

年輕廚師擅長與食客互動 食時令日本菜交廚師發辦



●板神年輕廚師即席炮製鐵板燒食物

●鮭逸主廚陳桂鈞師傅即席製作壽司

●手握池魚條三星漬

日本政府決定要將核廢水排入大海，嚇壞喜歡吃海鮮及日本料理的人士，有人笑言最好在這兩年食個夠，恐怕日後無膳食。而且，這段時間許多高價餐廳已經比未有疫情發生時價錢優惠了不少，一如有人趁目前「疫情價」去住香港的星級酒店，若是市道回復正常就唔捨得去住了。既然如此，今期介紹銅鑼灣區的日本餐廳鮭逸及板神，都是愛好高質食材的客人喜歡去的地方，賣點都是餐廳環境好、食材靚，加上是流行的「Omakase」（廚師發辦），由廚師對菜式作主導，為你挑選最優質、最時令的食材，也是很多美食家品味日本料理的「最高境界」。

採、攝：寧寧



●手抓兩隻小鐘表現極靈活



掃碼看影片



掃碼看影片



●落地玻璃景觀開揚，可一覽維多利亞港景色。



●法國鵝肝和帶子



●三人份套餐



●燒大蝦



●午市手握13貫壽司其中12貫壽司



●天婦羅沙織魚



●長崎縣小長井生蠔



●(左) 柚子水母刺身帶柚子香甜，好爽口；(右) 北海道牡丹蝦



●北海道刺身級銀鱈魚壽司鮮美

歎板神鐵板燒覽維港及馬場景

日本鐵板燒板神日本料理於灣仔The Hennessy開分店，新店地方寬敞，坐落於大廈30樓，落地玻璃令景觀更開揚，可一覽維多利亞港及馬場景。食日本鐵板燒，食物品質很重要，廚師的功力也非常重要，看着廚師手抓兩隻小鐘在你面前炮製食物，你大可放心品嚐，而欣賞廚師靈活的身手更是賞心悅目的事。加上，健談的年輕廚師，讓不少OL喜歡。

板神菜單選擇方面豐儉由人，既設計了午市海鮮套餐(\$340)，亦有美國牛肉特選鐵板套餐(\$340)，抵食十道菜鐵板燒，包括沙律、前菜、大蝦、牛肉、帶子/銀鱈魚/法國鵝肝(三選一)、季節野菜、炒飯、漬物、麵豉湯、雪糕或咖啡。

●用100元附加刺身。當天，三

個間密去試食A5和牛特選鐵板套餐(\$560)，加\$100有一客刺身，推介厚切A5和牛，牛肉入口即溶亦充滿油脂香。牛肉薄燒，將薄切牛肉放在230度的鐵板上輕輕一燒捲起就食得，熟的程度啱啱好，入口軟脆，牛味亦突出，包住蔥粒及乾蒜，墊上東大可放心品嚐，而欣賞廚師靈活的身手更是賞心悅目的事。加上，健談的年輕廚師，讓不少OL喜歡。

●薄燒A5和牛

1280元食鮭逸廚師發辦25道菜

以刺身、壽司為主打的鮭逸 Omakase 壽司店，時尚型的日式風格，位於27樓高處，坐落於部分座位，可以望窗外美麗的城市景色，心情開懷；而部分位就望着廚師發辦進行互動，會食慾大增。不過，事先講明，主廚陳桂鈞師傅講很多日文名稱，你可能變成「問題食客」，但你可以放心，師傅很有耐性講解。年輕的陳師傅已擁有近30年日本料理的經驗，於多間日本高級餐廳，如富豪酒店的西村日本料理及馬可李羅酒店等任職，而他在鮭逸從食材挑選、烹煮調味以及環境裝潢，皆展現出他的匠心獨運，是做廚師發辦的不二之選。

目前，鮭逸有午市及晚市的 Omakase，分別在於收費，以及有多少菜品供應。晚市可以選25道菜品的廚師發辦，價錢\$1,280，當中包括刺身、酒餚、壽司，整個套餐會包括湯和甜品各一客。而午市廚師發辦\$680，午市手握13貫壽司套餐(\$348) 最抵食，同樣照 Omakase 方式逐件壽司板

前手握，更包湯、蒸蛋、沙律、甜品或咖啡，勁豐富。其中12貫壽司由廚師發辦，當中一定會有拖羅及北海道馬糞海膽；最後1貫壽司即第13件則由客人自選在12件當中最喜歡的一款encore，即叫多一件壽司。

「鮭逸」的壽司食材新鮮高質，用米粒飽滿具米香的秋田越光米，師傅手捏出來的壽司柔軟有致加上自家精心調製的味道能顯身價。刺身更增加有特別魚類例如刺身級銀鱈魚、鮮甜幼滑的活北寄貝，較少餐廳會提供活食，肉質口感都非常好！長崎縣小長井華池鱒，連續三年有「日本一」美譽，鱒肉飽滿鮮嫩，配上柚子醋再度昇華。

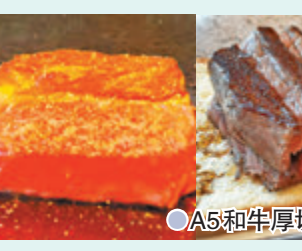
●拖羅



●前菜、蒸蛋、沙律



●北海道馬糞海膽



●A5和牛厚切燒



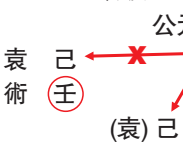
●薄燒A5和牛



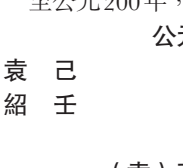
曹操人生的幾個轉捩點

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，終明白了五行與實際過實相之間的關聯性，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！

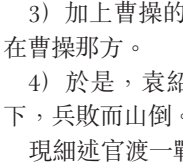
facebook: 禪悟—千古未傳姓名推命學



- 1) 戊土 (傳統價值，包括孝)；
- 2) 戊亥癸遇丙，成火局，(故甲不剋戊)；
- 3) 壬生甲吐秀，生火局，成官。



- 1) 癸水滅丁 (袁的助力)，所以袁的助力被斷。
- 首先，曹操壬癸的「癸」水剋「丁」，使丁不能生「己」，袁術的姓氏 (後天的我)，故斷其助力，接着壬丁合結合一切的木局力量，對「己」土不利，故敗之。



- 1) 本來庚 (皇者之氣) 對癸水而言，太大，成了金大水潤，兵力不夠，不被看好！
- 2) 幸「癸」化進變「壬」，突然水的變化，即戰略得宜，形勢改變。
- 3) 加上曹操的「壬」生「乙」木合「庚」，化金局，金生水，皇者之氣盡在曹操那方。
- 4) 於是，袁紹的己土姓氏，無法應付，突然變大的「壬」，致水大土崩下，兵敗而山倒。

現細述官渡一戰，曹之從善如流及變化多端的戰術，如何擊潰匹夫之勇的袁紹：

袁紹看到劉備兵敗後，才感到曹操是個強大的敵人，決心進攻許都。公元200年，袁紹調集了10萬精兵，進攻白馬。當時曹操的部下劉延駐守白馬，堅守不出。曹操雖親率大軍駐紮在官渡，但是兵力也很少，只有三四萬人，沒有辦法分兵來救。謀士荀攸向曹操獻計說：「正面交鋒恐怕不易得手，應該分散袁紹的兵力。曹公你領兵向延津推進，擺出要渡黃河進攻袁紹後方的陣勢，袁紹一定分兵向西，然後我們用輕騎突襲白馬，攻其不備。」

袁紹知道後，十分驚慌，急忙命令黎陽的袁軍星夜趕到延津渡口，截住曹軍，不讓他們過河。曹操見袁紹中計，便立即率領輕騎直撲白馬。大將顏良、郭圖輕敵，被殺得大敗。

袁紹聽到這個消息，決定孤注一擲，全軍渡河，追擊曹軍。曹操見袁紹軍追來，下令以後軍為前軍，繞道西進；令徐晃率600多名精銳騎兵在樹叢中埋伏起來。文丑率大軍追到，見路上扔滿車輛物資，士兵們紛紛跳下馬搶東西。這時曹軍突然殺出，袁軍倉促應戰，大敗而逃。

袁紹一再戰敗，一心想跟曹操決一死戰。親率大軍直逼官渡。曹軍作戰勇猛，又佔有地利，袁紹攻了好幾次，都無功而返，兩軍處於相持狀態。許攸對曹操說：「我知道你的情況很危急，特地來給你透露消息。現在袁紹有一萬多車糧食、軍械，全都在烏巢放着。他的防備很鬆，你只要帶一支輕騎兵去襲擊，把他的糧草全部燒光，三天之內，袁兵就會不戰自敗。」

烏巢被燒，袁紹決定偷襲曹操大營，切斷他的歸路。派張郃、高覽領着幾萬大軍攻打官渡曹軍大營，張郃深知毫無勝算，可惜勸袁紹無果，唯有硬着頭出征，他們剛到達官渡，就遇到曹軍的頑強抵抗，背後又受到從烏巢得勝回來的曹操的猛攻。張郃見袁紹成不了大事，便與高覽率軍投降了曹操。

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，施比受更有福。



小心留意身邊事態的發展，不然非流言滿天飛。



憂慮是對自己殘酷的刑罰，不要再自我封鎖，放開懷抱吧！



少少苦楚等於激勵，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，不要咄咄就定輸數，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，並規律地運動，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，帶着虔敬來看待這個情況，和涉及其中的所有人，包括你自己！



香港著名西洋玄學家，天生一對藍瞳目，能凝視你的未來，擅長各類型西洋占卜術，超過二十年的占卜經驗，更獨創數字占卜命盤——「BT9型格」，親授之學生遍布世界各地，亦得「導師中的導師」美譽。

25個符文的解註(二)

考慮到盧恩符文在各界的英文拼法與翻譯稱呼各異，以下稱呼符文時將會以符文的代表意義為稱呼。

3. 蘇里薩茲 (Thurisaz)

保護和運氣 (雷神之槌)，代表字母「TH」

「雷神之槌」在北歐神話中是一件非常強而有利的神器，它能夠提供保護與防禦的力量，又能夠反射攻擊的效果 (亦即「加倍返還」)。



它能夠加強你的意念，將之投射出去，可以加速事態進展、加強守護與堅定的意志、增強幸運指數、化解危機。

當這個符文出現時，依占卜陣的解讀，它可能是提醒你應當加強正面意念的訊號；又或者是提醒你注意自己投射出去的意念是否正面。

同時，請注意，雷神之槌所顯示的防禦是一種「主動的自我保護」，這可能是在提醒會有困難的來臨要你去看視自己所思所想的意志投射，注意你投射出去的意志是正面還是負面，外界會將之「加倍返還」給你。

在幸運符文中，可用來加強其他符文的效力，以提供保護。

關鍵字：保護、加速、加強、加倍、意志投射。

4. 恩索茲 (Ansuz)

信使，代表字母「A」

又可被稱作「溝通」，這個符文掌管着任何與溝通和說話、言語相關的事情，如歌唱、口試、訪談、表達等，借此增長智慧與知識，同時也有「神的使者」的意思，能夠加強靈性層面連結的功效。

當信使出現在占卜陣中時，它可能提醒最近有與溝通方面相關的情況或測驗、課題存在，你可能需要相關層面的協助與指引；關注外界的訊號、訊息，長輩與智慧者的忠告，聆聽或尋找知識等。

在幸運符文中，可用來加強靈性連結與增強溝通表達的技巧。

關鍵字：溝通、智慧、傳達傳導、靈性訊息、傾聽忠告。

