

卷出心意來

溫馨幸福家庭菜

採訪：高雯嘉
圖片、菜譜：肥丁(www.beanpanda.com)



烤番茄醬

椰菜卷

[用自製番茄醬，淋在椰菜卷烘烤，紅紅綠綠，配濃湯和甜品，簡單豐富又健康。]



肥丁，是全職家庭主婦。但她卻從不煩惱「今晚吃什麼？」因為在她的字典裏，烹飪是一件廣闊而有趣的事物，要學習的東西也很多。

家庭主婦煮家常菜

「我成長的家庭很重視飲食，每日三餐照顧周到，爸爸負責早餐，媽媽預備午飯和晚餐。」從小就對吃頗為講究的肥丁嫁為人婦後，偶爾也會因為工作關係外出就餐。「可是街外的味精、重調味料是很難避免的，就算多繁忙，周末會盡量在家做菜。後來為了正視丈夫過度肥胖的問題，還接受過營養師的指導，發覺如果不是自己下廚是很難達到營養師的指標。而且下廚一點也不沉悶，因為烹飪的世界實在很廣闊很有趣，要學習東西很多很多。」肥丁將自己對丈夫的愛用在這一道家常便飯中，也讓丈夫每天都能感受到幸福的家庭溫暖。

煮菜的靈感

肥丁在她的博客中分享了自己很多美食作品，特別是一些風味獨特的異國菜式。無論成品或口味都經過肥丁細心改良，「很幸運在香港出生，香港是國際都市，集結來自各地風味的餐廳和廚師，很容易品嚐到不同地方的菜式。到餐廳吃過的菜、去旅行吃過的菜、媽媽煮過的菜都是我的靈感泉源。我本來就很喜歡了解不同菜式和食物背後的故事，食物反映地域、資源、氣候、文化、生活習慣的信息，有助了解餸菜特色和烹調方法，然後融入自己的口味，做出適合自己需要的家庭菜。」今期《明廚》介紹了3款卷物，運用不同的食材和烹調方法，分別成了中式、日式和西式的吃法，各有千秋，十分有趣。

掌握拍攝範圍

肥丁雖說是家庭主婦，但她拍攝出的食物圖片卻是十分吸引人，內容豐

富，卻凌而不亂。光線和顏色都搭配得恰到好處，成品更可與專業人士媲美。說到攝影技巧，她謙虛表示：「拍攝食物照片最基本的目的就是將人類最單純最原始的欲望誘發出來：『肚餓，吃東西』。看照片的人沒有品嚐過圖中的美食，因此要捕捉食物看起來最好吃的一面，必須懂得隱惡揚善，無論你手中是單反還是傻瓜機，掌握拍攝範圍是重要的，除了焦點之外的細節都要照顧。」

另外，肥丁還認為，新鮮出爐的餸菜拍出來的效果是最好的，預先設想好擺設、配色，拍攝的時候便不會手忙腳亂。光是攝影之靈魂，留意不同天氣對光線的影響，多運用逆光和側光，從不同的角度拍攝，常常會有意想不到的收穫。「值得一提的是，數碼單鏡反光相機現在很普及，很多人買了大光圈的鏡頭，大光圈是很方便，但不一定是最好的，要看拍攝對象和距離，運用得宜才能拍攝出好的照片。」

材料：

- 椰菜 1個
- 免治牛肉 200g
(肥丁用一半豬肉一半牛肉，全豬肉或全牛肉均可)
- 洋葱 半個
- 麵包糠 15g
- 牛奶 3湯匙
- 牛肉湯 750ml
(試用新買的低鹽牛肉湯，味道不錯)
- 自製番茄醬 750ml
(做法請參閱第14頁，這分量以肥丁自製番茄醬調配，買現成要自己調校)
- 牛至(oregano) 適量(可隨意添減)
- 帕馬森芝士(Parmesan cheese) 適量(隨自己口味加入)

調味料：(可隨自己口味調校)

- 茄汁(ketchup) 2湯匙
- 砂糖 3茶匙
- 海鹽 1/2茶匙
- 白胡椒粉 適量

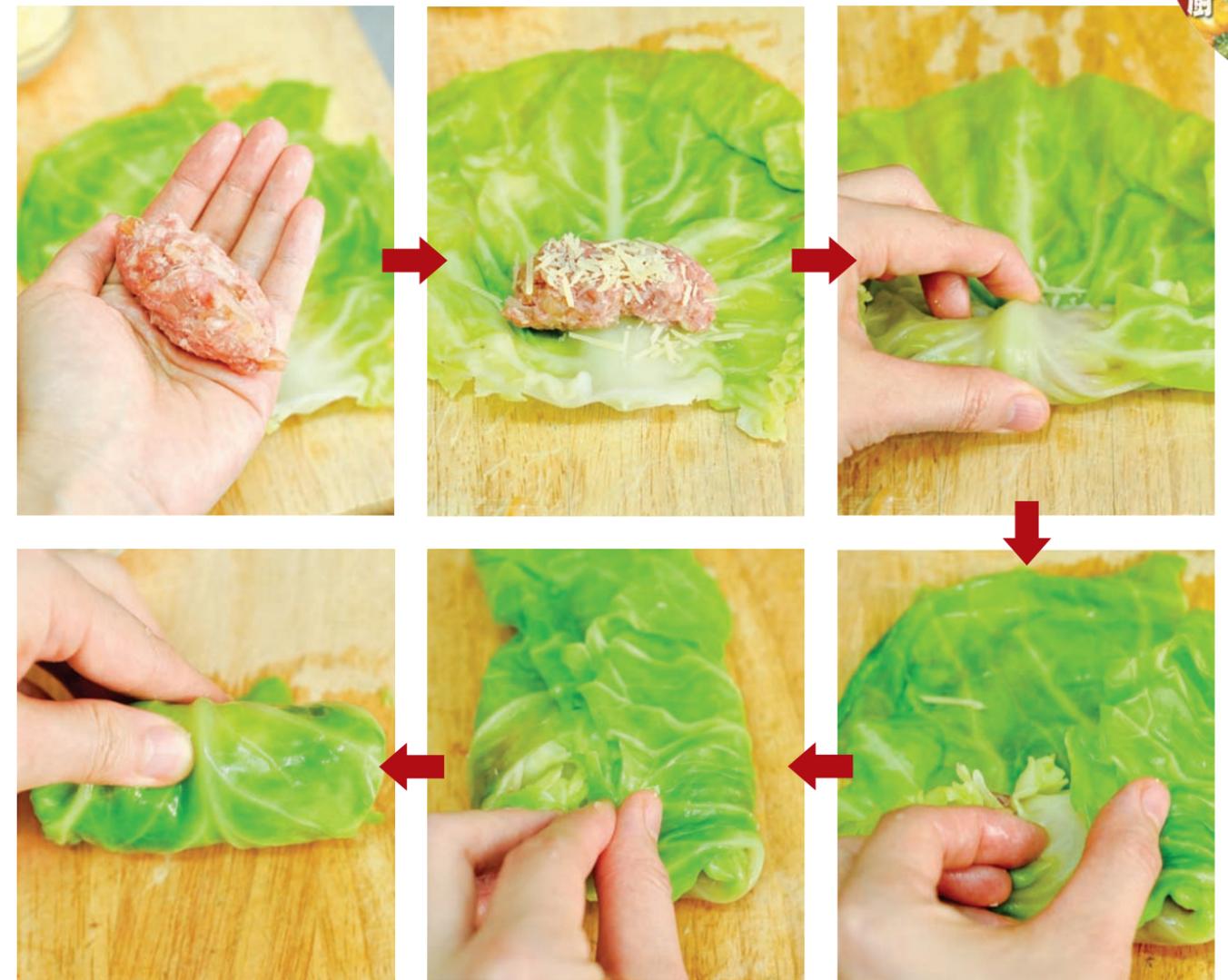
明廚食譜

做法：

1. 將椰菜的根部切除，從葉柄部分開始剝下菜葉，盡量小心保持菜葉完整。
2. 洗淨，煮一鍋熱水，將菜葉煮至軟身，瀝乾水分，放涼。
3. 半個洋蔥切碎，炒軟至金黃色，放涼。
4. 麵包糠加入牛奶浸軟，牛肉撒少許鹽，用手搓至有黏性，加入已涼的洋蔥、麵包糠、胡椒粉，拌勻備用。
5. 將另外半個蔥切片，鋪在入爐的烤盤內。
6. 按照第13頁圖示，將菜葉完全包緊
7. 將牛肉湯及番茄醬煮滾，加入調味料：茄汁、糖、鹽、胡椒粉。
8. 預熱焗爐200℃，將調製好的汁料倒入盛有菜卷的烤盤中，包上錫紙，入爐後降溫至170℃，焗30-35分鐘。



按照下列圖示，將菜葉攤平，葉柄向自己，在柄端放入肉料，由柄處開始捲繞，完全將肉料包緊。



廚房筆記：

1. 想要調味料更香，可加一點牛至（右圖），拌勻並試味。
2. 如想添一些焦色，可在焗好後取走錫紙，將盤中的汁料舀起淋在菜卷，再烤約5分。



新鮮番茄醬

[番茄醬是西式料理的入門醬，很多西方家庭都會自製番茄醬。現成的番茄醬含味精、色素、重鹽……自製番茄醬一點也不難，只須將番茄和車厘茄一齊烘烤，抽乾水分能提升鮮甜味，再加入紅蘿蔔、南瓜攪碎成糊，適量加入香草。真正番茄味，新鮮好吃，跟現成的醬料很不一樣。]



- 材料：**(400ml的番茄罐3瓶)
- | | |
|-----------------------|------------|
| 番茄 | 400g |
| 車厘茄 | 400g |
| 紅蘿蔔 | 200g(2至3條) |
| 南瓜 | 140g |
| 洋葱 | 1個 |
| 鮮白磨菇 | 6至8粒 |
| 羅勒(basil) | 2大束 |
| (肥丁用新鮮的，用現成的可減少分量) | |
| 牛至(oregano) | 適量 |
| (新鮮或乾燥均可，此醬的靈魂，一定要有！) | |
| 海鹽、黑胡椒粉 | 適量 |

做法：

1. 番茄洗淨。燒一鍋熱水，放入番茄煮2-3分鐘，取出放進冷水中，瀝乾水，便可以輕易剝去番茄皮。
2. 紅蘿蔔去皮，切條；南瓜切件；白磨菇洗淨切碎備用；羅勒，只要葉的部分，瀝乾水分；車厘茄切半。
3. 預熱焗爐160°C，將番茄、車厘茄、紅蘿蔔、南瓜排在盤上，撒上適量海鹽和黑胡椒粉，烘烤30分鐘。紅蘿蔔、南瓜可以用蒸的，番茄還是烘比較好，水分較易烘乾。
4. 洋葱切條，用平底鍋煎至金黃色，炒出甜味，攤涼備用。
5. 將烤好的車厘茄去皮，用湯匙將南瓜肉刮出，連同番茄、紅蘿蔔、放涼。
6. 將所有材料分3次放進攪拌機打成糊。
7. 將番茄糊和乾牛至葉慢火加熱，煮至冒煙，小心煮熱的番茄糊很容易高高彈起，記緊用細慢火，持續攪拌。
8. 消毒玻璃瓶（玻璃樽置於沸水煮5分鐘，用焗爐100°C烘乾），將尚熱的番茄糊倒入，加上蓋子，倒置，待涼後放入雪櫃冷藏，保質期約一星期。

廚房筆記：

1. 蔬菜的配搭可隨個人口味增減。
2. 醬料配搭食材會產生不同的味道，為方便調校，尚未加入任何調味料。

香煎 · 腐皮卷



[腐皮是豆漿煮沸後表面凝固的一層脂肪含量較高的薄膜，又稱腐竹或豆皮，可鮮吃或曬乾，蛋白質豐富。腐皮的脂肪含量本已較高，而且十分吸油，飲茶的時候肥丁很少點鮮竹卷，家裏也是一年做幾次。用蒸的方法可以清淡些，不過煎香的腐皮魅力實在沒法擋，包上不同的蔬菜，腐皮外脆內軟，蔬菜爽口，正！]

材料：

腐皮	2塊
木耳	數塊
冬菇	6隻
紅蘿蔔	半條
(大小有異，自己斟酌啦！)	
沙葛	半個
米酒	1茶匙

調味料：

蠔油	1湯匙
魚露	1湯匙
砂糖	1茶匙
白胡椒粉	適量

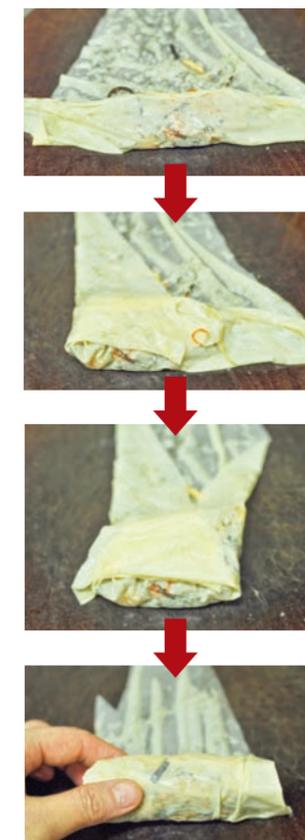
芡汁：

蠔油	2湯匙
砂糖	2茶匙
生粉	3茶匙
清水	6湯匙



做法：

1. 冬菇、木耳泡水浸軟，切幼絲。紅蘿蔔、沙葛切幼絲。
2. 燒熱鑊，加少許油，加入紅蘿蔔絲、沙葛絲，中火瀟米酒炒香，再加入冬菇、木耳，加入調味料，略炒一會，盛起，放涼。
3. 腐皮洗淨，用濕布抹去多餘水分，將圓形對摺，剪成一半，再對摺，剪為一半，如此類推，將圓形的圓皮分割成8塊等邊三角形。每份腐皮放上餡料，捲成長方形，餡料不可貪心放太多，容易散開，咬口也不好。
4. 按照右邊圖示，將腐皮捲好。
5. 先做芡汁，將芡汁的調味料先置於小碗中拌勻，用小鍋將芡汁煮成透明狀即盛起備用。燒熱平底鑊，加少許油，慢火將腐皮卷兩邊煎成金黃色，上碟，淋上芡汁即可。



廚房筆記：

1. 餡料的材料可以有很多配搭，芽菜、粉絲、馬蹄、竹筍、金菇等爽口的材料都可以做餡料。
2. 想讓腐皮不易散開，可用少許麵粉加清水拌成麵粉糊，用作封口。
3. 洗淨後的腐皮最好盡量抹乾，否則煎的時候很易焦底。
4. 煎腐皮卷最好用慢火，大火很易焦底。

金菇肥牛·青瓜卷

[肥丁愛吃蔬菜，連青瓜一起包肥牛金菇卷，添加清爽的感覺。家裏不是常常備有日本調味料，轉用中式的一樣美味，一口一卷，有瓜有肉，也很適合做便當。]

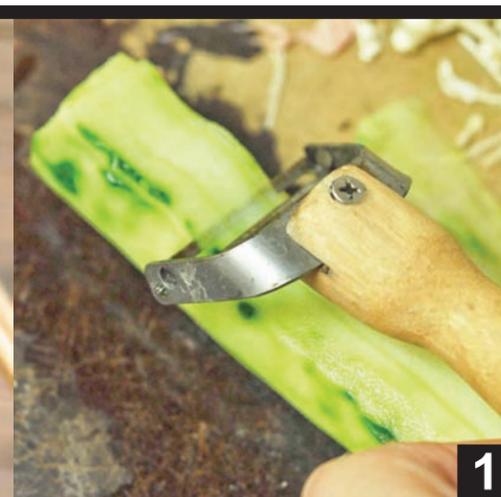


材料：

- 肥牛 20 - 30塊
- 青瓜 1條
(推薦有釘那種，特別爽口)
- 金菇 1包(約350g)
- 米酒 1湯匙(日本清酒)

調味汁：

- 薑汁 1湯匙(靈魂啊！不可缺)
- 生抽 1湯匙(日本豉油1湯匙)
- 砂糖 1茶匙(味醂1湯匙)
- 清水 3茶匙
- 生粉 1茶匙
- 黑胡椒粉 適量



做法：

1. 肥牛解凍，金菇切去尾部，其餘的部分過水，瀝乾，再切為兩半，青瓜用刨皮刀刨出薄片備用，牙籤折成兩半。
2. 放平肥牛，放上青瓜片，放一小紫金菇，捲起，插入牙籤，就算肥牛不完整或不夠長需接駁，也不易鬆散，如不喜歡青瓜，只包金菇也可以。
3. 刨薑蓉，榨出薑汁，加入其他調味料，拌勻，待用。
4. 燒熱平底鑊，肥牛在煎的過程中釋出很多油分，油只須放一點點，灑酒，讓酒精揮發只取其香，煎熟一邊反轉煎另一邊，取走牙籤，不放心可以加蓋焗1-2分鐘。
5. 加入調味汁，細火微微煮滾，熄火，上碟。

煎釀番茄



[港式街頭小食煎釀三寶大家吃得多，煎釀番茄不知大家吃過沒有，生油和糖調配的醬汁加上番茄的微酸，味道大不同，兩個字：「惹味」。便宜的食材，簡單的調味，古老的智慧，此菜一出，白飯清光。手藝好不好，不是最重要，只要是做給家人吃的，每天都是好菜。]



肥丁手工坊 @ beanpanda.com



- 材料：**
- 打魚肉 250g
 - 番茄 6個
 - 米酒 1湯匙
- 醬汁：**
- 生抽 2湯匙
 - 清水 6湯匙
 - 糖 2茶匙
 - 生粉 1茶匙
 - 黑胡椒粉 適量



做法：

1. 番茄切半，用茶匙去籽，用廚房紙吸乾水分，撲上少許生粉，魚肉會更容易黏在番茄上。
2. 釀入魚肉，先將魚肉填入番茄內，用刀身輕輕壓平，壓太實魚肉便不爽口。
3. 開鑊前預備醬汁，拌勻待用。
4. 中大火燒熱油鑊，加入2茶匙油，用薑片刷熱油鑊，將釀好的番茄魚肉朝下逐個快速放入鑊中。
5. 灑米酒，酒精很快蒸發掉，收細火，由於用很少油，這時會加三分一碗水，加蓋焗3-5分鐘。
6. 起蓋，檢查魚肉是否有少許燒焦，熟的魚肉有少許膨脹，加入搞拌好的生抽醬汁，快煮一會兒，上碟。



廚房筆記：

1. 少油秘訣：落鑊時一定要夠熱，無論油量多少都不會黏底。
2. 肥丁建議用珠江橋牌金標生抽。
3. 可以自己打魚肉，買魚檔打好的鮫魚肉亦可。
4. 番茄最好買小的，容易熟。



養生糖水

桑寄生蓮子蛋茶

〔桑寄生是公認的孕婦恩物，安胎良藥。其好處實在不僅於此，補肝腎，除風濕，強筋骨……。肥丁十分鐘愛桑寄生那種甘中帶澀的茶香味，加入蓮子、雞蛋、片糖，簡簡單單幾款材料，便能煮成有益美味的藥膳糖水，性質溫和，不寒不熱，快些趁熱喝一碗吧！〕



做法：

1. 蓮子用熱水浸泡10分鐘，去芯。
2. 在小鍋中放入冷水和雞蛋，煮10分鐘將雞蛋焯熟。倒去熱水，用冷水冷卻去殼備用。
3. 桑寄生洗淨備用，用魚袋盛載，瀝乾水。
4. 在大鍋中注入清水，水滾後加入蓮子，慢火煲30分鐘。
5. 放入桑寄生魚袋及雞蛋，再收至最慢火煲30分鐘至1小時，最後加入片糖，煮至全部溶解即可享用。

廚房筆記：

蓮子用熱水浸快一點變軟。另外，也要檢查蓮芯已否全部摘掉，避免吃到苦味。浸軟後較容易打開蓮子去掉蓮芯。



材料：(4-6碗)

桑寄生	100g
蓮子	60g
雞蛋	4隻
(多人吃可多加兩隻)	
片糖/冰糖	80g
清水	2500ml

