



廚師吳劍峰(左)和莫鴻喜。

韭菜蝦仁鮮爽



豬肉白菜清甜



餃子皮製作方法

餃子皮的製作材料只需要中筋麵粉和水，大約300克麵粉搭配150毫升的水，還可加入2克左右的鹽來增加麵皮筋性。首先，將鹽放入麵粉中拌勻，慢慢加入水，用筷子攪拌成絮狀。用手將麵絮揉成團，剛開始若表面不平整，可蓋上濕布靜置10分鐘，再揉3至5分鐘至表面光滑。將麵團放入大碗中，蓋上保鮮膜或濕布，室溫醒麵30至60分鐘，讓麵筋鬆弛。取出醒好的麵團，搓成長條狀，平均分割成約15至20克重的小劑子。將小劑子壓扁，用擀麵棍從邊緣向中心擀開。注意要邊轉動麵皮邊擀，擀成中間厚、邊緣薄的圓片即可。

四種花樣餃子包法

1.元寶餃
元寶餃是最常見的餃子形狀，形似古代的元寶，寓意「招財進寶」。將餃皮對摺，先在中間捏緊。用雙手的大拇指和食指，分別捏住餃子兩側的邊緣。將兩側邊緣向中間擠壓、彎曲，讓兩端重合並捏緊即可。



◀不同方法包出的餃子。

2.柳葉餃
柳葉餃的外形很像柳葉或麥穗，褶皺整齊，非常美觀，常見於蒸餃或煎餃。放好餡料後，將餃皮對摺，先捏緊最前端的中間。從中間開始，分別向左右兩側，依次將兩邊的皮捏出褶皺並壓合。重複這個動作直到兩端，最後將尾端捏尖，整個過程就像編辮子一樣。

3.月牙餃
月牙餃的形狀像彎彎的月牙，單側有褶皺，另一側平滑。將餃皮對摺，先捏緊中間。從右側開始，將右邊的皮捏出一個褶，與左邊的皮壓合。接着在左側同樣的位置捏一個褶，與右側壓合。左右交替進行，通常包3至4個褶即可，最後捏緊兩端。

4.鍋貼餃
這是專門為煎餃設計的形狀，兩頭不封口或微開口，底部平整。兩頭開口有助於煎製時水蒸氣流通，讓肉餡更熟透，底部煎出來特別酥脆。將餃皮對摺，捏緊中間。將兩側邊緣向中間摺疊並捏緊，但不要完全捏緊，或者只捏中間部分，保留兩頭的小口。整體形狀呈長條狀，腹部飽滿，兩頭微尖。

餃子工作坊

解鎖地道家常美味

大小廚房 炎炎夏日，不想在戶外暴曬的話，一家人在家中也可度過溫馨時光。今次大文傳媒集團食堂的廚師莫鴻喜和吳劍峰開設「餃子工作坊」，用一下午的時間教大家學會韭菜蝦仁豬肉餃和豬肉白菜餃的做法。不妨找一個閒暇午後，從街市購買新鮮肉餡，再搭配時令菜，全家一齊動手包餃子，令家中的煙火氣也變得濃郁。



大公報記者 顏 現(文、圖)

韭菜蝦仁豬肉餃的食材需要蝦仁、豬絞肉、韭菜、蔥末、水餃皮、鹽、味粉、糖、麻油、薑末。先將豬絞肉加入少許水或高湯，同方向攪拌至有黏性。蝦仁去腸泥切丁，韭菜和蔥切末備用。
攪拌好的豬絞肉，加入鹽、味粉、糖、薑末、麻油攪拌至起膠。過程中分次加入清水，讓肉質吸飽水分才會多汁。當麻油淋入餡料中，激發出食材的香氣。之後，再加入蝦仁和蔥攪拌均勻。最後，將切碎的韭菜放入其中，輕輕拌勻成綜合餡料。取水餃皮包入適量餡料，對摺後，將外皮抹上水後捏緊邊緣。之後，包好的餃子就可以冷藏起來。
豬肉白菜餃的食材和步驟相對要少些，所需的食材有豬絞肉、白菜、水餃皮、鹽、糖、麻油、薑末和蔥花。先將豬絞肉中加入薑末和少許水進行同方向攪拌，令整個

餡料有一定的黏性，可以黏在碗底。白菜要洗淨，之後剁碎，加入鹽醃漬，之後再擠出水分。
將處理好的白菜和蔥花加入到豬肉中，再加上鹽、糖、麻油拌勻。取水餃皮包入適量餡料，對摺後捏緊邊緣即可。若是想要品嚐餃子，鍋中水燒開後，放入餃子煮八分鐘出鍋。
若是新手嘗試包餃子，包的時候餡兒不要放太多，捏不緊的話煮餃子時會散開。在包之前更要將餡料在麵皮中間壓一壓，令麵皮四周有更多空間來包裹餡料。
若是想要同時挑戰這兩種餡料，還可以先將豬肉餡與鹽、味粉、薑末、麻油等調料攪拌起膠，然後分出一半的餡料與蝦仁、蔥、韭菜攪拌，另一部分與白菜攪拌，就可以節省一些時間。

餃子製作步驟

豬肉白菜水餃

豬絞肉	0.5斤
白菜	一大棵
水餃皮	1斤
鹽	1.5錢
糖	1.5錢
麻油	1.5錢
薑末	適量
蔥花	適量

- 肉餡攪拌至起膠。**
- 製作餃子皮。**
- 包餃子的時候盡量把餡料集中在皮中間後壓實。**
- 合上餃子皮時要雙手壓緊。**

餃子的「前世今生」

餃子的稱謂隨着歷史而演變。從先秦時期《禮記》記載類似餃子的「餌」，到三國時期稱為「月牙餛飩」。到了南北朝，餃子開始和湯一起混着吃。
唐代時，餃子的吃法已經和如今的吃法很像，但名字還是「偃月形餛飩」。到了宋代，才正式把餃子叫做「角兒」，同時傳到了蒙古，稱為「扁食」。
明清時期，「餃子」這個稱謂開始出現，吃餃子成了過年必吃的食物。在年三十晚上子時以前包好，待到半夜子時品嚐，取「更歲交子」之意，「子」為「子時」，「交」則與「餃」諧音，有「喜慶團圓」和「吉祥如意」的意思。

鄭秀文啟德演唱會因舞台故障延期 原定演出日改為「答謝會」

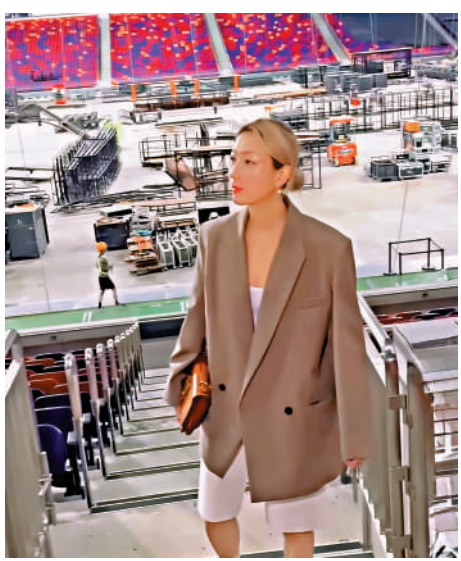
【大公報訊】鄭秀文(Sammi)原定於7月10日登陸啟德主場館，一連三日舉行三場「You and Mi concert」亞洲巡迴演唱會最終站。但主辦方寰亞娛樂昨日(6日)突然宣布因發現舞台有重要部件出現故障，存在安全隱憂。基於安全考量，宣布演唱會延期，原定日子將改為免費的「答謝會」。

鄭秀文：盡一切努力補救歌迷損失

Sammi表示，得悉消息後坦言震驚，更第一時間憂心已購票的歌迷：「好多粉絲專程飛來，訂好機票酒店，花了好多時間和金錢，我當下心急如焚。」

Sammi透露自己比公眾早一日獲知安排，當時團隊已全情投入綵排，突然叫停難免失望，但她迅速理解公司的審慎決定：「將安全放於首位是正確的，我尊重亦明白這個抉擇有多艱難。」然而，最令她牽掛的是觀眾的損失，故隨即與團隊商討補救方案，決定將三場演出改為「答謝會」，以約一個半小時的純音樂分享會回饋歌迷，盡力減低大家在時間、情感及金錢上的傷害。

Sammi表示，已緊急聯同音樂、舞蹈、造型及舞台技術團隊重組新Rounddown，在極短時間內構思精簡而具誠意的內容。「既然場地還在，Sammi還在，歌手、舞蹈員、音樂和歌都在，我無論如何都要做點事，這是唯一的交代，也是我的心意。」她承認要在數萬人場館完成此舉難度極高，但會憑信念



▲目前 Sammi 正密鑼緊鼓為「答謝會」綵排。

全力以赴。
Sammi再三向所有受影響觀眾致歉：「對你們造成不便、情感上的痛、撲飛的心血，我真的非常抱歉。我不敢奢求所有人理解，但承諾會盡一切努力，彌補大家的損失。」目前Sammi正密鑼緊鼓為「答謝會」綵排，約定本周五與歌迷場內相見。

Sammi自2024年紅館演唱會後，先後到澳門及吉隆坡舉行巡迴演唱，早前宣布將於7月10日(本周五)至12日首登香港啟德主場館舉行「You and Mi concert」亞洲巡迴演唱會最終站。惟昨日演唱會主辦方寰亞娛樂宣布因舞台部件故障，為顧及安全，主辦單位決定將演唱會延期。當中指出團隊已即時進行

檢查，並急切尋找替代方案，無奈經過種種嘗試和努力，仍然無法及時找到替換部件及解決方法。

面對這個突如其來的變動，演唱會主辦方跟Sammi希望想出最好的解決方法，答謝已購票觀眾的體諒和支持。因此特別安排於原定日期(7月10日至12日晚7時30分)及地點，舉辦約一個半小時的「答謝會」。屆時Sammi將親身與大家見面，雖然舞台設計及效果只能從簡，但她仍會以歌會友，答謝一直支持的忠實歌迷。

是次已購票並持有有效門票的人士，均可憑票按原定日期及座位編號，免費參加今次「答謝會」。主辦方特別提醒，觀眾參加完答謝會後，請謹記保留演唱會完整門票(連同票根)。待日後公布演唱會延期的後續安排時，歌迷仍可選擇申請退款，或保留再次入場觀賞延期演唱會之權利。有關鄭秀文啟德演唱會2026的最新票務安排，可留意主辦單位官方平台發放的最新公告。



▲鄭秀文「You and Mi concert」亞洲巡迴演唱會最終站此前加場門票火速售罄。

周星馳新片《功夫女足》7·11上映

【大公報訊】周星馳新片《功夫女足》昨日(6日)正式公開定檔海報和預告片，並宣布7月11日全國上映。電影海報中，一名女足隊員凌空飛踢，迎戰燃燒巨型烈焰足球，並配上口號「心中這團火永不熄滅！」預告片中，功夫女足隊訓練場上空驚現超高速足球——上可與飛機肩並肩，下可在沙地砸深坑。隊員們也曾信心滿滿嘗試接招，但一下就被驚得向四處飛奔。

劉嘉玲特別演出

《功夫女足》由周星馳編劇並執導，演員陣容包括張小斐、迪麗熱巴及張藝興等。據悉，他們為呈現「功夫結合足球」場面，提前入組接受數個月特訓。電影融合少林功夫與足球元素，延續了《少林足球》標誌性的「功夫足球」風格。劇情講述中國女子足球隊「峨眉隊」征戰「至尊無敵杯」的熱血故事——這支隊伍起初不被外界看好，在隊長雙雙、前鋒鈺瓏與師叔徐風的合力拼搏下重整旗鼓，最終逆襲奪冠。除了3名主演外，配角



▲周星馳新片《功夫女足》宣布7月11日上映。

與客串名單同樣具分量，包括特別演出的劉嘉玲、日本演員佐藤健，還有前中國女足國腳趙麗娜、歐陽萬成、歐陽靖、蔡思貝和張繼聰等。
《功夫女足》是周星馳繼2019年《新喜劇之王》後時隔七年的院線新作。此外，據貓眼專業版雲包場顯示，張柏芝連包18場支持周星馳新電影《功夫女足》，截至當前影片點映及預售總票房已超271.6萬元人民幣，想看人數突破28.1萬。