黃淑儀 鑽研烹飪 享受生活

近日，筆者在《吾熟吾食》常看到黃淑儀，她主持烹飪節目深得民心，人稱Gigi姐的她，先後已推出了十本烹飪書，堪稱為一位烹飪專家。日前，在一個「名廚盛匯」賀年糕點系列的活動上，有幸專訪Gigi姐，由她烹調秘製臘味蘿蔔糕說起，談到自家製的秘訣，尤其重視食材的準備功夫，為我們分享其入廚心得，以迎合多數人口味為前提，同時亦為我們分享了其鮮為人知的消遣，並祝願大家新一年「身體健康」。

文：吳綺雯

攝（部分）：張國威

■Gigi姐鍾情烹飪，一副開心表情展露無遺。

Gigi姐9歲移居香港即隨鄰居入廚學習烹飪，後正式拜譚國梅為師鑽研烹飪，對譚老師的用心教導深表謝意。她不但入廚四十多年，更愛鑽研烹調心得與朋友分享。

■Gigi姐秘製臘味蘿蔔糕

■秘製臘味蘿蔔糕及相關材料

掌握竅門 蒸蘿蔔糕不難

不論著作烹飪書還是飲食節目，Gigi姐都堅持自家製作的元素，其秘製臘味蘿蔔糕則加入家傳秘方的臘味材料，將平凡的蘿蔔糕增添味覺享受。她精心細選上乘蘿蔔，選用全手工製作的臘腸及臘肉，以秘製自家食譜，用心製作，別具心思。配襯鮮美上等蝦米，臘味的油香，一絲絲滲透，滿滿的蘿蔔絲入口即融，在舌尖上可感受到蘿蔔細嚐獨有的清香味，滋味惹人。當中尤其是她秘製處理的冬菇，鮮香嫩滑，讓蘿蔔糕倍添滋味。她分享道：「其實，冬菇可以先浸好，即一次過浸起一磅備用，可隨時隨地取出做佳餚，省時省力。」

稍後，Gigi姐獲邀擔任TVB網絡電視2014年全新賀年飲食節目《大時大節送大禮之「糕」手過招》的嘉賓，夥拍其他星廚麥潔兒、陳國強、韋兆嫻及陳紀臨、方曉嵐夫婦親身示範自創糕點製作，更大談糕點創作之道。

談到糕點創作之道，Gigi姐便跟我們分享了其實蒸蘿蔔糕不是很難的事，只要你掌握竅門，分量準確就可以，即如6磅或5斤蘿蔔配600克粘米粉，她採用的是中國蘿蔔，而非日本蘿蔔，她先將冬菇、蝦米、臘腸、臘肉等材料爆香放在蒸盤上，然後將蘿蔔絲加百分之一糖、兩茶匙鹽、一粒雞湯煲煮在一起，再加粘米粉就可以蒸半個鐘至45分鐘。蘿蔔只要夠重，就可以了。

■Gigi姐與一眾星級名廚齊齊主理「名廚盛匯」賀年糕點系列

各施各法 同款菜多做法

喜歡什麼都煮的Gigi姐，中、西式、湯、甜品，以至連一條普通的菜，她都會有很多方法烹調，在十本烹飪書中，多達50多個菜式。

她談到，其實烹飪各施各法，沒有說好與壞，例如就以炒菜為例，她喜歡用薑起鑊，但有人喜歡用蒜頭起鑊，又或是會用水浸煮，幾時落鹽又各有各喜好，有些喜歡三成熟，說特別爽口；有些喜歡熟透，吃起上來較稔，所以每家人有每家人的功夫，無分對錯，只是口味不同，你吃慣了。於是，筆者也跟Gigi姐分享了自己小時候，有朋友說我媽煮的菜不好味，原來其實只是她吃慣了她媽煮的菜，而不是我媽煮得不好吃。

■Gigi姐以不同主題推出了多本烹飪書

說真的，烹調一定要開放接受其他人煮的菜式，不能只以為自己的煮法就一定好吃，別人的則不好吃，要懂得虛心學習，只是以迎合大眾口味為大前提，那麼你就能煮一頓美味的菜。

單一食材 食法層出不窮

Gigi姐亦跟我們分享了烹調雞扒，她說北美洲只有急凍，她會先使用黑胡椒粉隨意在雞扒上醃製，再加半茶匙鹽醃約四小時，然後以慢火先煎雞皮那面五分鐘，再翻轉煎一分鐘，最後放在焗爐焗九分鐘，Gigi姐說這是她的「519」煎雞扒的方法，她覺得以這方法烹調好後，你就可以有多種食法，例如你可以伴以泰式甜酸醬食用，或者直接伴以薯蓉作西餐又可以，甚至你用作伴以公仔麵，再加點冬菇、菜，便成了一碗菜遠冬菇雞扒公仔麵，食法層出不窮，只要你一開始做足準備功夫，你就可以隨意取之食用。

而且，Gigi姐更提到，雖然她寫了十本食譜，她說有不少朋友說為何她煮不到那些菜式？其實原來你還要配合家中的「道具」，她寫食譜已能符合大多數人口味為標準。

喜逛街市 靈感隨之而來

無論是平日，還是節假，Gigi姐都喜歡逛街市，發掘新鮮食材以作準備：有一天，她利用拍劇與拍劇中間的時間，又走到附近的街市，無意中給她發現了一大排豬軟骨只是30元一大包，於是她隨即買了兩包，說那刻其實沒想到怎樣煮它。至放工後回家，她便構思以泰式醃料，再以米酒、魚露、生抽、辣椒等一起醃，然後將之焗12至15分鐘，前後不到半小時，就將之烹調而成。提起家中「道具」，她說焗爐其實亦有分上下格爐，爐火亦有不同，風扇恒溫亦有所分別，所以記着烹調以自己家中「道具」為依歸。

揸車影相 穿州過省助學

■Gigi姐拍攝的荷花照

平時除了喜歡烹調的Gigi姐，原來她也很喜歡揸車及影相，談到拍攝照片，她喜歡拍攝人像，如能拍到表情、神態較有難度，她分享說：「有一次，在印度人的婚禮上，無意中給我發現有一位小朋友挨在媽媽膊頭上，其神態給我拍下來，那張照片更被友人邀請參加他們每年於溫哥華舉辦的藝術家聯展，而這個藝術展還包括陶瓷、畫展等。」原來Gigi姐已參加了3年，今年則以幾張荷花相參展。

提到攝影，才知道Gigi姐常助學，自己亦已曾踏足過多個貧困地區親力親為助學，如印度、蒙古、西安、山東、濟南、山西、蘭州、新疆等，作了很多家訪，從中感受到當地人樸素自然，有時看到小朋友坐在隔離非常開心，因為原來他們很少看到有這麼多人來訪。

至於揸車方面，在香港很少揸，只是在溫哥華時候，她極喜自己揸車穿州過省，喜歡揸車的感覺：「揸着車時，感覺是由我控制，我喜歡去哪兒就哪兒，這種感覺很有安全感。」所以，假日時，她都喜歡遊車河，亦不介意充當司機，載同友人在溫哥華穿州過省，甚至揸落美國都試過。

最後，來到新一年，Gigi姐恭祝大家「身體健康」！她說：「有健康的身體，你才可以吃得更多東西，煮出更健康的菜式。」

優悠旅食

文：Jasmine

台北「角字號」嚐私訂牛扒

■餐廳入口：美的「角」落

內地近來當紅的一套電影叫《私人訂制》，劇情大抵是講真正的貴族所追求的精貴服務，絕對不只要貴，更要「為我專屬」。而如果你早已吃過太多種「小清新」的台北美食，不妨換換口味，來嘗試一間提供「專屬於你」訂製服務的牛扒餐廳——倘若你恰好還對台灣音樂有些興趣，更是一舉多得。因為這間名為「角字號．山姆史戴克」的私廚餐廳，也是台灣最有影響力的獨立音樂廠牌「角頭音樂」粉絲們的一處朝聖地。

從別人口裡告訴你一間餐廳多麼好，當然不如自己推開門走進去。只是要直接推開「角字號」這扇門可不太容易。餐廳隱身在大安區師大附近的泰順街巷弄裡，且只接受預約——即使你平日行經，也很難想像到那棟頂着一個帶「角」字的黑色「M」標誌之私宅，竟是台北最好的一間牛扒餐廳。它太私密，所以像家，沉實的木門一推開，則像夢。玄關處是一方庭園空間，潺潺流水聲裡，適合坐下來吸煙與談天，幽靜一隅，完全隔離了外邊那個喧擾台北。

既然是吃西餐牛扒的地方，前菜當然要從麵包開始。「角字號」是「吳寶春麥方店」全台唯一指定並簽約授權的餐廳，吳寶春麵包有多好，大概毋須贅言，於是你知，下次想吃這「世界第一」的麵包時，實在大可不必再去松菸誠品苦苦排隊。

享受舌尖上的冰與火

湯品和沙律可以分別選擇最保守的牛肝菌野菇奶油濃湯和十分少見的檸檬油醋鮮蝦翠綠沙律。兩者之間，濃郁與清淡，一冷一熱，舌尖上對撞的冰與火，能徹底打開味蕾。主菜牛扒並不忙着大快朵頤，服務生會先送上法國原裝引入的「Laguiole」請你挑選——美食家想來不會陌生這名字，「Laguiole牛排刀」是由法國工匠歷經100多種工序手工製作、世界前十大頂級餐廳指定使用的牛排刀具。橡木？櫻桃木？抑或牛角？吃一份專屬於你的牛扒前，先為自己選一把喜歡的刀吧。

主餐是12盎司的頂級美國肋眼，五分熟卻不見血，用刀輕輕滑開厚厚牛肉，粉色肉汁徜徉溢出，一口咬下去，內裡還是粉紅，外酥內嫩的甜在嘴中化開。這份鮮美享受，如果在洲際酒店或喜來登的「高級扒房」品嚐可是昂貴不已，但來到台北這間私廚，全套下來也不過500港幣。最後再來一道「半熱熔巧克力蛋糕」，甜蜜到讓人忘卻寒山。原來食物可以這樣溫柔，足以溶化生活裡的那些不盡人意。

而個人最鍾情的部分，則屬於音樂。「角頭音樂」滲透於此的氣息，成就了「角字號」的文化價值。餐廳有個相當獨特的地下室——你會在這裡看到「角頭音樂」整整五十張專輯的封面牆，和隨意拉開一格都擺滿CD的航空箱，也會重溫到那一個個讓你為台灣獨立音樂魂牽夢縈的名字：陳建年、巴奈、南王姊妹花、四分衛、《盛夏光年》及《海有多深》的電影原聲帶……而這處地下室空間，更是不少台灣音樂界朋友常來光顧的所在。

若是一定要講出這間餐廳的好，我想或許是足夠溫柔用心，帶給食客愉悅。有時會覺，我們愛台灣，或許也因它的包容，那樣溫柔。大到人文風貌，小到一間「角字號。山姆史戴克」，都能帶人們回到一處心安之地。去過，就會懂得，因它會帶給你的記憶以力量。所以下一次去台北時，一起去「角字號」吧！

「角字號。山姆史戴克」

地址：台北市大安區泰順街2巷4號

預約：+886 2 2363 3969

話說風水

商舖的選址

中國傳統風水是遠古先民為求生存，在選擇居住環境過程中逐漸積累而形成的。發展至現代，風水學更集合宇宙星象、水文地質、生態環境及人體生命信息……通過對周邊各種因素的考察了解，在家居作相應的調整，令人與自然的關係得以協調，從而帶出運氣和福祉。

風水不止影響家居，對商舖的影響一樣舉足輕重。比如兩間有同樣背景和實力、商品同樣有水準和質素的商舖，一家事半功倍，財源廣進；另一家却事倍功半，經營維艱，以致無功而返。這明顯與風水的優劣有莫大關係。

朋友添爺素來不信風水，自從在上環開了間玉器古玩店後，徹底改變了人生觀。當初搬進去時生意不濟，認為吉舖初張人地生疏，熟絡後自然會客如雲來。但半年過去，生意一點起色都沒有。添爺開始焦急了，四出找朋友介紹顧客。此舉雖有短暫效應，惟「長貧難顧」。添爺束手無策，終於來電找我這個昔日兄弟。

添爺的古玩店位於大路分出兩條小街的Y字路口，正是俗稱的「剪刀口」。這裡聲浪鼎沸，氣流雜亂。不用開羅庚，一氣流雜亂。不用開羅庚，僅憑大路上各類車輛帶來的煞氣，已經足以斷定此舖納財艱難的境況。走進店舖，左邊擺滿樹根造成的工藝品。左邊是青龍，是帶動人流的生氣位，讓這些樹根工藝品堵塞住，如此一來，很難引客投門。右側是一排飾櫥及櫃枱。櫃枱象徵商店的財庫，財氣能否吸納進來，跟櫃枱的位置有莫大關係，故此要將之設置在財位上。可惜此處櫃枱不在其位，焉能吸財？

添爺問有否化解方法。我建議他搬為上策。如果要化解前面的氣煞，便要在舖前植樹或立阻擋屏，就算阻住路衝，卻縮細了明堂，遮蔽了舖號招牌，顧此失彼。店舖設於如此地段，根本神仙難救。

添爺無奈地喟然長嘆……

文：勞斯

■勞斯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，如今請他在此同大家分享，大家可透過眞實事例，學到一些簡單風水常識。

yukkongsir@yahoo.com.hk

藏傳骰卦—生肖

文：鎮治

鼠 心緒不靈之象，凡事皆頓停，勿亂作重要決定，三思而後行為是。

牛 留得青山在、哪怕無柴燒，沉着應對方為上策，只因多做事也徒然的！

虎 一分耕耘，一分收穫之象，若然真的想得到最大的效果成益，就得努力不懈地工作了 。

兔 莘莘學子的卦象，如你是在求學時期，皆可是大吉之兆，讀書上心無往而不利。

龍 大利投資者、及經商人士，上司下屬皆是你的貴人，能得此助力，必事成。

蛇 大利姻緣桃花運，像隻穿花大蝴蝶般，左撲右撲，快活非常，但真愛已遠在天邊近在眼前。

馬 成事在人謀事再天，當你仍為已經對事件盡了全力，就不用再擔心太多了。

羊 卦象呈現病徵，特別是氣候轉變而帶來的喉嚨氣管問題，一定要小心打理，不然手尾頗長！

猴 有升職加薪之象，不要忽視身邊不起眼的同事，極有可能他是公司派來的重臣，要努力表現自己。

雞 與愛侶在本星期為小事而鬧翻，過後回想其實真的不甚值得，珍惜眼前人才是。

狗 卦象得出父母之象，但意指身體欠佳，要多注意他們的健康，勿後知後覺，唔知唔覺。

豬 財星入局之象，大大個財神爺在前方，日夜照耀着你，想赤窮也難吧，宜好好把握穩健之道！

塔羅星座

文：BENNY WONG

白羊座 21/3-19/4 不用灰心和氣餒，只要有恆心，守護天使們是會助你渡過難關的。

金牛座 20/4-20/5 懂得關懷愛護別人是一種福氣呢，施比受更有福。

雙子座 21/5-21/6 小心留意身邊事情的發展，不然是非流言總是滿天飛呢。

巨蟹座 22/6-22/7 憂慮是對自己殘酷的刑罰，不要再自我封鎖，放開懷抱吧！

獅子座 23/7-22/8 小小苦楚等於激勵，不要因一時的起落而失信心，成功就在前面了。

處女座 23/8-22/9 天生我才必有用的，不要咁快就打定輸數呢，天使們是很喜歡作弄人的。

天秤座 23/9-22/10 清楚地知道你想要的，並以堅定不移的信念專注其中。

天蠍座 23/10-21/11 是時候你要清除堵塞之物，並淨化在你周圍的地方能量，必要時可運用風水的。

人馬座 22/11-21/12 開始要對你的生命作出檢視，並決心去改變或治療任何不平衡的部分。

山羊座 22/12-20/1 吃健康的飲食，有充足的睡眠，並規律的運動，保持最佳健康狀態。

水瓶座 21/1-19/2 你的點子正是由神聖所引導的，請採取行動，讓你的想法去開花結果。

雙魚座 20/2-20/3 柔軟你的心，帶着虔敬來看待這個情況，和涉及其中的所有人，包括你自己！