

端陽「粽」要有新意

健康掛帥 不失美味

端午節將至，除了觀看扒龍舟、出海暢泳以外，吃粽子幾乎是節日不能缺少的一環。香港人近年對食物要求甚高，不但要有創意，也講求色香味及健康，而對粽子的要求也不例外。因此，不同飲食集團及餅家品牌花盡心思，打造出既迎合市場需要，又能給大家帶來味覺新驚喜的粽子，以迎接端午節。

文、攝：陳儀雯、雨文

東海用正料賣點物有所值



東海飲食集團一如既往地秉承傳統，全部粽子都是由東海點心部總廚蔡慶雄師傅研發，用料全是好料，自己團隊親手逐一裹上粽葉，主要是配合他們客路——願意畀錢食好的。今年，大廚呈獻三款經典口味的粽子：瑤柱綠豆粽、自家製XO醬火腿粽及湘蓮鹹水粽外，還推出新選擇「金桂十勝紅豆粽」。

當中新款推介的「金桂十勝紅豆粽」可謂是女士們及長者的恩物，它有降血壓、強健脾胃及去水腫的功效，因為在用料方面，蔡師傅特意採用來自北海道的十勝紅豆配上等陳皮，再以桂花入饌。淡淡的桂花清香往往贏得很多女士們的喜愛，加上陳皮和紅豆蓉，具有豐富的口感，味道不會太甜，吃出健康。

除了紅豆以外，經典瑤柱綠豆粽



顧名思義以糯米和綠豆按比例作為粽子的主要食材，再加上原粒日本乾元貝，配上蓮子、鹹蛋黃、花菇和蝦米作為餡料，將各種精華滲透在粽子當中，既能吃出粽子的傳統美味，又吃上了綠豆賦予的口感，減少了粘糯的感覺。

至於惹味之選可揀自家製XO醬火腿粽，它以惹味取勝，標榜醬料都是自家製，絕無添加味精和防腐劑。糯米在蒸煮的過程中吸收了XO醬，因此第一口就能馬上吃出它的味道，帶有適中的辣味，滲出一種香氣，加上自家廚房燒製的火腩肉、流心鹹蛋黃和上等冬菇等。而湘蓮鹹水粽是任何時候都少不了的粽子，雖然味道相對簡單，但師傅嚴格要求鹹水、糯米、湘蓮調配的比例，因為鹹水太多或者太少都會影響到粽子的味道和口感，因此師傅將鹹水加進糯米、包粽的過程都是一絲不苟。



龍苑賣意式風味黑松露粽

今年，金域假日酒店龍苑中菜廳推出四款各具風味的粽子，由於近年黑松露深受大眾歡迎，酒店就重頭推出黑松露原粒瑤柱裹蒸粽，除了元貝，還以黑松露、花菇、燒鴨、鹹蛋及綠豆作為餡料。而巴拿馬火腿蛋黃裹蒸粽則加進了中西美食的元素，即巴拿馬火腿入饌加上燒鴨、鹹蛋黃、鹹肉、花菇及名貴元貝，能吃出獨特的味道。

還有別具特色的栗子雞鹹肉粽，以雞肉、豬肉、栗子、鹹蛋黃及綠豆炮製出美味的鹹肉粽。另外，如



■巴拿馬火腿蛋黃裹蒸粽

喜歡素食的人，紫薯紅豆粽則是不錯的選擇，以紅豆及含豐富營養的紫薯作餡料，低熱量兼香甜而不膩。



■栗子雞鹹肉粽



美的金華火腿及濃郁甘香的鹹蛋黃充分滲透入糯米中，再配以清甜栗子、味道鮮美的瑤柱和蝦米，每一口盡是尊貴的味道，豐富的滋味同時感動味蕾。

奇華小菜風味「梅菜紅燒肉粽」

今年，奇華餅家推出兩款全新粽子迎端午，其中有廣受大眾喜愛的經典菜式「梅菜紅燒肉」演變而成的「梅菜紅燒肉粽」，亦有為迎合健康飲食潮流而設的「蜜棗栗子麥米素粽」。

「梅菜紅燒肉粽」嚴選優質五花腩，以秘製紅燒汁燉煮入味，濃郁惹味的肉汁充分滲透到糯米之中，搭配上梅

菜的清香，每咬一口，香濃肉味齒間四溢。

而全新研製的「蜜棗栗子麥米素粽」，奇華特意選用被譽為「超級食物」的紅藜麥，混合有機燕麥及軟綿香糯的糯米，口感煙韌有嚼勁；配上原粒栗子及精選蜜棗，味道清新香甜，慢嚼之下，絲絲清甜透入心扉，

適合偏好清淡口味的你。藜麥及有機燕麥除蘊含豐富蛋白質及纖維外，更加是補鈣佳品，有助人體吸收及消化，為一眾素食者及健康主義者帶來低負擔及健康有「營」之選。

加上，其傳統口味「雙黃金華火腿瑤柱裹蒸粽」一直深受追捧，頂級鮮



■在中國淮揚菜大師邀請賽上，廚師在現場烹飪。

寰宇美食

淮揚菜大師聚首一堂

早前，2019中國淮揚菜大師邀請賽在位於江蘇淮安的江蘇食品藥品職業技術學院開賽，淮揚菜大廚齊聚一堂展示廚藝，吸引眾多市民遊客參觀。

文、圖：新華社

■市民和遊客觀看參賽作品。



■製作好的菜餚作品。

塔羅星座

工作上可能會遇見是非，勿一時衝動，要沉得住氣！

遇上不平事，一定要開口暢言，不然會留下一連串問號！

一切在於變動，成功得失，取決大膽求變！

單身人士可望脫離孤寡行列，已婚的就要安分守己喇。

當知道自己真正需要時，就要立即行動，勿錯過機會！

心緒不靈，愛侶多爭吵，若有重要事，還是別急一時！

不安的情緒令到事情更壞，是非亦會不斷，三思而後行！

慎防大使費、朋輩借貸、以及投資買賣損失！

縱然有難事也安然渡過，身邊總有貴人在扶持。

吃喝玩樂又一天，只會累積更多酒肉朋友，適可而止！

事業有成，得以發展，好好把握，更上一層樓。

適宜團體合作，一人難成。先難後易，事半功倍。

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

禍不單行？！

踏入己巳月，己中藏丙戊庚，丙火生己土，火大而土焦，從國際事務上，像中美貿易戰，本來是談得不錯的效果，但一轉入己巳月的第一天，就像情海翻波一樣，突然「發脾氣」，（丙）大火，將一切已整合的成果化為烏有。

而在身旁的門生，也頻頻報上一些不如意的事情：有婚外情的，「丙辛丙」，引發外卦「丙」剋合夫宮「辛」；有糖尿病入院的：

林	乙→甲	月	年
x	庚	己巳	己亥
x	丙	丙戌	壬甲→乙

首先，我們身體上的胰臟功能屬於脾胃、消化系統的一部分，所以五行屬土，而胰臟功能主要是分泌胰島素，將食物轉化成我們身體能吸收的非常重要能量，即將食物精細化變成我們身體所需的能量，維持血糖的平衡，故整個五行的概念就是：脾（己土）生精華（辛金），用以將食物（甲、乙），甲、乙木代表一切生命，包括草、蔬菜及畜生，消化的過程即金剋木。

一旦己(土)細土，要生庚(+)大金，就會產生「疲」的效果，即難以支援的概念。所以這位姓林的門生「乙庚丙」的組合，庚落運令到細土已負荷超支，而丙火也落運，火大土焦，反剋己土，故己土不能應付此突然而來的大金，所以導致血糖不平衡，就產生糖尿病了！由於一踏入此月，總局中是丙火剋庚金再打木，乙木化進成甲木，庚直接無情打擊甲木，故嚴重致入醫院！

當然亦有發生車禍的門生，他的姓名組合是「己己丙」，在5月12日，他突然傳訊息給我，說遇上交通意外，問我是否從五行中可看到？

頭	時	日	月	年
己(我)	乙	己(我)	己	己
身	己	酉	巳	亥
腳	丙	丙戌	辛	丙戌

一己土「我」落運，出現三大不利因素：在年份中，己土受到甲木剋合，即自己人、相熟的人所給予的壓力；在月份中，己土遇丙火，會火大土焦，偏激的力量對自己不利；在日子中，己土生辛金，代表悠閒、福分、財源等，同時辛金代表交通工具，如車輛，辛金受到左右兩邊的丙火剋合，自然辛金所代表的事情、就會不利，當然也包括物件，如車輛。可惜的是，丙是剋合辛金，正負有情，所以只是車有損，人無礙也！

接着便是另一個非常卡通化、「頭頭碰着黑」的例子：有一門生一星期內，一日被困在睡房中、一日被困在升降機、一日被困在屋中，真是巧合到無話可說！此門生的姓名組合是「乙丁壬」：

首先5月6日，是從台灣旅行回到家中，約晚上9時後：

乙(我)	時	日	月	年
丁	壬	癸	己	己
壬(腳、自由)	戌	卯	巳	亥

一本來乙木生丁火，吐秀、自在快樂，但癸丁沖，丁火受剋，所以變成反效果；

—辛金（即門鎖），生壬水（大水），辛金會疲；

—癸化大成壬，壬同時是「我」的腳、自由，被戊土所剋，因此水流動不了，沒有自由，因為門鎖壞了而被困房中。

去到5月8日，到渠務處見客，當時客戶引領一眾公司代表視察活動場地，便一起搭乘升降機，正當客戶說若此升降機壞了，便要等至少半小時才能恢復之際，話音剛落，升降機突然「轟」一聲，就壞了！

乙	日	月	年
丁	乙	己	己
壬	巳	巳	亥

首先五行中，能代表升降機的，必然是「金」，而相對要載多人的「金」，不是車，就是升降機了！而我這門生，姓邵，即乙木，乙木當天落運，被庚金（升降機）剋合，庚乙合，所以「我」被困……（待續）