



由A1中文電台主辦的美少女廚神大賽於11月15日晚上七時半假城市廣場舉行，三位入圍參賽者亦已誕生，對於美味的定義，她們各有見解。

大戰在即，年紀輕輕的少女們先趁機會與主理壽司和鐵板燒已超過廿年的友田日本料理負責人兼大廚Billy和Norman，分享入廚心得。

三位入選美少女廚神大賽的少女數日前在友田日本料理即席示範了三道菜式，分別為日式雜菌湯、鐵板燒扇貝及加洲手卷，贏得了兩位資深大廚的讚賞，認為她們有姿勢，亦有實際。

友田日本料理負責人兼大廚Billy給三位美少女的評語就是：「就手勢而言，相當不錯，至少她們不怕火，而且用刀的手法也不差。」他的勸告就是要多點練習。

另一位友田日本料理負責人兼大廚Norman的評語也不俗：「很好，烹調過程亦很順暢，可以再放鬆一點，表現可能會更好。」

日本學藝

Billy年輕時在日本學習廚藝，專注在壽司，入廚多年，他認為要煮出一道好菜，一定要肯用心去做，而且要多練習。

「廚房是個很熱的地方，所以想煮一道好菜，要不怕熱，因為爐灶都是很熱的，而且不能怕刀，小心使用就不會容易弄傷手。」

「經驗是很重要的，做菜很考工夫，要有心思，自

◀友田日本料理負責人兼大廚Norman即席示範

鐵板廚神 VS 美少女廚神 美女廚神大亮相

鐵板龍蝦配鵝肝

友田日本料理負責人兼大廚Norman即場做了個材料和做法十分簡單的名貴菜式。

「這道菜做法十分簡單，而且味美，龍蝦用牛油煎香，用蓋去焗熟，香味便集中在龍蝦肉裡面，鵝肝用鐵板煎，更能突出其香味。」

材料：•龍蝦 1隻(4-5磅) •鵝肝 2片



1. 龍蝦斬件，用牛油起鑊，將龍蝦略煎後用蓋焗一焗。



2. 龍蝦煎熟即可上碟。



3. 鵝肝落鑊，每一面煎10秒。



4. 煎香後，鵝肝上碟即成。

己可以有很多創意，廚藝沒有局限的規囑，要多嘗試，多參考別人的作品，去豐富自己的靈感。

煮好菜要有創意

「傳統鐵板燒會用雞、三文魚、蝦、牛、蔬菜等食材，而我們使用的食材要更廣更多款式，加入了煎生蠔、帶子、羊架等。」

「學廚的時候是學傳統製法，但我認為飲食應該要跟著食材和市場需要去改變，我們開店的時候已經有個概念，就是要不斷加新菜式。」

「不是一下子就會想到新的菜式，龍蝦、羊架、帶子等在這兒是很普遍的食材，所以我們就試用自家方法去炮製，發現，噢，可以做得成功，效果也不錯。」

例如鵝肝，見到人家煎製，鐵板亦是煎食物，於是Billy就想：「為什麼我們不試試呢？」

鐵板可以做很多菜式，但萬變不離其宗，仍是依據日本料理的特色和風格去炮製。

「尤其在多倫多，飲食習慣不是那麼拘謹，做法

可以用很傳統的，但可加入很多新食材，好像牛仔骨，當初是一位希臘廚師教我，依照他的方法去做，但就改用日式調味料，味道不錯！

「羊架亦是，一般都是配薄荷汁，於是我們想出一款日式醬，用了清酒，亦加入了迷迭香(Rosemary)、橄欖油等西式材料去調製出來。」

除了食材和製法的變化，Billy和Norman的餐廳內，在傳統的鐵板旁邊還加了兩個爐，可以煮湯或蝦煲等菜式。

好吃就是吃完再吃

「要做到好吃才推出入餐牌中。」

「以前師傅教落，因為你是廚師，有專業的判決力，覺得好吃才可以介紹給客人。」所以餐牌中的菜，都是Billy覺得好吃的菜。

但是對於Billy，好吃的定義就是：「甫進口，那種口感、味道的層次 是你吃完後會覺得還想要再吃的，不管是貴還是便宜的食材，好就是好，很簡單。」

「經驗」煮出美味

烹調要做得好是很講究的。

「像刺身，很簡單，基本就是魚一定要新鮮，一定要是刺身級數的部份，切魚的時候，刀功很講究，不能將魚的組織破壞。」

「壽司亦很講究技巧，由壽司飯開始，飯要怎樣煮，怎樣握飯 日本人很注重這些細節，單是洗米亦有要求，因為洗得不好，飯會黏。又或是握壽司的時候，不能太用力，飯粒都握扁了，握出飯漿來，飯漿加醋後味道就會變亂，要保持米原來的結構，軟硬度適中，不能太鬆，鬆會散開，太實，壽司又會太硬。」

所以Billy表示，經驗對烹調美味食物來說，很重要，不是一朝一夕可以做到。

「一道好菜，很講究材料的原質，魚要突出其魚的鮮味，醬汁不能亂加，材料要新鮮，菜式要健康，盡量保持菜式的原汁原味，令材料本身的鮮味和甜味盡量發揮出來。」

蘋果 ANGEL

姓名：凌燕 Angel Ling
年齡：24
可操語言：國語、廣東話、英文、上海話

職業：室內設計員
參選菜式：蛤蜊湯、麻婆豆腐

凌燕覺得今次參賽會是很有趣的事情，可以豐富自己的生活。

「我覺得做飯很有樂趣，我會煮不同的菜式，會看飲食電視節目，上網查食譜，朋友傳授的，慢慢收集起來。」

「在家煮的是不一樣的味。你煮給朋友吃，煮得好，他們會說：『嘩這個很好吃』，那很有成就感。」

「所以我不會說煮飯是種工作、責任，而是給自己的生活添加了樂趣。最緊要開心，有愛心，就可以做出精心的菜式。不開心的時候做菜，可能下多了鹽也不知道。」

「屋企菜才是最好味道，所以我會煮家鄉菜。麻婆豆腐容易煮，味道好，是我喜歡的辣，又有豆腐，亦可以配飯吃，湯也不用，只是一道菜就足夠吃飽飽。」

芒果 MAGGIE

姓名：鄺美淇 Maggie Kwong
年齡：14
可操語言：英文、廣東話

職業：學生
參選菜式：粉蒸排骨、滑蛋魚片

今次參加美少女廚神大賽，鄺美淇想藉此認識更多人，取得多些不一樣的人生經驗。

「而且可以令自己更有自信。」面上掛著燦爛的笑容說。

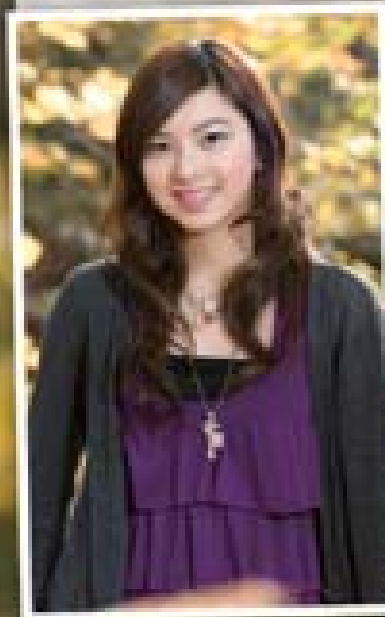
三位參賽者中年紀最小，她會以簡單

的菜式應戰：「因為容易做，而且味道好。」

平日多在家用膳，偶有下廚，仍是以簡單的食物為主：「多數煮麵和雞蛋。」

食物中，她最喜歡甜品，尤其雪糕：「綠茶味、士多啤梨、朱古力...」

好吃的定義亦很簡單：「賣相很重要，看上去要很好吃的樣子。其次是味道好。」



草莓 JESSICA

姓名：宋沁禕 Jessica Song
年齡：19
可操語言：國語、英文、上海話

職業：學生
參選菜式：上海桂花甜湯圓、上海特色涼菜

參賽是因為宋沁禕覺得這是個很好的機會，可以鍛鍊一下自己，朋友推薦時她很樂意就報名了，她表示自己很喜歡做菜，是受到父親感染了，而且懂得做菜，是女孩子有內涵的一種表現。

兩三年前跟家人移民到來加拿大讀書，是希望可以擴闊自己的眼界，學習不同的文化。

「加拿大有加拿大的特色，中

國有中國的特色，這裡是個多元文化的地方，可以認識不同文化背景的人，學習到跟人溝通的方法，增廣見聞。」

宋沁禕喜歡吃上海菜，所以參賽的菜式亦是上海菜。

「好吃的味道對每個人來說是因人而異的，有人喜歡吃辣，有人喜歡吃甜，我覺得各種料理都有各自的特色，我覺得好吃至少要色香味俱全。」★星島



三位美少女廚神候選人的菜譜，請留意下周三隨《星島日報》附送的《星島美食 Guide》

