

序 Preface

Love never fades, memories last forever!

愛意常在，回憶永存！

小時候，雖然爸爸、媽媽工作忙碌，卻從不會忽略我們，而是盡心盡力照顧並陪伴我們成長。爸爸、媽媽的廚藝了得，無論是家鄉的上海菜、在秘魯時學到的秘魯菜、港式家常菜、法國菜和意大利菜，都會出現在我們的飯桌上。每晚一家四口坐在飯桌前，一邊吃飯，一邊分享當天的經歷、快樂與煩惱，是我們記憶深處最溫暖窩心的時光。

爸爸「十項全能」，在沒有網絡的年代已經是我們的「互聯網」，無所不知。他廚藝精湛，喜歡鑽研不同的美食，我們常常能大飽口福。看到我們吃得開心，爸爸總是份外滿足。我們長大後各自成家，爸爸仍然視我們為他捧在手心的小女兒一樣地照顧，他喜歡到街市為我們購買最新鮮的食材，再拿着食材來到我們家中，挽起袖子大展廚藝，讓我們無論離家多遠，依然能吃到童年時最喜歡的味道。而爸爸的廚藝秘訣，就是他對我們滿滿的愛。

爸爸的拿手菜太多了，我們根本來不及一一學會。很多年前，我們提議爸爸出版一本食譜，記錄他的廚藝心得，把這些美食與更多人分享，不過遺憾的是當時來不及完成。很多人都以爸爸為榜樣，幸而如今我們得以通過出版這本食譜，讓他的拿手好菜能夠一代代傳承下去。

書裏收錄的都是爸爸、媽媽經常烹調、而且是我們一家人十分喜愛的菜式，代表着我們心中珍藏的美好回憶。為了讓大家能做出我們引以為傲的「汪氏味道」，我們和媽媽一起籌備了很長時間，按照爸爸留下的烹調手記，以他的方法和步驟將這些菜式逐一煮出來。期間不時回憶起和爸爸相處的點點滴滴，想到他對烹飪的熱情和對人生的思考，彷彿他也陪着我們、指導我們完成了整個製作過程。我們三母女更難得地留下了一段共同烹飪的經歷：一起下廚、洗洗切切、擺盤，過程十分難忘，每完成一道菜都很有滿足感。

下廚是表達愛、紀念愛的最好方式。我們在爸爸、媽媽的愛裏成長，也希望有更多人像我們一樣，藉着食物傳遞愛意和溫情，看到生命的美好。

最後特別感謝家人們和好友們一直以來的愛、陪伴、支持和鼓勵。希望看到這本食譜的你喜歡這本書，並嘗試烹調書中的菜式，和我們一樣，每天都能與所愛的人分享美食，一起享受幸福的晚飯時光。

汪詩詩、汪圓圓及汪媽媽



When we were young, our parents were always working but they were still always able to provide the best for us. Mami and Papi were both excellent cooks, they were masters of our kitchen, cooking a wide range of cuisines like Shanghainese, Peruvian, Cantonese, French and Italian. Naturally, we had great taste palates from a young age. Our deepest and fondest memories were heart-warming meals together around the dining table, sharing our day, our ups and down, our challenges and funny moments of our everyday life.

Papi was our original internet (before there was). He was multi-talented, and seemed to know about everything - particularly in the kitchen. It was his favourite hobby to create various kinds of delicacies for us. Nothing could make our dad happier than seeing our reaction to the food he prepared for us. Even when we got older and started our own families, we were still "Papi's little girls" and he would always be excited to go to the market to buy the freshest seasonal ingredients to share his delights with us and all our loved ones. Often, he would travel



to our homes with ingredients in tow, ready to cook up a storm; no matter how far we lived, we were still lucky to be spoiled by the taste from our childhood. Every bite was just like when we were kids. I guess the secret ingredient to his amazing cooking was the love he poured into it.

Papi had too many recipes up his sleeve, we didn't have enough time to learn all of his homemade dishes. Years ago, we suggested that he publish a cookbook

as a way to collect his recipes and share it with others; he passed away before he was able to. Our father was a role model to a lot of people, it is our honour to complete this cookbook so that we can pass down his legacy to everyone and future generations.

This cookbook is filled with recipes curated from the homemade specialties that our parents frequently prepared for us. They represent the fond memories that remain deeply rooted in our hearts. We wanted to retain the most authentic taste of the Wang family kitchen. We spent a great amount of time with our mom to recreate the dishes using our father's handwritten cooking notes, memories came flooding back to the times when he was still with us. The most striking of which was his passion for cooking and his philosophy for life. This was also the first time that all three of us prepared every dish together, cutting the vegetables, stir-frying, and plating the food. We felt joy and a sense of warmth from every dish we completed as if Papi was there, guiding us along.

Cooking is love that you can taste. We want to share a glimpse of the amazing love we had from our parents when we were growing up.

Last but not least, we want to thank our family and friends for their love, support, and encouragement for our Papi and us. For our readers, we hope you enjoy this book, and are able to try out these recipes to share with your loved ones, making memories around the dinner table as we have.

Bon Appetit!

Cissy, Yuen Yuen and Mrs. Wang



* Papi with Cissy in Peru.

A childhood filled with happiness, sunshine and beaches

陽光、海灘與歡樂的童年

在詩詩還是小女孩時，汪爸爸、汪媽媽就帶着她由香港移居至南美洲的秘魯利馬，而妹妹圓圓更在當地出生。秘魯充滿陽光與海灘，詩詩喜歡在海灘上玩耍，開朗樂觀的性格讓她完美融入於熱情的南美文化當中。

詩詩和圓圓在南美洲長大，受秘魯及西班牙文化影響，她們都喜愛節奏明快、熱鬧動感的拉丁音樂。她們和父母相處時也總愛以拉丁美洲傳統「un beso en la mejilla」（即親吻臉頰）的方式打招呼和道別。西班牙文更是兩姐妹的第一語言。而對她們影響最大的，肯定要數秘魯美食。

秘魯有着各種各樣的農作物和美食，秘魯菜擅用新鮮食材，往往搭配洋葱、粟米、辣椒等配菜，酸辣清爽，十分惹味。在很久以前，秘魯菜就融合了地道南美味道和亞洲風味，其他南美菜系往往會搭配麵包或薯仔一同進食，很多秘魯菜卻會配以蒜香米飯，甚至讓不少人認為秘魯菜和中菜有連繫。

在秘魯菜中，兩姐妹從小就喜歡秘魯燉雞肉（Chicken Estofado）。這是加入各種

蔬菜熬煮的燉菜，營養健康，烹調步驟也簡單。她們更不約而同在第一次為丈夫下廚時，選擇與心愛的人分享這道菜式。現在，Estofado 在汪家很受歡迎，連她們的孩子也愛吃呢！

「媽媽、爸爸，我想吃 Estofado 了，可不可以煮啊？」

數年後，一家人離開了秘魯，到加拿大定居。汪爸爸、汪媽媽對女兒的照顧無微不至，儘管自己工作忙碌，也一定會親自下廚，為女兒準備美味的晚飯。兩個女兒說想吃秘魯菜了，怎麼辦？由於秘魯菜的部分食材要從專門店購買，而且烹調需時，汪爸爸和汪媽媽便會趁假期或週末時精心準備南美風味大餐，於是能吃上秘魯菜的週末，對兩姐妹來說就像是慶祝節日一般開心興奮。

「嘩……我聞到 Sudado 的香味了，太好啦！」

在南美菜以外，詩詩和圓圓童年時還經常吃上海菜、廣東菜和西餐。正如他們平時會以英文、上海話、廣東話及西班牙語溝通一樣。

“汪爸爸、汪媽媽儘管工作忙碌，也一定親自下廚。”

汪爸爸和汪媽媽重視女兒的營養和飲食健康，考慮到她們年紀尚小，因此飯菜切得較細碎，方便她們進食，亦會精心搭配不同的食材，增添營養。面對普遍被視為「不健康」的食材，對家人關懷備至的汪爸爸，也有辦法將它們變得更「健康」，譬如他的招牌鹹蛋。汪爸爸一直用心鑽研醃製鹹蛋的方法，從挑選最好的鴨蛋開始，然後仔細清洗，再置於鹽水裏浸泡保存。儘管花了大量時間和精力，但是汪爸爸不怕麻煩，也不嫌辛苦，只為醃製出比外面賣的更合家人口味、更健康的鹹蛋。直到第一個外孫女出生後，汪爸爸成功醃製出最完美的「自家製」鹹蛋。自此以後，不但家人愛上了他醃製的鹹蛋，「汪氏鹹蛋」也在朋友當中享負盛名。

關心照顧家人是汪家一直以來的傳統，詩詩和圓圓小時候從外公、外婆身上感受到濃濃的關愛。兩姐妹在加拿大上學時，中午會帶飯回學校吃。不像外國同學一般只能吃三文治，她們有各式各樣的新鮮飯菜來填飽肚子。為了讓兩姐妹吃到熱騰騰的午餐，每天外婆在她們上學後就會開始準備午飯，然後將飯菜放進飯盒，用厚毛巾小心翼翼地將飯盒包好，放進保溫袋裏，外婆或外公再在中午時分把飯盒送到學校。加拿大冬天的氣溫可以達到攝氏零下四十度，他們冒着風

雪，走過鋪滿積雪的雪地，拎着飯盒來到學校。一打開飯盒，飯菜還冒着熱氣，散發出一陣陣香味。

童年時在加拿大的生活平靜安好，但是，兩姐妹總有一些時刻，意識到自己是「外國人」，得要克服「與眾不同」所帶來的不自在，甚至不被認同的尷尬。她們印象最深的就是在學校的午餐時間——被咬着芝士火腿三文治、喝着果汁的同學包圍，詩詩和圓圓特別不願意打開自己的飯盒，每當飯菜的香氣飄出來，外國食物散發着陌生而「古怪」的氣味，總會讓這兩個華人小學生受到「特別關注」。同學們的目光好奇又疑惑，心想：那是甚麼？她在吃甚麼呢？

現在長大了，兩姐妹回望過去，當然知道那時自己是多麼的幸運和幸福。暖意融融的愛心飯盒，讓她們在寒冬也感到溫暖。詩詩和圓圓在父母家人的陪伴和各種美好的味道中度過童年，逐漸成長。



* 在秘魯，汪爸爸及汪媽媽為詩詩慶祝生辰。

Cissy was just a little girl when the Wang family moved from Hong Kong to the South American city of Lima, Peru. There, Yuen Yuen was born and the family lived among the beautiful beaches and sunshine of Peru. Cissy loved playing outdoors along the shoreline of the beaches and her optimistic and cheerful personality fit perfectly with the friendly Latin American culture.

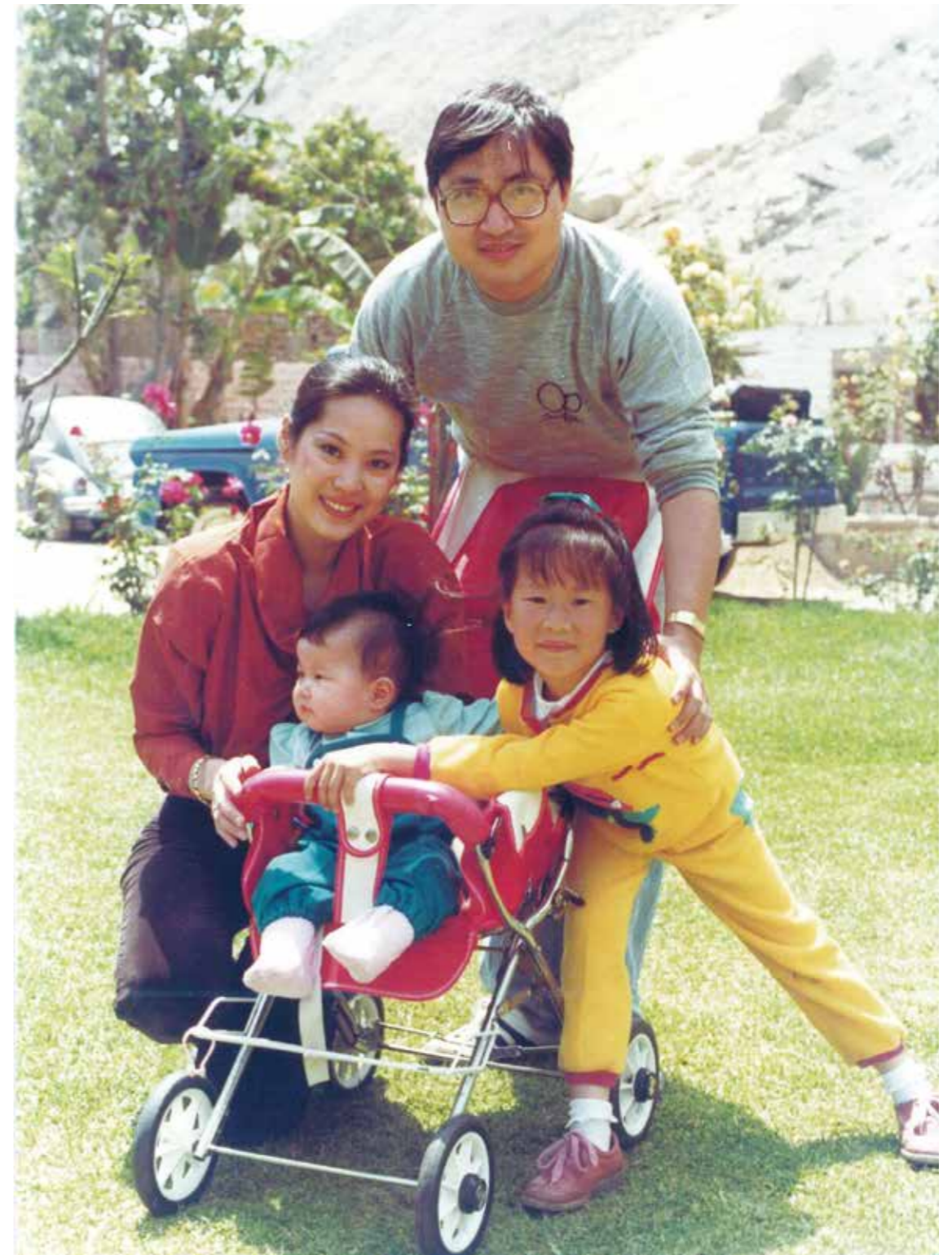
Raised in South America and influenced by Hispanic and Peruvian culture, both Cissy and Yuen Yuen were fond of Latin American music featuring upbeat and lively rhythms. They greet and say goodbye to their parents with “un beso en la mejilla”,

essentially cheek kissing, in the way of the Latino tradition. Spanish even became the first language of the Wang sisters. However, what marked them the most from the Peruvian culture was most certainly the delicacies of the country's cuisine.

The best things about Peru is the variety of produce farmed there and the delicious Peruvian cuisine. Peruvian dishes are cooked with the freshest ingredients and are usually paired with a refreshing or spicy side to balance and enhance the palates of diners. Peruvian cuisine has a long history of fusing Asian dishes with South American tastes. While the main dishes in other Latin American countries are typically paired



* Mr. Wang prepares to carve and slice parma ham for the family.



* The Wang family in sunny Peru.



Peruvian Braised Chicken (Chicken Estofado)

菜式示範



秘魯燉雞肉

材料

- 大雞腿 4 至 6 件
- 馬鈴薯 3 個(中等大小，切塊)
- 紅蘿蔔 2 個(中等大小，切片)
- 洋蔥 1 個(切粒)
- 大番茄 4 個(切粒)
- 月桂葉 3-4 片
- 青豆 1/2 杯
- 番茄醬 2 湯匙
- 蒜頭 2 瓣(切碎)
- 芫荽適量
- 雞湯 1 杯
- 水 1 杯

雞腿醃料

- 海鹽 1 茶匙
- 胡椒粉 1/4 茶匙

調味料

- 糖 1 或 1 1/2 茶匙
- 鹽 1 茶匙
- 胡椒粉少許

做法

1. 雞腿以海鹽和胡椒粉醃製約 15 至 20 分鐘，待醃一會備用。
2. 燒熱鑊，下油 3 湯匙，以大火將醃好的雞腿煎至外表呈金黃色，盛起備用。
3. 將洋蔥和蒜蓉放入同一油鑊，炒香，至洋蔥呈半透明狀，加入番茄以慢火炒 5 分鐘。
4. 倒入番茄醬，加入馬鈴薯和紅蘿蔔，以中火炒 2 分鐘，再加入雞腿炒 2 分鐘。
5. 倒入雞湯、月桂葉和水，然後以糖、鹽和胡椒粉調味，煮至沸騰，加蓋，以中火煮 20 至 30 分鐘，如有需要可加些水分。
6. 最後加入青豆，加蓋，再煮約 5 分鐘即可。
7. 完成後灑上少許芫荽作裝飾，即可品嚐。

詩詩和圓圓第一次為當時仍是男友(即丈夫)下廚時，不約而同選擇了這道菜式。Chicken Estofado (秘魯燉雞肉)是源於西班牙的傳統燉菜，除了選用雞肉，亦有以牛肉或豬肉烹調的版本。這道菜可搭配白飯或秘魯蒜香米飯一同享用。

Peruvian Braised Chicken (Chicken Estofado) was the first dish that Cissy and Yuen Yuen coincidentally prepared for their respective husbands when they were dating. As a traditional Spanish stew, the main ingredient is not only limited to chicken, but beef or pork can also be used as a delectable option. This dish is accompanied with steam rice or Peruvian garlic rice.

Ingredients

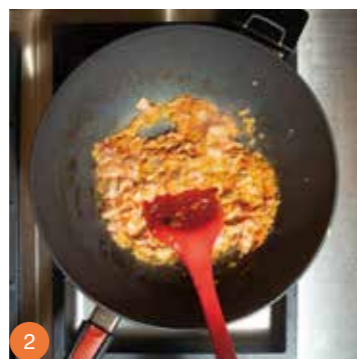
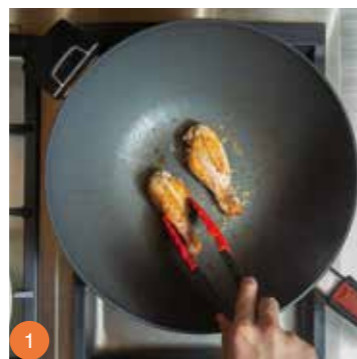
- 4-6 large size chicken drumsticks
- 3 medium potatoes (cut into pieces)
- 2 medium carrots (sliced)
- 1 onion (chopped)
- 4 large tomatoes (chopped)
- 3-4 pieces bay leaves
- 1/2 cup green peas
- 2 tbsp tomato paste
- 2 cloves garlic (minced)
- handful of coriander
- 1 cup of chicken broth
- 1 cup water

Marinade for chicken drumsticks

- 1 tsp sea salt
- 1/4 tsp ground white pepper

Seasoning

- 1 or 1 1/2 tsp sugar
- 1 tsp salt
- a pinch of ground white pepper



Method

1. Marinate the chicken drumsticks with sea salt and ground white pepper for 15-20 minutes. Set aside.
2. Heat 3 tbsp of oil in a wok. Add the chicken drumsticks and fry over high heat until golden brown. Set aside.
3. In the same wok, fry the onion (until translucent) and garlic. Add tomatoes, simmer for 5 minutes.
4. Add tomato paste, potatoes and carrots, fry over medium heat for 2 minutes. Add the chicken drumstick and fry for 2 minutes.
5. Pour in chicken broth, bay leaves and water, season with sugar, salt and ground white pepper. Let it come to a boil. Cover the wok and boil for 20-30 minutes over medium heat. If needed, add more water.
6. Add green peas and cover the wok again. Cook for 5 more minutes.
7. Garnish with coriander and serve hot.

Tips 煮食小貼士

- 若覺得太酸，可加糖 1 茶匙拌勻，以減輕酸味。
- To balance the dish's acidity, add 1 tsp of sugar, to taste.



Our perfect dad

我的完美爸爸

博學多才、聰明能幹、純樸善良、親切真摯、認真仔細、風趣幽默……這是認識汪爸爸（Daniel）的人對他的形容，只要一看到他的笑容，聽到他用大提琴一般優雅低沉的聲線對你親切地說話，就會對他心生好感。

汪爸爸出生於傳統上海家庭，在香港成長，後來到法國留學，並在南美洲生活了一段時間，接觸了很多不同的文化，更懂得六、七種語言，無論是廣東話、上海話、普通話、西班牙文、法文，還是英文都很標準，東西文化在他身上得到了最好的體現。

汪爸爸熱愛生命、享受生活，無論是對家庭、朋友、工作伙伴……他都以最真摯熱情的態度對待。兩個女婿甄子丹和蔡加讚對這位外父稱讚有加。子丹認為，外父是一個熱愛生命的現代紳士，絕對稱得上是「完美的男人」。至於加讚也表示，外父以真心對待每一個人和每一件事，無論是對朋友還是對家人，都想看到對方過得好，常常帶給大家歡樂和正能量。

而在詩詩和圓圓眼中，爸爸更是如同「行走的百科全書」一樣的全能爸爸，甚麼都懂，甚麼都會。家裏的任何電器、玩具，只要出現故障，他都懂得修理；不管她們有甚麼疑難，只要提出來，他就會告訴她們解

決的方法。兩姐妹小時候一度以為全世界的爸爸都是那樣的厲害，後來才發現只有自己的爸爸天下無敵，是她們的「Mr. Fix-it」。

汪爸爸是資深的寶石專家和珠寶商，而且更多才多藝，喜歡閱讀、藝術、書法、攝影，也鍾情於美食和烹飪，對中國的茶文化、酒文化和飲食文化，以及各種歷史故事都有研究。他具有很高的中國文化和文學修養，在女兒們小時候，常跟她們說中國民間傳說、著名的歷史和名人故事；看到電視裏播放的古裝劇集，也會告訴她們背後真實的歷史事件。汪爸爸年輕時很喜歡打功夫，愛看李小龍的電影，並帶着女兒們看了很多經典的港產片、功夫片，還有中國傳統戲劇，為在外國成長的她們培養了對東方文化的認識。也因為愛好廣泛，他後來和拍攝功夫電影的女婿子丹、興趣相似的女婿加讚都有不少共同話題，相處起來特別投契。

“爸爸如同「行走的百科全書」一樣的全能爸爸，甚麼都懂，甚麼都會。”

而這份對傳統文化和經典的喜愛和追求，也流露在日常飲食當中。汪爸爸和汪媽媽都是上海人，醉雞、燻魚、炒年糕、烤麩等經典滬菜，夫妻倆從小吃到大。然而到了煮飯的時候，他們卻會做出不一樣的味道來。汪媽媽比較隨意，如果手頭上沒有某個材料，就會以另一種材料代替，汪爸爸卻一定使用同一種材料烹調才行。他覺得，必須要完全按照以前跟母親學到的做法，做出一樣的味。偶爾汪爸爸煮飯時，汪媽媽在一旁看到了，隨口說句：「加點糖吧！」汪爸爸就會馬上阻止，「這個不能放糖，不行！」

紅燒肉裏不能放青椒，切甚麼菜用甚麼刀、油鹽醬醋必須按照既定分量加進餸菜裏……甚至指定用某個牌子的醬油，不然餸菜的味道會出現偏差。汪爸爸對生活細節有着極高追求，小至準備食材、煮一餐飯，也會認真投入，為家人做到最好。要是輪到汪

爸爸下廚，他常常得在廚房徘徊良久，確保食材醬料一一準備妥當，才正式動手，這時女兒往往已在門外大喊：「肚子餓了，甚麼時候吃飯啊？」

當然，這位「完美先生」並非只有認真能幹儒雅的一面，對兩個女兒來說，他還是最佳玩伴，也是家人們的歡樂泉源。汪爸爸風趣幽默，擅長講笑話，每次他都是一本正經地說笑，身邊的人卻會被他逗得笑個不停。只要有他在的場合，總會充滿歡笑，人們在吃飯時也會感到特別「開胃」。

汪爸爸一直用心照顧和陪伴女兒成長，與她們一起騎單車、一起游泳、一起看電影、一起聽歌……喜歡開車的他，經常載着一家人到不同的地方旅行，留下了很多美好的共同回憶。圓圓記得，小時候偶爾睡了懶覺，錯過了校巴，爸爸不但不會生氣，還會馬上開車送她上學。而詩詩最記得在加拿大



* 汪爸爸多才多藝，畫畫、二胡、攝影，都是他的興趣。



Drunken Chicken

醉雞

材料

- 雞 1 隻(中型)
- 薑 3 至 4 片
- 杞子 20 粒
- 冰水適量

調味料

- 雞湯 1/2 杯
- 紹興酒 1 杯
- 鹽 1 湯匙
- 糖 1/2 茶匙

做法

1. 用鹽搓洗雞身，洗去鹽粒，並用廚房紙抹乾雞身。
2. 將薑片塞入雞腔內，整隻雞放入大碗，蒸 25 至 30 分鐘（視乎雞隻大小而定）。
3. 雞蒸熟後，放入冰水，將蒸雞湯汁留起約 1/2 杯，雞及雞汁待冷卻。
4. 將雞拆骨、切件，雞肉備用。
5. 紹興酒、雞湯、蒸雞汁、鹽及糖拌勻，直至鹽和糖完全溶化。
6. 將醬汁淋在雞肉上，醬汁需完全蓋過雞肉，撒上杞子，放入雪櫃隔夜冷藏，翌日可享用。

醉雞幾乎是每一個上海家庭都會烹調的經典菜式。汪爸爸在做這道小菜時會將醃好的醉雞冷藏一天，這樣雞肉帶有的酒香就更濃郁了。

Drunken Chicken is an iconic signature culinary dish in Shanghai. Mr. Wang used to refrigerate the marinated chicken overnight to let the taste of wine develop as strongly as possible in the meat.



Ingredients

- 1 medium size whole chicken
- 3-4 slices ginger
- 20 pieces goji berries
- iced water

Seasoning

- 1/2 cup chicken broth
- 1 cup Shaoxing wine
- 1 tbsp salt
- 1/2 tsp sugar

Method

1. Wash the chicken with salt, and then rinse off salt. Pat the chicken dry with kitchen paper.
2. Stuff ginger slices into the chicken cavity, then place the chicken in a bowl and steam it in a wok for 25-30 minutes (length of time depending on the size of the chicken).
3. After the chicken has been steamed, soak in the iced water. Reserve 1/2 cup of broth extracted from the chicken and let it cool down.
4. Debone the chicken and place the meat into a container.
5. Mix Shaoxing wine with chicken broth, the extracted chicken broth, salt and sugar. Make sure all seasoning is dissolved in the sauce.
6. Coat the chicken with the sauce and make sure it covers the entire chicken. Sprinkle goji berries on the chicken. Refrigerate the chicken overnight and serve the next day.



Lobster Bisque

龍蝦湯

材料

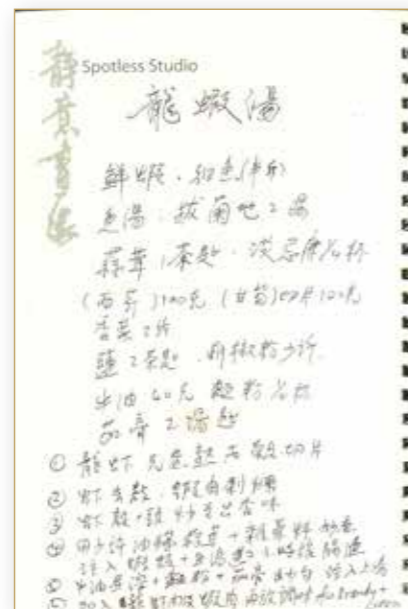
- 龍蝦 1 隻
- 鮮蝦 250 克
- 西芹 100 克 (切粒)
- 紅蘿蔔 100 克 (切粒)
- 水 800 至 1,000 毫升
- 魚湯 500 毫升
- 白蘭地 2 湯匙
- 蒜蓉 1 茶匙
- 牛油 60 克
- 麵粉 1/4 杯
- 茄膏 2 湯匙
- 月桂葉 2 片
- 淡忌廉 1/4 杯

調味料

- 鹽 1/2 至 1 茶匙
- 胡椒粉適量

做法

1. 煲內注入水，放入龍蝦以大火煮約 10 分鐘，取出龍蝦，去殼，龍蝦肉切片。
2. 鮮蝦煮熟，切去蝦頭，去殼，蝦肉剁爛。保留蝦頭和蝦殼，用作煮湯底之用。
3. 鑊內以中火燒熱油，放入蝦殼和蝦頭炒香，盛起備用。
4. 以中火燒熱油，爆香蒜蓉，加入西芹和紅蘿蔔炒勻，加入已炒香的蝦殼和蝦頭、魚湯和月桂葉，以中火煮 2 小時。隔走湯渣，上湯完成。
5. 取另一個鑊，以中火煮溶牛油，加入麵粉、茄膏炒勻，倒入煮好的上湯拌勻，再煮 10 分鐘。
6. 放入龍蝦肉及蝦肉，加入白蘭地，以鹽和胡椒粉調味，最後可視乎個人喜好澆上淡忌廉即成。



* 汪爸爸的手稿，盡現他對烹調的熱誠。

只要花兩小時，再綴以少許白蘭地，你也能在家裏做出正宗的龍蝦湯。

You can cook a classic Lobster Bisque at the comfort of your home kitchen. Only requires two hours and finished with a drizzle of Brandy.



The wellness philosophy of Mrs. Wang

汪媽媽的美麗人生

只要見到汪媽媽，人們都會眼前一亮——她總是充滿活力，儀態優雅，臉上洋溢着燦爛的笑容，和兩個女兒站在一起時就像是三姐妹一樣。很難想像她早已當上外祖母，最大的外孫女已經十八歲了。

美麗，源於長期保持高度自律的生活習慣。問汪媽媽養生之道，她說首要的是運動。汪媽媽一直堅持着這個好習慣，每天早上一定要先做半小時輕度運動和伸展運動，



* 年輕時的汪媽媽，是一個美人胚子。

再到室外做些有氧運動、散散步。愛運動的她，一整天都停不下來，還常給家人好友分享健康小貼士和運動影片。兩個女兒只會看一看影片，當作做了運動，汪媽媽卻真的會跟着影片鍛煉身體。

“早餐、午餐可以吃得豐富點，晚餐就要吃得清淡些。”

至於一日三餐，汪媽媽也有自己的一套健康理念。她經常說，早餐、午餐可以吃得豐富一點，晚餐就要吃得少一點、清淡些。那麼，汪媽媽的菜單是怎樣的呢？早上，她吃的是麥片、水煮蛋，加些黑芝麻、核桃、半個牛油果，還有蘋果、木瓜等時令水果，以及每天必須喝的兩杯黑咖啡，十分豐盛；中午，飯桌上則經常出現豆腐、番茄，有時也會蒸一條魚，很是健康；晚上不時要外出吃飯聚會，因此，若當天不用外出，汪媽媽就會吃得清淡些、喝點湯，讓腸胃休息一下。

汪媽媽飲食清淡，飯菜少油少鹽少糖，豆腐和魚是她喜愛的食材，也偏愛選擇更健康的烹調方式，譬如：豆腐蒸三文魚、蒜蓉蒸茄子等，以保留食材原本的鮮味。哪怕是她拿手的炸春卷，也會以煎的方式烹調，而非油炸，以減少油分。汪媽媽還改良了自家製的傳統上海餛飩，加入更多西洋菜和蝦肉，健康又美味，讓外孫們在不知不覺間吃下更多蔬菜，補充許多對身體有益的營養。

汪媽媽的食譜十分健康，卻並不等於淡然無味。她和丈夫同樣注重饌菜的色、香、味，認為這些正正是一道菜的靈魂，能令菜式更吸引——焗番茄洋葱馬友魚的魚身鋪了番茄和洋葱片，綴以芫荽裝飾，令人食指大動；三色蛋中的皮蛋和鹹蛋經由巧手拼成花樣圖案，一道家常菜彷彿成了藝術品。

不過，其中一道汪媽媽喜歡的菜式：南瓜蒸排骨，卻讓大女兒詩詩吃得怕了。「我記得，以前每次到媽媽家裏都要吃這道菜，結果現在聽到南瓜也會害怕。」詩詩一提起南瓜就「耍手擰頭」，皆因家裏曾經種了很多南瓜，為免造成浪費，一家人用盡各種方法來製作南瓜美食。儘管南瓜健康又美味，然而在短時間裏不停地吃同一種食材，也會讓人受不了。後來詩詩和圓圓忍不住跟汪媽媽說：「不要再做南瓜了！」

其實，無論是堅持飲食清淡，還是堅持運動，對很多人來說都是不可能的挑戰。我們很容易因為疲憊懶惰而攤在沙發上一動不動，也會為了追求美味、釋放壓力，而放肆地大吃大喝。哪怕是受到媽媽言傳身教的兩個女兒都覺得堅持健康的生活習慣十分不易，那麼，汪媽媽又是怎樣長期堅持下來的呢？

汪媽媽笑言自己很「貪靚」，會為了保持身材而不斷努力。譬如多年來，每天她的



* 汪媽媽的舉手投足，都散發自然美。

早餐餐桌上都會出現黑芝麻，就是由於黑芝麻具抗氧化功效，能幫助頭髮健康生長。而讓人意想不到的，隨着時間過去，小小的



Steamed Salmon with Tofu

豆腐蒸三文魚

材料

- 三文魚 300 克
- 滑豆腐 1 盒
- 番茄 1/2 個(切片，按個人口味添加)
- 薑 4 至 5 片
- 鹽 1 湯匙(醃魚用)
- 滾油 1/2 湯匙
- 蔥絲少許

調味料

- 料酒或紹興酒 1 湯匙
- 胡椒粉少許
- 生抽 1 湯匙

做法

1. 三文魚沖洗乾淨，用廚房紙抹乾，抹上鹽 1 湯匙醃製一晚。
2. 豆腐切成約一口大小，鋪在碟子底部，將三文魚放在上面，澆上料酒，撒上胡椒粉。
3. 將薑片放在三文魚上作辟味之用，倒入生抽，亦可加入番茄。
4. 燒滾水，隔水蒸熟豆腐三文魚，約蒸 10 至 15 分鐘(視乎三文魚大小而定)。
5. 完成後，撒些蔥絲裝飾，最後澆上滾油，即可上桌。

豆腐和魚富含氨基酸、蛋白質等多種營養元素，是汪媽媽十分喜愛的食材。她選擇以蒸的方式烹調這兩種食材，以最大程度保留食材的原味。

Mrs. Wang loves to have tofu and fish in her diet, which are great sources of amino acids and proteins. To preserve the best natural taste of these ingredients, she prefers cooking them by steaming.



相片集 · Photo album

Memories with Mr. Wang 與汪爸爸的美好回憶

初相識約會時候的汪爸爸和汪媽媽。



一吻定情，從此展開溫馨之婚姻生活。



汪爸爸拿着結他即席演奏，汪媽媽聞歌伴舞，興奮不已！



一起享受很多生命的旅程。



詩詩與圓圓在父母首次相見的上
海和平飯店留影，重拾回憶。



當女兒年幼時，汪爸爸一有空就相伴玩樂。



與詩詩及子丹一家結伴到巴塞隆拿旅行。



子丹認為汪爸爸是「完美的男人」。



於泰國蘇梅島，大人與小孩玩得盡興。

