不入的相剋了，而胰臟與液體有關，若擺放不當、比例不協調、或阻通道再加上洗衣機去污的功能催化，一碰上丙辛戌的五行組合，就容易會形成胰臟癌了。