

# 為烹飪注入藝術氣息 人文關懷 食譜作家楊余夏卿出書收益作慈善

烹飪是一種分享、享受、體驗愛的妙法，用愛烹煮的美食，不單可滿足胃口，更可傳達關愛，滿足心靈；一道道滿載愛的家庭料理，成為家庭關係中的瑰寶、成員之間的親情紐帶，代代相傳。食譜作家楊余夏卿（Dominica Yang）日前與香港藝術中心合作，出版融合食譜、插畫與慈善的新書《親廚——回味家常》，記錄已故母親的珍藏菜式，回憶昔日一家人共煮共食的樂趣，亦將出版的所有收益捐付「扶康會」作慈善用途，為烹飪和藝術注入更深切的人文關懷。

◆文：香港文匯報記者 張岳悅 部分圖片由香港藝術中心提供

先後出版了四本食譜書的Dominica，此書首次與本地年輕插畫家包川田合作，為食譜書添加了些許新鮮的藝術氣息，「我和插畫家之間的溝通更像朋友聊天，她問了很多問題，我也講了小時候媽媽煮麵的故事。她的家人同樣喜歡煮麵，她之前也與食譜書合作過，聊過之後我便放手讓她發揮，見到她的作品我很開心，她捕捉到了我們小時候和父母一起吃飯的愉快時光。」

Dominica讀插畫家以妙筆將自己與母親對烹飪的熱誠躍然紙上，還有頑皮的弟弟偷飲果酒至微醺、兩姊弟爭打鐘通知家人吃飯等趣味而溫馨的畫面。藝術與生活從來密不可分，Dominica稱藝術無處不在，已融入每個人的日常生活之中，正如她喜愛彈琴，時而也拿起畫筆記錄生活所見所感，當然最醉心的還是烹飪，「其實烹飪也是一種藝術。」她這樣說道。

## 出書為分享母親手寫食譜

Dominica對烹調的熱忱源於擅廚藝的媽媽，一家人與一眾良朋好友，曾於佳節美饌中度過了許多快樂時光。去年，她在收拾舊屋時偶然發現並收集了母親生前手寫的食譜，那段母親熱情好客，常邀客人同席，奉上豐富又多樣化的精煮美食的時光恍如昨日，「當我告訴媽媽昔日的朋友，找到那份食譜時，他們紛紛表示想要一份，我就想不如做一本食譜書，報答媽媽啟蒙我下廚之恩。」

新書收錄了Dominica母親的珍藏菜式，以及她家族推介的精選和必

食甜品，包括30道中、西、東南亞式特色美食，由於其母年少時曾旅居吉隆坡，書中部分菜式帶有強烈的馬來風味。講起菜式背後的故事，Dominica常微笑陷入美好回憶之中，如「馬克斯叔叔的鱈魚子點醬」，是她年紀尚幼時僅能協助母親做的其中一道菜餚，它不需要烹煮，只需將麵包、罐裝鱈魚等材料混合即成，而此菜式的名稱由來則是由家中好友、來自希臘塞浦路斯的馬克斯叔叔所傳授；再如「豬肉、雞肉沙嗲和花生醬」，簡單的串燒美味可口，她常協助母親將醃好的肉類串上竹籤；又如「婆婆的燒雞翼」，是她帶三個兒子探望父母時，母親最常為他們烹煮的小吃，如今兒子們仍然會談論這些材料，並嘗試複製……對烹飪的熱忱，對家人的關愛，如此延續，代代相傳。

## 望讀者藉美食樂享天倫

也許在很多人的心中，食譜書編寫較容易，美食靚圖配襯簡潔易明的文字，造就出一本賞心悅目的「工具書」。它不是耗時多年才能完成的鴻篇巨著，但也凝聚作者的熱誠與心血，在圖書市場長期佔據一席之地，繼而走入一個個熱愛烹飪的家庭，化身為餐桌上一道道美食，為每一個溫馨的團聚時刻增添歡聲笑語。Dominica笑言，編寫食譜書對自己的難度在於將每樣食材和調料的所需分量清晰列明，「其實我自己煮麵沒有很多notes，也不會清楚規定自己調料要放三羹或兩羹，好多時是憑藉自己的感覺，但要寫一本食譜書分享給大眾，就會小心而清晰地將所有東西寫出來。」她分享道，自己由去年年初開始動筆，歷時9個月創作完成，「攝影師影相只用了一日8個鐘，我提前3日便開始

◆夏卿在新書中將烹飪與藝術相結合。張岳悅攝

準備食材和調料，需要炒的麵就早點開始炒，需要做果醬就前一做好好攪底，雞翼也會提前醃好，所以編排時間很重要。」

再多辛苦和挑戰也可藉「愛」而跨越，Dominica認為，一家人團聚吃飯，正是溝通、分享和增進感情的重要時刻，「我回想起自己成長的過程，與父母和兄弟姊妹最開心的時間，都是在餐桌上發生。我們家有個傳統，吃飯時間不可以做功課、聽電話、看電視，每個人都專心享受美食，與身邊人聊天。現在大家返工的時間都很長，疫情之前也總是飛來飛去，與家人一起吃飯的時間並不多。疫情後，大家減少了應酬和外出回國家庭，也有更多人會親自下廚，為至親煮食，樂享天倫。」

她再分享道：「我的煮食秘方，就是全力炮製一頓能讓人會心一笑的美食！」用心機和愛為家人烹煮的「住家飯」，便是每個人心中最美好的味道。



◆「婆婆的燒雞翼」背後蘊含愛意。



◆夏卿小時候常幫母親完成這道豬肉及雞肉沙嗲串。



◆夏卿在執屋時找回母親的手寫食譜。



◆夏卿在新書中將烹飪與藝術相結合。張岳悅攝



◆《親廚——回味家常》



◆夏卿從小便對烹調有濃厚興趣。

聆聽

## 收益捐「健持之家」紀念家姐

Dominica傳承自家人的，不僅是對於美食的熱愛，還有他們一向熱心支持文化藝術和扶助殘障及弱勢社群的精神，於是決定將此書所有的收益捐付「扶康會」轄下的「健持之家」作慈善用途。她希望這份家常食譜除可令讀者大塊朵頤外，還可以回饋社會，為公益出一份力。她表示，此書的出版其實也是為紀念自己已過世的姐姐健持，「姐姐天生身心殘缺，只活了短短10年，上世紀五十年代，香港沒有很多照顧和訓練智障兒童的機構。為了懷念姐姐，也為幫助更多有需要的家庭，父親於1983年「扶康會」轄下成立了「健持之家」，為嚴重智障人士提供日間訓練及住宿照顧。」



◆書中插畫重現夏卿一家人吃飯的溫馨場景。

# 台灣歌手千百惠定居成都：在這裏「喝咖啡」的感覺很好

「成都很像我的家鄉新竹，氣候濕潤，空氣中飄着飯菜的香味，彷彿回到了小時候的家旁邊。」台灣歌手千百惠日前接受專訪時，談起了自己定居成都的緣由。她說，以前的千百惠已經「清零」，來到「天府之國」生活，是換個地方「喝咖啡」。

上世紀八十年代，千百惠以《想你的時候》、《走過咖啡屋》、《煙雨濛濛》等歌曲，紅遍海峽兩岸及東南亞。後來，她前往北京生活，因照顧家庭淡出歌壇。直到近日在網絡上騷出中國內地身份證，表示「祖國是我強大的依靠」，58歲的她再次成為焦點。

「拿到（大陸）身份證已經20多年了，其實騷出來就是分享一下我的生活。」坐在記者面前的千百惠一襲長髮，妝容精緻。談及自己與大陸的緣分，她回憶起了少年時光。

## 從小萌生赴大陸想法

讀小學時，千百惠在地理課上熟悉了大陸。而在歷史課上，她第一次看到彩色的故宮和萬里長城，「我一看太壯觀了，再翻一頁是東北哈爾濱的雪，簡直太美了，

那時候我就萌生了想法，我一定要去，有機會一定要去。」

1990年，千百惠受邀參加北京亞運會前夜演唱會，終於有機會來到北京。那次北京之旅，也成為她一生的轉折點。

「飛機還有20分鐘抵達北京時，我的心怦怦直跳。」千百惠回憶，一下飛機，自己便像小孩子一樣蹦蹦跳跳，走上機場高速更覺震撼，「機場高速很大，很現代化，跟台灣告訴大家的很不一樣。」

後來，千百惠決定定居北京，並申領了內地身份證。她回憶，當年申領內地身份證的過程很曲折，等了好幾年。

「領取身份證時我沒有絲毫遲疑和猶豫，而是特別激動。」拿到身份證後，千百惠特意花重金買了戒指紀念，「這是我自己內心歷史的一個見證，我生活的一個見證。」

採訪中，她向記者展示了這枚至今仍然佩戴的戒指——紅色，鑲滿小小的鑽石，十分閃耀。

也是從那時起，千百惠再未回過台灣。在內地生活近30年，她的足跡幾乎踏遍了每一個省份，「所到之處印象都很深刻，感受到了每一個地方的不同風貌，還有文

化、習俗、飲食。」

## 望以音樂描繪真實世界

她自幼在新竹長大，與廈門隔海相望。來大陸定居後，因思念家鄉，她常去廈門的海邊，在深夜裏面向對岸，對着月亮寄語。因為媽媽曾告訴她，想家時就看月亮，「你看着月亮，我也看着月亮。」

而因為家旁邊有個四川飯館，從小她就對成都有着極為特殊的感情。去年3月，千百惠來到成都定居，並發布了新歌《留在成都》。

「四川人吃辣，那股香味很特別，我走在街上聞到，就像回到了家裏。」千百惠說，成都的生活休閒、舒適，空閒時喜歡到處逛逛。因為媽媽的影響，自己一直愛喝咖啡，每天下午都必須喝一杯咖啡，「在成都不同的咖啡屋品咖啡，欣賞一下風景，看看人，我覺得很悠閒，特別放鬆。」

目前，千百惠正籌備多年後的第一場個人音樂會。「音樂是從生活來的，我在成都生活，繼續我的音樂工作，我也希望現在的年輕人認識我。」

此次騷出內地身份證後，千百惠獲得大



◆千百惠曾在短視頻中騷出自己的內地身份證。網上圖片



◆千百惠享受目前在成都的悠閒生活。

量網友關注。她說，自己要用音樂告訴台灣年輕人真實的世界，「只有音樂才能打動人生，因為音樂是從生活來的。」

「其實以前的千百惠我都『清零』了，我很珍惜現在，能受到那麼大的關注，確實是一個恩賜。」至於有些台灣網友「酸酸地」說「不認識她」，她告訴記者，

「我覺得要讓他們酸，酸在嘴裏酸到肚子裏，讓他們記得他們是中國人。」

定居內地後再未回過台灣，後悔嗎？千百惠的回答斬釘截鐵，「不後悔」。她說，自己的選擇家人都很支持，未來會在成都一直生活下去。

◆文、圖：中新社