

不懈追夢

名模蔣怡婚後誕下一對子女，作為兩個小朋友的媽媽，照顧家庭以外，她亦努力追尋夢想。年前蔣怡隻身遠赴倫敦的藍帶廚藝學校進修九個月，並以最高榮譽畢業，正式展開其第二人生。最近，這位女廚神報讀中華廚藝學院，鑽研中餐，毅力非凡。

大公報記者 文霏霏（文）文 浩（圖）

蔣怡（Coco）最近應「香港開電視」之邀，為節目《大匠之峰》擔任主持，專訪多位星級廚師。Coco近年醉心鑽研廚藝，被封為「藍帶廚模」。她接受大公報記者專訪時，分享由名模華麗轉身成為廚藝高手的歷程。

英倫讀藍帶 原來有天分

雖然Coco擁有當職業廚師的資格，她卻無意當全職廚師，說：「好難的，自己三十幾歲才開始學。我對入廚有興趣，但因為要照顧小朋友，加上我喜歡學習煮不同款式的菜式，再加入自己的創意；如果每天要我煮同一款菜式，自己會覺得悶。所以，我做煮食節目或是出烹飪書，便可以煮自己喜歡的創意料理，同時不斷推出新款式。」Coco亦樂於在社交平台跟粉絲們交流廚藝心得，笑說：「原來好多靚太都會在網上跟我學，可以教到人又有回響，我亦好喜歡這種互動的交流。」

Coco每天都會下廚，笑言沒下廚的一天會感到不舒服。每天早、午、晚三餐她最少會煮六道菜，有時跟朋友開派對或聚會，食物都由她一手包辦，令她很有成功感。Coco笑說：「煮十幾廿人的分量好平常，試過最多煮四五十人的菜式。由準備食材到完成，是很疲倦的，所以老公也不敢經常搞派對或聚會。以前我沒有工人姐姐幫忙，現在有了工人協助準備食材，情況好好多。」

原來蔣怡一向都愛吃，只是小時不會下廚，到離家搬出去住時才試着自己煮。最初她不覺得自己有天分，跟食譜煮到出來，她以為是好正常的事。直至2014年到英國倫敦讀藍帶的課程，Coco就覺得自己原來真的有天分，就算上堂要煮一些步驟很複雜的菜式，她亦可以順利完成，那時就覺得自己都幾叻。

暫放下家庭 冷暖唯自知

當時她是如何兼顧家庭及學業呢？Coco說：「其實那時我沒法兼顧家庭，自己真是放下所有，去了倫敦讀了九個月，當時連電話都好少打回家。一個人在倫敦，好認真地去學習。」她表示那時不想跟家人通電話，女兒只有一歲，也不知媽媽在做什麼。每次她致電回家後，就會忍不住大喊一場。Coco說：「每天放學就是女兒睡覺的時間，我在網上一邊看着女兒睡覺的樣子，一邊喊。每天朝早上學時，天黑黑又很凍，一個人行回學校，覺得好淒涼。我最怕的便是經過公園，看到很多小朋友及狗仔，那時就會想起女兒以及屋企的狗狗，又會喊起來。」

問到那時想過放棄嗎？Coco說：「經常都想放棄，但我不會。臨近考試時的日子最辛苦，所有同學都好大壓力，我們沒時間飲水食飯，又多功課。老師亦給我們很大壓力，同學都驚未能畢業，感到前路渺茫。後來他們知道我的工作，又知我已婚，紛紛問我為何要這麼辛苦到藍帶廚藝學校那裏『捱』。原因是，我真的鍾意學廚。」蔣怡坦言自己的性格是下了決心後，就不會想太多前因後果，她亦多謝老公多年來給予的支持。

作為一個媽媽，婚後仍然追尋夢想，蔣怡可算是一個成功的例子。但她卻不認同，



蔣怡經常在網上與粉絲交流廚藝心得。

說：「其實好多媽媽不會認同我的做法，要放下小朋友這麼久去讀書，都有好多爭議。不是每個人有我這個條件，有老公搵錢照顧家人，讓我可以完成自己的夢想。但我希望大家有機會時，不應放棄。我很幸運，學廚不止令我學到入廚技巧，亦開拓了一個篇章，展開了我的第二個人生，一切就是從藍帶廚藝學院學習開始。」

報廚藝學院 目標大師班

學海無涯，2019年尾，蔣怡報讀中華廚藝學院鑽研中餐。原本兩年的課程，因為受新冠肺炎疫情影響，至今她只完成了一半課程。

Coco希望由初級開始，一直讀到中級、高級及大師班。對於以往中廚予人較為粗魯的感覺，她說：「我的師傅亦表示以前的中廚形象未如人意，操守欠佳，既吸煙又拿着馬經，有時間便賭錢。但現在廚師的地位越來越高，尤其是廚藝學院畢業出來的大廚，一定不會這樣的了。社會對中廚這個行業亦改觀了，漸漸地，大家對中廚變得尊重。」

這位靚媽的下個目標是什麼呢？她說：「現在我會繼續學中餐，亦好享受這個過程。對我來說，每星期抽一天時間上堂，已經好奢侈，但我會努力學到大師班。」

部分圖片來源於網絡



蔣怡喜歡研究創意料理。

蔣怡

鑽研廚藝不怕吃苦

中菜數分鐘見功力

各具特色

廚房重地，一直是男性為主導。蔣怡坦言，中廚比較少，亦承認女性確是較難做到大廚，始終有家庭要兼顧，並說：「我自己便不可以了，不能將所有精神放在廚房上。」她又謂煮中餐的廚具好重，由練習到拋鑊，再到最後上碟時，都會忍不住手震。

問到煮中餐最困難的是什麼呢？她指煮西餐有很多步驟，每種食材會分開煮，到最後組合在一起時是最重要的時刻，因為有時間限制，要留意食物的溫

度。而中菜大部分菜式要在幾分鐘內完成，亦沒有時間不斷試味。相反地，西餐師傅會叫我們每一個步驟都要試味。」

至於已有藍帶資格的她，為何學煮中餐呢？她說：「最初選擇讀藍帶是因為它的名氣大，那時很想有一張證書證明自己是可以的，藍帶名堂夠響，加上西餐較易煮。當時如果要我讀中華廚藝學院，我應該不夠膽。」後來，蔣怡2018年誕下第二胎後，很多時留在家中下廚，多了煮中菜，發現原來不容易，覺得一定要正式跟老師去學，便決定報名再讀書。



蔣怡經常下廚，還偕兒子在廚房炮製美食。

吃是享受不會求其

鄭重其事

作為名模又經常入廚的蔣怡，即使已有兩個小朋友，仍保持著窈窕的身形。問到隱形之道？她說：「我平時花很多時間在廚房，又要照顧小朋友，都沒什麼時間好好坐下來吃一餐。本身對進餐要求好高，如果不是

很舒適、輕鬆地坐下來食一餐，我寧願不食。我不會為填飽肚子而隨便吃一個麵包，加上食得好慢，朋友都說我一定不會肥。」

對於一些用料不明的食物，她亦很少吃，例如火鍋的丸類，若不知當中有什麼成分，蔣怡寧願自己做些肉丸來品嘗。

想煮就煮

蔣怡喜歡研究創意料理，最近推出食譜《想煮就煮》。在她研製的菜式中，最滿意的是哪一個呢？她笑說：「我對所有菜式都好滿意。」

蔣怡指老公最愛她煮的乞衣雞，但笑說這道菜通常請客時才會出場。一對子女就最愛她研製的照燒汁，她說：「這款汁配肉類或用來

醃食材、炒粉麵，都可以派上用場。女兒如今八歲，在她三歲讀幼稚園時我研製了這款汁，當時女兒每天返學，我都會用這款照燒汁為她炮製食物。」問到哪款食材最難處理呢？蔣怡說：「我不大喜歡用馬蹄，因要徹底清洗後再去皮，所以，我每次只用兩三粒馬蹄來蒸肉餅，但買時不能只買這麼少，偏偏我老公喜歡我整的蒸肉餅，哈哈。」

自家研製照燒汁



蔣怡的兩個小朋友最喜歡媽媽調製的照燒汁。