

為防家人食物致敏 從自家煮到創立品牌

烘焙達人巧製無麩質馬卡龍

放心嘗甜

一份聖誕節禮物，一顆對家人的愛心，伍凱凝（Anita）12年前開始自學無麩質烘焙。由租來的一張工作枱起步，到7年前和丈夫創立了馬卡龍專門店「Little Miss Macarons」，擁有屬於自己的烘焙廚房，如今在香港為多個知名品牌、企業活動、婚宴慶生等創作獨特的馬卡龍塔，又在去年春天設立專做無麩質蛋糕的「Redefine Bakery」，讓麩質敏感人士多一個選擇，放心嘗甜。

大公報記者 黃璇



▲Little Miss Macarons創辦人Anita。

▲「MacaMOON」將傳統月餅與馬卡龍相結合，打造中西合璧的創新風味。



▲「MacaMOON」有如月球的凹凸表面，既應節又特別。



▲Redefine Bakery專注於製作無麩質蛋糕。

圖片：受訪者提供

Anita擁有一份朝九晚五的正職，白天在一家資產管理公司任職，工作之餘自學嘗試烘焙各種糕餅，用心背後是源自她不忍家人飽受「麩質不耐症」之苦，立志鑽研無麩質飲食，讓家人一飽口福。

麩質（gluten）屬穀物中的一種蛋白質，常見於小麥、大麥及黑麥（裸麥）等穀物內，它們被廣泛製成麵粉再用於餅乾、麵包、麵條、薄餅、蛋糕，甚至雪糕等。此外，很多食品亦會添加麵粉或麩質去改變食物的質感，例如罐頭湯、沙律醬及調味料等，麩質可說在生活中無所不在。對麩質敏感或是不耐的患者，若不慎進食這類食物，通常幾小時內就會出現紅疹、眼睛腫脹、消化不良等不同程度的反應。

網誌分享食譜竟接訂單

Anita感慨說，無麩質（gluten-free）早些年在西方國家已受到廣泛注意，然而對以米食為主的東方人卻是陌生事物，「我是一個土生土長的香港人，而我老公是英國人。十幾年前，我們好少會無端端買部焗爐擺在家裏，（對烘焙）沒什麼興趣的。」她的丈夫有麩質不耐症，兒子也遺傳了此症狀，兩父子對不可缺的主食麵包、意粉等都要敬而遠之，「你可以想像一下，一個外國人麵包不能吃、薄餅不能吃、甜品不敢嘗、啤酒不能飲。外出用餐一不留神，連醬汁都會觸發過敏反應，而那時在香港，無麩質產品真的好局限好難買。」

2009年聖誕節，Anita收到來自丈夫的聖誕禮物——一台紅色的廚師機，這令她下定決心研究無麩質飲食，久而久之成為了無麩質烘焙達人。隨著嘗試的食譜愈來愈多，她決定把這些無麩質食譜寫成網誌，與其他家長分享，讓同路人可以吃到更多樣化的食物。

機緣巧合下，有高級時裝品牌留意到這個網誌並向她訂購1000個馬卡龍，Anita直言，「1000個囉！得我一雙

手，我心說送貨都要全家總動員，好擔心搞唔掂，但又覺得這種挑戰稱得上可遇不可求，從未想過自己製作的甜點會獲得大公司的認可，有了這次經驗發覺「原來自己得嘅」，也令她萌生創業的念頭。起初計劃開一間多樣化的烘焙店，最終決定專攻一項更容易脫穎而出，2014年12月「Little Miss Macarons」就此誕生，主打馬卡龍。這種由杏仁粉製成的法式甜點，小小一粒不含麩質，五顏六色繽紛可愛，有如一座小山的馬卡龍塔是她的招牌作，隨之而來的一張接一張的企業活動、婚禮派對訂單。

「MacaMOON」創新月餅風味

日間在職場上是不斷精算財務報告的專業顧問，下班回到廚房裏，那些百萬千萬的龐大數值，變成杏仁粉120克、砂糖30克之類的微小數字，但要求極度的精準絲毫沒有改變。想要讓自己的馬卡龍與眾不同，Anita在創作上費了不少心思。

下個月就是中秋節，品牌專為中秋設計的「MacaMOON」再度面世，外觀是月球造型，內餡分別是芝麻薑湯丸、鹹蛋黃、台灣鳳梨、烤開心果，將傳統月餅與馬卡龍相結合，打造中西合璧的創新風味，今年是該店第四年推出這款產品。「其實2016年中秋節就有做月球造型想法，但我不知道該怎麼做，整整拖了兩年才開始動手，用了三四個月不停試驗，終於做出月球表面凹凸不平的質感。」此外，農曆新年時她還將馬卡龍砌成一盆金桔，造型喜慶頗受歡迎。

2020年春節因新冠肺炎疫情緣故，她反而有機會放慢腳步細心琢磨「未完成的夢」，深思熟慮後，決定新增一條線專攻無麩質蛋糕，起名為「Redefine Bakery」。Redefine意為重新定義，她說以此命名，也是想讓更多人對「麩質不耐症」有新的認識，用無麩質食材取代麵粉做出來的蛋糕也可以好好味。



▲植物肉醬無麩質意粉。



▲多款無麩質蛋糕色彩繽紛。

小朋友終可食蛋糕慶生

100%無麩質精品咖啡店INFINITI C的中環分店，早前登場。甫進入中環新店，女士們必定會被顏色繽紛的壁畫所吸引，加上四周環境都以粉色系為主，猶如進入花花世界般。

INFINITI C 主打無麩質、生酮及純素蛋糕飲食，創辦人Bryant透露有不少人對麩質敏感，更因此從未嘗過蛋糕，「有一次，我們為一位幾乎對所有食物原料都敏感的小朋友整蛋糕，當他終於有了第一個生日蛋糕，那種喜悅和成就感，驅使我們不斷前進。」他更直言造餅師原本亦對麩質敏感，不能吃蛋糕，為了製作與蛋糕同一口感的無

麩質蛋糕，造餅師會去試吃蛋糕，不過只能吃一口就吐出來。因為對方的努力，令不少人吃到味道像蛋糕的無麩質蛋糕。

中環店特意設計兩款新店限定的美食。其中一款是四國血橙紅茶蛋糕——無麩質，特別選用稀少的日本四國血橙，混合斯里蘭卡的錫蘭紅茶，外圍用上草飼牛鮮忌廉，口感柔和帶點果香及花香的清新。另一款則是植物肉醬無麩質意粉，不說食客還以為在吃牛肉，其實選用了無動物成分的Impossible Meat，其脂肪含量比一般肉類少，成分相對天然。

大公報記者 許詠妍

INFINITI C
地址：中環干諾道中88號南豐大廈地下G03舖

近年頗受女性歡迎的30粒小型馬卡龍塔。



打卡餐廳的美食

簡飲擇食

簡嘉明

自社交網絡深入人們生活後，一眾適合拍照打卡的食肆和餐廳都成了網民尋訪的地點，不過，有些裝潢具特色又經網紅推介的，往往忽略餐點用料的水準和味道，令人大失所望。故此，筆者決定向讀者多介紹不單適合拍攝，而且餐飲具質素又收費合理的食肆，其中一間就是位於堅尼地城卑路乍街的「Lex Coffee」。

開宗明義是咖啡店，飲品當然不能失禮。這家餐廳主打替客人即場將照片彩色打印在咖啡或可可奶上，色彩繽紛又有趣，是該店一大亮點。甫進店中，筆者就

被極高的樓底與寬敞的座位布置吸引，因為環境非常舒適，四處又擺放了時尚畫作與藝術品，雅緻兼具品味。

那裏的食物選擇很多，而且都非常美味，水準可媲美高級餐廳。開胃菜「火炙吞拿魚尼斯沙律」味道清新，沙律菜爽脆鮮嫩，與微經火灼的吞拿魚同吃，感覺清涼可口。原本對「龍蝦意大利飯」不抱厚望，因沒想過在咖啡店可吃到上乘的意大利菜，怎料這道菜卻令我刮目相看，成為當日的最愛。首先它的擺盤非常漂亮，色澤鮮明的龍蝦上放了新鮮的紫黃色食用花，配橘色的米飯讓人有喜悅開懷的感覺；此外，意大利飯煨了香濃的龍蝦高湯，吃第一口已嘗到鮮甜的海鮮風味；再

者，飯粒的軟硬度處理得很好，為了適應大眾口味，不會像正宗意大利人吃的米飯那麼生硬，卻又能保持原粒口感，而且非常入味，可見火候控制極佳，調味也應該經反覆嘗試，才有那入口不膩的效果。

愛吃肉類的食客不妨試試「招牌安格斯肉眼排」，點六成熟就可，肉嫩可口，而且配菜有黑松露薯角、沙律和原個焗香蒜，非常豐富。打卡咖啡店少不了甜點，我喜歡草莓蛋糕，軟綿綿粉紅色蛋糕夾層中是有果肉的草莓醬，整體輕盈而不甜膩，用來配咖啡是上佳選擇。

飽餐一頓，筆者非常滿意，朋友又拍了不少美食照，大家輕鬆舒暢地共度餐飲時光，成了美好的回憶。



▲火炙吞拿魚尼沙律。



▲龍蝦意大利飯。