

日本直送水產料理種類多 平民食堂246任君選擇



一向以來，位於豐洲市場內的豐洲水產以批發為主，老闆伊藤紘明希望帶給香港朋友另一日本飲食文化新體驗，於是日本的大眾酒場及平民食堂為概念，在銅鑼灣開設246食堂，其料理價錢均一劃分為HK\$20、HK\$40及HK\$60，故命名為246食堂。上星期，筆者特地率先踏訪食堂，其食物種類豐富，包羅了刺身、壽司、天婦羅、鍋物及清酒等，一應俱全，不論你作為Happy Hour飲一杯，小吃一碟，或是三五知己進餐，相信總有一款料理合你胃口。

文：吳綺雯 攝：雨文、張國威

由於246食堂有着豐洲市場內的豐洲水產作後盾，食堂提供的海產食材新鮮度及質素，跟供應給本地五星級酒店同級，尤其是黑鮪，是246食堂的必食之選，因為貨全挑有70kg以上的，保證甘香肥美，更有火炙、卷物等多種選擇。



HK\$40 - 清酒煮蜆、和風豚肉燒餅、燒油甘魚魚餃、明太子蛋卷及炸蝦天婦羅。



HK\$20 - 宮崎產燒腸、唐揚炸雞、雜菜天婦羅、豆腐番茄沙律、黑鮪赤身壽司及梅酒。

全吃HK\$20料理經濟划算

在HK\$20的料理中，可選宮崎產燒腸、火炙鰹魚邊壽司、黑鮪赤身壽司、生芥辣八爪魚壽司、三文魚沙律壽司、蔥花油甘魚壽司、日本產日本番薯天婦羅、日本產南瓜天婦羅、雜菜天婦羅、唐揚炸雞、紫菜溫泉蛋飯及魚鮮味噌湯等。



蔥花油甘魚紫菜杯

當中如生芥辣八爪魚壽司、三文魚沙律壽司及蔥花油甘魚壽司，以創新可愛的紫菜杯盛載着滿滿的刺身，與脆卜卜的紫菜組成奇妙口感，啖啖大滿足！而天婦羅料理則是即叫即炸，使用日本產番薯及多種野菜製作的雜菜系天婦羅，清新爽脆。

HK\$60媲美酒店高級食材

至於在HK\$60的料理中，雖然比HK\$20及HK\$40較貴，但其食材可謂是媲美酒店高級食材，如大三元壽司，壽司上鋪上黑鮪赤身、腹身及蔥花黑鮪腹身魚腩卷，一口有三重黑鮪滋味，價格親民，比壽司店的鮪魚壽司平一半，抵食！另一款海膽富士山，一看就已經相當吸引，其紫菜杯中放滿濃郁鮮甜的海膽，啖啖大滿足，海膽控絕不能錯過。



大三元壽司

軟殼蟹天婦羅，金黃香脆的軟殼蟹，香口又鮮甜，佐酒之選。而A4和牛稻庭烏冬，以A4和牛製作，和牛入口甘香鬆化。坊間一般餐廳有售的和牛烏冬價格起碼需HK\$150，實為大超值之選。



A4和牛稻庭烏冬

另外，這裡鍋物亦是超值推介，和牛壽喜燒選用日本鹿兒島A4和牛，肉味更香濃，配搭豐富蔬菜如冬菇、大蔥、娃娃菜等，香甜的壽喜燒汁令你迅速將整鍋清空。乳白海鮮鍋中有種類豐富的海鮮如蝦隻、海蜆、廣島蠔等，海鮮鮮味滲進乳白的湯汁之中，每一口都是海鮮精華。柚子胡椒豚肉鍋則選用鹿兒島黑豚肉配搭鮮甜蔬菜如南瓜、冬菇、金菇、大蔥、娃娃菜等，柚子獨特的清爽酸味加上胡椒的辛辣，組成一鍋風味獨特的豚肉鍋。

最後，居酒屋少不了酒精類飲品，這裡亦提供清酒、啤酒、日本梅酒梳打及各式汽水等，同樣提供三個價錢選擇。食堂將於3月9日於灣仔謝斐道正式開幕，使用日本直送材料，提供高質且價錢合理的日本料理，帶你感受日本居酒屋地道氛圍，與三五知己小酌一杯。

HK\$40品嚐超值黑鮪腹身

在HK\$40的料理中，選擇不少，如鐵板黑椒蔥花牛腩、特大海鰻壽司、牛油果軟殼蟹卷、黑鮪腹身刺身、黑鮪腹身壽司、黑鮪赤身刺身、三文魚子軍艦、蔥花黑鮪腹身魚腩卷壽司、芝士飛魚子壽司、唐揚三文魚、燒油甘魚魚餃及燒牛腩串等。

例如，鐵板黑椒蔥花牛腩，牛腩以黑椒及蔥花調味，以鐵板呈上，香口惹味。燒牛腩串的燒牛腩屬厚切，牛味香濃，爽口有嚼口。而海鰻壽司則以蒲燒方式製作，一大片鰻魚鋪在壽司飯上，滋味大滿足！牛油果軟殼蟹卷的牛油果分量充足跟炸得剛好，口感豐富的軟殼蟹，層次分明。三文魚子軍艦上鋪上滿滿而出的三文魚子，粒粒晶瑩飽滿，鹹香爆汁。唐揚三文魚、魚腩炸至外皮香脆，魚肉保持嫩滑。而燒油甘魚魚餃，燒油甘魚肥美甘香，魚肉滑嫩，香口惹味。



特大海鰻壽司



魚生沙律、芝士天蝦卷、三文魚子軍艦、赤丹蝦壽司及黑鮪腹身壽司。



軟殼蟹天婦羅



乳白海鮮鍋、柚子胡椒豚肉鍋及A4和牛壽喜燒鍋。

同 期 加 映

馳名日式班戟店再登香港

來自日本人氣的gram cafe & pancakes於去年登陸香港，今年她們再下一城，於美食集中地銅鑼灣開設旗艦店。

旗艦店菜單上每一款菜式均由總廚龍田直樹精心設計及嚴謹監督下而成，精心製作多款不同口味的班戟，還顛覆傳統班戟概念，創出自家獨特的風格。



銅鑼灣旗艦店裝潢充滿綠色感覺。

一直以來班戟被認為甜品，gram反其道而行，不但將班戟創作鹹食，可以是主菜。例如，全新意大利黑松露醬虎蝦班戟，採用矜貴的意大利黑松露，再選選來自菲律賓深海的越南虎蝦，並加上日本本菇，以及新鮮土耳其無花果，配搭獨特。

另外，班戟與和牛兩者本

來毫不相干，不過gram把兩者合二為一，日本和牛班戟便是選用超等的飛驒和牛，還加入荷蘭車打芝士，再以日式沙律汁平衡和牛的濃郁味道。

今次香港旗艦店最大特色，相信是加入外帶元素，這個全新Cool Premium外賣服務，有鬆化的Premium Pancake夾着的忌廉，由新鮮奶油混合自家製吉士醬而成，軟滑如絲，客人可以HK\$38帶走。

雖然班戟的選擇眾多，gram依然堅持用心製作，繼續為班戟甜品再創造



旗艦店推出的全新美食

新款式，今次特別推出全新焦糖蜜桃朱古力慕絲班戟，朱古力慕絲以濃滑的比利時朱古力製造，採用清甜的日本草莓和芳香的蜜桃，廚師更特意輕輕烤煮蜜桃，帶出蜜桃的甘甜，加上朱古力味的班戟，味道甜而不膩，還滲出一陣陣清新果香。

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—千古未傳姓名推命學

姓名札記：禪悟新春團拜

自2013年創立禪悟姓名學至今，與門生互動頻繁了，有感衣食足才知榮辱，而普羅大眾未必人人都是福報很好，而在際遇微調的法門中，除了用姓名更換人生定位，改變處事方法外，最收效的方法莫過於用真風水理順自己的陽宅風水，從而增加福分。

但福分增加了，不代表智慧也能有所增長。姓名、風水能改善福分，但修行才可增加智慧，減少煩惱，不見得有錢的人就快樂，就能減少煩惱，除不用煩惱錢財的問題外，與一般人無異。若果食得無厭，錢財煩惱也永無休止。

有感於此，每年一次，我會專傳我所認識的唯識風水，絕對有靈有驗，不會像廣東話的俗語所講：「風水佬就呢你十年八年」。絕非坊間所用之飛星，玄空大卦，八宅三合……所能相提並論。

由於此套學理非常殊勝，非本人不傳，莫非修行重實踐善提心，大乘精神，我是不願意教的，故還是一年傳一次。

我所理解的真風水，(一)風是流動的力量，水也是流動的力量，研究流動的力量就是陽宅氣基。(二)由於「色空不異」，通過物質，即傢俬間格，理順後，絕不用買這樣，買那樣，去「升呢」我們的際遇檔次。舉個例：一般人，問格，擺設不協調，未能迎氣納吉，即風水不好，那只會完全跟八字，姓名的五行喜惡走，好的時候不會太好，壞的時候就很壞。

相反，風水好的住宅，壞的時候還不算太差，不會壞得很，最少從福報的角度還是可以。但好的時候，就能揮灑自如，一展抱負。套用我父親的一句話：「總統一生人最差的運，也勝於你行最好的運」。無他，風水資源較我們佳，尤其現在「納米樓」時代的來臨，所以我才抱着無緣大慈，同體大悲的精神，一年一次教授此套唯識風水。此外由於工作繁忙，只能選擇剛過的23號星期六「辛卯」日進行。

單從日子辛卯細金，即刀，利器也，剋卯，即「乙」木樹枝，花草草，金剋木，就會有衝擊，利器，意外導致手腳受傷，有衝擊因緣了。所以當天，雖然座無虛席，但仍有「戴」姓的門生傷腳不能到，有遺失回鄉證被困深圳來不到和突然要上班不能到的3位門生未能參與，與真風水擦肩而過，過其門而不入也，可惜，可惜。

當天還有一個小插曲，我有一位「入室門生」，他的姓氏五行是「乙」木，由於是月是丙寅月，而且還辛卯日，他的八字日主是「丙」，「丙」日元的人，內心脾氣不太好，但為人黑白分明，有完美主義的特質，他其中一個做人的理念，認為食物很珍貴，不可浪費，本來此信念是非常好及正確的，但當他發現有幾串串燒食剩就掉棄的時候，就沒有考慮場合、環境、對象，便以不當的字「很折墮」地大罵當場的同門，雖然沒有指明道姓，但由於當時的工作人員，在掉棄之前是有商量過的，已呼籲有無人會有興趣帶走，無反應後才掉棄的。其太太見狀連忙說其實所剩無幾，如果想要的話，可以給你，但他仍不滿，只浸淫在他的正義之中，他固然是為了吃，所以遷怒其太太太多口，令當場氣氛非常尷尬。

其實從來世界就不曾完美，不能討好所有人，所以待人處事就只能抱著「同拾食飯，各自修行」，管好自己，問心無愧就可以，否則就像美國一樣霸道，做世界警察，只管自己放火，不許他人點燈！

而從五行學理看，丙月辛日十一正負有情，道理邏輯是善意的，即出發不差，但丙剋辛見「乙」就打，而他正是「乙」代表我，便因執著的道理而弄巧反拙，不美矣！

幸他事後WhatsApp道歉，孺子可教也，善哉！善哉！

塔羅星座

本星期抽到女皇牌，恭喜你，令你財富、人緣都不錯呢！

戀人牌的出現，似乎寓意你感情事相當順利呢，只要改改壞脾氣就是。

月亮這張牌要多留意情緒的表現，遇上心事只管收藏，就會亂入胡同呢。

如魔術師牌一樣，長袖善舞，應酬多主意多，樂而忘返！

太陽牌的出現會有些開心事情等待你呢，不要錯過喇！

小心馬路如虎口，千萬要打醒十二分精神，戰車這張牌有機會影響手腳損傷呢！

本身已學習能力高的你，抽到智慧老人這張牌，令你更加好學不倦。

替你抽到命運之輪這張牌，我預感將要發生一些喜慶事情，迎接樂事來臨吧。

星星牌代表光明光芒，出現突如其來的開心事呢，好好享受上天給你的驚喜吧！

為媽媽們，要小心家中小孩子氣呢，因為抽到力量這張牌，係時候要發揮母愛了。

節制牌的出現，看來是要三思而後行，不要一時貪快而忽略重點吧。

滿腦子計劃，但如不實地行事，再好也是徒然，所以審判牌給你的啟示正是勇於實踐。

文：BENNY WONG