



多功能合一 健康新煮意 「廚迷」享入廚樂

以前煮飯炒菜好大陣仗，從燒柴到用火水爐、石油氣爐、煤氣爐等，但現在當然不同往日，近年更有微波爐、電磁爐，甚至是多功能合一的智慧型廚房家電，令煮食更方便，更環保，可保持營養豐富，而且煎、蒸、煎、炒、燉樣樣掂。筆者早前走入工展會裡，在生活家居區中，發現了多款多功能的智能廚房家電，採用這些新一代煮食工具烹調健康美食，讓「廚迷」在繁忙的生活中烹調美味健康的佳餚，享受入廚樂趣。

■文、攝(部分)：吳綺雯



■陳煒手持的是Nutzen全新的IH全能炒煮料理機

輕觸式控鍵設計 慳時省力

在繁忙的生活中享受入廚樂趣，最簡單方法是利用先進又方便的廚房家電。Nutzen最新出品、新一代智慧型廚房家電「IH全能炒煮料理機」，採用模擬人手炒菜設備，內鍋能慢速自動旋轉，將需要長時間不停炒的料理如生炒糯米飯，或一些容易炒爛的食材如乾炒牛河，即可在不費吹灰之力下輕鬆完成，特別適合廚房新手和辛勞的媽媽使用。

質嫩滑，減少食物的營養流失，加上內設常用的3個溫度：55℃、65℃和75℃，可按需要輕易做出所有健康慢煮料理。全能炒煮料理機外形簡約，輕觸式控鍵設計簡單易用，配合6L容量、2000W火力，無油煙及不沾鍋，不僅能自動炒、煎、炸、煮飯、燉、慢煮等，當中的IH強勁多方位加熱功能，火力強而平均，絕對實現自動與無煙煮食新煮意。

且不用10分鐘即完成，她說：「有Nutzen的全能炒煮料理機幫手，就可以將所有切好的食材放進去，並設定適合的烹煮模式，即可炒出有鑊氣又有水準的大廚美食，特別適合忙碌的媽媽，可以幫她們節省時間和炒菜時的氣力，同時亦適合廚房新手使用，快速炮製各種菜式，即時升級成『美女廚神』。」

早前，陳煒更即席使用全能炒煮料理機示範烹調豉椒排骨菜式，而



■示範使用IH全能炒煮料理機來烹調豉椒排骨，方便快捷。



■輕觸式控鍵設計簡單易用



■多功能養生鍋及養生壺

一按鍵自動烹飪 煮食方便

附設的電磁爐，智能自動，方便使用。

同時，筆者在場內找到多功能養生鍋、養生壺，其多功能養生壺備有10種預設烹飪功能，以及預設倒數計時和定時器，並有手動電源和溫度設置，可一按鍵就自動烹飪。還有，3D旋轉空氣炸鍋，多功能合一，將微波爐、多士爐、蒸爐、焗爐、燒烤爐及炸爐合於一身，一機多用，令人廚煮食更方便。



■3D旋轉空氣炸鍋

消閒 Guide ■文：雨文

型新市集 @ D2 PLACE ONE

今天，M3於D2 PLACE 1期繼續為市集加入多元化元素，搜羅特色手作、型格至潮新物，更特設小袋子、新年小裝飾等新年主題工作坊。新一年，新一代未必喜歡用傳統方式度過，不過少不免添置新物，M3為你搜羅型格至潮新物，大人細路一齊「型住迎新年」。

字路會環球工藝村首次進駐市集，有義賣，又有回收箱。身為至潮一代，你是時候送舊迎新！

在環球工藝村裡，所有產品均是遵從公平貿易原則購入，確保所有生產者都獲得合理的利潤。這兒邀請大家一起暢遊

洲、南美洲、中亞和中東等地的公平貿易產品。

塔羅星座

雙子座 2/13-19/4
冬天盈盈倦意，頓覺思念情懷，多聯繫感情更勝從前。

巨蟹座 23/7-22/8
工作繁重令你體力透支，精神壓力不少，係時候要放鬆一下了。

人馬座 20/11-20/12
事業愛情兩得意，一切皆因天公造美，謹記把握機會，勿失良機。

金牛座 20/4-20/5
取之於民，用之於民，懂得大方施與受，成事盈餘樂在中。

处女座 23/8-22/9
小小苦難是成功的要素，問天問地也難求，既已成大局何不坦然而對。

山羊座 22/12-20/1
公私兩忙令你身體變差，係時候要學識寓工作於娛樂，這樣就能事事順利。

摩羯座 21/5-21/6
成事不足敗事有餘，若然凡事預備充足，便能事事順景。

天秤座 23/9-22/10
要是有人心裝有心人，相信想避開問題也是枉然，倒不如順其自然更安然。

水瓶座 21/1-19/2
凡事虛心學習不恥下問，加上好運氣自然就能夠事半功倍，天從不照耀不勞而獲的人。



文：BENNY WONG

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

自力與五行

說到自力，大致有幾類人，一類不信命運，相信人定勝天，命運在我手，百分百理性。偉大物理學家愛因斯坦曾經表述過，不同宗教中，最能與科學相通，最接近科學的，就是佛教了。但他也是一個不曾有過宗教信仰的人，畢生努力不懈，追尋在客觀因素下所探索的宇宙實相。另一類人，可算是宿命論者，萬般皆是命，半點不由人。故不是推崇被動消極的人生觀，就是偏向迷信。一朝到晚，求神拜佛，到處尋找外力，像是與老天爺談判，減少他們的不如意。

最後一種，主張盡人事而應天命，積極的人就會以命運作對手，亦不低頭，個性中庸的人就會隨遇而安，安貧樂道。而事實上，無論哪類人，分別只在於面對無常的五行力量到來時所產生的不同順逆的際遇，取態如何而已。

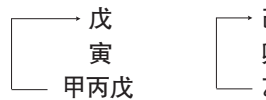
那麼取態不同，對際遇最終的顯現結果有沒有分別呢？有一句唯心論是這樣說：或許際遇是不能改變，但至少如何對待際遇的態度是可以選擇的。

從文字意思去看，好像是用來安慰那些面對逆境際遇的人一點鼓勵而已，當然既不是，又真是如此。從定業的宏觀角度而言，前文曾經提過地點主氣又稱地點紫氣與地運相配，大至國家興衰，小至個人禍福，無不在五行的掌控之中，半點不由人。

舉個例子：中國的地點紫氣是戊土，前文已論述過，地球上，高山林立，平原最廣，氣候多元。民族核心價值：中庸之道，盛產稀土，故盡收戊己之氣。而東面最大而獨立的面積的島國就是日本，於是盡收甲乙之氣。

所以，若以五行來表達日本侵華的史實，除甲木剋戊土或乙木剋己土外，再無任何合理的組合吧！

那究竟是巧合還是天律？相信面對史實之驗證，1938年南京大屠殺，生靈塗炭。1938和1939年的苦難日子，死傷無數，面對日本人的惡行不是「剋」，又是什麼？！所以當時在南京居住的中華兒女，就算能存活，也是苦不堪言，難有例外。而1938年正正是戊寅年，甲木剋戊土。而1939年是己卯年，也正正是木剋土。



因卯中藏乙木，乙木會打絕己土。人禍，天災也是天律！不信的話，且看近年日本最大的災難，莫過於福島核災難，2011年不就是辛卯年嗎？既然日本得到木之氣，辛(-)金不就會打絕卯中的乙木嗎？所以，從宏觀角度，共業而言，自力，人力真是微不足道，半點不由人啊。

但從微觀角度而言，際遇是可以微調的，姓名學更受「諸法因緣起，諸法因緣滅」所影響。原因是五行的含意性質就算不變，時代的進步，新事物的出現，每個五行的所代表的事物自然多了，正如未有飛機前，金就不會代表飛機了。

既然如此，不是人類發明了飛機，又哪有空難呢？最多就是被利器所傷，當然發明了槍械後，我們又多了槍傷了。

而諸法因緣生，即任何事，縱然結局方向不變，又例如我很愛我的父親，父親也很愛錫我，但五行對於「愛」的具體表現不同，如只是心裡愛，從不宣之於口，又或者有擁抱、親吻的表達。

相信兩者結果還是有此差別的，可能只在心中，在受者而言，縱然知道父親很愛自己，也會有時遺忘、淡化，又或可能有患得患失的感覺。

而多了親吻或者擁抱行為，可能在堅固度是有分別的。雖然大方向父親對自己的愛的方向不變，但程度性顯然是有分別的。這就是諸法因緣生了！

話說風水



緊張媽咪

平時我幫朋友算命或看風水都會將記錄留底，閒暇時抽出一兩個案例來重溫，這天剛好抽到一個為生B做足工夫的緊張媽咪案例。

許太太幾年前隨男朋友由天津南下廣州發展，如今是兩家餐廳的老闆娘。本來事業得意生活愜意，遺憾的是結婚六年卻苦無所出。眼見左鄰右舍的孩童一個個活潑成長，既羨慕又傷感，老想出去尋找隱世名醫問診卻礙於顏面。想不到2016復活節在朋友處的一面之緣，我鼓勵她嘗試做人工受孕。風水方面只要求她將床頭移至東面，以收添丁喜慶之氣，把床單被袋換成粉紅色，於床頭擺放綠色花瓶，養九朵紅色鮮花，每天於西南位上落睡床……

幾個月後，許太太到醫院例行體檢，報告顯示她有了身孕。

為了擇日生B，許太太來過幾次香港找我，列出一堆「造子」要求：希望新生命健康成長，易教易養，聰明醒目，有讀書緣，長大後能夠憑本事在社會立足，發財立品。找到個好生養的賢淑妻子，婚姻美滿……她請求我盡可能將這些意願代入命式中。記得當時在她預產期的半個月中，逐日逐個時辰作了組合和推敲。後來她又有補充，說男兒要當自強，希望團圓以後有健碩的體魄和肌肉。但擇日不是繪畫，要完美只能視乎他後天的造化。不過我非常體諒這位即將初為人母的心情。終於，費了很大勁總算擇得個可以滿足她要求的日和時辰。

或者太過興奮了，BB提早了一星期脫胎而出。可惜，人算不如天算。

許太太感到無奈，急拿來BB的出生時日。

2017年「丁酉年、丙午月、戊辰日、壬子時」戊土生於午月，子辰半合透壬水財星，身強財旺，生意念。丁壬合作父母恩愛。午月火當令即父親有錢。戊辰日出生為「紅鬚」，一生命帶桃花財，惟妻子體弱多病，皆因財星入墓。

■文：勞斯

yukkongsir@yahoo.com.hk