

谷愛凌至愛美食 韭菜盒子自家製



▲▶谷愛凌愛吃韭菜盒子

冬奧嘴饞

北京冬奧會雖然已經閉幕，當中所帶起的熱潮還沒退卻，除了冰上運動受到大家追捧外，為中國奪得三面獎牌（兩金一銀）的滑雪運動員谷愛凌熱愛的中國小吃，更成為熱搜，不少觀眾紛紛饞起來。而谷愛凌在賽後等待打分時吃的韭菜盒子，在香港比較難找到。

除此之外，谷愛凌提及過的生煎包、蜜三刀、豌豆黃等傳統小吃，亦被搶購，谷愛凌隨即被網友評為「最強帶貨」。沒想到的是，她亦特別喜歡一道家常菜，正是番茄炒雞蛋。今期「大小廚房」就教大家做這些冬奧金牌運動員喜愛的美食。

大公報記者 許詠妍（文、圖）



小貼士

- ①韭菜切碎後加點油，可以避免出水。
- ②煎韭菜盒子時見微微脹起，便可反轉煎另一面。

韭菜盒子

冬奧會上，谷愛凌以兩金一銀的成績，成為備受矚目的運動員之一，她熱愛的中國小吃隨即被大家關注。其中人氣最高的，首推韭菜盒子。

材料：韭菜1紮、雞蛋3隻、麵粉300克、鹽、麻油少許。

做法：

- ①韭菜洗乾淨，晾乾表面水分。
- ②用溫水和麵粉，揉至麵糰光滑。放入盆中，蓋保鮮紙或者濕布，常溫發酵半小時。
- ③雞蛋打到碗中，攪拌均勻。倒進鍋中，炒成小碎塊，起鍋待涼，備用。
- ④韭菜切成碎丁，但不要太小，五毫米見方即可。
- ⑤炒好的雞蛋和韭菜攪拌在一起，打入一隻生雞蛋，加麻油和鹽，攪拌均勻成餡料。
- ⑥發酵好的麵糰搓成條狀，捏成比乒乓球略大的塊成麵皮，包入餡料，根據自己的喜好做成滿月或者半月形均可。
- ⑦小火慢煎，反覆翻幾次面煎熟，即可出鍋。



豌豆黃

材料：豌豆2.5斤、水6斤、鹼麵3克、白糖1斤、瓊脂（又稱凍粉）15克。

做法：

- ①豌豆洗淨控水，放入盆內，加水、鹼麵，封包裝膜（可以多封幾層），然後大火蒸2小時左右。
- ②蒸好豌豆過篩後，加入白糖、瓊脂（加水，加熱化開過篩），以小火熬開。倒入槽內，鋪一層油紙，待涼後，即成。

小貼士

- ①熬的時候一直換着鍋底攪，不不容易糊。
- ②鋪油紙的原因是防止表面裂開。油紙必須鋪好，讓油紙跟豌豆糊黏在一起，不然還是會裂開。



蜜三刀

皮子麵材料／處理：

碗中加入麵粉18克、油4克、水8克，用筷子攪勻後和成一個小麵糰，充分揉勻，包上保鮮膜15分鐘左右。

裹子麵材料／處理：大碗內加入麵粉175克、花生油17克、水43克、泡打粉1克、麥芽糖75克，用筷子攪成絮狀後，揉成麵糰，揉勻後包上保鮮膜15分鐘。

做法：

- ①砧板撒上少許乾麵粉，取出鬆弛好的裹子麵糰，擀成長方形的麵片，然後把皮子麵糰也擀成差不多大的麵皮，繼而在麵片上抹點水，把皮子麵放到麵片上按壓緊實；用擀麵杖擀成厚度0.8至1厘米的長方形麵皮，把邊緣修理整齊。
- ②擀好的麵皮切成寬度一樣的條狀，用刀在表皮上切出三道，第四刀切段，備用。
- ③鍋內加入清水40克、白糖10克、麥芽糖66克，小火慢慢熬至有密集濃稠的泡泡，關火備用。
- ④鍋中加入足量食用油，低油溫把蜜三刀放入鍋中，中小火慢炸至浮起，多次翻轉，使其受熱均勻，炸至兩面金黃，即可撈出來瀝乾油。
- ⑤炸好的蜜三刀放入糖漿鍋，讓每一塊均勻地裹上一層糖漿，出鍋。

小貼士

將炸好的蜜三刀浸泡到糖漿中，風味更佳。



番茄炒雞蛋

材料：番茄1個、雞蛋2隻、糖、鹽、麻油少許。

做法：

- ①番茄切半，用刀在表面劃幾下之後，放沸水中褪下表皮，切成塊。
- ②雞蛋加鹽，攪拌均勻。炒至八成熟，出鍋備用。
- ③起鍋燒油，落番茄，翻炒至接近全熟，加鹽、糖調味。炒出汁後，加入已炒至八成熟的雞蛋，翻炒均勻，關火，落麻油，炒勻出鍋，即成。

部分圖片來源於網絡



谷愛凌（右）與媽媽一起吃飯，當中就有一道番茄炒雞蛋。

簡飲 簡嘉爾 擇食

韓式年糕麵包：軟糯煙韌好味道

北京冬奧雖已閉幕，但運動員於社交網絡分享冬奧村美食的消息，仍為人津津樂道。然而世上總有人雞蛋裏挑骨頭，有韓國運動員就公開抱怨冬奧飯菜難以下嚥，更表示不會去食堂用膳，讓人莫名其妙。運動無分國界，美食更是了解各地文化的重要橋樑，實在為那兩名運動員白白放棄千載難逢的美食體驗，感到可惜。不過你有你吐槽，我自尋味道，筆者以下就要與各位分享品嚐韓式年糕麵包的樂趣。

在尖沙咀梳士巴利道K11 Musea工作的K告訴我，吃過商場「Tardemah」的年糕麵包後，其美味讓她念念不忘，建議寫飲食專欄的我定要一試。

細問之下，如一般原條包般大小的東西竟售港幣70多元，真的深感訝異，但K說只要嘗過，就知物有所值。好奇的我前往看個究竟，始知「Tardemah」於2017年在韓國首爾創立，因出品的年糕麵包熱賣，2019年進駐香港。店員是兩名說韓語的嬌嬌，她們熱情地用英語介紹鎮店之寶年糕麵包，原來每條皆釀滿了乾果、芝士和年糕粒，拿起沉甸甸的，甚具分量。在她們推介下，我買了最著名的艾草年糕方包，盛惠78元。

回家拿出麵包，其表面比一般麵包濕潤，因麵糰中加了艾草，因此呈深綠色。用微波爐翻熱，切開驚覺包裹像藏了個世

外桃源，熱溶了的白色年糕包裹着許多原粒紅豆、栗子和野莓，用料非常豐富，顏色繽紛吸引。吃下感覺軟糯煙韌，餡料軟硬適中，不會過甜，讓人有飽暖滿足的感覺，非常特別。

說是方包，其實是一頓韓式料理，怪不得比一般麵包昂貴。勇於嘗試，才知韓式年糕不止辣炒與湯煮兩種吃法，正如面對各國菜式，不放開懷抱就永遠不知天下風味。我國的上海炒年糕、津白湯年糕與排骨年糕亦不遑多讓，做法同樣講究，盼望世界各地喜歡飲食的朋友，有天都可來華親嘗中式美食的精彩。



▲韓式艾草年糕方包。



▶年糕方包內的餡料非常豐富。