

與家人共享甜蜜滋味 楊卓娜巧製金魚湯圓

廚藝了得

演藝界臥虎藏龍，不少藝人擁有演藝工作以外的才能。楊卓娜做幕前工作的時候，要兼顧家庭，相夫教女。原來，她對煮食還有一定心得，不時在社交平台分享下廚秘技。在剛過去的元宵節，楊卓娜示範如何製作兩款外形可愛的金魚及花花湯圓，並獲網友好評。

大公報記者 文霏霏



楊卓娜喜歡烹飪，並在社交平台與大家分享製作美食的方法。

一年一度的情人節與元宵節剛剛過去，今年因為新冠肺炎疫情的關係，不少情侶、夫婦選擇留家慶祝。楊卓娜亦選擇在家裏下廚，與老公及女兒度過元宵佳節。擅長下廚的她製作了金魚湯圓及花花湯圓，並跟網友分享。她指這兩款湯圓造型可愛，必定能討另一半的歡心。

新鮮黑芝麻做餡

楊卓娜選擇了芝麻做餡料，表示做法簡單。她說：「在街市買入新鮮黑芝麻，炒熟後磨成粉，這是一個最方便的做法。之後加入紅糖或黑糖，並可根據個人口味，如果嗜甜者可加多點糖，並與黑芝麻拌勻。同時，將預熱了的牛油溶液加入，拌勻成為芝麻漿。如果喜歡食流心餡，可以多加一些牛油，我會選擇用有鹽牛油，其鹹味可以中和甜味，味道就不會太單一。我就不會加太多牛油，因為自己怕肥，有些人愛加豬油也可以。」

大家準備好黑芝麻餡料後，要放入雪櫃冷藏十幾分鐘，然後搓成丸狀備用。她不建議大家搓成太大粒，否則做出的金魚湯圓體積會太大，不夠精緻可愛。至於湯圓皮，楊卓娜就選用水磨糯米粉，其質地會更幼細。她說：「我會用120克糯米粉加上20克粘米粉，過篩兩次。如果覺得分量不夠，可以按比例加倍。」

而準備金魚及花花湯圓，需要用上幾種顏色的麵糰。其做法是一樣的，需要生熟粉混合。楊卓娜提示大家，糯米粉必須用暖水混合，當拌成一粒粒的麵糰後，將部分麵糰放入滾水中煮熟，然後加回到原本的麵糰中，混合成生熟麵糰。她說：「其實，年糕、茶粿都可

以用這種生熟粉混合法去做，這樣會令麵糰的口感更煙韌。生熟粉混合這個工序不可少，當麵糰搓到不黏手，就可以了。」

顏色麵糰「變身」

準備好不同顏色的麵糰後，便可以混合不同顏色做出金魚形狀。她說：「選擇兩至三種顏色的麵糰，加在一起，搓成湯圓狀，然後壓扁，加入黑芝麻餡，黏合後，將一邊搓成金魚頭，另一邊搓成金魚尾，大家可用筷子或鉗子做工具，做出魚尾形狀，然後在尾部剪三下，於魚身做出魚鱗形狀，用上牙籤即能壓出條紋。魚肚可以大一點，造型會更可愛。魚眼則用白色加黑色麵糰，魚嘴就用上紅色麵糰，其後用牙籤在上面刺一個洞，就成了。」

除了金魚湯圓，楊卓娜亦示範做出花花湯圓，做法比金魚湯圓更容易。她說：「先用白色麵糰包上芝麻餡料，搓成圓形，用不同顏色的麵糰做成花瓣，只需將顏色麵糰搓成一粒，壓平後，用一支牙籤壓紋，便能造出花瓣。至於葉子，可將麵糰揉成小水滴形狀，壓平，然後用牙籤壓出葉紋即成。」另外，她提示大家若有剩餘的麵糰，記得用保鮮紙包好，放在雪櫃一至兩天備用。

楊卓娜表示能夠分享自己的下廚心得，很開心，最大的回報就是教懂別人之後，看到大家的製成品。她笑說：「記得試做湯圓之後，影相上載至社交平台，讓我看，一齊分享，期待見到大家的製成品。對我而言，這是最大的回報。」

湯圓以外，楊卓娜也不時分享做蛋糕的心得，其製成品媲美市面店舖出售的甜點，她亦不時示範製作點心、美食，吸納不少粉絲。

圖片來源於網絡



楊卓娜（左）與胞妹楊茜堯。資料圖片



花花湯圓外形趣致。



金魚湯圓「圍攻」花花湯圓。

天然色粉製麵糰吃得安心

貼士①

楊卓娜使用天然顏色的食用粉，做出不同顏色的麵糰，讓大小朋友也吃得安心。她說：「藍色麵糰用上蝶豆花粉混合；綠色的可用綠茶粉；黃色麵糰用南瓜粉；紫色的用紫薯粉；紅色麵糰用紅菜頭粉，至於黑色的，我用黑朱古力粉。這些天然顏色食用粉，大家可以到烘焙店買到，它們沒有化學成分，大家可放心食用。」

楊卓娜又指，糯米粉未加水前加入顏色粉，可讓顏色更均勻。而加暖水入麵糰時，大家記得逐少逐少地加入，以免一時加太多致麵糰太濕，當麵糰搓至不黏手光盆時，便告完成。另外，用天然色粉搓成的麵糰下水煮時，水不會被染色。



楊卓娜製作的聖誕樹造型糕點。



金魚湯圓有各種顏色。

冰糖加薑煮糖水色澤靚

貼士②

已包入餡料的湯圓，楊卓娜建議大家用冰糖加薑煮出糖水，這樣出來的效果，就會更美觀。如果用黑糖或片糖亦可以，只是糖水就會變成深色。

她說：「很多人問我，金魚湯圓下水時，形狀會否散開呢？當中有竅門的，就是燒滾水後，收細火，將湯圓慢慢放入鍋中。大家要用細火慢煮，其間輕力用湯勺攪拌。湯圓皮本身不太厚，以細火煮兩分鐘就可以。」

湯圓食譜

芝麻餡料：
80克芝麻粉，牛油溶液、紅糖適量。

麵糰材料：
水磨糯米粉120克、粘米粉20克（分量不夠可按情況加倍）、南瓜粉、紅菜頭粉、黑朱古力粉、南瓜粉、蝶豆花粉、紫薯粉。

做法：

①芝麻粉加紅糖及牛油溶液拌勻，搓成圓形小粒。

②用上不同顏色的食用粉做出麵糰，謹記用生熟粉混合法搓麵糰。

③不同顏色的麵糰製作成湯圓皮，包着芝麻餡料，造成金魚及花花造型。

④下水入鍋，放冰糖，加入湯圓煮幾分鐘至浮面，即成。

家庭生活美滿

一家五口

楊卓娜現為無綫合約藝人，亦是藝人楊茜堯（前名楊怡）的姐姐。楊卓娜多年來在無綫演出的角色，多是配角，演過不少寡婦、失婚婦人或單親媽媽的角色，例如《愛·回家》中的「馮媽霞」、《跳躍生命線》裏的「游子嵐」、《大醬園》中的「萬玉鶯」等。她曾經憑《愛·回家》獲提名「萬千星輝頒獎典禮2013」「最佳女配角」。「馮媽霞」亦是她出道以來，戲分最重的角色。楊卓娜在戲劇世界中常演失婚婦人，現實中她擁有幸福家庭，與丈夫楊志翹育有一女楊舒然，她與兩位繼女楊舒婷、楊舒雅，相處融洽，一家五口樂也融融。原來楊卓娜與楊志翹二人的相遇，也是因為兩個女兒；當時楊卓娜為手工藝老師，舒婷與舒雅是其學生，因而結識了楊志翹。楊卓娜不時在社交平台展示全家福，家庭生活美滿。



楊卓娜（後排右）與丈夫及女兒。



楊卓娜自製的心形蛋糕。



楊卓娜不時上載美食照片與網友分享，圖為其中一款小吃。

楊卓娜示範做湯圓



包入芝麻餡。

麵糰壓成湯圓皮。

湯圓封口。

製作成金魚造型。