

炎夏滋味半自助餐

主菜甜品多樣化



如心銅鑼灣海景酒店大廚為食客即場炮製24個月巴馬火腿

踏入7月，炎炎夏日，不少酒店餐廳特地推出特色半自助餐，提供的主菜多樣化，大家可按自己喜好任意揀選，當食客選好即時煮，既衛生和不會浪費食物。他們同時設自助餐桌，提供前菜、小吃及甜品，任由食客品嚐，讓大家吃得飽，滋味無窮。

文：雨文、焯鈴



香港東隅中半自助餐



冰鎮海鮮拼盤



日本刺身

多元化意式美饌

最近，如心銅鑼灣海景酒店最新委任羅森師傅 (Cody) 為 Corner 18 新任行政總廚，羅師傅擅長糅合新穎元素演繹傳統的意式及歐陸美饌。於羅師傅帶領下，餐廳由即日起，推出嶄新「意式半自助餐」，以意大利及各地食材炮製一系列滋味意式美饌，多元化的選擇為饕客打造「意」猶未盡的精緻用餐體驗，現凡惠顧更可享高達 65 折優惠。

半自助餐的焦點所在當然是一系列意大利特色主菜，饕客可自選羅師傅拿手的自家製意大利麵食或首本意式名菜，亦供應多款歐陸美饌，當中特別推介海鮮墨魚汁扁幼麵，自家製的扁幼麵以墨魚汁及意大利空運雞蛋製成，與各式海鮮搭配。此外，不得不嗜黑松露雞菌意大利飯，意大利米吸收了意大利黑松露醬配上雞菌，齒頰留香，更多精選推介還有烤羊架配黑松露醬、香煎三文魚配茴香及香橙醬、蒜香牛油大蝦及慢煮春雞卷釀鴨肝配蘑菇醬等。

同時，自助餐桌上炮製的熱葷也多樣化，如意大利著名小吃——意式炸飯球，以意式飯包裹芝士、青豆及蘑菇再炸至金黃惹味。而經典意式肉丸以優質牛肉手工搓成，配以意大利巴馬臣芝士、洋葱及香草，風味洋溢。另有意式酥炸雞錦海鮮，特選意大利麵粉裹上鮮蝦、帶子、魷魚及青口，配上秘製調味，高溫油炸後仍能保持海鮮鮮味。加上，每位食客還可享用冰鎮海鮮拼盤二客，亦可肆意暢嚼琳瑯滿目的地道意式前菜，如生牛肉及八爪魚薄片、意大利芝士拼盤如古岡左拉藍芝士及阿夏戈芝士、意式蛋餅及水牛芝士番茄等，亦有意大利美食必不可少的雞錦凍肉，包括肉味香濃的 24 個月巴馬火腿、肉腸及風乾牛肉等。最後，還有意大利國寶級甜品 Tiramisu 芝士餅、意大利利科塔芝士蛋糕、意式奶凍及意式檸檬蛋白批等，為這趟味蕾上的意大利之旅畫上甜美句號。



烤羊架



慢煮春雞卷



意大利麵食

無敵海景下任食



前菜種類多



即煮意粉及長通粉

香港東隅一直以來都是高消費商務客人愛住的地方，十年來都不愁生意，但過去大半年香港在黑暴及新冠肺炎雙重打擊下，生意也受影響，集團趁機裝修，包括餐廳 FEAST 開始裝修，結果本來只做活動的 32 樓就開放做中午半自助餐(每位只需 HK \$195)，全天候提供餐飲服務。

由自助頭盤開始已有幾款沙律同薄餅，熱食就有即煮意粉、長通粉，中西兩款餐湯，雖然食品並非大堆頭的海鮮和肉類，但食材全是精選且頗有質素，如火箭菜，中式、西班牙火腿，紅菜頭等，適合那些注重食得精、食得健康的白領，甜品又多品種，加上全無阻擋的無敵大海景，遙望啟德郵輪碼頭，藍天白雲真的不錯，吸引不少洋人光顧。

而本來的 FEAST (Food by EAST) 現進行翻新工程至 9 月中旬，餐廳將以迷人色彩營造溫馨醉人的氛圍，更會添置現代簡約的開放式廚房和私人飯廳及兒童天地，讓食客與家人共享天倫之樂。但近日疫情影響隨時有變動，訂位前先查詢。



紅菜頭沙律



印度薄餅



特色飲品



甜品

食得滋味

文：雨文

「菁生嗜夏」時令美饌

正所謂不時不食，夏天正值瓜果蔬菜當造之時，其味道清甜可口，既能消暑解渴，又可清熱祛濕；而盛夏亦是品嚐新鮮菇菌的好時機，菇菌種類繁多，營養豐富，香濃味美。香港 JW 萬豪酒店的中菜行政總廚鄧家濠選用多款特色瓜果搭配雲南菇菌，精心炮製多款時令菜式，於萬豪金殿為饕客呈獻「菁生嗜夏」夏日清新美饌，由即日起至 8 月 16 日供應。

當中冷盤推介芥末小象拔蚌伴玉女瓜 (HK \$198)，玉女瓜味道似青瓜，香甜爽脆，加上肉質彈牙的小象拔蚌配上微微辛辣的芥末，非常開胃。消暑湯品有松茸響螺燉小冬瓜盅 (每位 HK\$338)，小冬瓜精緻小巧，先用鹽及酒醃製，洗乾淨後加入火鴨骨湯清燉，讓冬瓜徹底吸收湯汁，之後倒去原有湯汁，另外加入響螺、花膠、金華火腿及其他材料再燉 30 分鐘，最後放入名貴的松茸，芳香四溢。

主菜方面，與海鮮搭配的有紫淮山炒鮮鮑片 (HK\$488)，是一道營養價值極高的菜式。紫淮山含大量花青素，具抗氧化及美容養顏功效，有助增強人體免疫力，健脾益肺，而鮑魚則養肝明目。紫淮山肉質脆滑，香炒後口感爽脆細膩，配上鮑片的鮮味，令人大快朵頤。另外，嗜肉的客人可品嚐羊肚菌口磨炆法國鵝鶉脾 (HK



芥末小象拔蚌伴玉女瓜



紫淮山炒鮮鮑片



雲南青瓜花炒百合

\$368)，法國鵝鶉脾油脂豐滿，肉質嫩滑，適合配搭香濃鮮味而營養價值高的羊肚菌和口磨，先煎香羊肚菌和口磨，再與鵝鶉脾同燉，別有一番風味。

至於素食之選首推雲南青瓜花炒百合 (HK \$228)，青瓜是雲南出產的帶花嫩青瓜，脆嫩可口，略帶甘香；日本百合厚片質實，爽口多汁，兩者以最簡單的清炒方法烹調，讓食客品嚐其原汁原味。另一心水之作是岩



羊肚菌口磨炆法國鵝鶉脾



雲南青瓜花炒百合

鹽煎松茸伴蒸水蛋 (HK\$338)，選用日本宮崎縣「宮崎匠」雞蛋作蒸水蛋，而珍貴的松茸切片後以岩鹽煎香，嚼勁十足，襯托出恰到好處的滋味。

除此之外，萬豪金殿更推出沁涼甘甜的冷泡茶，分別為香煎綠茶及玄米茶，選用日本靜岡縣有機茶葉，茶葉以攝氏 5 至 10 度冷水沖泡，茶味淡雅細緻，口感清新爽滑，配搭夏日時令菜式，讓你暑氣全消。

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導師，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

智勇雙全與高風亮節的《將相和》

著名的完璧歸趙的故事與將相和的事跡，恰恰展示了古人兼善天下的胸懷素質。話說，趙惠文王得到楚國失去的和氏璧。公元前 283 年，秦昭襄王得知趙國得到了和氏璧，便派使者對趙王說：「願意用 15 座城池換取和氏璧。」

趙王與大將軍廉頗等大臣商討，如果把和氏璧交給秦國，秦國若不守信，只會白白被騙，但要不給，秦國會借口攻打趙國。最後，有人推薦蔣相如（姓名五行為「庚庚癸」）出使秦國周旋。秦昭襄王聽說趙國使臣來到，便接見了蔣相如，蔣相如恭敬地將和氏璧獻給秦王觀賞，然後又傳給姬妾、左右大臣和侍人把玩、觀賞，大臣們更祝秦王得到稀世奇珍。

蔣相如在朝堂上等了半天，發現秦王沒有誠意換城。於是，蔣相如急中生智地說：「這玉璧確實好，但有個小毛病，讓我指給大家看。」秦王信以為真，叫手下把璧交給蔣相如，蔣相如奉璧退了幾步，身子靠着殿柱，理直氣壯地說：「當初大王派使者送國君，說明願意以 15 座城池換取和氏璧，如今大王卻態度傲慢，在一般殿堂見我，顯然是沒有誠意。」說罷，蔣相如便用憤怒的目光斜視着柱子，做出要撞過去的樣子，秦王恐打碎了玉璧，連連表示歉意，便着人取換璧的 15 座城的地圖給蔣相如看。

蔣相如知道是欺騙手段，於是稱：「和氏璧是無價之寶，在它來之前，舉行了齋戒五天的儀式，大王也需齋戒五天，才敢獻上和氏璧。」秦王想，反正蔣相如也跑不掉，便答應齋戒五天。而蔣相如回到住處後，便叫隨從化裝成百姓，把玉璧藏在懷中，從小路偷偷回國。

於是，秦王大怒，命人把他綁起來，蔣相如不慌不忙地說：「天下諸侯都知秦國是強國，趙國是弱國，只有強國欺負弱國，哪有弱國欺負強國之理，若秦真心要和氏璧，請先交出 15 城，弱國是不敢背信棄義的。如果殺了我，天下人也就看清大王你的用心。」秦王與大臣啞口無言，只得送蔣相如回去。蔣姓屬「庚」金，可見五行「庚」金之人，有勇氣，進取。

而從另一事更能反映「庚」的智、勇或超前進取的一面，公元前 279 年，秦表示與趙國和好，約趙王在渾池相會，趙王怕有奸計，本不願赴會，但廉頗（姓名五行屬「甲辛」）與蔣相如均認為不會令秦更驕橫。

到了相會那天，飲酒至酣時，秦昭襄王請趙王彈瑟，無法推辭下彈了一曲，秦便記錄此事：「某年某月某日，秦王令趙王彈瑟。」秦王侮辱趙王後，蔣相如趨前向秦王說：「聽說秦王擅長奏秦地樂曲，允許我獻上瓦缶，請秦王擊缶。」但是，秦王拒敵缶，蔣相如跪請不果後，便厲聲威脅：「再不敵，便不惜以死相拚。」最後，秦王無法下也敵了一下瓦缶。接着，便叫御史記道：「某年某月某日，秦王為趙王擊缶。」秦國大臣提出要要求要 15 城！蔣相如也說：「請秦國都城咸陽給趙國獻禮。」由於趙國在邊境部署了重兵，秦國不敢輕舉妄動，雙方亦以平等地位重修舊好。

從廉頗的姓名五行甲辛去了解，「甲」自然容易自以為是，自尊心作祟，不難理解解當蔣相如回國後，並被任命為上卿，在廉頗之上。廉頗大怒，認為自己英勇善戰，而蔣相如只是口舌之功，並謂要給他一點顏色。傳到相如耳裏，便處處迴避不與廉頗衝突。

有一天，相如上朝遇到廉頗的馬車迎面而來，他便趕緊叫車夫躲避，蔣相如的下屬看不過去，蔣相如笑着向他們說：「廉頗將軍厲害？還是秦王厲害？」手下便說秦王厲害。蔣相如接着說：「秦王我都不怕！我會怕廉頗嗎？今天秦不敢入侵我國，因有我和廉頗，一旦不和，秦國就有機可乘。所以，不與廉頗爭執是為了國家！」廉頗知道了便深感羞愧，便親自請罪。

故此，「甲」雖有「辛」武力、用兵的才華，但剛愎自用，也是自己令自己失敗的原因。

塔羅星座

文：BENNY WONG



不用灰心和氣餒，只要有恒心，守護天使們是會助你渡過難關的。



懂得關懷愛護別人是一種福氣呢，施比受更有福。



小心留意身邊事情的發展，不然是非流言可是滿天飛呢。



憂慮是對自己殘酷的刑罰，不要再自我封鎖，放開懷抱吧！



小小苦楚等於激勵，不要因一時的起落而失信心，成功就在前面了。



天生我才必有用處的，不要怕就就打算輸數呢，天使們是很喜歡作弄人的。



清楚地知道你想要的，並以堅定不移的信念專注其中。



是時候要清除堵塞之物，並淨化在你周圍的地方能量，可運用風水改善。



開始要對你的生命作出檢視，並決心去改變或治療任何不平衡的部分。



吃健康的飲食，有充足的睡眠、規律的運動，保持最佳健康狀態。



是的，你的點子正是由神聖所引導的……，請採取行動，讓你的想法去開花結果。



柔軟你的心，帶著虔敬來看待這個情況，和涉及其中的所有人，包括你自己！