

聖誕浪漫滿屋

西餐宴 自家煮

香港經典愛情電影《秋天的童話》裏，飾演船頭尺的周潤發開了餐廳，重遇鍾楚紅時，他以一句「table for two (兩人枱)?」化解二人之間的尷尬。新冠疫情爆發第四波，政府加辣防疫措施，包括二人「限聚令」，食肆堂食到晚上六時。如今走人食肆，不管是情侶、朋友、親人，只可以「table for two」。臨近聖誕，居家過節也無不可，但切勿作多人聚會以策安全。在家品嚐由家人親自下廚的聖誕餐，同樣浪漫及溫馨。

大公報記者 陳惠芳(文、圖)

張子文親自下廚為女友炮製聖誕大餐



迷迭香煎肉眼

Man娓娓道來。往年聖誕，酒店、食肆一早已訂滿。今年在疫情下，生意難免受到影響。他說：「我以前做過一間高級餐廳，已經結業，加上經濟唔好和『限聚令』下，唔可以一班人食飯過節，連家庭聚會亦要盡量避免。所以今個聖誕，自己在家下廚都唔使整咁多花款，更且過去一段日子，不少人長時間在屋企煮食，出現煮食疲勞。考慮到種種原因，今次我設計的聖誕餐，菜式豐富，煮法又簡單。」

煮法簡單

原來Man的爸爸是餐廳老闆，他從小耳濡目染，也希望將來開一間西餐私房菜。

他說：「以前爸爸經常帶我去應酬，吃的是酒樓的廣東菜，以迎合大眾口味為主，感覺煮法大同小異，漸漸地，我覺得沒有特別好吃的菜式。但西餐的烹調方式好多花款，就以牛扒而言，客人可選擇多少成熟，以什麼汁伴吃，又可配搭伴食的雜菜、意粉、薯蓉等，反之，廣東菜就沒有配搭選擇。」

Man自覺沒有讀書天分，很早便投入社會，從事飲食業。

他說：「我做過不少餐廳，覺得所學有限，便到廚藝學校進修一年。目前以炒散形式打工，因疫情下餐廳少有請長工。不過，我就多了時間繼續進修。我不是什麼大廚，但炒散也要用心去做。他日我若開了自己的西餐私房菜，到時客人的菜單都會是度身訂造給他們的。如果真的做到，我覺得成件事好有『型』。」

今年聖誕，居家過節，有家人貼心下廚炮製大餐，也是一種快樂。



▲牛角包可作聖誕餐小食

牛扒必食

他認為這個full set聖誕餐的菜式設計，可媲美高級餐廳及酒店，且價錢相宜。讀者有興趣的話，可照辦煮碗。

「我依據聖誕餐模式設計，當中有小食、前菜(沙律)，主菜是肉眼扒，因牛扒是聖誕餐必食之選，還有伴食的意粉，餐飲則是雜莓特飲，不是常見的coffee or tea(咖啡或茶)。其中以牛扒最貴，但價錢可悉隨尊便，大家不一定要選高級牛扒，價錢在百多至二百多元的，質素已經唔錯，在餐廳吃一塊牛扒的價錢，買回家自己整，可以吃到兩塊。其他食材如沙律的椰菜、牛油生菜等，皆可在超級市場找到，價錢屬於大眾化。而所用的調味料都是家中常用的，無乜特別。特飲用的是平價飲品，生果而家都平咗。一個full set聖誕大餐，美味又所費不多

「浪漫滿屋」聖誕餐

(2人分量)

牛角包(小食)
凱撒沙律(前菜)
迷迭香煎肉眼(主菜)
茄汁意粉(伴食)
繽紛雜莓特飲(飲品)



聖誕餐前題 迷迭香煎肉眼



材料 美國安格斯肉眼prime牛扒，約350克

調味 玫瑰鹽、胡椒粉、牛油、迷迭香、蒜頭適量(或依個人口味)

做法
① 肉眼扒解凍後，落少量鹽及胡椒粉。燒熱平底鍋，加入牛油，肉眼扒入鍋，兩面煎15分鐘，夾起待5分鐘，讓餘溫傳達內部並將肉汁鎖住。
② 再起鍋，加入牛油、迷迭香、蒜頭，放入肉眼扒。將牛油反覆淋在扒上至微焦，夾起待5分鐘。
③ 先切一刀吃一片原味及充滿牛油香的肉眼扒，之後灑上玫瑰鹽或胡椒粉，嘗另一種味道。

茄汁意粉

材料 洋蔥1個、蒜頭2個、小番茄15顆，奧勒岡及羅勒葉各少許，意大利粉、鹽適量

做法
① 熱水焗熟意粉，待用。
② 橄欖油起鑊，放入洋蔥、蒜頭、小番茄、鹽、奧勒岡，煮成醬汁，加入意粉同煮，最後灑上羅勒葉，即成。



凱撒沙律

材料 椰菜、火箭菜、菠菜、紅蘿蔔仔、牛油生菜、苦苣菜、黑椒碎、鹽、芝士適量

調味 蛋黃醬(沙律油150克、法式芥末5克、檸檬汁5毫升、白醋2毫升，混合攪成稀糊)

做法
① 焗菜瀝乾，待用。
② 雜菜加入蛋黃醬、黑椒碎、鹽及芝士幼條，即成。



繽紛雜莓特飲

材料 士多啤梨、藍莓、紅莓適量，半罐七喜、一小支益力多

做法 把所有材料放入杯中，攪拌即成。



解凍牛扒有竅妙

【小貼士】

聖誕大餐怎能沒有牛扒?只要配上蔬菜，惹人垂涎。急凍牛扒價錢相宜，處理得當更可以煮出餐廳級數的完美牛扒。

解凍牛扒有不少秘訣及技巧，一旦做錯，就會令牛扒流失肉汁和肉味。如何急速解凍?如何避開錯誤?在此提供一些貼士。

(1) 最佳解凍方法：預先將急凍牛扒從冰格轉放在冷藏格，轉放之前，將它放在碟子上並用保鮮紙包好，然後放置在冷藏格最少24至48小時，讓牛扒慢慢解凍。這樣可以鎖住最多的肉汁，同時避免滋生細菌。

(2) 不當解凍方法：用水解凍牛扒，由於溫度急速下降，肉味有機會因而流失，肉質也變得鬆軟。



▲切忌用水解凍牛扒，否則肉味容易流失

微波爐解凍雖然方便，但因為解凍後食物溫度會上升，這時細菌迅速滋生，因此需在解凍後立即烹調。

(3) 最不可取方法：室溫解凍需時長且不安全，解凍一塊牛扒需要六至八小時。根據食物安全中心指引，食物不應放在室溫超過四小時，已放在室溫解凍達五至六小時的食物，有機會已經不安全食用。

暖心拉麵熱騰騰

【簡飲擇食】
簡嘉明

執筆之際，天文台剛發布消息，預料香港因東北季候風影響，氣溫將於一夜間下跌攝氏七度。剛下班的家人帶了外賣煲仔飯回來，非常合時。冬天吃港式煲仔菜、四川麻辣鍋、韓國燒烤等，是不少人驅寒的方法。如果想吃得簡單些，熱騰騰的日式拉麵也是很好的選擇。

疫情下無法外遊，許多人不時想起日本美食。尖沙咀K11 Musea二樓的「多賀野」應可滿足拉麵愛好者，讓他們在香港也品嚐到正宗日式風味。該店20多年前在東京品川創立，店家為了追求拉麵煙韌度及掛湯力，堅持每日在店內自家製拉麵，過程嚴謹，確保新鮮。香港店也一樣，製麵師每天約製作兩至三轉麵條，並將麵糰用製麵機反覆壓六次，從而增加麵質的密度。麵壓好後，再細心裁切麵條，力求粗幼一致，與日本店的品質相同，讓顧客獲得上佳口感。

「多賀野」威士忌多籬，包括由2014至2018年獲「東京米芝蓮推介」，「Tabelog全日本拉麵大獎」，多年「Ramen Walker日本最優秀拉麵排行榜前十位」。筆者光顧那天，一心嘗招牌之選「醬油拉麵」。翻開菜單，看到以下簡介：「湯底清澈鮮甜而不油膩，東京拉麵風味登峰造極之作，多賀野絕對的驕傲！」措詞語調那麼堅定，不得不嘗了吧。

麵來時，湯夠熱，卻比常見的日式拉麵清和輕，沒有

厚厚的油分浮在面層。喝一口，味鮮甜，香濃、鹹度適中；原來店家視湯汁為拉麵的靈魂，所以用雞、豚、鯉魚等優質食材精心熬製，希望客人每喝一口湯，都是享受。麵質方面，煙韌彈牙，有小麥清香。碗中還有筍、蔥、紫菜、叉燒和溏心蛋。兩片日式叉燒有肉汁，是瘦肉，所以不會破壞湯底的清澈；味付溏心蛋很入味。

想試小吃料理，筆者推介「自家製蟹肉薯餅」，即席脆炸，咬開有不少蟹肉絲。一客三件，還有麻醬沙律菜伴碟，既香口又醒胃。該店店面寬敞，座位舒適，疫情下外賣自取則有八五折優惠。室外冷冰冰，想吃暖胃又暖心的日本湯拉麵，不能乘飛機到東京，不如搭港鐵到尖沙咀「多賀野」，放開懷抱享用一碗美味招牌醬油麵。



▲醬油拉麵



▲蟹肉薯餅