

金妹記 GOLD MUI KEE

懷舊大排檔 家常菜風味



金妹記大排檔店面設計富懷舊風。

幾十年前，大排檔都非常受港人及遊客歡迎。無論是最初的傳統街邊大排檔，繼而屋村的「冬菇亭」，還是上樓的熟食中心檔口等，菜式都包羅萬有，甚至中西合璧，「即叫即做」極有鑊氣。阿叔大聲一句「幾位呀？」食客高談闊論、無拘無束，形成極有特色的香港飲食文化。今次，帶大家來到銅鑼灣新開的金妹記大排檔分店，一同來到這兒感受懷舊大排檔的感覺。另外，沙田凱悅酒店的沙田18亦特別推出時令春夏菜譜，帶來多款家庭式佳餚，極富家常菜風味。

文：兩文 攝：焯羚



沙田18廚房採取開放式設計。

光明的來臨



Benny Wong

香港著名西洋玄學家，天生一對藍瞳目，能窺視你的未來，擅於各類西洋占術，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。

踏入水瓶年代，這一個新世紀，便隨即席捲多個天災；大地動搖、風捲殘雲、水淹傾城，彷彿給世人一個無聲無情的洗禮，教我們無法躲避，只能順應天命，聽天由命。縱使萬般的意願，也只好接受。但，人禍悲劇，我想……不是，是絕對絕對可以避免的！過去的幾年間，地球暖化的問題日益嚴重，很多天文和地理的現象都一一反噬我們。

猶記當年的一件人禍事件，比較起三年零八個月及一切「民運」活動所帶來的人禍悲劇更為痛心。相信讀者們也同我一樣心連心，為之疾首，滿腔悲淚。就是馬尼拉事件令我們感受到人間災禍，可能比天災更無情、更痛恨、更心空！迷失的前軍人挾持旅遊車，殘殺港人。警隊自視的判斷，最後能殘生的只餘數人，可悲可嘆！

但我希望在災難死去的人，能像塔羅牌裡第二十號的王牌「審判」般，一路好走，雖然萬般不忍的局面，也願你們隨着大天使的引導下，走出陰霾登上天國，如大天使般綻放正能量，繼續去保佑仍然在世的親友，以保在世親人心靈的痛傷，以作安慰！

我相信是有來生的，如讀者們同我一樣，也都相信前世今生的話，我真的好想你們同我一齊觀想共念，發放如審判牌大天使般的白光，去為災難者洗滌及作最後一點綿力。

重申：「不論任何宗教，只知一方有難，八方支援的心態就是！」讓災難者得到如牌中枯木逢春的正能量，也如牌中大天使伸出能量之手一樣！來吧，我們也一齊發放這愛的正能量，盡最後一點綿綿的力量！

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，悟得前所未有的契悟，終明白了五行與實際過實相之間的關聯性，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

火宅紅塵的無奈

由於我們眾生盡是迷惘，不談隔世之謎，我們亦在六根六識的功能中，不斷勾引六賊的洗劫，於是我們便會有貪念：貪色（美色）、貪聲（悅耳之聲或邪淫之聲）、貪香（一切香氣，包括體香）、貪味（一切味覺的享受）、貪觸（觸摸上所產生的觸感快樂）、貪法（意念上的快樂）的傾向。

若無定功，怎會有智慧做取舍，找到長遠而恒久的快樂？有時，我會覺得我們每個人皆懂得尋找幸福快樂的人生，但無定功之人，一定選擇錯誤即時性的快樂，短暫的快樂，有漏的快樂。但對自己太好，無節制，就是對自己絕對的殘忍。

正如「安心」偷情一事，黃心穎與許志安明顯因此事損譽及被「鬧爆」，痛苦非常。但相信就算時光倒流，「菩薩畏因」，知道慾海無邊，是煩惱痛苦的根源，一定希望不要作惡因，但凡事難，眾生難，一定只會「眾生畏果」！快樂了才算，損人利己也不惜代價達到奪取短樂的目標，但惡果來臨，非常驚恐，縱然後悔，也不能確保自己有定慧，抗拒誘惑，因「短樂太迷人」。

明知，此種快樂是糖衣毒藥，也駕御不了自己的慾望，就是眾生。

禪宗有一則小故事：有一位仁兄，不斷形容在天山吃到一款仙果，世間罕見，其味只應天上有，人間哪得幾回嚐？一日，他見到一和尚，便向和尚說道：「你從未吃過天山的仙果，真是可惜之極！」和尚答道：「既然從未吃過那仙果，又有什麼值得可惜的！」

我忽然想起小時候玩街機，一元一元地打遊戲機……甚至沉迷，心想與我同班的一位好友同學，沒有機會、經濟也不容許打遊戲機，心裡覺得真是可惜！但正正因為他沒有這種易沉迷嗜好，他只能通過力爭上游去找成功的快樂，後來他當了醫生，我嘛就……唉！不提也吧！

所以，與其祈求實現永遠填不滿的慾望，倒不如希望祈求能減少一個慾望就一個慾望，來得輕安自在！

「安心」事件的婚外情，明顯相應他們的五行趨向。首先：

日	月	年
癸	戊	己
辛	未	辰
癸	己丁乙	戊乙癸
壬	丙(妻宮)	癸
癸	己丁乙	戊乙癸
壬	丙(妻宮)	癸

化退癸(改，男人)

- 1) 壬丁合，有男人與自己合（交往）；
- 2) 壬化退癸（衝擊）打絕自己；
- 3) 而癸透出日干，力度超大，故其災禍必然很大。至於另一位當事人：

日	月	年
癸	戊	己
未	辰	亥
己丁乙	戊乙癸	壬甲

1) 壬丙妻宮受到衝擊
2) 丙：禮有損

其實此事發生的月份是上月，即丁卯月，由於命運共同體，故到了戊辰月，忽被媒體「踢爆」，上戊下戊才有此災難性的結果。

4) 癸落運打絕丁，故因「禮」的問題以致希望被打絕。唉……從來沒有發生此事固然好，但既然已發生，正如《聖經》曾記載，一對犯了邪淫的男女，面對眾人想要向他們投石以教訓他們之際，耶和華說：「若有人認為自己絕無犯錯的，就拿石頭向他們投向吧！」結果……全部人放下了石頭。



廣東小炒 正宗三寶

今時今日，想於鬧市找一間大排檔，要食物正宗好味，又要符合現代人對環境及衛生的高要求，又談何容易？金妹記大排檔分店負責人解釋：「小時候很多地區都有大排檔，搵食好方便。我們搵個咁就腳的地方，仲開到凌晨一點，就是希望大家行兩步就搵到，想食就即刻有得食。我們負責掌廚的師傅個個都幾十年功夫，尤其是要爆炒的菜式，一拿起鑊就見功架。」

金妹記大排檔牆身有排好搶眼的燈箱，寫住「魚蝦蟹」三個大字。唔好誤會，這兒指的是「大排檔三寶」：「油浸筍殼魚」、「椒鹽瀨尿蝦」加「避風塘炒辣蟹」，延續中外馳名避風塘風味，配冰凍的啤酒，用個戰鬥碗「碗碗清」，認真爽！有時轉下口味，叫返碟「麵醬蒸黃花魚」、「金蒜牛肉焗桶蠔」，一樣咁正！

當然廣東小炒都是大排檔的主流，金妹記大排檔有好多選擇。「乾炒牛河」、「滑蛋蝦仁」、「鹹魚蓉蒸天通菜」等小菜其實好蝦人，試過就知真章。負責人另外推介，喜歡香口嘍的記得叫「金妹記小炒王」及「原隻脆皮炸豬手」。



金妹記小炒王



原隻脆皮炸豬手



秘製鋼鍋雞



而且，金妹記大排檔都有很多打卡位，例如之前提到的「魚蝦蟹」燈箱，一大片的麻雀牆，餐紙上有些似電影「洪興十三妹」（手臂有個「妹」字紋身！）的卡通等，夠晒盡鬼！場內還播着中文電台節目，夠晒香港Feel；裝修舒服又夠空間感，新舊之間Perfect Balance！

以前很多大排檔都塗上綠色油漆，金妹記大排檔都一樣，點解呢？負責人解釋，因為第二次世界大戰的時候，全世界都大量生產軍事用的綠色油漆，打完仗之後就大平賣，咁係係受大排檔檔主歡迎啦！又長知識喇！大家話，香港這麼特別的飲食歷史同文化，的確需要傳承。



家庭佳餚 創新甜品

踏入春夏，沙田18主廚何振雄師傅精心設計的時令菜色偏向清淡簡單些，從食材配搭到烹調手法及自製醬料都很似媽媽煮的家常菜風味，多款惹味可口的家庭式佳餚，如「黃皮醬焗鱈魚」、「黑胡椒花生芽爆炒鴨舌」等令媽媽級很有親切感。邊食邊比較下自己同大廚的水準，甚至偷師回家再做得。

首先，何師傅擅長自製醬料，繼野山椒及雞樅菌醬後，今次餐單新添了味道誘人的黃皮醬。何師傅以時令的黃皮果肉跟天然蜂蜜同烹煮，清甜的蜂蜜混合帶酸的黃皮，味道清新開胃。師傅以此醬料製作「自製黃皮醬焗鱈魚」，滋味無窮。

每季的時令菜色均充滿特色，例如，何師傅特別選用的筍筍乾，不但爽脆可口，而且營養價值高。另外，「黑胡椒花生芽爆炒鴨舌」食材配搭創新，新鮮花生芽以薑汁及黑椒同炒，配以玫瑰醃製的鴨舌，酒香撲鼻。

還不能錯過賴耀輝師傅的創意甜品，每季都有新品。餅房主廚賴耀輝師傅學酒店西餅出身，設計甜點都喜歡將中西口味混合，每季為食客帶來一系列創意甜品。繼之前大獲好評之「鳳梨酥皮撻」，賴師傅今次將甜品變奏，將芝麻湯圓釀進酥皮撻中，製成「焗黑芝麻湯圓酥皮撻」；一口吃下外脆的酥皮及內裡裡熱的湯圓，一次過嚐盡兩款甜品。



黑胡椒花生芽爆炒鴨舌



天氣炎熱又怎得解暑的雪葩？「洛神花菠蘿雪葩」的製作過程中，師傅以天然蜂蜜提味，綴以洛神花脆片，清甜可口，是必試之選，其他選擇還包括茶味濃郁的「烏龍茶雪糕」。



酒店餅房主廚賴耀輝師傅非常有創意。

同 期 加 映

150人氣餐廳獲殊榮

2019 MasterChef 亞洲推介餐廳頒獎典禮早前於灣仔會展舉行，150間亞洲人氣餐廳成為本年度推介餐廳，並於典禮上獲得殊榮，出席嘉賓包括旅遊事務專員黃智祖、亞洲餐飲廚藝協會榮譽主席李漢城等。亞洲餐飲廚藝協會主席黎志華致歡迎辭表示，今屆是由亞洲餐飲廚藝協會主辦的第五屆 MasterChef 的頒獎典禮。環顧目前，整個亞洲區以至全球餐飲業也不斷創新及進步，再加上不少餐廳的投資者、買手及經理對餐廳的品質也有很高的要求，不論在食物、用具、擺設及創

意上也達到高水準，今次得到大會提名獲推介的餐廳，出色的表現不但得到專業評審的認同，也受到同業及顧客的讚賞，得獎的餐廳也是實至名歸，望今後同業繼續努力多創新菜式，更重要的是注意食材來源地的衛生安全標準。

主禮嘉賓與獲獎餐廳代表合照



塔羅星座

這星期出現了塔的牌子，代表一些消息及突如其來的生活改變呢！

魔術師的出現，令你的生活變得多姿多彩呢！

吊人牌的出現，注意腳部的健康問題，不然苦了的是自己及身邊人。

女皇牌的出現，我相信你這星期的財運都不用愁緒了，開心些吧！

性格已經孤僻的，現在還多隻隱士牌的出現，真係好難想像你會有幾我行我素。

星星帶着希望與光芒的信念，如有好好的理想，不妨大膽為理想打拚。

魔鬼牌的出現，正好給自己作出自我檢討，想想是否過度縱慾了。

這星期抽到節制牌，預料你們會因飲食失控而導致體重回升些，愛美人士小心！

太陽牌出現，一切與小朋友及朋友聚會的都是你地運氣旺的原因。

因為一己之氣而鬧事，愚者牌的出現正好代表事情的不順及性格的反叛。

命運之輪的出現往往會為事情帶來新的轉變及變化，不論如何都應該好好準備。

出現了影響情緒的月亮牌，它會為你帶來不安及過敏！

文：BENNY WONG