



►龔嘉欣  
早前在節目中示範煮「乾燒大蝦」

## 祝願重拾歡樂笑哈哈

2020年即將完結，受新冠肺炎疫情影響，今年對很多人來說，都是艱難的一年，但亦因此多了時間留在家中，不少人培養出下廚的興趣，齊齊變身「廚神」。最近因為電視劇《香港愛情故事》人氣急升的龔嘉欣，本身廚藝了得，就在新一年來到前，她教大家煮一道「番茄忌廉大蝦意粉」，祝願2021年大家重拾歡樂笑哈哈。

大公報記者 溫穎芝

# 龔嘉欣

# 晒廚藝迎2021

談到新一年的願望，龔嘉欣說：「最重要的是身體健康，經濟快些恢復。我可以繼續遇到好團隊、好角色，期待跟拍檔擦出新火花，有新的突破。」

她本身熱愛下廚，以往不時在社交網站分享下廚的過程及心得。她表示，有時自己很隨心便在家中找出合適的材料，去炮製一道美食。

### 示範大蝦意粉

嘉欣續說：「我培養出對下廚的興趣，是當年搬出來住的時候，要照顧自己的起居飲食，便開始學習下廚。當然，我都有向家中長輩偷師，以前在家是嫻嫻下廚的，看得多，就學識少少。那時候，好少有機會落手參與，因為嫻嫻見我讀書、工作辛苦，於是她包辦廚務，嫻嫻最想我們回家可以吃豐富的一餐。」

嘉欣表示自己較擅長煮中餐，最拿手炮製三餸一湯。她說：「我連菜式的顏色，也會去想。如果兩個餸都較乾身，我就會另煮一個有汁較濕的餸，因為總有人會喜歡用汁去撈飯，這樣便可滿足大家的喜好。」

問中她會招呼好友親朋，如果人數較多時，她會煮西餐，因為很多西餐菜式可以預先準備好。若人少些，便可選擇煮中餐。

今次嘉欣向讀者推介的「番茄忌廉大蝦意粉」，是一個非常容易製作的菜式，而且有益健康。她更提供溫馨小貼士，大家記得要將蝦頭煎香，令蝦汁滲出來，菜式更鮮味。

早前嘉欣應邀上一個煮食節目，示範了一味「乾燒大蝦」，看來她對烹

調大蝦頗有心得哩。

### 欲向大廚偷師

嘉欣現時以演戲為先，但也想參與綜藝節目。有時她看到電視播出飲食節目，自己也會有好多問題想問。嘉欣笑說：「如果可以拍一個飲食節目，跟大廚們偷師就好了。」

今年因為疫情關係，她多了時間在家，除了享受入廚樂之餘，亦要為拍劇做功課。另外，她會保持運動。嘉欣說：「這是很重要的，因為要保持狀態、身形，我會勤做拉筋動作。」

圖片：受訪者提供

### 番茄忌廉大蝦意粉

材料：大蝦、意粉、番茄、鹽、黑椒、洋葱（切絲）、淡忌廉、蒜片、番茄膏、香草、芝士碎適量

#### 做法：

① 番茄用熱水焗一焗，去皮切蓉。

② 大蝦頭身分開，去鬚、去殼、挑腸，留番條尾。

③ 煮滾水，放意粉煮大約7分鐘。

④ 落油煎香蝦身，兩邊八成熟，備用。煎香蝦頭。

⑤ 放蒜片，加洋葱與蝦頭一起炒，放番茄蓉、番茄膏，再加少少意粉水、鹽、胡椒，加蓋滾十分鐘，夾起蝦頭。

⑥ 放埋意粉落去炒，再加蝦身和淡忌廉一起炒。

⑦ 上碟，龔嘉欣灑芝士碎同香草，即成。

### 龔嘉欣小檔案

年齡：31

- 2008年參演劇集《盛裝舞步愛作戰》，後簽約無綫
- 2016年憑《幕後玩家》奪無綫萬千星輝頒獎典禮「最佳女配角」
- 2020年12月入圍「萬千星輝頒獎典禮2020」「最佳女主角」（《殺手》）及「最受歡迎電視女角色」（《香港愛情故事》）

## 發掘另一個自己

踏入12月，龔嘉欣亦到了30+1的年齡，就在生日當天，她於社交平台IG上載了幾張性感的相片，留言希望每天進步。這輯相片是幾個朋友為她策劃的，嘉欣希望在31歲讓大家見到另一個的自己。

她說：「我以往較少影這

類風格的相，在生日那天發布出來，我覺得更有意義。」

談及人生的計劃，嘉欣表示都是努力做好目前的工作，當然她會有目標，但有時覺得不用想得太長遠。她說：「生日願望是希望大家身體健康，今年特別覺得健康也是不容易擁有的。另外，我想疫情快點過去，大家開開心心。」

## 成「視后」大熱

### 屢有突破

龔嘉欣主演的劇集《香港愛情故事》剛剛播畢，該劇自播出以來，有不少回響，也取得好口碑，只因題材貼地，道出不少香港人的心聲。

嘉欣近年在角色演繹上屢有突破。無綫將於明年一月舉行萬千星輝頒獎典禮，她憑《殺手》競逐「最佳女主角」，更是大熱之一。另外，她以《香港愛情故事》中的角色邱凱琪，入圍「最受歡迎電視

女角色」。

她說：「邱凱琪是一個目標清晰的女仔，很開心劇集播出後，大家反應很好。不少人表示劇中很多生活中的情節，在很多家庭都會出現，引起大家共鳴。」

現實中的她，愛情觀又是怎樣的呢？嘉欣想了想，說：「最重要的是大家價值觀相似，很多時（擇偶）不是講條件，反而心態比較重要，我亦比較嚮往平淡的幸福。」



▲龔嘉欣（左六）日前出席無綫頒獎典禮記者會，與其他入圍「最佳女主角」的藝人合照 資料圖片

### 星趣集

## 黃智賢教整芝麻卷

►黃智賢製作芝麻卷



新冠肺炎疫情下，大家留在家中的時間多了，令不少人有機會發揮廚藝。繼黎諾懿成為網絡「廚神」後，最近黃智賢（Ben）亦不時在家中密密煮，更將美食及製作片段發布到社交平台，得到不少網友支持，大讚他廚藝了得。

Ben以往多煮西餐或海鮮大餐，最近示範製作懷舊小食芝麻卷。從片段中看到他細心地將盤中的芝麻甜品慢慢捲起，完成後，芝麻卷的賣相相當吸引，惹人垂涎。



▲黃智賢擅長煮海鮮

## 蔣怡炮製食得的「聖誕樹」

蔣怡拍攝過不少飲食節目，婚後就減少幕前演出，專心照顧家人。廚藝出眾的她，不時在社交平台展示自己烹調的美食。

早前，蔣怡示範如何用餅乾及忌廉做出聖誕樹造型的甜品。她把薑餅慢慢疊高，最後加上綠色的忌廉及裝飾，一棵美觀又美味的「聖誕樹」就完成，獲得不少網友讚賞。



►蔣怡整聖誕樹形狀的甜品