

春之「吃花」季

素聞雲南鮮花聞名於世，你是否還知道在雲南，花除了賞，還是上等的食材，講究鮮、美、奇。當下春天正是鮮花盛開的季節，也正是一年中吃花的黃金季節。據不完全統計，雲南的食用花卉，多達三百種以上，除了大家熟知的玫瑰花、茉莉花，眾多如苦刺花、核桃花、石榴花、芭蕉花、棠梨花、玉荷花、金雀花等都可食用，做法不一，吃法不一，味道不一，但都一樣是餐桌上的美味。

文：香港文匯報記者 譚旻煦

圖：譚旻煦、網上圖片

「高顏值」可食之花

首先，先給大家介紹兩款「高顏值」的可食之花：苦刺花及玉荷花。苦刺花在雲南的大部分地方都有，在每年春天的時候，這白色中透着嫩綠色的小花就星星點點分散在山谷中、小溪邊，隨着微風傳來陣陣香氣，小白花不怎麼起眼，配上春天的綠色，卻格外襯出樸素清雅。苦刺花的口感就像它的名字一般，清涼略帶點苦，要食用當然是要經過人工加工。它的做法也很多：蠶豆爛、雞蛋炒、涼拌是最常見的做法。它是一種天然的藥草，中醫上可用於降火、降壓、消炎、解暑，還可以用來治療消化不良、胃痛等病。

至於玉荷花生長在海拔800至1,400米的地方，與生長在水裡的荷花不同，玉荷花長在山坡上、小路旁，每年3月開始，一些村寨周圍都可以見到盛開的玉荷花。玉荷花花瓣呈粉紅色，花蕊一般為較深的玫紅色，很像是縮小版的百合。玉荷花的口感是極好的，無論炒吃還是做湯，一口下去滿口留香。

其推薦做法，首先要將採回的鮮花去花托、花蕊，將花瓣洗乾淨，然後在沸水中焯3至5分鐘，清水中浸漂4至5小時，再撈出烘乾水分。準備好以後，可以用肉片炒吃，爽嫩可口；用韭菜炒吃，香氣瀰漫；用蠶豆炒吃，清新甜美，還可以用來煮粥吃，香甜清爽。玉荷花的營養價值很豐富，是一款美容養顏的自然食材，還具清肺止咳功效。

少數民族花味菜餚

雲南是一個有着25個少數民族的多民族省份，各個民族都有着自己的文化和習俗，在對於吃花這件事情上，不少民族也有許多特別的愛好，現在給大家介紹幾款少數民族的花味菜餚。

先說芭蕉花，其實可入菜的包括芭蕉的花和花蕾，雲南人最愛、最具特色的是傣家風味的炒芭蕉花。這道菜取芭蕉的花和花蕾，用生薑、蔥、韭菜、西紅柿、辣椒來炒，色香味俱全的一道少數民族特色菜餚就做好了。不過，芭蕉花帶苦澀味，這裡也有小技巧可以很好地將澀味去掉：首先要將花蕾中的一條硬芯去掉，然後放開水裡焯一道，繼續煮3至5分鐘，到芭蕉花變色，撈出來之後用清水沖洗，再放淡鹽水裡泡上半天甚至一天，炒的時候用清水再沖洗一道，這樣就不會有苦澀味了。這道菜吃到口裡，品嚐到的就是鮮甜味，如果不喜歡辣，完全不放辣椒也是可以的。芭蕉花味甘淡、微辛，性涼，具有化痰、平肝、化痰、通經等功效。

另外，在雲南大理雲龍，石榴花是一道白族人民用來招待貴客的傳統菜餚。石榴花色澤跟石榴一樣紅紅火火惹人愛，要用它入菜，並且做得好吃，在採摘上就首先要下功夫了：要選擇不能結果的雄性花朵，之後去掉其花瓣和花蕊，留下杯狀部分，跟其它花類似，石榴花也需要過水煮熟後撈出，再用清水浸泡過夜。如石榴花的做法也是多種多樣的，石榴花涼拌、石榴花炒火腿、石榴花炒牛肉等，也可以由廚師自由發揮。炒熟的石榴花不再是紅色，吃起來口感爽脆鮮甜，十分好吃。在蘇頌《圖經本草》裡記載，石榴花可治「心熱吐血」，外敷可治「金瘡出血」，用石榴花泡水洗眼，還有明目的效果。

鮮花還需綠葉配

俗話說，「鮮花還需綠葉配」，在這些菜餚中，鮮花作為絕對的「主角」，則會在不同「配角」的配合下呈現出不同的特色，這裡來看看這些美麗的鮮花有些什麼最「匹配」的配料。



棠梨花在超市裡有賣。



金雀花



核桃花



春天百花盛開，觀賞之餘，眾多的鮮花也是餐桌上的美味。

最營養組合：雞蛋+鮮花

前面介紹過的幾款花都可以配雞蛋來炒吃，味道都非常不錯。

舉個例子，金雀花炒雞蛋，這個花樣子有點像飛雀，顏色又是金黃，所以被稱為「金雀花」，喜歡長在山坡的向陽處，與雞蛋同炒，色澤誘人，味道清香。金雀花裡含有豐富的蛋白質、脂肪、碳水化合物、多種維生素、多種礦物質等成分，常食具有滋陰和血健脾胃的功效。總體來說，雞蛋應該是各種鮮花都可以百搭的配料，能體現出花卉和雞蛋的營養價值組合。



金雀花與雞蛋的組合

最友好組合：臘肉、火腿+鮮花

由於一些花會有些許苦味或者澀味，在烹飪過程中，就需要有一些巧妙的方法來去除苦澀味，除了沖洗和浸泡外，如何選用配料也考驗着烹飪者的智慧。在眾多的配料當中，臘肉或者火腿是烹飪者最喜歡使用的，其香味和鹹度正好將略微苦澀味淡化，鮮花的鮮味又正好被適當的鹹味給帶出，兩者配合真是顯得十分友好。

例如，核桃花炒臘肉，核桃花的顏值並不高，綠色的花做出來便成了淡黑色或者是棕色，炒之前也是需要經過沖洗焯水等步驟，炒臘肉最能體現脆爽的口感和營養。這道菜含豐富的磷脂，有益於增強人體細胞活力。還有，棠梨花炒火腿，棠梨花的做法也很多，它自帶鮮花的濃郁芬芳，與火腿的搭配，每一口都能吃出「如沐春風」的感覺。

現在人們越來越喜歡品鑒各種美食，「吃花」也不再是雲南人的專利，喜歡吃的的朋友會四處去嘗試各種鮮花菜餚；喜歡做美食的朋友，更會自己動手做一些鮮花的美食。不過，鮮花烹製的菜餚也並非適宜人人享用，專家就提醒大家，鮮花帶有的花粉有可能會導致過敏，如果是過敏體質的人，特別是對花粉過敏的人，一定要謹慎。



核桃花炒臘肉



高顏值的苦刺花



苦刺花炒雞蛋



玉荷花



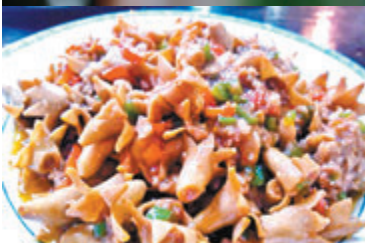
待烹飪的芭蕉花



芭蕉花炒肉



石榴花



炒好的石榴花口感是脆脆的



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

英明兩邊看

個性決定成敗，飽歷滄桑的晉文公與不甘示弱的秦穆公，同樣是英主，卻展示不一樣的個性特質。眼見晉文公即位後，治理內政發展經濟，憑着晉文公的機智、仁慈、勇敢與寬厚，終成了中原霸主。

春秋時代，凡事皆要出師有名，強大之餘，又要以德服人，周襄王有一異母兄弟太叔帶（姓名五行為「辛乙壬」），「辛」代表理智、現實蓋過感性，很容易對周遭的人與事漠不關心，加上「乙」給「壬」水過度滋養，亦很容易水大木朽，故才會鮮仁寡義，聯合大臣向敵國借兵，奪了周襄王的王位。

晉文公馬上發兵，攻打敵人，殺了太叔帶，護送天子重返京城。由於聲望正濃，公元前632年，楚國打宋，宋向晉求助。晉深知扶助有困難的國家，才可建立霸業，元帥先軫（姓名五行為「癸丁」）有良策，他一方面主張宋國賄賂齊、秦兩國，由齊、秦兩國出面勸楚罷兵，另一方面又承諾攻佔曹、衛兩國，並會把一部分土地贈與宋，以堅定宋抗楚的決心，而眼看如此，楚更不放過宋，於是齊、秦勸說的善意便落空，這樣一定怨恨楚不給面子，這就會使齊、秦放棄中立的立場站到晉國一邊，晉文公大讚先軫的連環計精彩絕倫。

於是，一如所料，晉軍降曹滅衛，而楚抱着僥倖取勝的希望，只派少量兵力北方增援，楚子玉得到支援，決心先攻宋，後與晉決戰。晉大夫先軫又再獻策，晉文公私下答應曹、衛復國，但前提是與楚絕交，並扣留楚使。子玉勃然大怒，下令撤去宋圍，移軍北上伐晉，直奔晉軍大營。

楚軍一進，晉文公立即退避三舍，為的是守對楚的承諾。晉軍在城濮屯兵與宋、齊、秦會合，而楚軍分三陣嚴陣以待。公元前632年，晉軍發動攻勢，晉軍把駕車馬匹蒙上虎皮，迷惑戰鬥力最差的陳、蔡軍，於是頓時潰散。

接着，晉上軍主孫狐毛製造引車後撤的假象，用戰車拖曳樹枝造成塵土飛揚的效果，誘楚軍出擊，楚軍果然中計致大敗。

楚軍差點全軍覆滅，晉文公連忙下令，吩咐將士不要追殺，子玉知難以交代，半路上自殺了！晉大捷，趁機約了各諸侯會盟，晉文公終成霸主。

從天律角度而言，年632年（戊子年）、己大運，從地理位置而言，晉的版圖是在中部帶北的位置，所以「己」代表中部化進變強大起來，而「戊」屬中部，「子癸」屬北部，正正就是晉的所在地，無怪乎，「癸」合「戊」，為「戊」所用，「癸」剋「丁」（南部），故晉、楚爭霸，晉較有優勢。

若心水清的讀者都知道，秦在整個春秋時代也都是弱國，只是由於地點和文化的差異，不被中原諸國所器重，尤其是秦穆公，他也禮賢下士，用人唯才，其中最著名的一個人，那就是70多歲的百里奚（姓名五行為「癸丙壬」），秦穆公用五張羊皮換來的一個奴隸百里奚說：「我是一個亡國臣子，怎值得詢問！」

穆公說：「虞國君不任用你，所以亡國。這不是你的罪過。」

如此英明的君主，時機未到時，晉文公在位，始終未能稱霸東進，但絕不甘心的穆公，本來與晉相約打鄭國，但辯士燭之武說服了秦，不但退兵，還派了個將軍帶了2,000人替鄭國守北門。後來晉又想了辦法把鄭拉到晉國邊，然後退兵，更與鄭訂下合約。由於晉強，鄭只好忍耐下去。

直到晉文公死，秦趁機攻打鄭國，但蹇叔和百里奚都極力反對，秦穆公不聽，還派百里奚的兒子孟明視為大將，悄悄前往鄭國偷襲，最終導致全軍覆沒。孟明視等三帥全成了俘虜，但穆公最英明之處還是先檢視自己的問題，當孟明視跪在地上請罪時，穆公卻說：「責任在於我。」此乃我認為最出色的英主。



塔羅星座

文：BENNY WONG



抽到吊人牌的你們，這星期心裡總是不是意味，恐怕將要有不如意事發生。



財運高掛因為抽到了代表財富的女皇牌，還要是女貴人來的呢！



這星期會遇上好久不見的老朋友一齊聚首，因為魔術師牌的出現會為你帶來強勁的人緣運。



這星期會為工作上的事宜而忙上一整天，戰車牌的出現並不簡單呢！



這星期有點奔波勞碌的感覺，因為出現了命運之輪的牌，令你們事事未滿意、未滿足的情緒。



力量牌的出現往往是要說給你知努力是必須的，但同時都要有耐性呢。



這星期將有機會遇上生命中的貴人，他絕對能帶給你重大的轉捩點。



留意工作上的人事變動，小人往往在這時候令到你措手不及，因為魔鬼牌的出現。



喜歡刺激的你們，這星期絕對合適你們了，因為塔牌的出現來得真激烈。



愛情路上滿希望，節制牌的出現更加令到你們更守望相助、更愛惜對方。



做任何事情滿有希望是對的，但都要有好好的行動力，不要像星星牌般只想而不作呢。



很開心這星期出現了太陽這張牌，因為它會帶給你們無限的溫暖及希望。

母親節巡禮

文：雨文

請食海鮮餐母親甜入心

今個星期日就是母親節了，在今個月，城景國際City Cafe推出全新「龍蝦、鮮蟳、海鮮自助晚餐」，以波士頓龍蝦及肥美生蠔打造豐富海鮮盛宴，推介如波士頓龍蝦伴金槍魚牛油果鬆餅、西班牙魚子醬伴鮮蟳咯嘞、三色焗生蠔、龍蝦珍珠蠔流心芝士撻、鹽漬海膽龍蝦鮮蟳仔燉蛋白等，每位食客更可獲贈「黃金海膽醬烘波士頓龍蝦」一客，同時亦源源供應空運美國及紐西蘭生蠔、鱈場蟹腳、布朗蟹、日式刺身等。

由即日起至5月31日，出示酒店官方網頁之優惠，惠顧自助晚餐，除可尊享優惠價成人\$438起，食客更額外尊享「4人同行1人免費」優惠或「當月生日客人免費」優惠，或母親節惠顧則可獲贈點心任點任食7折券。

如心酒店集團特備自家設計的保溫瓶甜品外賣及連早餐飲禮禮，當中位於銅鑼灣的Corner 18，推出「海陸任點任食」盛宴，可以七折品嚐刺身盛合或冰鎮海鮮乙客、無限點選前菜、湯品及甜品外，每位母親更可免



保溫瓶甜品外賣



龍蝦、鮮蟳、海鮮自助晚餐



杏汁冰糖燉燕窩



「海陸任點任食」盛宴

人甜品包括冰糖燉燕窩、鮮果拿破崙、梳乎厘及檳城薄餅，讓她甜在心頭，母親節自助餐只於5月9日及10日供應。