

# 星級名廚劉晉分享蒸煮文化 教你烹調懷舊美味菜

蒸煮文化一向備受推崇為健康的煮食文化，它保留的傳統中菜味道往往令人回味無窮，現今的科技為繁忙的都市人帶來煮食上的方便，要從傳統跟現代之間取得平衡，不能單靠廚藝的傳承，更講求煮食背後所包含的兩代情懷及享受科技帶來的便捷。最近，星級名廚留家廚師主人劉晉便發現了一部 Miele 純蒸氣獨立式蒸爐，烹調出各種健康創意佳餚，還撰寫了精簡魔法食譜，當中筆者有幸品嚐由劉晉親自操刀的豬腳凍、新陳菜脯雞湯、80度鵝肝蒸蛋、60度無火「考」牛肉配蒸彩蔬及五穀飯及川貝杏仁燉雪梨等，他更與父親劉健威分享兩代蒸煮文化，並大談當代簡易蒸煮文化如何方便生活及加深父子感情。

■文、攝(部分)：吳綺雯



劉晉(左)與父親劉健威(右)大談當代簡易蒸煮文化，方便了日常生活煮食。

## 喜鑽研新烹煮技術

劉晉一向善於烹調傳統中菜，並喜歡鑽研最新的廚具及烹煮技術，享受簡易的烹飪過程之餘，也能提升菜餚味道。昔日，劉晉對父親的蒸煮飯菜分外鍾情，特別享受與父親一起下廚的時光。直到長大負笈海外求學後，父子交流的機會便減少。每逢佳節倍思親，身在海外的劉晉亦希望煮出熟悉的蒸煮味道以解思鄉之情。

礙於傳統蒸煮工具的限制，蒸煮飯菜的時間及溫度往往難以控制，直至他於三、四個月前使用了這個蒸爐後，他表示：「這樣能準確地控制溫度及時間，使烹調變得更簡易方便。」自此，他從中發掘了許多別具創意的煮食方法，把傳統與現代的煮法融合，更藉此製造更多與父親交流下廚的機會，增加父子相處的時光。

劉晉以一部100%純蒸氣烹調的蒸爐，以方便俐落的烹煮方式，煮出父親當年親手炮製的懷舊美味菜式，其中包括以60度低溫慢煮的鮮嫩「無火「考」牛肉」、連續燉3小時的「新陳菜脯雞湯」、秋冬最合時的「川貝杏仁燉雪梨」，以及可尋回兒時回憶的「蒸雞蛋糕」等。劉晉補充說：「相對使用鑊，這個蒸爐可以30分鐘炮製整頓菜餚的米飯、肉類及蔬菜，既可準確調節烹調溫度，亦可用作長時間烹調而不用頻頻睇火怕燒乾水。」他更分享說：「以80度蒸蛋，60度慢煮牛肉，食物會更鮮嫩。」



豬腳凍

60度無火「考」牛肉配蒸彩蔬及五穀飯



80度鵝肝蒸蛋

## 精簡魔法食譜菜式

### 無火「考」牛肉

材料：牛裡脊肉600克、海鹽1茶匙、黑椒1茶匙、橄欖油1湯匙

1. 把裡脊肉抹乾，灑上海鹽和黑椒，抹上橄欖油，放在密封袋內。
2. 把裡脊肉放入蒸爐以60°C蒸1小時45分鐘。
3. 蒸好後把肉擱起，大火燒熱平底鑊，把裡脊肉放在平底鑊上，把肉的每一面都煎至啡色。
4. 切片上碟，加上蒸菜作伴菜即成。

#### 烹調小貼士：

1. 烤肉做好後先擱置十分鐘才切片，肉質更嫩滑。
2. 蒸爐配合其他烹飪技巧，可做出意想不到的菜式。這道無火「考」牛肉就是結合蒸和煎兩種技巧，以蒸爐預先以60°C低溫慢煮牛肉，炮製出來的牛肉比傳統方法更鮮嫩多汁。



無火「考」牛肉

### 蒸雞蛋糕

材料：雞蛋6隻、幼砂糖230克、低筋麵粉140克、杏仁香油1/2茶匙

1. 把麵粉篩三次備用。
2. 雞蛋放在大碗中，加進砂糖，以低速打發1分鐘，轉中速打發15分鐘。
3. 逐少翻動麵粉入蛋泡中，並下杏仁香油。
4. 把蛋泡倒進8吋直徑的蛋糕模具中；並放進蒸爐以100°C蒸60分鐘。
5. 把蒸好的蛋糕從模具中倒出即可享用。

#### 烹調小貼士：

1. 要轉換口味，改用其他味道的香油即可，如橙味香油。用矽膠模具較易把蛋糕從模具中倒出。製作蛋糕不是焗爐的專利，這一道傳統中式蒸蛋糕清新美味，製作簡單。
2. 高溫蒸氣均勻散佈整個蒸爐，溫度一致，糕點平均受熱，達到理想烹調效果。比起用鑊蒸更能減少多餘水氣，糕點不會被水過分沾濕，影響品質。



蒸雞蛋糕

### 新陳菜脯雞湯

材料：雞1隻(約1200克)、薑2片(約20克)、菜脯50克、老菜脯30克、鹽1茶匙、糖1茶匙、京葱1棵

雞肉調味料：生油1/2茶匙、花雕酒1茶匙、生粉1茶匙

1. 洗淨雞隻並把毛拔掉，把雞胸和雞腿肉切下來，去骨、切成1吋x1吋方形小塊，調味備用。
2. 京葱只要葱白，切絲。
3. 老菜脯切成小塊備用。
4. 菜脯浸20分鐘，瀝乾，切成小塊備用。
5. 把餘下的雞肉和雞骨放在煲內中火灼2分鐘出水。
6. 把已出水的雞肉和雞骨放在耐熱容器內，注入1公升水，下薑、菜脯、鹽和糖，蓋上耐熱保鮮紙，放進蒸爐以100°C蒸3小時。
7. 把湯內的雞肉和雞骨棄掉，加進已調味的雞肉塊和老菜脯。
8. 為容器蓋上耐熱保鮮紙，放入蒸爐以100°C蒸30分鐘。
9. 在湯碗內放進京葱絲，把燉好的湯和湯料倒進碗內即可上碟。



新陳菜脯雞湯

#### 烹調小貼士：

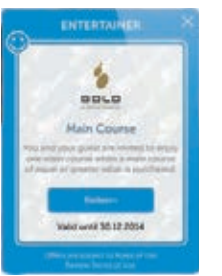
1. 老菜脯是指醃製後存放10年以上的菜脯，色澤呈深黑而味道濃郁，可在雜貨店購得。中醫認為老菜脯有止咳解毒功效。
2. 這是一道簡單而美味的湯菜，蒸爐燉湯安全可靠，連續蒸燉數小時，也不用替爐再加水，毋須睇火亦可放心。另外，蒸爐水箱採用密閉式加熱方式，令水蒸氣不會散溢，熱能充分發揮，節省能源。

文：雨文 食得優惠

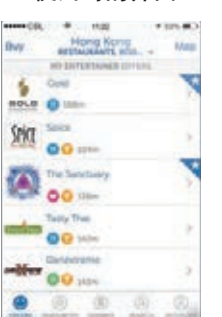
## 「買一送一」流動應用程式

近年 Apps 流行，想不到原來來自迪拜的牌 the Entertainer 流動應用程式，內裡全部都是「買一送一」優惠券，當中包括城中炙手可熱的餐廳、水療中心，以至各式各樣的休閒娛樂場所等。今次，這個流動程式首度來港，更推出限時額外六折優惠，只需 HK\$357 (原價 HK\$595) 便能享受超過港幣 93 萬元的總折扣優惠，據知，不少高級食肆都參與了，本來你不捨得花費的，現在可以各式各樣「買一送一」的方法來品嚐，為你節省不少，早前筆者曾於灣仔的 Tamarind 品嚐泰式菜，更享用了主菜買一送一優惠。

現在，大家可於 iTunes、Blackberry 及 Google Play 等各應用程式平台免費下載，今個月更附送多張優惠券讓你試玩，正合聖誕佳節之用。現在，香港版目前與港澳區超過 200 間商戶合作，為精打細算的港人提供物超所值的優惠券，同時你更可於亞洲及印度洋地區共 125 間酒店，享用「買一晚、送一晚」的住宿優惠等。



使用時的介面



the Entertainer 流動應用程式

計算你已使用的優惠

勞斯本本身是學油畫專業的，曾任職電視台美術部管理層，亦愛好鑽研玄學風水，形象包裝，由於經常幫助朋友化解疑難雜症，漸漸累積了一定的戰績，如今請他在此向大家分享，大家可透過真實事例，學到一些簡單風水常識。

文：勞斯

yukkongsir@yahoo.com.hk

### 興衰有因

剛剛於 Facebook 看到一個世紀大婚禮，一對金童玉女在城中眾多賢達商賈的掌聲中徐徐步入宴會廳，羨煞旁人……

阿昌參加完朋友婚禮來電問：「為什麼有的人一好運連，從呱呱落地，上天就冥冥中替他鋪排和設計好一條康莊大道：入名校，出國留學，畢業回來便有發揮才能的平台，點石成金，平步青雲……；反觀有的人自小飽嘗窮困，學無所用，吃盡苦頭，只得溫飽。」

其實許多命學家早就強調：這是命！是上天「注定」的。

阿昌有點憤慨地問：「大家一樣五官端正，四肢發達，為什麼就有部分人腰纏萬貫，部分人却一貧如洗？」

想弄明白這疑問，便需要透過面相、手相及八字加以解讀和區分。比如有的人年紀輕輕就清額一抬頭紋」。這是早年社會辛勞勞碌的額相。手掌雜紋交錯、線理深且長的人多數艱辛勞碌。命局多沖剋，表示命主特別情緒化，少有容人之量，易與周遭的人發生衝突，故難被賞識和提攜。相反，手掌心生命線內側有並行的線紋直上掌心，稱作貴人線。擁有貴人線表示一世遇挫折或苦困都有貴人出手相助。鼻樑直挺、鼻頭圓潤且鼻翼發達的人具有良好的理財能力。眉毛粗濃的下巴，這種人雖也勞碌但多數會白手興家。

阿昌餘興未盡：「有的人在感情路上屢遇失意，有的人邂逅異性一見鍾情，火速成婚。這方面又有何特徵可尋？」

情感坎坷的人多半手掌上的感情線會交織成鏈狀或鳥紋，婚姻線超過三條且彎曲向下，較有機會遇到用情不專的對象，感情生活波折重重。如想選擇感情穩定的人，要留意對方的眼睛和下巴。大眼睛的人一般感情豐富，却比較容易喜新厭舊。下巴尖削的人，感情飄忽，難有定力……

茅塞頓開，阿昌終於肯收線。

### 生肖

文：鑽治

- 鼠**：多應酬、多活動之象，有朋自遠方來，不亦樂乎也，小心肚滿腸肥。
- 牛**：辛勞變化之象，早前種下的因，今日或將來得到果，還是甜得很呢！種瓜得瓜、種善因也自然得善果的。
- 虎**：金錢倒掛之象，即明明到手的財富，也無端流失，遺憾非常，惟有一切看淡吧！
- 兔**：情路上看似患得患失，其實真情假意早看通，只是自己貪玩而已。
- 龍**：一人之下，萬人之上，做事無往而不利，只要好好把握良機，天從其願的。
- 蛇**：留心身邊是非小人，往往就是最信任的朋友出賣你的，若要成其事，不如秘密行事。
- 馬**：看見辛苦一輪的事終見成績，絕對值得慶祝的，但早前的積勞就接踵而來了。
- 羊**：兩口子貴乎溝通與坦誠，如凡事都騙騙哄哄，實有違夫妻之道矣。
- 猴**：多事忙、多跑動，實則是上司看重你，不要亂想，只管做事就可。
- 雞**：說者無心，聽者有意，自然就會變成是非的，不想友誼受到無謂的衝擊，就要盡早溝通與坦誠，免得恨錯難返。
- 狗**：會有人欣賞及讚揚你，勿因此而驕傲，應該繼續虛心學習，吸收更多。
- 豬**：早輪的忙碌完結後，以為今個星期可以休閒一下，誰知亦是另一事務的開始，注定你係忙碌的了！

### 塔羅星座

文：BENNY WONG

- 白羊座** (2/3-19/4)：有如魔術師般聰明百變，多才多藝，很久不見的朋友在這星期聚會。
- 金牛座** (20/4-20/5)：一切計劃中的事情會變得落實，以及成功，加多點努力，就會得到更多的意外收穫。
- 雙子座** (21/5-21/6)：與家人朋友遇上意見不合時，千萬不要放在心上，應多些將內心不滿情緒抒發，否則造成心病呢。
- 巨蟹座** (22/6-22/7)：金錢、事業、愛情、人際都給太陽伯伯照耀，幸福滿溢，但小心體重上升啊！
- 獅子座** (23/7-23/8)：身邊總是有人與你作對，並未能好好安定下來，好煩、好躁呢。
- 處女座** (24/8-24/9)：想得到更好的運氣，首先要學識先付出這一點，不要計較就會更好了。
- 天秤座** (25/9-25/10)：見到魔鬼牌出現在這星期裡，萬事要小心一點，特別是金錢借貸方面，小心一去無回頭。
- 天蠍座** (26/10-26/11)：期待已久的愛神邱比特終於降臨在你枯旱的愛情路上，好好把握哦！
- 人馬座** (27/11-27/12)：機會是不常有的，若是有興趣的，就要給多點信心喇，不然走了！
- 山羊座** (28/12-28/1)：各方面都穩穩陣陣，不需掛心，唯獨是壞脾氣這方面改不了。
- 水瓶座** (29/1-29/2)：這星期學習能力幾強勁，是時候為自己將來去進修了。
- 雙魚座** (30/2-30/3)：月亮的影響，令你這星期多愁善感，憂慮非常，不如多找朋友分享吧。