

新冠肺炎疫情下，藝人工作大受影響，有人將自己的興趣「發揚光大」，拍片上傳網絡與眾分享，又可以與粉絲互動，一舉兩得。本身愛下廚的黎諾懿，因為在疫情期間經常在社交平台發放自己下廚的片段，分享煮食心得，竟然得到新稱號：「疫境廚神」。早前他更炮製出中國宮廷甜品「三不沾」，並大方分享製作方法。

大公報記者  
溫穎芝（文）  
文 濤（圖）

▶黎諾懿不希望小時吃過的美食消失。

黎

諾

懿

開新節目分享煮食心得

## 變身「疫境廚神」

黎諾懿形象官仔骨骨，估不到原來廚藝了得。他接受大公報記者專訪時，除了談工作動向，亦分享變身「疫境廚神」的心路歷程。

諾懿表示，小時候也有下廚，但真正開始享受入廚樂，就是早年拍攝節目《馬家開飯》的時候。他笑說：「當時日食夜食，一日吃足七餐。有時吃到美味的食物，就會問師傅怎樣煮，之後自己嘗試炮製，慢慢便有了概念。」

## 難忘小時美食

他表示，有一位朋友愛煮懷舊食物，大家便一齊研究。諾懿本身都喜歡懷舊小食，覺得現在科技雖然進步，懷舊小食卻越來越少見，小時候常常吃的白糖糕、芝麻糕，現在都好難買到，所以便想在網上拍攝製作片段，將懷舊食品重現，希望它們不致消失。他說：「我是一個爸爸，都想小朋友知道我細個時食過什麼。現在，好多小朋友可能連爆炸糖是什麼也不知道。」

其中一道他成功重現的傳統美食，就是中國宮廷甜品「三不沾」。諾懿說：「可能好多人都未聽過『三不沾』，其實它是中國宮廷甜品，材料好簡單，只需雞蛋、木薯粉、糖，很多家

庭的廚房都會有這些材料。『三不沾』的意思是不黏牙、不黏筷子、不黏碟，製成品介乎雞蛋年糕與雞蛋布甸之間，很美味。」

他坦言自己煮「三不沾」，也經歷過多次失敗才成功，但此甜品成本便宜，很推介大家嘗試製作。諾懿又笑言，尤其是男人識做這道甜品，通常太太或女朋友都會好驚訝。

## 教煮簡易菜式

搖身一變成為「疫境廚神」，他說：「當初我拍片段上網分享煮食心得，也是抱着玩的心態，只是想將傳統食物重現，不想下一代忘記。我希望趁自己有少少影響力的時候，繼續拍下去。估不到隨後公司開了一個《疫境廚神》的節目給我。」諾懿坦言論廚藝，他只能以說是懂得煮，一定不及鼎爺（李家鼎）那麼勁。但自己煮的菜式是很簡單的，一般在35分鐘內便可以完成，食材亦很容易買到。

雖然被封「疫境廚神」，諾懿坦言做這個節目有些尷尬，因為若一直做下去，代表疫情不退。他同大家一樣，很想生活回復正常，希望節目盡快可以改名為《家居廚神》，那表示大家的生活已重回正軌。

## 食譜「三不沾」



**材料**  
木薯粉60克、糖90克、蛋黃6隻、水200毫升、油少許（此為4人分量，可按需要將材料減半）

## 做法

1 先將蛋黃與糖拌勻。



2 加入200毫升水，拌勻。



3 將木薯粉過篩，加入蛋液中，再拌勻。之後，將蛋液過篩。



4 中大火開鑊，加少許油，倒入蛋漿，不斷攪拌，直至蛋漿變成糊狀。



5 蛋糊形成後，不斷以蛋糕刮或鑊刮拍打8至10分鐘，讓蛋糊發生澱粉糊化作用。



6 拍打蛋糊至表面滑溜，有彈性，狀似年糕般的質感，完成。



▶黎諾懿示範製作甜品「三不沾」。

圖片：視頻截圖



◀鄭文珣上載工人煮的蝦菜式。

▼鄭文珣（後排右一）與老公及子女。



## 鄭文珣新請工人廚藝了得

鄭文珣最近在社交平台IG上載多款美食，以及一位神秘人抱起女兒的照片。原來神秘人是她新聘請的工人。她表示，上月突然沒有了工人姐姐幫忙，自己獨力照顧三個小朋友，如同有超能力一樣。

今次鄭文珣是透過一個app（手機應用程式）找到這位新的工人姐姐，估不到對方廚藝了得。她更建議，張敬軒下次也可以用這個app。

## 工作多嘗試 生B期待中

## 2021展望

2020年轉眼便捱過了，踏入40歲的黎諾懿，盼望新一年在事業上有更多選擇，不想局限自己，不論戲劇或綜藝，都想去嘗試。工作上，他希望取得平衡，不再只是夜以繼日地工作，失去了私人生活。

諾懿對獎項也有渴求。他笑說：「我是好鍾意攞獎的人，雖然開心好短暫，可能得獎後第二天便忘記了，因為要繼續工作，但得獎可以答謝那些幫過我

的人，感激他們在我身邊出現。」

家庭方面，諾懿與太太一直想生多一個孩子，因為他們不能陪着兒子一世，若然有多一個小朋友，是送給兒子的禮物。他說，生B也要順其自然，等上天的安排。

## 小貼士

- 倒入蛋液後，要一氣呵成製作。
- 全程中大火約180度，切忌太大火，以免將一邊蛋煎焦，燻了便失敗。
- 預備一碗油，拍打蛋糊期間需加少許油，當蛋糊吸收所有油分後，便大功告成。
- 用易潔鑊及蛋糕刮，因較易控制。
- 切記甜品分量，一定要量得準確。
- 用較紅身的蛋黃，做出效果較美觀。

## 譚詠麟祝大家食極唔肥

▶譚詠麟大快朵頤。



愛吃的譚詠麟（阿倫）工作以外，最喜歡到處品嚐美食以及踢足球。早前阿倫返回內地工作，逗留了一段長時間，有空時他便在內地周圍尋找隱世美食，大飽口福。

元旦前，阿倫終於從內地返回香港，依舊吃個不停，早前他在社交平台上載自己拿住兩隻大蟹鉗的照片，一臉滿足又興奮。阿倫不忘許下2021年願望，祝大家身體健康，食極唔肥。