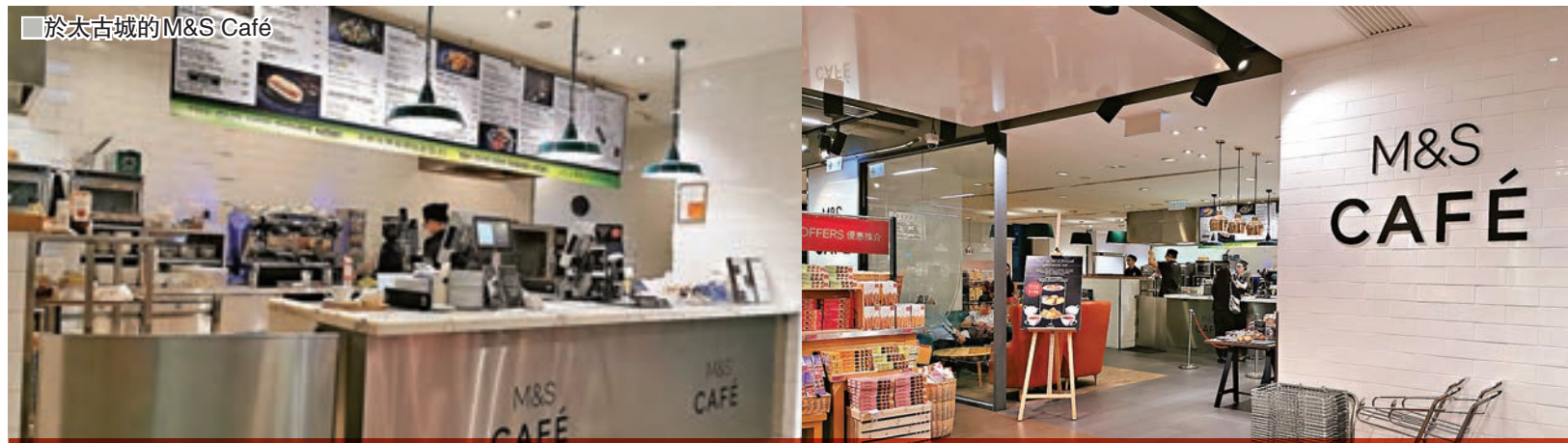


# 香港都市人歇腳點 一站式美食性價比高



自 MARKS & SPENCER (M&S) 正式引入 M&S Café 到香港後大受都市人歡迎，在香港設有兩間分店，今年更特推出新餐單，採用更多來自世界各地的天然食材，當中還保留部分受歡迎的皇牌菜式，不用一百元便能享受大部分的美食，性價比極高！同時，近年大家喜歡逛宜家家居，逛累了可以在其餐廳享用瑞典美食，餐廳的美食種類繁多，而且價格相當超值，尤其是 HK\$7 任飲咖啡或汽水，為忙碌的香港人提供不錯的歇腳點。 文、攝(部分)：雨文



宜家家居餐廳環境

## 食得滋味

文、圖：雨文

### 放鬆呷一口茗茶 享片刻寧靜空間

自品牌創立以來一直堅持採用台灣老茶莊配方的「不要對我尖叫，日常茶間。」於去年在中環設立台灣以外的首間海外專賣店，以極品醇茶和宣言生活態度的品牌精神為大眾提供片刻的寧靜空間。早前，品牌更旋即於戲曲中心開設第二間分店，除推出戲曲中心獨有的「菊花普洱」和一系列限量茶飲如「汪阿姐香茅檸檬薑蜜特飲」、四季春冷泡茶和桂花雨林等飲品外，更採用全新的概念店舖設計，以偌大寬敞的開放式空間為客人帶來全新的體驗。



負責人推介各款茶飲

有別於一般的外帶茶飲店，其在店舖的設計上花了不少的心思，新店的設計以頂級茶葉的產地高山作為藍本，以清晨時分白雲薄霧繚繞於山間的高山茶園繪畫作為主設計，配合開放式的寬敞空間，不但把品牌理念、產品和空間三者融為一體，更構築出寧靜悠閒的寫意空間，令人能放鬆地呷一口茗茶，隨心地細讀一本書，與友人暢談閒聊，甚至是發呆放空，讓大家都能在茶與茶之間找到日常的美好。



新店寬敞開放式空間設計

## 輕食飽肚拼盤 健康營養之選

M&S Café 向來照顧不同客人的需求，提供多款新鮮的食物及飲品，今年推出的新餐單採用更多天然食材，如炒蛋配多士選用了英國 A 級自由放養雞蛋，放養雞蛋營養比其他雞蛋更為豐富，蛋味較濃；英式烘餅配牛油及果醬的口感，比一般市面上更為鬆軟豐富；而皇牌牛油果多士則用了健康新鮮的牛油果，麵包上佈滿厚厚的牛油果蓉，並加上罕見且未經上蠟的檸檬所榨出的檸檬汁，清新開胃。



精選芝士拼盤



英式吉列鱈魚柳伴薯條

眾所周知，要品嚐市面上的凍肉拼盤和芝士拼盤，動輒最少數百元不等，對於想以大眾化價錢一嚐來自世界各地的美味佳餚和拼盤的男女來說，絕對非他們所想的消費模式。M&S 首次推出只需百多元，但食材絕不馬虎的輕食飽肚拼盤，包括地中海拼盤及精選芝士拼盤，必能讓你盡情享受美食樂趣！



藜麥沙律配大蝦



炒蛋配多士

拼盤中各式各樣的優質食材均搜羅自世界各地，如地中海拼盤有特級初榨橄欖油雞心豆醬、西班牙辣肉腸、意大利沙樂美腸、橄欖油香草雅枝竹、慢烤蘑菇、菲達芝士、有「橄欖之王」美譽的希臘卡拉馬塔橄欖、芥末籽醋浸小黃瓜、中東口袋麵包；而精選芝士拼盤則有布利芝士、紅莓文斯利代爾芝士、濃味車打芝士、萊斯特紅芝士及藍紋芝士，芝士控必然不能抗拒這個能一次過品嚐濃淡口味、不同質感的芝士之選。

而以海鮮作主材料的輕食餐單，M&S 繼續保留廣受歡迎的經典款式，並堅持採用獲可持續發展生產認證的海鮮供應商，確保食材來源安全可靠，表達出對保育地球下一代的責任和關注。例如，經典英式美食吉列鱈魚手指三文治、英式吉列鱈魚柳伴薯條和新推出的藜麥沙律配大蝦所使用的鱈魚及洪都拉斯剝殼大蝦，均是來自可持續發展產地，在品嚐美食同時又可以為環保盡一分力！

下午茶一向是女生最嚮往的時間，精緻茶點和三層架擺設都是女生們的浪漫，於是 M&S 更新了英式下午茶 (HK \$199) 內的配搭，當中包括蘇格蘭煙三文魚芝士三文治、以印度洋新鮮吞拿魚製成的吞拿魚青瓜三文治、放養雞溫室芽菜三文治、經典英式鬆餅配奶油及英式果醬、法式蛋白杏仁餅、泡芙，飲品可配英式茶或咖啡等，在平日至周末都全日供應。

## Chill 食下午茶



英式下午茶

## 五行視野觀

總結歷史經驗，以史為鑑，本來就是人類最優越的地方，而動物則只在求存的過程，總結一些生存求生的本領。對於一些形而上的深層意義或意識形態，根本就無能為力及無智慧去了解到！

所以，佛也有三不能，(一)無緣莫度；(二)定業不可轉；(三)不能盡眾生界。假若有人不幸掉進了三途苦難的境界，例如昆蟲，試問佛就算能化身昆蟲，也無法去教化昆蟲的智慧吧！

因此，我們不斷向前探索之餘，必須分析及深化歷史給我們留下智慧的瑰寶，例如人無信而不立，滿招損，謙受益，過猶不及，輻光養晦……

但不同的地點方向卻孕育出不同的歷史、文化的底蘊，而從五行的角度，雖然全世界大約超過兩百個國家，但它們的文化、歷史的差異，主要受五行方向所主導，為了簡化其原理，將以東方和中土的兩大方向的主要地點來闡明五行對不同地方的影響，即過往前文所論述之地點紫氣！

首先，東方屬木，太陽從東方升起，代表朝氣，於東方如日本，會有奮發圖強的一面，也有極為維護自尊的一面。從五行物理而言，我們進行耕種，總會在一塊地當中，只種一種植物，以收協同效應。

亦因此，同族的民族性變得有著幫襯不幫理的特質，只要有同聲同氣的人一牽動，就不留情由地盲撐自己人。

而木性，也喜歡模仿某種優越的特質，從而將之改善，這就是木性的枝枝節節及細枝末葉的特質！

例如，古時的日本人，為了展現其武士精神的優越性，就算是失敗，也要展現其寧死不屈的特性，就算是自殺也要顯示其不凡的武士道精神，而其具體顯現就是切腹。其實，春秋戰國時期的刺客轟政，也是使用類似的自殺方法。

但日本武士就將之推到頂峰，由於腹部乃神經密集之處，故切腹時會產生極大痛苦，讓人感到生不如死，能勇敢凜然地完成切腹的儀式，就最能凸顯一位武士不懼痛苦、堅持貫徹武士最有尊嚴的死亡方式。

試想像江戶時代，切腹者直接將腹部剖開十字形，扯出內臟，直至失血過多而死。

所以，木性也喜攀附強者，五行的顯現就是「乙庚」合。日本在過去被迫打開門戶後，眼見西方船堅炮利，於是奉行其拿來主義，派人到西方留學，那些留學精英進行大幅度改革，於是成為東南亞的強國。當 1936 年「甲」運，其自以為是，發動全面的侵華戰爭，當然木本來代表慈悲，但物極必反，由乙化進到甲，遇土，甲木剋戊土，就變得殘忍，南京大屠殺就是一例。極盡強暴、欺凌、不仁之事，所以木性會崇拜金，但不會認同土亦有較木優越的地方，說到這裡，自然要提到「土」性。

## 塔羅星座

### 環保海鮮入饌 亞洲風味菜式

至於 IKEA 宜家家居則於九龍灣、沙田及荃灣分店均設有 IKEA 餐廳、瑞典美食廊及美食站，而銅鑼灣分店則只有瑞典美食廊及美食站，你可以享用小食補充體力，又或坐下慢慢品嚐不同經典瑞典菜式，更有專為小朋友及素食人士設計的菜式，定能滿足不同的口味。而且，可持續食品近年大行其道，除了鼓勵大家吃得健康，更可減少對環境的污染。餐廳由即日起至 10 月 24 日期間，推出多款以環保海鮮入饌的亞洲風味菜式，配以多款香濃醬汁，帶來多層次醒胃滋味。餐廳同期推出多重美食優惠，讓你能以優惠選購多款可持續食品，在家中也能宴請親朋，打造一個豐富的美食派對。

例如，環保海鮮蝴蝶蝦伴烏冬並加上略帶甜味的日式照燒汁，別具和風滋味；蜜糖芥末醬配上香脆可口的炸魚，加上香濃芝士，一口感受多重滋味；泰式蝦餅外脆內軟，配上微辣的芥辣沙律醬，分外可口。而喜愛清新滋味的你，必試以環保海鮮瑞典凍蝦加上羽衣甘藍及薯仔的清新沙律。



IKEA 亞洲風味菜式

## 塔羅星座

文：BENNY WONG

<b>雙子座</b> 2/18-19/4	沉溺於甜食、冷凍飲料的，不要濫用你的消化系統。	<b>雙子座</b> 20/4-20/6	玩樂來勁得很，玩伴愈多愈好，而且還是來者不拒，小心玩物喪志。	<b>雙子座</b> 21/5-21/6	夥伴能讓你工作發展無往不利，加上天生魅力讓推銷事物毫無阻礙！	<b>雙子座</b> 22/6-22/7	永遠在不自覺中散發無限魅力的你，時尚加上你就是迷人的小秘密。
<b>雙子座</b> 23/7-22/8	事事要求平衡，但就偏偏最容易感染寂寞孤單，分享是你人生的座右銘。	<b>雙子座</b> 23/8-22/9	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。	<b>天蠍座</b> 23/9-22/10	情場上絕不孤單，因此易有情感的糾紛，加上優柔寡斷的個性，後果難堪。	<b>天蠍座</b> 23/10-21/11	不喜作決定，喜歡逃避問題猶疑不決，所以朋友的角色對你很重要。
<b>雙子座</b> 20/11-20/12	伴侶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。	<b>雙子座</b> 21/12-20/1	風趣和幽默使人如沐春風，懂得自我追求散發熱情的特質更是迷人。	<b>水瓶座</b> 21/1-19/2	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。	<b>水瓶座</b> 20/2-20/3	三分鐘熱度的善變，又因為太愛玩，令人有種玩世不恭、不可靠的感覺。