

健康美饌 滋補養生

今天是聖誕佳節，大家除了品嚐豐盛的聖誕自助餐外，其實也可以來個健康的美饌盛宴，美饌既豐富，又能滋補養生，例如「唐宮」中餐廳的「滋補養生美饌盛宴」，以及大家不妨也可到龍華酒店一聚，感受那裡的懷舊氣息、老香港人情味，感受酒店今年以綠田園為主題，以鮮摘自耕菜到會，以最科學化、零化學材料、自家培植的金菇珍菌奉客，健康有益。

文：吳綺雯 攝：焯鈴



九龍維景酒店鄧廣良師傅



古法雙羊腩煲



滋補活血五蛇羹



蒸白鱸



木耳筍筍海蜆

首先，九龍維景酒店「唐宮」中餐廳的「滋補養生美饌盛宴」，其精選菜式如木耳筍筍海蜆、滋補活血五蛇羹、姬松茸花膠燉竹絲雞、古法雙羊腩煲、花雕蠔草花蒸海中蝦、陳皮蠔醬蘿蔔黃花魚、荔芋油鴨煲、黑松露野菌釀大蝦皇等。例如，木耳筍筍海蜆，筍筍切絲，與珍珠木耳一起汆水後過冰水，海蜆焯熟後再以流水沖泡，令海蜆吸收水分漲起，最後伴以麻油及調味料，充滿着麻油的香味。而滋補活血五蛇羹，以蛇骨、瘦肉、老雞等熬製超過六小時以上煮成蛇湯，加入蛇肉、花膠絲等豐富材料，烹調成足料蛇羹，配上菊花、檸檬葉和薄脆，能滋潤臟腑、祛風除濕、行氣活血。至於姬松茸花膠燉竹絲雞，花膠需用水發開再用熱水焗，一共經過

兩日工序才處理完成。將處理好的花膠連同姬松茸、竹絲雞文火隔水清燉四小時製成。花膠含豐富的蛋白質及膠質，具滋陰養顏之效，姬松茸則有健腦益腎、扶正補虛之效。這個湯品非常適合男女老少食用，是補而不燥之珍貴佳品。當然，不能錯過古法雙羊腩煲，精選皮薄、無肥肉、嫩滑的黑草羊腩，去骨後作為主料，加入馬蹄、冬菇和炸過的老薑、冬筍等，精心烹調兩小時以上而成，烹調時要注意火候，不宜過大或過小。冬季常吃羊肉，不僅能驅寒保暖、益氣養血，還能增加幫助脾胃消化，最適合秋冬進食。花雕蠔草花蒸海中蝦，選用鮮甜肉厚的海中蝦和營養豐富的蠔草花，配以陳年古越龍山花雕酒蒸煮，菜式香氣四溢、鮮甜爽口。陳

皮蠔醬蘿蔔黃花魚，黃花魚在秋冬最適合食用，將黃花魚煎炸之後配上健脾開胃的陳皮、蠔醬和蘿蔔燉煮。荔芋油鴨煲，將荔芋炸透，同時選用時令油鴨腿，配上椰汁和花奶烹煮成的荔芋油鴨煲，補肝益腎。黑松露野菌釀大蝦皇，將羊肚菌浸泡至軟身，姬松茸隔水蒸1.5小時，混合雞肉和蝦膠釀入肉質豐厚的南海大蝦中。廚師利用精巧的手藝將蝦改成「蟠龍」形狀，以滾油炸至九成成熟後燜熟，再淋上由黑松露及牛油等材料精製而成的醬汁便成。羊肚菌是一種珍貴食用菌種，具有益腸胃，助消化和化痰理氣之功效。而姬松茸口感脆嫩、味鮮香醇有健腦益腎、扶正補虛之效。此菜式具有極高的營養保健價值。



姬松茸花膠燉竹絲雞



荔芋油鴨煲



黑松露野菌釀大蝦皇



花雕蠔草花蒸海中蝦

龍華綠田園主題菜

龍華大廚今個冬日，推介腐竹白果浸芽菜、燒汁珍菌花生苗、雪山藏龍俠客行及懷舊陳皮炸子雞等，碟碟精彩，與你同步慶冬。例如，腐竹白果浸芽菜，酒店以Farm to the table的概念，在酒店舊耕地上重新開拓，種植各類有機時蔬，無農藥、無化肥，純天然，以腐竹、上湯烹煮，風味獨一無二。而燒汁珍菌花生苗，以健康為尚，龍華以自家之天然珍菌園所培植的各類金菇珍菌，配以花生苗入饌。花生苗含有豐富的蛋白質，有降血脂和增強身體免疫力的功效，口感爽脆、味道清甜，加上自家培植的珍菌之鮮香、日本燒汁之調味，實為絕佳之養生素菜。雪山藏龍俠客行，金庸早年曾於酒店住上了一段時間，專心構思武俠巨著。「雪山藏龍俠客行」這道菜式，乃為紀念金庸先生而創作的。雪山以賽螃蟹炒蛋疊成，再加醬爆鮑魚角配上蝦球雞丁藏於雪山中，並以黑松露作點綴，化身為一具有色香味同時更可觀可口嫩滑之新潮菜。



雪山藏龍俠客行



燒汁珍菌花生苗



腐竹白果浸芽菜

同 期 加 映

甜蜜套房聖誕派對

今個聖誕，如大家想跟摯友們過一個時尚摩登的節日派對，香港金城假日酒店特別由即日起至12月31日推出「甜蜜套房聖誕派對」住宿優惠，價錢由HK\$1,888起，特色套房配備了節慶裝潢、用品及無限量供應的派對小吃及飲品，讓你今個佳節必定更加美滿。



甜蜜套房聖誕派對驚喜

文：雨文



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。

天使音叉

天使音叉也可以稱之為「天使音叉組合」。

一組共三支分別為刻有數目字4225、4160、4096頻率的音叉，數字愈大頻率就愈高。

基本上高頻能影響低頻，低頻不能影響高頻。但是我們要有一個觀念就是，不是頻率愈高就效果愈好。而是要處理某一層面的問題，用愈相近的頻率效果愈好！

4096是三支裡面最接近身體層面的。4096對應七脈輪心靈層次的問題。

4160是對應腦脊髓液，處理潛意識層面。而4225則是對應到中脈，屬於靈魂層面。

音叉本身的聲音振動，就有它的功用，可以啟動能量飾品、還有活化脈輪，以及偵測堵塞的地方。而我們更要點化和音叉大天使的連接這股能量。

4096這支連接到的是白色音叉大天使，使用時觀想白色光的能量，特別功能為可用來調整效果最好的地方，就是額頭上的額上虹膜反射區。在穴位上灌入無形的能量加強效果。

4160這支音叉連接的是銀色音叉大天使。主要為我們的脊椎能量體充電，而且可以活化蝶骨，做頭骨的細微調整。

額骨和頂骨也是同樣運作，可以在家練習調整各塊頭骨。調整完後便開始呼吸靜止點，使腦脊液靜止流動，用以快速的充電。

最後是4225，連接的是金色音叉大天使，可以導引身體能量順暢的流動。

點化後的神聖符號 可以打開頂輪的神聖通道。神聖符號也可以用在脈輪，拔除脈輪上的心靈印記。

除此之外，搭配精油可清理修復氣場的破洞。能量產品淨化、陣法啟動、風水等。

而家宅風水先要注重的是陽光、空氣、水，家裡是否陽光能進來，空氣是否流通，不要太過潮濕，環境的整潔也是很重，雜亂的環境會影響能量流動。



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

姓名札記：亦深亦淺的五行真相

宇宙自然的現象，揭示了五行運作的法則，蘊藏了五行的哲理，無論形上或形下及無形背後，怎樣從空性到五行實體的真理實相，主要涉及唯識，用純正的五行特性解構了我們萬物包括人類的無盡複合體的混合特性。

每個假我，都有一組的混合五行之特性，從一出生的時空就決定了這個五行identity(身份)。

有了這個五行identity，就可與不同之人與事、時空互為影響，產生際遇。

五行假合成萬物，用言詞是很難解釋清楚，試善巧舉例說明之。

在物質世界的物件，全由五行假合而成，在未有捉棋的遊戲時，根本就無象棋之誕生。當有了緣起，有一位士子，誕生了一個念頭，希望建立一個遊戲訓練自己的戰時部署的思維，於是設計了一種以謀定後動的思考模式用作模擬與對手周旋，以擊敗對方為目標。

這種遊戲以勝負作為主體，以部署佈局，攻守兼備的思考為法則，以此因緣便誕生了「棋」的這個假合的名相。

而宇宙自然的形相中，以參天大樹的純甲木特性最為吻合。有言道：「樹大易招風，樓高不勝寒。」君不見：「強風下，不會有小草被傷。只會看見滿目瘡痍的情景是大樹被連根拔起，連連倒下的大樹遍佈大地。」

甲木充分展示一種倔強的個性，寧死不屈的精神，而只有此特性，才有堅毅而好強的好勝心。

相對大地、高山，無論再大的風景，也動不了如如不動的高山平地，那份堅固內斂的特質，自然配得上內省的形而上的意義。人如果懂內省，自然就不會衝動，反而展現出謀定而後動的思維方法。

所以根據「捉棋」遊戲的特質，自然就與甲己的特性符合了。這個深層次的闡述，能明白者，必然是智者同好，我一樂也。不明者，如果還有興趣，參透這個「假我」，我與大家再分享一首偈語，望多點知音能參透五行的奧秘，將至理傳承下去：

唯識本無有
空中本無識
無中動有之
唯識變萬有
諸法因緣起
諸法因緣滅
唯識神變也
還是與大家分享有啟發的五行個案吧！

周 乙
壬 海 己
媚 丁

在媒體報道中，得知周小姐有血小板過低的現象至不孕不育。根據本文開端，所闡述的五行運作的法則總結如下：

1) 所有人物與事物，皆有特性，而且往往不是單一的，是組合的。

2) 基於相似者能兼容也，所以一切自然現象及人與事皆可代入五行。

例如血小板過低症如何代入五行，首先要將此症狀分析，如果血小板低，第一，即可理解在血液比例中，血小板不夠多。第二，血小板不夠，變成受傷後血液不能輕易凝結。

由於凝結的五行只有「己」土可代表凝結與凝結相似，故相對「壬」大水而言，己土的能力自然不夠，加上乙木代表小的生命，自然可代表細胞，當然也可代表血小板，但乙木尅己土，形成了因乙(血小板)使己土的凝結能力產生問題，故周小姐才有這個不幸的症狀。

塔羅星座

小心沉溺於甜食、冷凍飲料等，引致消化系統問題。

2/3-19/4

玩伴不但愈多愈好，而且還是來者不拒，小心玩物喪志。

20/4-20/6

工作發展無往不利，加上天生的魅力讓推銷事物毫無阻礙！

21/5-21/6

散發無限魅力的你，時尚的你就是成功迷人的小秘密。

22/6-22/7

事事容易感染寂寞孤單，分享是你人生的座右銘。

23/7-22/8

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。

23/8-22/9

在情場上絕不孤單，易有情感的糾紛，加上優柔寡斷的個性，後果堪憂。

23/9-22/10

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。

23/10-21/11

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。

20/11-21/12

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。

22/12-20/1

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。

21/1/19-2

三分鐘熱度，又太愛玩，令人有種玩世不恭、不可靠的感覺。

20/2-20/3