



經典年菜好寓意

XO醬西蘭花炒帶子簡單易學

大小廚房

新春期間，餐桌上自然少不了家家戶戶都很重視的新春菜式：首先是新界圍村的傳統盆菜、寓意着「發財好市」的髮菜蠔鼓；雞和魚亦是必須，全雞和全魚上桌，求得年年有餘、吉祥如意；以蘿蔔糕和湯圓做結，祝願來年步步高升、團團圓圓。今次大文集團食堂精心炮製經典家常菜「西蘭花炒帶子」，寓意花開富貴、帶子攜孫、家族興旺。整道菜的製作並不難，廚師長劉顯智以自己的秘製XO醬為靈感，製作這道經典的新春菜式。



掃一掃有片睇

大公報記者 顏珉（文、圖）

在眾多有着美好寓意的年菜中，XO醬西蘭花炒帶子鮮香濃郁且容易上手，非常適合作為家宴宴客菜。今次的食材需要準備新鮮帶子、西蘭花、紅椒、黃椒，調味品可準備XO醬、蠔油、紹興酒、澱粉等。

首先將西蘭花切成小朵，用鹽水浸泡。用廚房紙吸乾帶子表面水分，避免煎時出水。在鍋中加水，加入料酒、生粉水等調料後，將西蘭花全部放入鍋中，焯燙1分鐘至翠綠色。焯水後的西蘭花可先放在盆中備用。

將鍋洗乾淨後加水，將帶子放入鍋中煮熟，加入料酒去腥並增加酒香味。之後，往同一鍋補少許油，爆炒紅椒和黃椒至微焦。轉小火，加入XO醬炒出香氣，注意避免焦糊。放入帶子，中火快速翻炒均勻。最後加入蠔油、紹興酒等調料，炒至醬汁略微收乾。

作為過年的菜品，除了味道好，擺盤亦很重要。廚師何志陽將煮好的西蘭花在盤中

擺成球形，再將炒好的帶子放在上面，淋上鍋中剩餘醬汁，加上紅椒和黃椒點綴其中。這道菜完美融合XO醬的鹹鮮與帶子的清甜，西蘭花吸飽醬汁後非常「下飯」，10分鐘即可完成，絕對是港式家常菜的經典之選。毋須加鹽的做法更是減少身體負擔，在春節期間高熱量飲食中，讓身體適當「減負」。

「秘製XO醬」製作步驟

XO醬起源於1980年代的香港高級粵菜餐廳，以奢華食材和鮮香濃郁的風味聞名。其名稱源自法國干邑白蘭地的「XO」(Extra Old)等級，寓意醬料的高級與珍貴。豪華版XO醬還加入「金華火腿老臘肉」或「日本宗谷乾貝」，風味更濃郁。素食版可用杏鮑菇、香菇替代海鮮，以豆豉增鮮。今次的XO醬是由劉顯智帶領全體食堂的廚師們用一周多的時間製作而成，在新春佳節，為集團員工送上一份新春祝福。曾在多間酒樓工作過的劉顯智，在製作XO醬的過程中不斷修改配方，創造出獨特的味道。

1. 處理乾貨

瑤柱：清水浸泡2小時，蒸20分鐘至質地變軟，瀝乾撕成細絲。
蝦米：溫水泡發30分鐘，擠乾水分後切碎。
金華火腿：用熱水略燙去鹹味，切細丁備用。

2. 炸香食材

鍋中倒入食用油（約蓋過食材的量），中小火加熱至微冒煙。將食材按順序下鍋：先炸蒜末、乾蔥頭末至金黃，撈起瀝油。再炸瑤柱至酥脆、顏色微金黃，撈起瀝油。最後炸蝦米碎和火腿丁，炸至香氣釋出。炸蒜末和乾蔥頭時需耐心，注意控制火候，避免焦苦。瑤柱需炸至酥脆但要保留鮮味。

3. 混合炒製

鍋中留3大匙油，小火爆香乾辣

椒碎。加入所有炸過的食材（蒜、乾蔥頭、瑤柱、蝦米、火腿），翻炒均勻。加入調味料後，持續小火炒10-15分鐘至融合。

4. 冷卻裝瓶

關火後徹底放涼，裝入預先準備好的玻璃瓶，表面覆蓋一層油隔絕空氣。油需足夠覆蓋食材，既是傳熱介質，也能防腐。冷藏可保存1-2個月，食用時用乾淨勺子取用。

XO醬的「靈魂吃法」

- 拌麵/拌飯：直接加一勺，提升鮮香。
- 炒海鮮：與帶子、蝦仁快炒，鍋氣十足。
- 蒸豆腐：鋪在嫩豆腐上蒸熟，簡單又美味。
- 蘸點心：配蘿蔔糕或燒賣，增添口感層次。



▲XO醬西蘭花炒帶子。



▲炮製這道菜的廚師劉顯智（左）與何志陽。

▲所需食材為西蘭花、帶子、XO醬、彩椒和蔥段。



▲西蘭花煮熟後備用。



▲將帶子倒入鍋中翻炒。



▲將帶子煮熟，加入料酒去除腥味。



▲將西蘭花擺成球形，配上沾滿XO醬的帶子。

西蘭花炒帶子烹飪秘訣

所需食材

西蘭花炒帶子製作材料：西蘭花12兩、帶子12粒、紅椒和黃椒共2兩、蔥段1兩、XO醬2茶匙、生粉水1茶匙、蠔油半茶匙。

XO醬製作材料：粟米油、瑤柱、金華火腿、蝦米、辣椒粉、乾蔥頭、蒜蓉、指天椒。

美味貼士

帶子鮮嫩：煎前務必將帶子擦乾，全程控制火候，避免過熟變橡皮口感。

醬料使用：若自製XO醬可保留較多油分，炒時不需額外多放油；市售XO醬若偏鹹，可減少蠔油用量。

西蘭花爽脆：西蘭花焯水後過冷水或冰鎮，顏色更鮮亮，口感更爽脆。

門票下周三公開發售

ComplexCon香港

3·21起一連三日亞博舉行

【大公報訊】ComplexCon香港2025將於3月21至23日於亞洲國際博覽館舉行，呈獻精彩活動和表演。由殿堂級音樂製作人Metro Boomin及韓國音樂鬼才ZICO擔任領銜表演嘉賓，一連三日呈獻前所未有的視聽盛宴。ComplexCon香港今年更擴大規模，將於亞洲國際博覽館3、6、8及10號展館舉辦潮流市集，並於Arena舉行Complex Live! 演唱會。演唱會及潮流市集門票組合將於2月12日下午4時公開發售，2月10日至11日期間可優先訂票。

今年的音樂陣容繼續雲集國際以及亞洲區的頂尖流行音樂人才，包括美國饒舌團體Migos的創始成員Quavo、韓國饒舌歌手B.I和CHANGMO、大中華地區嘻哈代表、來自成都的饒舌團體Digi

Ghetto，加上廣東話Hip Hop OG歐陽靖MC Jin和香港新晉音樂人JACE為樂迷展現各地人氣音樂風格，韓國製作人Lil Moshpit和饒舌歌手SIK-K，日本饒舌歌手Yellow Bucks及人氣模特兒及兼DJ Shuzo，為樂迷帶來亞洲嘻哈的新浪潮音樂。

Metro Boomin及ZICO任領銜表演嘉賓

Complex潮流市集將由國際當代創意藝術家及ComplexCon 2025全球藝術總監Daniel Arsham策劃，展出其專為活動而設計的獨家商品系列，並邀請超過100個潮流品牌、藝術家和創作者參展。當今嘻哈音樂的領航者及7項格林美獎提名人Metro Boomin將在ComplexCon香港2025首次來港演出。

ComplexCon香港亦邀請了韓國極具影響力的嘻哈與R&B音樂人及製作人之一ZICO壓軸登場，睽違7年再度來港演出。其他表演陣容包括韓國人氣饒舌歌手B.I。

來自日本助陣嘉賓分別有人氣模特兒及DJ Shuzo及饒舌歌手Yellow Bucks。現年只有23歲的Shuzo以融合House、techno電子舞曲和嘻哈等風格聞名，創造藝術與音樂和諧融合的作品。

來自成都的Digi Ghetto把四川方言說唱和電子音樂製作互相融合，團隊成員THOMBOYDONTKILL亦會為粉絲帶來充滿活力的個人演出。而來自香港的表演陣容MC Jin和JACE將展現香港本土嘻哈的獨特魅力。



掃一掃有片睇



▲Complex潮流市集將由國際當代創意藝術家Daniel Arsham策劃。

郎朗音樂會 今年擬辦7到8場

【大公報訊】記者徐小惠報導：「銀河聲薈：鋼琴巨星郎朗與澳門樂團」音樂會日前於澳門舉行，郎朗帶來蕭邦的《瑪祖卡舞曲》，並聯袂澳門樂團音樂總監兼首席指揮廖國敏，帶領澳門樂團，以細膩情感為觀眾獻上一場音樂的浪漫之夜。

郎朗近日在澳門接受媒體採訪，他透露自己新的一年計劃舉辦7到8場音樂會，並準備發行新專輯、籌備新的跨界合作。

作為當前全球最知名的中國鋼琴家之一，郎朗以其精妙的演奏技藝和深邃的藝術洞察力，為經典旋律一次次注入新的生命力與情感深度。今次音樂會，郎朗帶來蕭邦的《瑪祖卡舞曲》，並聯袂活躍於國際舞台的傑出華人指揮家、澳門樂團音樂總監兼首席指揮廖國敏，帶領澳門樂團演奏拉赫曼尼諾夫的《第二鋼琴協奏曲》。



▲郎朗演奏蕭邦的《瑪祖卡舞曲》。

對於今年擬辦7到8場音樂會，郎朗表示，自己當前階段對於這首曲的表達較以往更加放鬆，感受到新的力量、新的靈感。對於接下來的工作計劃，郎朗表示2025是非常忙的一年，「我今年可能會彈7到8套全新的音樂會。」另外他提到，自己還將在2025年發表新專輯以及一些跨界合作，「然後也希望還能有多一些時間跟家人一起，做一些陪伴小孩的事情。」



ComplexCon香港2025將於3月21至23日於亞博舉行。