為媽媽下廚 端出美味更顯心意

母親節到了，做子女的又要為禮物想破頭。年年同一個日子，不同的，是上輩人無法逆轉的衰老，和她們在時間年輪上多劃過的痕跡，這一次，能不能換個思路，親手拿出自己的心意讓家人感知呢？

這兩道菜，低難度高「食感」，從營養搭配上對長輩無負擔，也很適合居家展示。不用怕難得下廚還「玩脫」的尷尬，哪怕是新手、或時間有限的上班族，也都能成功搞定。

判　答

【暖心厚蛋燒】

準備用料：

高　湯：昆布一片、鰹魚花一小把、水約80ml

蛋　燒：雞蛋4個、甜醬油一勺、鹽、味淋少許、橄欖油、高湯（如上）

註：鹽和醬油、橄欖油的用量可根據口味自行調整

做　法：

1. 製作高湯。將昆布入水中火加熱，沸水後熄火，撈出昆布放入鰹魚花。靜置10分鐘，用濾網將高湯過濾出來備用。這部分高湯會在下一步完全加入到蛋液裏，因此不要備太多。
2. 打蛋攪勻，分別再加入醬油、鹽、味淋和上一步做好的高湯。
3. 燒熱平底鍋，如有專門做蛋燒的方形煎鍋更好。調小火，鍋中倒油，倒入三分之一蛋液，等稍微定型的時候用硅膠鏟由外向內捲起，注意不要讓蛋液過熱到起泡。
4. 把第一層蛋燒捲到自己這側，鍋上刷一點油，第二次倒入蛋液，用相同的方式捲起。注意一定要讓第二次的液體跟已經成型的蛋燒有銜接。如此進行第三次，關火完成。
5. 將蛋燒取出，可以用捲壽司的竹簾進一步定型，再冷卻切成段即可。

如開盲盒的喜悅

父母這一輩人，吃了足夠多的苦，卻沒能享受對等的甜。哪怕到了暮年，飲食習慣依舊執拗，有人日復一日敷衍而過，有「意識超前」的，也是只重視營養，忽略了味道。於是白煮蛋、茶葉蛋、煎蛋，幾乎成了他們桌上的全部。也該動動腦筋，讓他們嘗嘗另一種雞蛋的味道了。

厚蛋燒是日式早餐中的經典構成，滑嫩帶一點甜的口感，也讓它從一眾對手裏脫穎而出。用它炫一炫廚藝，幾乎堪比秘密武器。而厚蛋燒味道驚艷的秘訣之一，就是那幾勺高湯。吃起來有股散漫的鮮甜，能在口中緩緩鋪開，裹挾着蓬鬆的蛋燒體，雖然極簡但好吃，綿密的口感帶走了日常焦慮，難得可以長驅直入走進內心，也融化了兩代人的隔閡。要是有人心血來潮喝兩口小酒，中和的味道會更神奇，明明腳踏實地，可就有一絲忘我的沉迷，轉眼飄飄欲仙。

製作時切記無需放入過多油，重點是鋪展均勻，否則蛋燒容易凹凸不平，影響視覺效果。如果有餘力，中間可以夾上肉鬆、蔬菜或蝦仁，豐儉由人，讓母親在飯桌上體會一次開盲盒的喜悅吧！

【黑醋帶魚】

準備用料：

黑醋澆汁：黑醋1/3瓶、冰糖200g、醬油少許、薑片、八角、香葉少許。

帶魚500g、澱粉、鹽、黃酒、玉米油

做　法：

1. 將帶魚處理乾淨，橫截面剖開，加入鹽、黃酒、薑片醃製約20分鐘，用廚房紙吸取多餘水分。
2. 沾少許澱粉將帶魚捲起，5、6厘米一段，再用牙籤橫叉固定。注意捲的時候要肉在外、皮在內反捲，才能使口感更加酥脆。一條帶魚可以捲成約4卷，根據個人喜好酌情。
3. 在風乾帶魚的時間裏，把黑醋汁做好，注意用大火熬製，到汁水黏稠出鍋。
4. 鍋內倒油，放入帶魚卷，直至炸成金黃色。這一步要高溫快炸，可以重複一次。
5. 撈出帶魚，拔出牙籤，澆汁裝盤上桌。

味蕾的奇妙之旅

小時候，爸媽做的帶魚雖然沒有多麼驚艷，但一直是記憶裏不可或缺的存在。長大了，同樣的帶魚在你手中，出場形式也不妨來個華麗轉身。再加上前菜有厚蛋燒，性平微寒，搭配魚類是絕佳的選擇。

這道菜可說是「中西合璧」，卻一點不挑人。一口一卷，外酥裏脆，好吃又下飯。鮮彈的魚肉被黑醋汁激發出更大活力，一股撲面而來的青春洋溢，在你的味蕾上蹦迪。家常菜的代表作中，帶魚是一直被低估了實力，一方面因為小時候可選的種類不多品質有限，有魚吃即可；另外千篇一律的紅燒，讓本來有點招式的原材料都無力回天，只能生生靠在鍋邊，以一臉麻木的姿態等着被吞下肚。而這幾年，帶魚的風評，也算是逆風起飛了。原料選擇譜系舟山帶魚，肉緊味美；也可觸達米芝蓮三星新榮記的同款「天花板」，名曰東海小眼帶，銀光似箭、目光如炬，是大廚們夢想。至於醋，意大利黑醋因為用水果釀製，味道穩定豐富，經得起折騰；家中沒有也可拿鎮江香醋代替，但不要用米醋這類易揮發的，以防萬事俱備，結果一個大意失了荊州。

其實所謂的父親節、母親節，在象徵性含義的上游，永遠是不能替代的血緣親情。也許一盤一筷，一餐一飯，就能喚起沉睡的感激，也能讓疏於維繫的「地心引力」，重新熱乎起來。

杞子曲奇 點點新意

▼杞子曲奇。

大公報記者　李嘉琪（文）　張凱文（圖）

中醫講究日常調理，坊間不少食譜均教人以中藥入饌，惟香港「無飯家庭」甚多，想用湯水等膳食滋補養生較難，有中醫師創出「中藥糕點」，其中杞子為熱門之選，既可泡茶煲湯，又可加入糕點之中。《大公報》邀請香港專業烘焙職業訓練中心黃文煒博士、國際中藥及食品發展聯會主席蕭漢松為讀者講解如何製作「杞子曲奇」。

蕭漢松指出枸杞子功效除了補腎、養肝、明目，亦有另一個很重要的功效，那就是潤肺止渴。《本草綱目》記載：枸杞子「滋腎，潤肺，明目」，枸杞子滋腎的作用，大眾熟知，而枸杞子養肝明目的作用，人們更熟悉，卻很少有人知道枸杞子還有潤肺的作用。

枸杞的潤肺作用，即是滋陰潤肺、生津止渴的功效。這一功效，早於2000多年前的《神農本草經》中就有記載，即枸杞「味苦寒，主五內邪氣，熱中，消渴，周痹。久服，堅筋骨，輕身不老」。

如何挑出好的枸杞？蕭漢松指出，要揀選外形豐滿、飽滿大粒的杞子，外表顏色為暗紅，過分鮮艷的杞子當中可能會含有過多的硫磺，故切記不能購入過分鮮艷的杞子，而在挑選過程中要注重質地較柔潤的杞子。

枸杞子含有雜質，進食前先清洗並浸泡約15至20分鐘。蕭漢松指出，藥材首先要用清水進行清洗，將停留在表面的有害物質去除。煮食過後的杞子渣最好不要食用，大部分的重金屬會留在藥渣中，杞子的藥效會經煮食的過程中溶於水裏，而除害劑會在杞子煲煮的過程中揮發，毋須過分擔心。

◀香港專業烘焙職業訓練中心黃文煒博士、國際中藥及食品發展聯會主席蕭漢松（左）教大家製作杞子曲奇。

掃一掃 有片睇

製作步驟：

材料：牛油、高筋粉、雞蛋、低筋粉、糖、枸杞

步驟1 混合牛油、糖、雞蛋

步驟2 再將麵粉倒進混合牛油、糖、雞蛋的蛋糊中

步驟3 將麵粉及蛋糊放到攪拌機混合

步驟4 混合途中放進已浸泡過酒的枸杞

步驟5 取出麵糊

步驟6 取出印模器材，壓在麵糊上，形成麵餅

步驟7 將印好的麵餅放在烤盤上

步驟8 設置焗爐上火160攝氏度，下火160攝氏度，預熱5分鐘，再將放有麵餅的烤盤放進焗爐，烤20分鐘，最後取出曲奇放涼即可食用。

絲滑蒸水蛋 滿滿的母愛

簡嘉明

家母祖籍順德。有說順德人多有天賦的入廚本領，因為那裏有「世界美食之都」的稱號，而順德人也多具巧手，擅長烹飪。事實上筆者的外祖父與兩名舅舅都是專業廚師，家母亦曾於酒樓工作，因此對飲食有所認識。兒時看着母親從祖母手中接過廚房的管理大權，用了很短的時間就能上手，一直負責烹調晚餐，為家人的口腹勞心勞力。母親節至，不禁想起媽媽一道又一道拿手的家常菜，而我最喜歡又最欣賞的，就是「蒸水蛋」！

雞蛋種類多、產地也多，但價廉物美，社會上任何階層都可負擔，所以不論平民百姓的食物，或高端餐飲的菜餚，也會用雞蛋為材料。雞蛋有很高的營養價值，當中的葉黃素和玉米黃素更有護眼的功效。由於吃未熟透的雞蛋會有感染沙門氏桿菌引致食物中毒的風險，因此「蒸水蛋」就是一個可以安心食用又美味無窮的烹調方法。

「蒸水蛋」是一道很神秘的菜式，每個家庭都有獨門配方，令蒸出來的雞蛋口感幼滑，表面無氣孔，材料雖簡單，卻大有學問。許多媽媽也喜歡做這菜式，因為家中常備雞蛋，而且容易下飯，又老少咸宜。筆者為此特別訪問了經常入廚的煮婦，以下就是她們無私分享的「蒸水蛋」技巧。

◀加一滴生油蒸水蛋，有絲滑的效果。

陸太：一比一的蛋水分量，我喜歡用大啡蛋，可以加鹹蛋和葱花，放入一百攝氏度的蒸爐焗七分鐘。有人會在蒸熟後加豉油或美極鮮醬油，我則喜歡在蛋液中放鹽。

何太：我會在蒸水蛋的底層加薄薄的免治豬肉，豬肉用豆粉、豉油和胡椒粉調味，也可以按喜好加數滴麻油。蒸前用碟或錫紙蓋着蛋液，表面可以更光滑，也可以避免蛋蒸得過熟。

林小姐：我喜歡蒸三色蛋（雞蛋、鹹蛋、皮蛋），用碗盛着蒸，蒸好後才淋上豉油和熟油，為表面加色，美味又好看。

看來「蒸水蛋」真的各師各法，人人都有秘技，而簡媽媽也樂意在母親節公開她的心得。

簡媽媽：蛋一隻，水一百毫升，一定要用室溫開水。蛋加少許幼鹽，再加一滴生油，生油可以令蒸出來的雞蛋如絲綢般柔滑。水滾放蛋液進鏪，四分鐘後揭開鏪蓋觀察，見蛋面凝固，熄火，焗一分鐘左右，蒸蛋就會有如吃乳酪般順喉的口感。有人喜歡用盒裝雞湯代替水，一盒二百五十毫升的雞湯就要配兩隻雞蛋。想口感豐富一點，可以在蛋中放瑤柱、帶子或櫻花蝦，簡單的「蒸水蛋」也可千變萬化。

◀加入海鮮和葱花，蒸水蛋也可千變萬化。

簡媽媽不忘細說，其實每個母親都會悉心按子女的口味調整製法，有人喜歡三色蛋，有人喜歡在蛋中加入菇類或海鮮，然而無論哪種做法，目的都是希望家人吃得健康，也希望藉此家常美食讓子女多回家吃飯。母愛就是如此，每個媽媽都會為下一代費盡心思，無微不至，哪怕是一隻普通不過的雞蛋，也會想出不同的方法，讓子女感到幸福快樂。

▲三色蒸水蛋。