

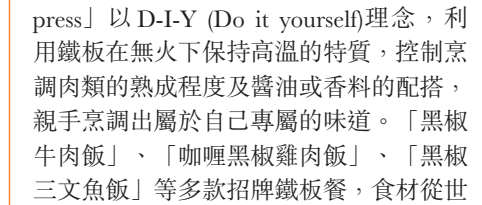
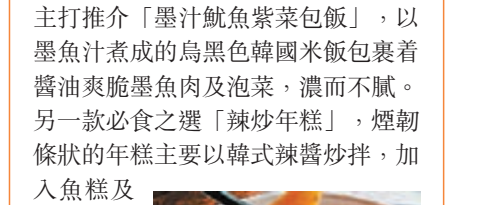
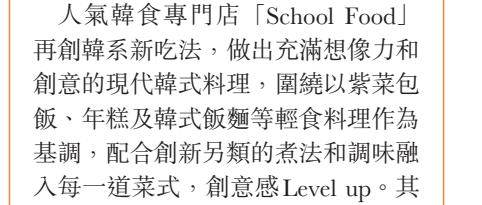
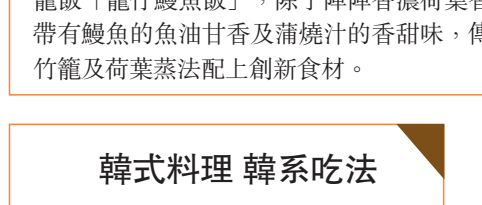
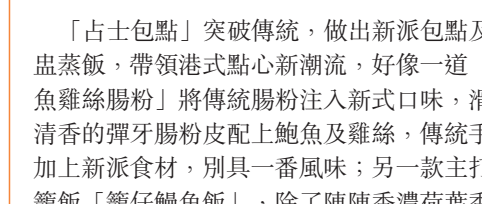
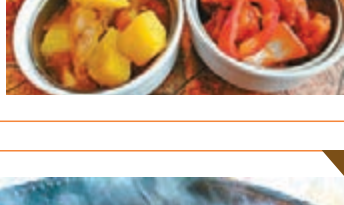
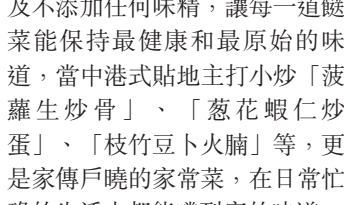
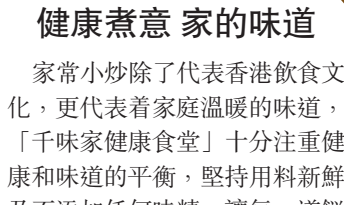
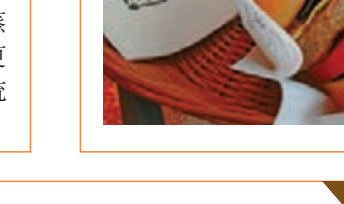
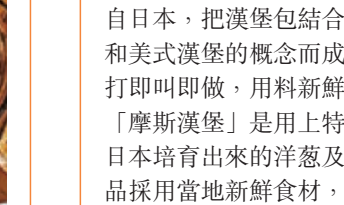
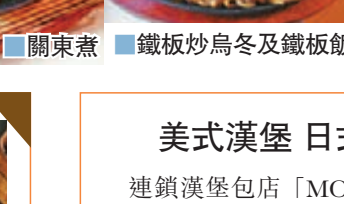
東九搵食新蒲點 俺流亭與德福 Foodeli 價錢親民美食多樣化



雖然經濟環境不太好，但飯仍是要食，東九龍區最近多了搵食蒲點，適合一家大細及年輕人消費的新店：Foodeli的美食廣場在德福廣場2期5樓開張。進去時發現有10間餐廳同一時間進駐了，新張期內有折，有空不妨去一試。而在將軍澳區，於TKO Gateway東翼就進駐了一家主打烏冬的日式家庭料理餐廳「俺流亭」，特色是雖然主打烏冬，但也有飯及各種日式小食等，連兒童餐都有，而且分量十足，價錢極親民，絕對是家庭主婦中午接細路放學去「醫肚」的好地方。 文、攝：焯玲

日式烏冬添麻辣湯底

「俺流亭」烏冬特別多品種選擇，日式湯烏冬、鍋燒烏冬、鐵板炒烏冬、關東煮，還有一大特色是，一如雲南米線和香港車仔麵的特色，有五款湯加烏冬或拉麵底，配料就自己揀，食乜預算花幾多由你自主決定。選多少款菜自己決定，餐牌圖文價錢齊備，你可慢慢點。



十餐廳同時進駐廣場

大型美食廣場一向是滿足所有識飲識食之人，Foodeli美食廣場現有10間餐廳，集齊中、日、韓及其他港式美食，如江仔記魚蛋粉及棋子燒鴨等，其中炸雞專門店「Chicken 852」及港式點心「占士包點」更只在這裏有，廣場內更有自助加水區，不怕沒水，更設有打卡位，追上時代。



港式炸雞 一試難忘

港式炸雞「Chicken 852」的黃金炸雞牌，將炸雞牌與鹹蛋黃醬互相融合，將即叫即炸的炸雞牌外皮吹至乾身後，抹上鹹蛋黃醬再灑上蛋黃碎，脆滑雞皮配上鹹蛋黃醬的鹹香味及蛋黃碎粒的顆粒口感，雙重滋味。



港式點心 製作精緻

「占士包點」突破傳統，做出新派包點及原盅蒸飯，帶領港式點心新潮流，好像一道「鮑魚雞絲腸粉」將傳統腸粉注入新式口味，滑嫩清香的彈牙腸粉皮配上鮑魚及雞絲，傳統手法加上新派食材，別具一番風味；另一款主打蒸籠飯「籠仔鮑魚飯」，除了陣陣香濃荷葉香更帶有鮑魚的魚油甘香及蒲燒汁的香甜味，傳統竹籠及荷葉蒸法配上創新食材。

美式漢堡 日式風味

連鎖漢堡包店「MOS Burger」源自日本，把漢堡包結合日本傳統飯糰和美式漢堡的概念而成，所有食品主打即叫即做，用料新鮮，就好像經典「摩斯漢堡」是用上特製的肉醬配上日本培育出來的洋蔥及番茄，每項食品採用當地新鮮食材，做出與其他漢堡全然不相同的口感和味道。

山城小麵 四川辣味

來自四川的「山城小麵」主打重慶地道麵食，自家調製的辣椒油採用多達15款香料炮製而成，當中包括極辣魔鬼椒，同時帶出香、辣、紅三大要素，「燃情刀削麵」、「正宗辣辣麵」、「渝港擔擔麵」等更是當地傳統特色麻辣名物，可一嚐重慶家鄉味。而為了豐富麵食的味道，更推出「山城牛肉麵」、「紅燒肥腸麵」等新派口味，保留着最地道的重慶口味亦不乏新鮮感，好辣者必食

韓式料理 韓系吃法

人氣韓食專門店「School Food」再創韓系新吃法，做出充滿想像力和創意的現代韓式料理，圍繞以紫菜包飯、年糕及韓式麵飯等輕食料理作為基調，配合創新另類的煮法和調味融入每一道菜式，創意感Level up。其主打推介「墨汁鮑魚紫菜包飯」，以墨魚汁煮成的烏黑色韓國米飯包裹着醬油爽脆墨魚肉及泡菜，濃而不膩。另一款必食之選「辣炒年糕」，煙韌條狀的年糕主要以韓式辣醬炒拌，加入魚糕及泡菜等具有韓國風味的配菜，辣得大快朵頤。

健康煮意 家的味道

家常小炒除了代表香港飲食文化，更代表着家庭溫暖的味道，「千味家健康食堂」十分注重健康和味道的平衡，堅持用料新鮮及不添加任何味精，讓每一道餸菜能保持最健康和最原始的味道，當中港式貼地主打小炒「菠蘿生炒骨」、「蔥花蝦仁炒蛋」、「枝竹豆卜火腩」等，更是家傳戶曉的家常菜，在日常忙碌的生活中都能嚐到家的味道。

魚蛋粉麵 祖傳秘方

一碗為人熟悉的魚蛋粉，「江仔記粉麵專家」專注製作魚蛋超過二十多年，更在香港自設魚蛋工場，堅持每日新鮮製造，保持魚蛋口感清爽彈牙，而湯底亦有別於一般粉麵，祖傳秘方高湯用上豬骨熬製，更有自家秘製辣椒油，用上多種香料炮製而成，辣椒香氣四溢。他們也不計較加重成本，使用越南河粉，口感更好。

黑椒香氣 鐵板風格

日本人氣快餐店「Pepper Lunch Express」以D-I-Y (Do it yourself)理念，利用鐵板在無火下保持高溫的特質，控制烹調肉類的熟成程度及醬油或香料的配搭，親手烹調出屬於自己專屬的味道。「黑椒牛肉飯」、「咖喱黑椒雞飯」、「黑椒三文魚飯」等多款招牌鐵板餐，食材從世界各地知名地區精心篩選，並且配上自家製作醬料「Honey Brown Sauce」，讓食客吃得開心又滿足。

濟州燒肉 烤肉輕食

比較高檔次的有「濟州燒肉食堂」，是韓國烤肉輕食法，掀動韓系飲食文化。韓食是近年世界上最有活力的美食文化之一，食材色彩繽紛、獨特的味道均成為韓國料理的標誌。食堂跟隨韓食新方向，以創新技巧配搭傳統的韓國風味，着重食材的配搭及味道。烤肉採用網燒不但能鎖住肉汁，亦能減低燒烤時的油膩感。另外，韓式輕食更是主打精緻料理，「牛、燒肉飯」更是結合創新口味，軟嫩細緻的燒肉肉配搭酸爽爽口的傳統泡菜，挑戰對韓國輕食的印象。

姓名學

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

「布衣皇帝」劉邦的一生

在姓名學中，姓氏代表了這個肉體的「我」的另一個我的延伸，絕對不喜負負（--）或正正（++）的剋絕。一般人而言，此類被剋姓氏，從好的角度而言，小撮人會有專制威權，武將項羽（姓名五行為「丁癸」就是一例，但並非大部分人會有此特質優點，而絕大部分第二個字剋姓氏的人，一生人一定有大的衝擊，由於緊貼姓氏的第二個字是夫妻宮，所以婚配男女的問題，也是一個困擾，要麼家有惡妻或惡夫！就是偏配，包括同性戀，又或是沒有姻緣！故此，姓氏被打絕的格局並非是好的格局。

就以楚漢相爭的時局而言，能夠笑到最後的便是格局戊丙，火生土，四平八穩的劉邦。

所以癸水打絕丁火「頂」字的我，始終要面對悲涼的結局，忍不住唱起一曲悲涼的歌來：

力拔山兮氣蓋世
時不利兮驍不逝
驍不逝兮可奈何
虞兮虞兮奈若何？

最後，烏江自刎，劉邦打敗了項羽，建立了一個比秦朝更強大的漢王朝，但漢高祖劉邦得天下乃依靠一切可結合可團結的力量才取得大位，故西漢初年，百廢待興，相傳即使皇帝的馬車，也不能找齊力量相若的馬匹拉車，故形勢上，仍然相當脆弱，於是只可以大封功臣，異姓王就有7人，史稱異姓諸王，這些王侯據有關東廣大區域，勢力強大，朝廷奈何不得，而異姓王的存在為漢朝的長久穩定構成隱患。

漢高祖5年，公元前202年，即稱帝不到半年，燕王臧荼（姓名五行組合「辛壬」）首先叛亂，劉邦親征，兩個月後，臧荼成了階下囚。



對於劉邦而言，是大整合之年，上戊、下戊，能夠收拾一切反叛的力量，形成大一統，尤其是臧荼的五行組合辛壬，細辛生水「壬」，疲極逢「戊」剋壬，注定失敗，未幾，項羽的部將利幾（五行組合「丙丁」），遇着亥子丑月屬水，所以迅速失敗了。

公元前201年，己亥年，弱勢政府，加上大位初定，不得不分封功臣，分封的結果變成以下犯上的形勢，談兵色變。有人告發楚王韓信圖謀反，於是劉邦採納陳平的建議誘捕韓信，廢其王號，改封他為淮陰侯！於是，韓信常稱病不上朝，又發牢騷，認為：「狡兔死，走狗烹，飛鳥盡，良弓藏，敵國破，謀臣亡。」

國內事務已非常煩擾，加上邊患亦嚴重，匈奴的冒頓單于帶領了40萬人馬上向漢朝攻來，韓信信抵擋不了，便求和，韓信害怕高祖治他的罪，故投降了匈奴。

冒頓佔領了馬邑，又繼續南進，漢高祖劉邦親自帶兵，趕到晉陽，和匈奴對峙。公元前202年，庚子年，冬天寒風刺骨，高祖中了單于奸計「誘敵深入」，以為匈奴全是老弱殘兵，漢高祖人馬剛到平城（今山西大同市東北），就被匈奴兵團團圍困，只能在部下的掩護下，殺出一條血路，退到平城北面的白登山，但單于40萬精兵整整將劉邦圍困七天，脫不了身，後來全賴謀士陳平打發了一個使者帶着黃金、珠寶去看冒頓的閼氏（匈奴的王后），請她說好話，於是匈奴將包圍圈解開一角，最終漢高祖脫險，此乃庚子年，金大水困，內外交困，又一例子，自白登之圍後，漢已無力與匈奴交戰。

面對匈奴的侵擾，加上國內的叛亂，公元前199年，辛丑年，平定了韓王信之叛亂，公元前198年，才想到與匈奴用和親方法，安撫匈奴，此年壬寅年，策略果真奏效，本來壬水生甲，一定剋制戊土即（中原），但經寅中甲丙戊之「丙」火轉化，邊患尚算解決！

但一波未平，一波又起，公元前197年，癸卯年，陳豨叛亂，至公元前196年甲辰年，木剋土，不利於中土的運，故是年擊殺陳豨，除韓信，英布反，又親征。最終，乙巳年，公元前195年，平英布，駕崩長樂宮，就這樣，結束了布衣皇帝戎馬一生！

塔羅星座

文：BENNY WONG

	魔術師牌令你長袖善舞，對工作絕對是事半功倍。		皇后牌令你財運不錯，既搵錢又大使，豪氣非常。
	月亮牌代表情緒上的不安，將有要事令你心情十五十六。		節制牌所帶給你的反思，有時間回想前事，也可以進步起來。
	高塔所為你帶來的機會，有危亦有機，一切考考你眼光了。		當皇帝牌的出現，工作有新轉機，如能好好把握，成功自然在望。
	抽到隱士牌，學習能力特別強勁，亦不滿現狀，因此進修連連。		命運之輪指生活上出現不可抵抗的改變，準備迎接新的一天吧！
	萬樣事從根基開始，若想一步成功，恐怕力有所不能了，實幹要緊。		多加留意有人正在暗戀你呢，單身人士要留意喇。
	出現了死神牌，不用太擔心，死神的出現可能代表舊患真正得到治癒。		新機會在眼前，機會是不等人的，因為太陽牌在前方照耀你呢！