

# 自製美饌頌親恩 媽媽吃得更健康

下星期日就是母親節了，相信不少子女都會帶媽媽出外吃大餐，但其實最特別的莫過於你親自下廚，煮一頓豐富的美饌孝敬媽媽。今期，由名廚 Sunny Chan 為大家示範多款西餐菜式。今年的母親節，你不妨也考慮自己下廚，大顯身手，按步驟製作一頓母親節西餐，既吃得健康，又能聊表心意。

文、攝(部分)：吳綺雯



親自下廚煮有機西餐

早前，美亞廚具與一素食店合作推出了「Eat Green 素Easy」食譜，採用有機食材，並使用 CIRCULON 朱古力圈鍋 20cm 及 3.3L 有蓋潔淨單柄湯鍋來煮出多款健康的美食，今期就由名廚 Sunny Chan 示範兩款美食，令你可以在母親節當天煮給媽媽品嚐。

有機食材

## 素沙樂美腸有機古斯米番茄沙律

材料：Amisa 有機素佩爾特古斯米 1/2 杯、VeGourmet 德國素沙樂美腸 50 克 (8-10 片)、三色椒少許、九芽菜少許、番茄 1 個、檸檬汁少許、番茜少許、羅勒少許、初榨橄欖油 100 毫升、水 3/4 杯、海鹽少許、黑胡椒少許



- 做法：
1. 將水煲滾。
  2. 將古斯米及海鹽加入容器內，注入滾水，水位剛好覆蓋米面，並以保鮮紙蓋好，焗 3 分鐘後以湯匙拌散備用。
  3. 將三色椒及素沙樂美腸切粒備用。
  4. 番茄去皮切片，檸檬榨汁，番茜、羅勒切碎及用黑胡椒研磨器把黑胡椒磨碎備用。
  5. 將三色椒粒及素沙樂美腸粒加入暖的古斯米內拌勻，然後加入檸檬汁、番茜碎、羅勒碎、初榨橄欖油，及黑胡椒並拌勻。
  6. 以模具將混合物定型上碟，再以九芽菜及番茄片點綴即成。

## 素肉腸有機鴛鴦扁意粉

材料：MR ORGANIC 有機扁意粉 150 克、有機全麥扁意粉 150 克、有機大豆番茄意粉醬 350 克 (1 樽)、甘筍 1 條、黑胡椒粒少許、VEG-OURMET 德國素香腸 60 克 (1 條)、初榨橄欖油少許、海鹽少許、羅勒少許、水 2 杯



- 做法：
1. 將水注入炒鑊內煲滾，加少許鹽，放進有機扁意粉及有機全麥扁意粉煮約 10 分鐘直至軟硬適中，瀝水後混合初榨橄欖油備用。
  2. 將素香腸、甘筍切粒，羅勒切碎備用。
  3. 預熱炒鑊，下 1 湯匙初榨橄欖油，放入素香腸粒、甘筍粒、羅勒碎炒 2 至 3 分鐘，再加入有機大豆番茄意粉醬煮 2 分鐘。
  4. 用黑胡椒研磨器把胡椒磨碎，加入醬汁後熄火，再放入煮熱了的意粉拌勻，上碟後以番茜作點綴即成。

## 廚具送母親表心意

想趁這個溫馨的節日聊表孝心，以答謝母親無微不至的愛護，美亞廚具推出一套三件的美亞日系 Lady Pink 廚具系列。迷人的粉紅實輕巧可愛，別具日本風格；蓋面採用平面強化玻璃設計，煮食一目了然；設計小巧的頂部摺疊把手，讓鍋具變得易於收藏。



18cm 2.8L 湯鍋



名廚 Sunny Chan 示範多款西餐菜式。

## 學煮大蝦香腸燴春雞



Gabriel 示範烹煮大蝦香腸燴春雞

### ■ Cooking Studio

法國近百年星級廚具品牌 Le Creuset 灣仔利東街專門店亦剛剛開幕，全店以彩虹色系為主題，上層為全新 Cooking Studio，由 4 位星級名廚主理，更特別增設星級名廚班及新手體驗班，報名費用分別為 HK\$300 或 HK\$200，並可全數換購產品，Cooking Studio 於今個月起，於品牌網頁公開接受報名。

而廚壇新星蔡家富 Gabriel 特別設計了正宗法國菜式——大蝦香腸燴春雞，Gabriel 利用鑄鐵鍋存熱能力好的優勢，加上鍋底及鍋側熱力均勻，以細火煨煮肉類，除可以保持低溫煮食外，慳爐火之餘，食物膠滑更入味。而重身的袋蓋更能鎖住肉汁，保持食物原汁原味。

今個母親節，子女可利用迷你鑄鐵鍋自製粉紅甜蜜晚餐與媽媽搭枱，製作玫瑰花雪梨雪耳薏米露和紅菜頭櫻花蝦小魚麥粉紅飯等。紅菜頭和玫瑰花營養豐富，加上為菜式點綴上一點點溫馨的粉紅色彩。這 Chiffon Pink 系列將由 5 月 3 日起公開發售。



玫瑰花雪梨雪耳薏米露



紅菜頭櫻花蝦小魚麥粉紅飯

## 同期加映：

### 蒸焗海鮮餐 多功能蒸氣焗爐幫到你

要煮出各式佳餚美食，蒸爐、焗爐、麵包機、微波爐、光波爐等是近年入廚的好幫手。山崎最新推出的多功能蒸氣焗爐，一機多功能，擁有焗燜、蒸煮、烘焙、發酵、保溫、解凍及消毒等 7 大功能，蒸氣焗爐設有蒸氣加焗功能，可準確維持穩定的烹調溫度，確保食物以最佳的溫度烹調，保留食物原有的營養價值。其蒸氣烹調模式，在烹調過程中無需用保鮮紙，環保之餘既可保持食物的水分、鮮味及營養，使食物能迅速均勻加熱，令蒸煮效果更為出色。因此，你可以使用它輕易地蒸煮海鮮、焗焗焗雞、蛋糕烘培等，為母親節蒸焗一頓海鮮大餐。



水蛋蒸大蜆

多功能蒸氣焗爐



Isadora 示範煮芝士三文魚焗有機大蘑菇



Isadora 示範煮芝士三文魚焗有機大蘑菇

## 多煮意

■ 小松本太太 Coco



娘家香港，夫家東京，近年隨夫北漂，旅居上海，懂吃會煮，遊走工作於三地之間，擁有野菜品酒師 Vegetable Sommelier 及啤酒師 Sake Sommelier 這兩項在日本美食界備受推崇的認證資格。

## 有營小清新

近日的天氣時晴時雨，濕度高得使人透不過氣來，現為大家準備了三款以蔬菜作主材料的食譜，希望為你的餐桌帶來一點點小清新！

### 筑前煮

材料：雞腿肉 1/2 塊、蓮藕 1/2 節、紅蘿蔔 1/2 條、牛蒡 1/2 條、獅子狗魚蛋 1 條、竹筍 1/2 條、鮮冬菇 3 隻、荷蘭豆 小量、油 1 湯匙

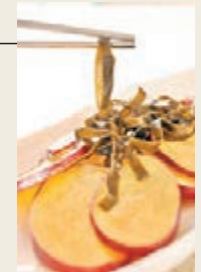


調味：糖 2 湯匙、味醂 2 湯匙、醬油 2 湯匙

- 製法：
1. 去掉雞腿肉的脂肪後切粒；
  2. 蓮藕切四直條再切約 1 厘米厚；
  3. 紅蘿蔔切四直條再切角；
  4. 牛蒡切四直條再切角；
  5. 獅子狗魚蛋切角；
  6. 竹筍切角；
  7. 鮮冬菇切成四或六小塊；
  8. 下油於鍋中燒熱後放入牛蒡略炒後加入雞腿肉；
  9. 放餘下材料於鍋中同炒；
  10. 加水 3 杯再將調味料加入鍋煮沸；
  11. 再用中火煮約 10 分鐘收火上碟；
  12. 荷蘭豆灼熱切小段裝飾。

### 昆布炒番薯

材料：番薯 1 條 (150 克)、昆布約 10 厘米、油 1 湯匙



調味：醬油 2 湯匙、味醂 1 湯匙

- 製法：
1. 番薯洗淨後輪切約 0.5cm 厚片；
  2. 昆布用水浸軟 (保留浸汁備用) 切 0.5cm 幼條；
  3. 燒熱鑊下油，放入番薯及昆布炒勻，加入調味及約 3 湯匙之昆布浸汁；
  4. 以大火炒至番薯軟熟即成。

### 舞茸紅蘿蔔福袋

材料：舞茸 8 瓣、紅蘿蔔 1 條、油揚 (日本豆) 4 件



芡汁：昆布清湯 4 湯匙、醬油 2 湯匙、片栗粉 1 湯匙

- 製法：
1. 四方形之日本豆卜取 1 邊剪開後將豆卜向內打摺成袋狀備用；
  2. 紅蘿蔔洗淨去皮後切約 1/2cm 厚，再以削皮器削成薄片；
  3. 燒沸水，預備蒸籠；
  4. 將舞茸洗淨，將紅蘿蔔薄片放入袋狀豆卜後再加上 2 瓣舞茸，成福袋；
  5. 將福袋排放在碗內放入蒸籠蒸 5 分鐘；
  6. 燒熱鑊將芡汁煮沸倒在福袋上即成。

## 話說風水

### 擴建解局

伍小姐是親戚的鄰居，兩年前我來番禺幫親戚看家居風水時，她開關上來看，直至我完成作業收攤時，她過來問我是否可親戚的好近鄰，也就應承了。

伍小姐住的是一幢帶有花園的二層樓別墅，地下一層是客廳，廚房與廁所設置於後面，二樓是主人房及書房。

大樓巽乾坐向，即坐東南向西北。大門立於正中，納 68 組星。這幢別墅屋層較特別，五行由外至裡層層生入。比如大門納八白財星 (土)，進入大廳長沙發東 (土)，進入六白偏財星 (金)，大廳尾端納一白桃花星 (水)。形成土生金，金生水，水通財局，顯然是富貴財星。

大門病氣，是年屋裡的人容易染患。二樓的主人房置於東位，同下面廚房同一方位，而床頭剛好是下面的爐頭位置。星盤方納 92 組星，是年飛星也是二黑病星。風水有「二五交加必損主」之論。換句話說，這一年屋主生病機會甚高。

伍小姐不覺打了個冷顫。她諱言丈夫近期正是患腎衰病入院醫院，她每天都要到醫院探望丈夫，又要到公司跟進業務，簡直是疲於奔命。問我像這種情形，風水最上是否有化解的方法。我直捷及快捷的方法是將廚房遷徙，因為真火是不能在睡床下面的，何況此位原局納二黑病星，像今年飛星宮星覆位便有事發生。伍小姐有點為難，因地下大廳位置固定，廚房很難找地方搬，除非擴建出後花園。她說一早打算申請補地價，屋擴建至後花園，那樣的話，便可把廚房遷出去。

轉眼二年過去了，伍小姐來電說他們已經將別墅作了擴建，照我的意思，將廚房及廁所一併搬出去，樓上的主人房也加大。問我可否幫她佈個催生局，因為她丈夫很想生孩子。

文：勞斯

yukkoingsir@yahoo.com.hk

## 塔羅星座

文：BENNY WONG

命運之輪啟示你本週會有重大的決定或改變，前路未知去向，但必須繼續，不能停步。

節制牌的出現，來提醒你別因情緒問題而影響工作事宜，平常心面對。

月亮牌會影響本星期的情感，小心胡思亂想而鬧意見不和，不值得理。

智慧老人令本星期有學習不斷的精神，進修、拓展、大膽是絕對的決定。

女祭司啟示你本星期要凡事以學習心態，虛心請教，成功自然在望！

找尋新工作，最緊要得朋友幫助，本星期絕對能得此運勢。

星星牌的出現令你有童話故事的想法，但也不能太天真草率了事，也得努力工作。

凡事學識忍耐是本星期力量牌的提示，小心自把自為所帶來的負能量。

審判牌在即，提醒你勿失信約，別信口雌黃。

悠然自得又一星期，太陽牌的照耀，想差也難啊，順順利利過渡。

礙事的問題隨著正義牌的出現，終於得到解決，問題不再糾纏，樂得安心。

開心、放心、輕鬆是要實踐的，世界牌是要你讀萬卷書，不如行萬里路，實踐要緊。



香港著名西洋玄學家，天生一對藍瞳目，能靈視你的未來，擅於各類西洋占卜術，超過二十年的占卜經驗，更獨創數字占卜命盤——「BT9 型格」，親授之學生遍佈世界各地，亦得「導師中的導師」美譽。

## 魔法眼影 (1)

古彥有云：「女為悅己者容」！扮靚是女仔的天性，同時亦希望嚟心愛的伴侶面前留下深刻的印象而作準備，但妳又知否原來只要選擇合適的眼影，不但令妳的伴侶對妳刮目相看更愛惜妳，因為不同顏色的眼影蘊含著不同的「魔法魅力」，今次我就教大家「魔法眼影」，揭示各種顏色眼影的魅力及分析如何令對方一見難忘呢！

### 「令對方留下印象之魔法眼影」

藍綠色的眼影帶有神秘的中東色彩味道，為倦容又有自信的妳帶來無限的希望及自信，如孔雀開屏般的藍綠色有著神聖的祝福，寓意吸引、魅力、好奇、神秘、佔有的力量！能在眼窩上掃上一層薄薄的藍綠色，絕對能為自己綻放更



多的魅力，令男士對妳俯首稱臣的！

### 「令對方一見傾心之魔法眼影」

粉紅色的眼影帶有童心兼令男士憐惜的色彩味道，為未有對象或想結識對方的妳帶來無限的機會及運氣，如穿花蝴蝶般得到各男士的百般呵護！粉紅色有著純真的祝福，寓意吸引、魅力、開心、快樂、喜歡、和諧的力量！能在眼窩上掃上一層薄薄的粉紅色，絕對能為自己吸引更多的機會選擇的！