日本迴轉壽司過江龍潮聖
性價比高 壽司控吃飽喝足

香港人對於日本料理一向情有獨鍾，從精緻高級懷石料理，到較為大眾化、一碟碟壽司在食客面前轉動的迴轉壽司，都深受大家歡迎。有見及此，有着35年歷史的日本迴轉壽司界的過江龍「壽司郎SUSHIRO」首間香港分店落戶佐敦與油麻地之間，結合傳統及科技為香港人帶來逾百款經典精選新鮮味美的壽司及副餐選擇，壽司性價比高，而餐廳還設一個價錢可於飲料吧中任飲汽水及咖啡，讓你吃飽喝足。

文、攝：雨文

■壽司郎將創新科技與美味融合，食客以平板點選食物，食物在軌道上層送到。

壽司郎，嚴選食材外，亦讓食材以美味狀態呈現給每一位食客時用盡巧思，如日本人氣首選的吞拿魚壽司，特別採用「吞拿魚溫鹽水解凍方式」，將吞拿魚浸泡於相近人體體溫的「溫鹽水」以進行半解凍，然後再將其置於雪櫃進行低溫解凍，步驟雖然繁複但能確保食材於解凍過程中保留鮮味。

■飲料吧，一個價錢任飲。

■特選高CP值壽司大晒冷

早前，香港1號店全新開張，店裡特別挑選三款受香港人歡迎的壽司以新開張期間限定優惠價推出，包括極上大吞拿魚腩壽司(HK$12/1件)、赤蝦壽司(HK$12/2件)及三文魚腩壽司(HK$17/2件)，至鮮食材搭配至抵優惠價，帶來CP值極高的必點之選。

■香港限定壽司

■下層路軌，壽司源源不絕。

極上大吞拿魚腩壽司選取矜貴大拖羅，位於吞拿魚魚腩位置，口感溫潤之餘蘊含甘香魚油脂，點上少許芥末，魚油香味在口中散發，入口即溶。赤蝦壽司則採用新鮮赤蝦，豐厚蝦肉透出肉質光澤，蝦肉無比鮮甜。

除了CP值高的新張限定特選優惠壽司外，餐廳亦為有「選擇困難」的食客推薦日本TOP 3人氣壽司，首選壽司非吞拿魚壽司(HK$12/2件)莫屬，精選吞拿魚赤身部分，色澤紅潤且厚薄適中。

排名第二的是油甘魚壽司(HK$17/2件)，魚肉白中透紅，色澤紋路分佈均勻。而第三位的則是三文魚子軍艦(HK$17/2件)，載滿一粒粒透亮的三文魚子，晶瑩飽滿，配上爽口青瓜片增添清新風味。

而且，香港店更設有雙份積分獎賞，自家APP儲分兑換優惠，可透過APP預約及消費以累積獎賞分數以換取折價優惠或超大壽司拼盤，當中共有20件超人氣壽司，讓食客與家人或朋友一同分享。除APP積分之外，還設有萌抱壽司印花卡，凡到店消費1次，即可獲得印花一個，印花數為3的倍數，可獲得萌抱壽司精品(小)一個，儲滿12個及24個，分別獲得中型及大型萌抱壽司精品乙個，讓大家在家中萌抱壽司。

新派越南菜受OL歡迎

酸子醬慢煮豬肋骨

自從高鐵及港珠澳大橋開通後九龍站的圓方人流增加了，商場都是高消費之地，但中上價格餐廳不算多，在2樓近戲院的位置有新舖開了，名叫pho.dle.bar，是Pho＋Noodle＋Bar的簡寫串連一起而來。是食新派越南菜的餐廳，店內裝潢簡約，紅白對比加上簡單圖案的設計帶點現代藝術風；較開放式風格環境舒適，適合青年客或者趕時間食午膳的人。

他們的新派越南菜，是指既有傳統風味，又有改進成適合港人口味和要求的款式，越南菜因濃香中帶清新，也不乏擁戴者。越南湯河、粉包、香茅牛肉/雞肉撈檬肯定有，這裡還有酸子醬慢煮豬肋骨、酸辣柚子蝦沙律、烤香辣茄子小食，豬肉碎蝦米蒸粉包及牛油雞翼都非常有水準。酸辣柚子蝦沙律，用越南大蝦來炮製，吃下口感彈牙鮮味，鹹香的魚露汁混入泰國金柚配上乾葱、花生碎和紅蝦米，吃下惹味開胃。烤香辣茄子其實是烤熟茄子再褪皮，剩下肉，口感似蒸，幾清新。

酸子醬慢煮豬肋骨中的豬肋骨好入味， 肉質夠腍，能輕易撕出，有額外一份炭烤香。

牛肋片湯河粉，據聞湯底以老薑、八角、桂皮、草果和香草，加上牛骨一起熬製6小時以上製作而成。牛肋肉正，粉亦算幼滑，連湯也喝掉。大蝦炒有機糙米飯是以有機糙米代替普通米來烹煮，有點似珍珠米多了煙韌感覺，更具口感，內裡除了爽彈去殼大蝦外，還有蘆筍、紅洋葱、金不換、辣椒、薑絲和檸檬葉等香氣撲鼻的配料，很喜歡這搭配！反正整體是不錯的，所以受OL歡迎，中午座位常滿。

大蝦炒有機糙米飯

中秋節巡禮

意大利雪糕品牌首推月餅

每年中秋介紹新款月餅都是以雪糕月餅壓軸登場，因為往往習慣雪糕月餅是最後一刻才提取的，令人意外驚喜的是今年，Cafe Deco Group與意大利雪糕品牌合作，2/3 Dolci今年特別推出意大利雪糕月餅禮盒（6件裝328/盒），一盒共6款味道，包括：香濃開心果、伯爵茶、岩鹽焦糖、 85%朱古力、經典香草及清甜草莓，全以64%比利時黑朱古力作外層，優質開心果蓉製成意大利雪糕，每口都充滿細膩果仁香，伯爵茶使用了特選斯里蘭卡伯爵茶葉製作，茶香與朱古力外層形成鮮明對比，留下精緻的餘韻。岩鹽焦糖則是將自家製焦糖醬混人意大利雪糕之中，再加上岩鹽作點濃郁而複雜的口感，濃厚的可可味更能帶出雪糕的細滑口感。清甜草莓也用上法國的草莓蓉調製，散發出清新甘甜的鮮果氣息 。訂購每張月餅禮券均附送免費單球意大利雪糕券壹張，讓你於位於圓方的Cafe Deco Pizzeria換領Cafe Deco Group $50飲券一張，可於Cafe Deco Group旗下的各餐廳使用！

名牌Häagen-Dazs雪糕月餅一直敢於革新雪糕月餅口味，創作嶄新口味包括日式和風創新雪糕月餅系列，全新的盈．伴月首次於朱古力脆皮外層加入巴西莓、藜麥、椰子、南瓜等食材，配搭酸甜清新的乳酪雪糕，清盈可口的味道、香脆口感！茶．亮月以日本京都及滋賀醇茶為主軸，以玄米茶、焙茶及紅茶結合朱古力脆皮外層，精心配上抹茶或呖呢喱雪糕。甘醇茶香與香濃雪糕互相輝映，茶控萬勿錯過。12款雪糕月餅從口味到包裝均滿載驚喜，趕及9月12日到網上商店或專門店訂購雪糕月餅，即可尊享低至7折的優惠。

皇玥流心奶黃月餅

另外，皇玥集團的流心奶黃月餅堅持100%香港製造，選優質天然食材，嚴謹又精巧的工序製作，今個中秋更推出了13款月餅產品。當中如流心奶黃月餅，延續迷你奶黃月餅的經典力作，精選法國天然牛油與頂級鹹蛋黃秘製餡料，月餅由內而外散發濃郁奶黃及鹹蛋黃香味，奶黃流心如絲般柔滑。而流心芝麻月餅則嚴選顆粒飽滿的上品黑芝麻，融入優質鹹蛋黃，經多重工序秘製成流心芝麻餡，芝麻香氣濃郁，與鹹蛋黃香味結合。

文：寧寧

姓名館

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，望有緣人得到禪益！

facebook: 禪悟—千古未傳姓名推命學

不可忘本

「天男子皆我父，天女子皆我母！」，釋迦佛又說：「每個人的家中就有兩尊佛，他們就是每個人的父母！」——必須善待之！

當釋迦佛路經一處，見到一副骸骨，便即時頂禮，弟子問道：「佛陀為什麼要頂禮骸骨？」佛回答道：「此骨有枯萎的就是一名母親，每個母親誕下孩兒後就有骨枯的情況，此乃說明母親的偉大！」故頂禮之。

所以開悟的人，不會忘本，懂得感恩，尤其是自己的父母，在倫理上，他們才會無條件的養育我們，縱然他們有不足，有錯，有不圓滿的地方，也應理解包容，是乃人之所為萬物之靈，就是因為我們懂得感恩。

無國哪有家？無家哪有你？中國人在清末期間的苦難百年，被列強凌辱，國之衰敗，險令到我們變成亡國奴，跟着連連內戰，苦難歲月哪有尊嚴可言！

弱國無外交，以往根本很難想像，甚至不可想像，現今中國政權敢於向美帝霸權說「不」，你美帝挑起貿易戰，加關稅，我中國政府反制之，你美帝霸凌我們的企業，我們中國政府也有不誠實清單反制之。我是土生土長的香港人，見證港英政府治下的香港，哪有政治可談？所有的高位，幾乎全部是英國人，只有越接近回歸死線，英國政府才搞民主制度。

無疑，香港回歸後兩權分立互有制衡，容易將「權力」關起來，防止濫權較公義。但物極必反，我們可以「拉布」但民生建設也拉死了，無錯我們有言論自由，比內地好，但內地一年的建樹，快過我們不知多少倍。

若不是當年衛奕信港督，強勢要起現在的國際機場，所謂玫瑰園計劃，今天恐怕還是用舊機場，哪有現在的繁榮？

由於意識形態的不同，香港人被某日報之流，天天洗腦，「逢中必反」，有「恐共心態」，我能理解！「國教」被反，那就讀香港歷史吧！回歸以來，我們不用向中央政府交稅；香港有難，經濟不彰，我們有CEPA；有大鱷狙擊，中央力挺，我們只有「取」，借問有什麼對不起香港？極其量，面對某報之流不斷洗腦，中央在政制上的開放，沒有多大的信心而矣。

我本極不想表態，我也是普通人，我也怕黑衣人的人多欺負人少，隨時被迫滅聲，但我看到一單港聞，實在按捺不住了！18歲學生因政治議題與母親爭執，用手扯母親的頭髮，掌摑面部，又以雙拳連打母親手臂6次，當他的母親頭部被他打了3次，被繼父由廚房走出上前阻止因此報警，被告承認襲擊，最終控方同意撤銷起訴，改為自簽一千元及守行為一年。

2019年7月31日	時	日	月	年
譚 庚	甲	己	辛→庚(我)	己(母)
誠 甲	戌	巳	未	亥
壹 丁	戊辛丁	丙戊庚	己丁乙	壬甲

1）本來「甲」木，顯現優點的時候，就會力爭上游，自強不息，但遇「庚」金的傷害就變得自尊心作祟，敏感，剛愎自用。

2）更不幸的是丁剋庚，-+有情，惡言相向或動粗，在他而言，他是迷信他是在正義一方。（只是自覺的對，狹義的正義就應凌駕孝道？）

3）己亥中的甲木發動，粗暴野蠻的情緒剋合己土（即母親，因己生我「庚」的關係就是母親）向母惡言相向還覺自己是對的。

4）甲木再生丙火，發真火脾氣，對母掌摑，扯頭髮等動粗，因火大土焦，甲生丙生己。

5）「甲」情緒毀了家的完整性「戊」土，又對母不利，最後只有苦口婆心說句：「皮之不全，毛將焉附！」再不好也是父母，思之慎之。

魔法館

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，善於各類型西洋占卜術，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。

月圓之夜愛情祈願小魔法

農曆八月十五中秋節快到，這一天恰好是稻子成熟的時刻，各家都拜土地神。中秋又名「秋收節」，春播夏種的穀物到了秋天就該收穫了，自古以來，人們便在這個季節飲酒跳舞，喜氣洋洋地慶祝豐收，這在中國最早的詩歌總集《詩經》中就有描繪。中秋又名「祭月節」，它源於遠古人類對自然的崇拜。古代帝王的禮制中有春秋二祭：春祭日，秋祭月。祭月的日子固定在八月十五日，月亮看上去既圓又大，是賞月的最佳時節。

原來在西洋玄學裡也有中秋月圓之夜增强小魔法，特別是有利增進戀愛運嗏！因為月圓之夜能量匯聚，傳說運用月亮的能量能為自己與愛侶作祈願小魔法，讓彼此的心能緊緊相扣在一起，恩愛甜蜜萬分！

來吧，就讓我教大家如何與愛侶濃情蜜意小魔法！

《愛情祈願小魔法材料》

1．紅/紫色絲絨紗袋一個
2．粉紅/紅色蠟燭一支
3．新鮮玫瑰花五枝（花瓣曬乾備用）
4．天然粉晶原石一粒
5．粉紅色紙一張
6．紅色線/紅色絲帶一條（7吋長）
7．愛情魔法香薰油
8．玫瑰/茉莉花香薰油一支
9．與愛侶合照一張

時間：2019年9月13日00:00進行魔法儀式為佳。

使用方式：

1. 將愛情魔法香薰油塗在掌心摩擦出熱力，然後聞香氣閉上眼調整自己的呼吸，觀想自己身體充滿粉紅光包圍。
2. 將愛情魔法香薰油塗在蠟燭身上然後點燃着，隨即點燃玫瑰/茉莉花香薰。
3. 將你對愛情的願望寫上粉紅色紙，再將愛情魔法香薰油滴在紙角四邊。
4. 依次序：將願望紙+玫瑰花+天然粉晶原石+與愛侶合照用紅色線/紅色絲帶繞起來，放進紅/紫色絲絨紗袋裡。
5. 將寫在粉紅色紙上的願望再心中默唸一次，然後吹熄蠟燭。
6. 將袋子放在枕頭底或床頭櫃內，儀式完成。

「Benny魔法小Tips：每一個人的信念與能量也有所不相同，因此魔法成真的效果也因人而異，最快的馬上發生，慢則半年或一年！信則有不信則無！」

塔羅星座

文：BENNY WONG

白羊座 21/3-19/4
命運之輪啟示你會有重大的決定或改變，前路未知去向，但必須繼續，無得停步。

金牛座 20/4-20/5
女祭司啟示你本星期要凡事以學習心態，虛心請教，成功自然在望！

雙子座 21/5-21/6
審判牌在即，提醒你勿失信約，別信口雌黃。

巨蟹座 22/6-22/7
節制牌的出現，提醒你別因情緒問題而影響工作事宜，平常心面對。

獅子座 23/7-22/8
找尋新工作，最緊要得朋友幫助，本星期絕對能得此運勢。

處女座 23/8-22/9
悠然自得又一星期，太陽牌的照耀，想差也難啊，順順利利過渡。

天秤座 23/9-22/10
月亮牌會影響本星期的情感，小心胡思亂想而鬧意見不和，不值得呢。

天蠍座 23/10-21/11
星星牌的出現令你有着童話故事的想法，但也不能太天真草草了事，也得努力工作。

人馬座 22/11-21/12
礙事的問題隨着正義牌的出現，終於得到解決，問題不再糾纏，樂得安心。

山羊座 22/12-20/1
智慧老人令本星期有學習不斷的精神，進修、拓展、大膽是絕對的決定。

水瓶座 21/1-19/2
凡事學識忍耐是本星期力量牌的提示，小心自把自為所帶來的負能量。

雙魚座 20/2-20/3
開心輕鬆是的，世界牌是要你讀萬卷書，不如行萬里路，實踐要緊。