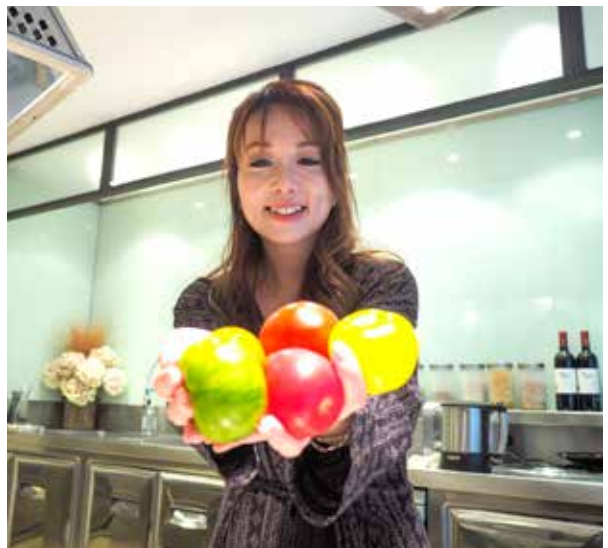




序

還記得小學五年級的自己，把爸爸、媽媽給我的零用錢儲起來，目標是暑假時隻身到五星級酒店品嚐芝士蛋糕，那天的感受還歷歷在目。對於男仔頭的我來說，從不愛好名牌或鑽石首飾，皆因只有美食才能令我狂熱，更令我趕走所有負能量。

長大後發現，即使做一塊麵包給親人和朋友，都能夠與對方產生交流，不單只是身體上的感覺，而是與親人和密友愛的連繫。尤其在市道蕭條、人心惶惶的時代，更需要好好地享受吃的樂趣。既然我們吃才能生存，應好好享受美食。希望這本書的美食可以讓讀者看得津津有味，每天充滿色彩，和家人、朋友的關係更緊密和睦。：)





我的學廚之路與領會

2015 至 2017 年，我毅然遠赴法國，於巴黎藍帶國際學院（Le Cordon Bleu Paris）修讀法國菜課程。

傷痕中的鼓勵

在法國學廚的時候，充滿血和淚，雙手受傷，已經成為習慣的事。

記得剛剛開始習廚，是在舊校舍的時候，當天要把雞內臟清理妥當，結果卻令四周滿佈鮮血；初時以為弄破了雞的內臟，最後才發現鮮血是由自己的手流出來，自己也沒留意何時弄傷，但時間緊迫，馬上處理好傷口，然後把雞放入預熱焗爐。焗爐的位置比較高，放入雞時又不小心把上手臂緊貼着焗爐旁，那刻沒太大的感覺，但關上焗爐門後，才感覺到灼熱疼痛，隨之而來的是又紅又腫，很快長了水泡，自己卻強忍着淚水。

導師 Chef 看到後立刻走過來，向我說：「小姐，這是正常的，這裏不是興趣班，趕快繼續煮，要不便不能完成今日的菜



式！」聽了這句話，心裏更委屈，但眼看烤雞很快完成，趕快用廚布包着焗盤拿下來，怎料廚布包不好，盤內燙熱的雞汁又燙到手，再一次傷痕纍纍，感到非常累，幸好最後勉強完成了，老師卻搖頭說製成品不行，給我「零」分。我忍不住衝口而出：「雖然製成品賣相很醜，但已盡力完成，起碼比少少同情分。」他卻回應我：「zero!」還建議我改讀興趣班好了。

我很不服氣，心情跌至谷底，埋怨自己為何老遠走來吃苦。放學回到住所，看到明天是學煮我其中一道最愛美食——紅酒燴燉牛肉！我看了好幾次 notes，想起明天吃到 beef bourguignon 就興奮起來，甚麼痛、甚麼不開心都忘記得一乾二淨。

第二天上堂時，因前一天備了課，用料和切菜方式都準備得不錯，放入焗爐時，由於有之前的經驗令我加倍小心，最後終於順利完成。導師 Chef 給了我滿分，還邀請其他同學試吃我的菜，這種感覺是前所未有的滿足感，看見他們吃得津津有味，自信心回來了。對！不能半途而廢，在每次失敗





Lobster bisque 法式龍蝦湯



材料 *Ingredients*

龍蝦	1 隻
魚濃湯	200 毫升
蒜頭	1/2 個 ... 切粒
洋蔥	1/2 個 ... 切粒
甘筍	1/2 個 ... 切粒
西芹	2 條 ... 切粒
番茄	1 個 ... 切粒
茄膏	1 湯匙
白酒	30 毫升
干邑	15 毫升

調味料

淡忌廉	100 毫升
鹽	1 克
黑胡椒	1 克





碗內放入龍蝦肉，倒入湯，成年人可選擇加入干邑，提升整個龍蝦湯的層次，更能突顯其鮮味，最後放上香草裝飾。

Mise en place

做法 *Les étapes*

1. 活龍蝦放入雪櫃的冷凍室待 30 分鐘，令龍蝦呈睡眠狀態。
2. 水 2 公升煲至攝氏 90 度，放入龍蝦煮 8 分鐘（如龍蝦超過 3 斤，需時 10 分鐘）。
3. 龍蝦拆肉，切成小份，備用。
4. 龍蝦頭爪及外殼炒香，倒入白酒，用火槍點起火焰（待白酒燒完，火焰會自動熄滅，令龍蝦的香氣發揮得淋漓盡致），放入茄膏炒勻，再放入魚湯煮 30 分鐘，隔渣備用。
5. 炒香蒜頭、洋蔥、甘筍、西芹和番茄，倒入預備好的龍蝦湯煮 15 分鐘。
6. 龍蝦湯用攪拌機攪至順滑的濃湯，放入淡忌廉、鹽和黑胡椒調味。

Candy's Tips

- ✱ 烹煮活龍蝦，最佳的方法是將龍蝦冷藏至睡眠狀態後才煮，口感最嫩口彈牙。煮好湯後才加入龍蝦肉，以免龍蝦肉過早加入而令肉質變韌。
- ✱ 我設計這款龍蝦湯食譜，比傳統的龍蝦湯多於十倍的蔬菜纖維，味道甜美甘鮮，非常健康有益。



源自香港米芝蓮一星餐廳 Gaddi's，現任主廚為 Chef Xavier Boyer。龍蝦湯是其招牌菜，被譽為全港最美味的龍蝦濃湯，色香味俱全。

菜式靈感 *Inspiration*



Fish maw with
French beurre blanc sauce
花膠配法式牛油白汁

材料 *Ingredients*

花膠 1 份

醬汁

藜麥 10 克
魚湯 50 毫升
蒜頭 4 瓣
洋蔥 1/3 個
西芹 1 條
醋 10 毫升
白酒 10 毫升
鹽和黑胡椒 各 2 克
牛油 10 克
忌廉 10 克
魚子醬 3 克

裝飾

海膽 5 克 ... 隨意
香草 1 克



碟內放上醬汁，鋪上花膠，以海膽和香草作裝飾。

Mise en place

做法 *Les étapes*

1. 花膠用水浸一晚後，隔水蒸 20 分鐘備用。
2. 藜麥焗 15 分鐘，放入焗爐用攝氏 200 度焗 1 小時。（* 這是我失敗了很多次，才能掌握得到鬆脆無比的效果，令菜式增加口感，無論大人和小朋友也十分喜愛，吃得健康。）

醬汁

1. 將蒜頭、洋葱及西芹切碎炒香，下醋和白酒至蒸發一半後，加入花膠和魚湯一起煮 20 分鐘，花膠盛起。
2. 湯料用攪拌機打成醬後，煮 5 分鐘，灑入鹽和黑胡椒調味。
3. 熄火，加入忌廉及牛油，迅速攪打牛油，直至牛油溶化並變稠，加入魚子醬和藜麥。

Candy's Tips

- * 這款醬汁我特意改了材料的份量，減少了牛油，卻增加蔬菜，令整道菜更健康、更好味。
- * 醬汁能充分突顯海膽的鮮甜味和油滑感，配合香脆的藜麥和花膠的天然膠原蛋白，達至完美的平衡。
- * 花膠蒸後可定型，不容易散開；或可用新鮮魚鰾代替，新鮮魚鰾較腥，建議放入薑和蔥同蒸，以去除腥味。



源自香港米芝蓮一星餐廳 VEA。主廚 Vicky 最喜歡將中式食材運用西式煮法，中西合璧，菜式圍繞香港作為主題。

菜式靈感 *Inspiration*



Steamed abalone with
liver sauce

鮑魚配鮑魚肝醬



材料 *Ingredients*

九州黑鮑魚 1 隻 ... 或南非鮑魚 2 隻

鮑魚肝醬

鮑魚肝	2 個
蒜頭	2 瓣
洋蔥	1/3 個
昆布	2 片
水	2 湯匙
清酒	10 毫升
味醂	1 茶匙
鹽和黑胡椒	各 1 克
白醋	1 克
糖	1 克





碟內放上鮑魚肝醬及鮑魚，裝飾即成。
享用時，將整個鮑魚切粒蘸醬吃，餘
下醬汁拌飯或意粉，非常美味。

Mise en place

做法 *Les étapes*

1. 鮑魚洗淨，盡量不要擦走鮑魚上的黑色素，因鮑魚獨特的香氣是源自這些黑色素。
2. 鮑魚連殼蒸 4 分鐘（以免鮑魚收縮），起肉，取出鮑魚肝，去掉鮑魚前端細長尖銳的觸角（是鮑魚的眼睛、頭和嘴）。

醬汁

1. 蒜頭及洋蔥切碎、炒香，放入鮑魚肝一起炒勻，灑清酒及味醂至接近完全蒸發，加入鮑魚、水和昆布一起煮 20 分鐘。
2. 鮑魚和昆布盛起，備用。
3. 剩下的材料用攪拌機打成醬，再煮 5 分鐘，灑入糖、白醋、鹽和黑胡椒調味即成。

Candy's Tips

- ✱ 九州的黑鮑魚質感特別滑嫩，而且味道濃郁，而且零污染；但香港較難買到，可用南非鮑魚代替。南非鮑魚有獨特的香氣，相比孔雀鮑魚較乾淨，可以放心食用。
- ✱ 鮑魚肝營養豐富，含蛋白質、維他命及微量元素，增強免疫力，建議別在春季 2 至 5 月期間（鮑魚毒素易聚集）進食鮑魚肝，以及選來自零污染水域的鮑魚，就能安心享用。



源自日本東京米芝蓮三星餐廳 Sushi Yoshitake，鮑魚肝肥而不膩、酸度柔和適中、軟糯溫潤，口感極佳，可媲美鵝肝的至尊滋味，Chef Masahiro Yoshitake 說日本當地人會吃鮑魚肝刺身呢！

菜式靈感

Inspiration



Sea scallops fantasy
in black tie

酥皮焗扇貝黑松露



醬汁放在碟上，酥皮扇貝慢慢切開一半，再放碟上，刨上黑松露片增加香氣、口感和美感，確保每一啖酥皮扇貝沾上醬汁，增加味道層次。

Mise en place



材料 *Ingredients*

酥皮	1 份
北海道扇貝或新鮮扇貝	5 隻
黑松露	1 個 ... 刨片
蒜頭	4 瓣
洋葱	1/2 個
波特酒	10 毫升
牛肉湯	75 毫升
糖	1 克
鹽	3 克
黑胡椒	1 克
雞蛋	1 個 ... 拂勻

在法國採得的黑松露，個體碩大，氣味芳香。



做法 *Les étapes*

1. 每隻扇貝橫切成三片狀（不切斷），灑少許鹽和黑胡椒調味，每片中間夾入黑松露片。
2. 在桌面撒上麵粉，放上酥皮麵糰。用 2 吋圓形餅乾切割器，切出比扇貝稍大的圓形共 10 塊；另用刀切出 5 塊酥皮長條（5 吋 × 1.5 吋）。
3. 長條酥皮塗上薄薄的蛋液，扇貝放在酥皮一端，沿邊捲起來；將 2 塊圓形酥皮鋪在扇貝面及底部，蓋好密封，底部修剪整齊，重複餘下的扇貝，冷藏最少 15 分鐘。
4. 焗爐預熱至攝氏 200 度；牛油紙墊在烤盤上。
5. 用蛋液掃上酥皮表面，放在烤盤烤至膨脹和金黃色，約 10 至 15 分鐘。

醬汁

1. 蒜頭及洋蔥切碎、炒香，放入剩餘的扇貝或裙邊一起炒，灑波特酒至將近完全蒸發，下牛肉湯煮 20 分鐘。
2. 用攪拌機打成醬後煮 5 分鐘，灑入糖、鹽和黑胡椒調味。



Candy's Tips

- ✳ 若沒有新鮮的黑松露，可用羊肚菌代替，香氣較重，不會有過多的水分。
- ✳ 扇貝可選用在街市買到的新鮮帶子或扇貝代替。
- ✳ 香港米芝蓮二星餐廳 *Écriture*，Chef Maxime Gilbert 用炸的方式烹調酥皮扇貝；我今次則選用傳統烘焗的方法取代。



源自紐約市米芝蓮二星級餐廳 *Le Cirque*，由米芝蓮大廚 Chef Daniel Boulud 在某年除夕研發。他們將除夕取名為「黑領帶之夜」，黑領帶令他想起時令的黑松露，由於黑松露很柔軟，帶點水分並有天然的膠原蛋白，決定將黑松露切成薄片，放在每層扇貝中，再包裹在很薄的酥皮麵糰烘烤，讓兩者完美地結合。這個味道上的突破，令這道菜成為經典菜式。

菜式靈感

Inspiration



Kumquat
dessert cup
柑桔杯

材料 *Ingredients*

底層材料

柑桔	5 個 ... 1 開 4
檸檬汁	1 茶匙
糖	2 克
水	15 毫升

吉士醬（中層）材料

鮮奶	120 克
蛋黃	2 個
糖	20 克
雲呢拿油	1 茶匙
粟粉	20 克

面層材料

合桃	10 粒 ... 切碎
糖	20 克 ... 拉絲用



這是日本桔仔。



在玻璃杯底層放入柑桔醬，鋪上吉士醬，面層灑上合桃碎，最後以造型糖絲裝飾即成。

Mise en place

做法 *Les étapes*

1. 爐火調至中火，放入柑桔、糖和水煮 15 分鐘至軟身和融合，熄火，灑入檸檬汁攪勻，放涼備用。
2. 將吉士醬的鮮奶煲至攝氏 70 度，備用。
3. 蛋黃和糖放入碗內，拂打至淡黃色，慢慢加入暖鮮奶，期間一直不斷攪拌，倒回鍋內，加入粟粉和雲呢拿油，調至細火用打蛋器攪拌至稠成醬，熄火，倒出備用。
4. 面層的糖加入水煮至攝氏 170 度，枱面鋪好牛油紙，預備碗和架上兩隻筷子，用叉子蘸起糖漿，在筷子上來回拉動，重複 10 次。待糖絲放涼，戴上手套捏成多款糖絲造型。

Candy's Tips

✳ 新年時，我很喜歡炮製這款甜品，因為新年的柑桔當造，又甜又多汁。如買不到柑桔，可用檸檬、橙或柚子代替。



源自巴黎米芝蓮二星餐廳 Le Meurice，Chef Alan Ducasse 是廚藝界的知名人物，於世界各地有屬於他的餐廳，有着特殊的地位。這款甜品是 Le Meurice 餐廳的招牌甜點，外觀非常美麗高貴，外層是白朱古力，切開內裏是柑桔肉和醬汁，甜而不膩。

菜式靈感 *Inspiration*

CREAMY MUSHROOM SOUP

INGREDIENTS:

- 1 potato (diced)
- 500 g white button mushrooms (sliced)
- 8 slices black truffle (optional)
- 1/2 onion (finely chopped)
- 4 cloves garlic (finely chopped)
- 20 ml Madeira wine
- 500 ml chicken stock
- 250 ml milk
- 10 ml whipping cream

METHOD:

1. Stir-fry onion and garlic over low heat until fragrant and soft.
2. Add sliced button mushrooms and potato. The mushrooms tend to give much moisture at one point. Keep stirring until all liquid dries out. Add Madeira. Turn to medium heat and cook off half of the alcohol (or cook for 5-6 minutes).
3. Add chicken stock. Turn to low heat and simmer for 30 minutes. Add milk and stir well.
4. Transfer the soup and all solid ingredients into a blender. Blend until smooth. Season with salt and ground pepper.

PLATING:

Ladle mushroom soup into serving bowls. Shave a few slices of black truffle on top. Dribble some whipping cream over in circular motion. Serve.



Candy's Tips

- ✱ When you stir-fry the onion, garlic, mushroom and potato, do it over low heat. Make sure you're just sweating the ingredients so that they are cooking in their own juices without browning or caramelizing them. The soup would have a delicate refined taste that way, with sweetness and depth.
- ✱ White button mushrooms have an earthy sweetness that makes them perfect for soups. Potato gives the soup a rounder and creamy mouthfeel, with additional sweetness and more complex taste profile.



Candy's Tips

- ✱ If you can't get live blue lobster, you can use frozen lobster tail from supermarket instead. Instead of fennel, you may use beetroot. And if making your own dressing from scratch is too much work, you may use store-bought dressing.



LOBSTER SALAD

INGREDIENTS:

- 1 blue lobster
- 1 fennel
- 20 ml water
- 10 ml white wine
- 1 g salt
- 1 g ground white pepper
- caviar (as garnish, optional)

DRESSING:

- 1 egg
- 1 tsp yellow mustard
- 1 tsp honey
- 1 tsp white vinegar
- 1 tbsp olive oil

METHOD:

1. Keep the live lobster in a freezer for 30 minutes to put it to sleep.
2. Boil a pot of water up to 90°C. Make sure it doesn't come to a vigorous boil throughout the process and cook it till medium-well done only. This is the key to juicy, velvety and springy flesh. Cook the lobster for 4 to 5 minutes. Drain and dunk it into ice water and leave it for 10 minutes.
3. Shell the lobster and keep the flesh. Scoop out the tomalley and set aside.
4. Finely chop the fennel. Stir-fry in a little oil until fragrant. Put in the tomalley and toss well. Drizzle with white wine and add water. Cook for 8 minutes.
5. Set aside a small portion as garnish. Put the rest into a blender and blend till smooth. Transfer back into a pot and cook for 5 more minutes. Season with salt and ground white pepper.

DRESSING:

1. Separate the egg yolk from the egg white. Use the egg yolk only for this recipe. (Do not ditch the egg white. Save it for other recipes.)
2. Add honey, yellow mustard and white vinegar. Whisk to mix well. Slowly add olive oil while whisking to emulsify till all ingredients are incorporated and the dressing turns yellowish. Season with salt and ground white pepper.

PLATING:

Put the lobster flesh on a serving plate. Dribble some dressing over. Arrange fennel around. Top with the blended fennel sauce. Garnish with caviar.