

媽媽食譜回味家常 烹飪書承載母女情

家傳之寶，不一定是珠寶首飾。對於楊余夏卿而言，母親遺留下來的手寫食譜肯定是她生命裏的瑰寶，字裏行間不僅是柴米油鹽，還記錄了媽媽的味道歷程。她將部分典藏與自己的家庭食譜，加上母女之間的插畫故事，結集成《親廚——回味家常》烹飪書，將收益撥捐慈善用途，傳承母親對家人真摯的愛。文：陸悅

「打鐘」傳統 召喚一家吃飯

是日冬至，楊余夏卿（Dominica Yang）已預備好買兩隻鮮雞熬煮成一大鍋打邊爐用的湯底，鯉子象拔蚌桂花蚌餃子雲吞都備妥，3個兒子喜愛吃的蝦也串好，還有她獨愛的豬鬃、豬腰。Dominica 說：「一年一餐在家打邊爐就是做冬，十多年如是。」每到開飯前，楊宅內就會響起召喚吃飯「鈴鈴鈴」的鐘聲，一響十多年；不止呢，很多年以前，她是余家大宅其中一個負責打鐘的孩子，那時候傳來的是「鄧鄧登登」的鋼琴聲。「打吃飯鐘是我父母家傳下來的習慣。」她笑說：「嘿嘿！不用大人叫喊吃飯！」她深信把家裏的東西傳承下去很重要。

現任香港藝術中心監督團主席的Dominica，已故的父親是赫赫有名大律師余叔韶。娘家裏從前的書櫃，估計藏有海量的法律典籍，而另一眾多珍藏是「媽咪儲下來的食譜」。2016年余媽媽過身後，孩子執拾其遺物，發現有約6、7個紙皮盒都是食譜：「媽咪以前一天看很多報紙，會將報紙刊登的食譜剪存；還有從外國訂回來的烹飪書，《方太世界》也有一大疊，全部保存得很好。」

她說數量之多實在未及細看，但其中有兩本黑及紅色的仿皮鐵圈簿她尤為珍視，「那是媽咪的手寫食譜」。此食譜主要以英文撰寫，有些字艱澀得連Dominica也不懂得。「有朋友問，何以在那年代，我媽咪能夠書寫那麼多的英文？可能是因為當年她在馬來西亞沒有學馬拉語，而是讀英文吧。」余媽媽小時候隨父親到吉隆坡公幹旅居，因此在當地學懂烹調不少南洋菜，譬如叻沙、沙撈越、加多加多（Gado Gado）等。「媽咪很好學，不止是馬來西亞菜，還有西餐、中菜，從電視烹飪節目看到、旅行吃過的，喜歡吃的就會煮。」

「馬克斯叔叔的鯊魚子點醬」

愛吃的基因與烹飪的天分，余媽媽都傳給了 Dominica，廚房成了母女建立感情的重要地方。「媽咪一定會叫我幫忙，因為她知道我『好恨』幫她。」她憶起最深印象的，是兒時唯一獨力完成的一道菜，叫作「馬克斯叔叔的鯊魚子點醬」。「是一個來自希臘的Uncle Max，把Taramosalata（鯊魚子點醬）的食譜傳授給我媽咪。這菜式不用開火煮，只需要將麵包撕細，放入罐頭鯊魚子，再混合其他配料，壓爛、攪拌成糊狀就成。」她說這做法稱為有別於當地人，但那是她從小吃到大的食譜。

「還記得和媽咪一同串沙撈越是最開心的事，我們會坐在一起一邊聊天一邊慢慢地串肉。有時她會指導『你這樣串會好些』，她就是這麼一位有耐性、慈祥的媽媽。」後來她到英國升學，就讀倫敦大學時，與兩個不入廚的當地人同住，她順理成章日日煮；沒有互聯網的時代，只能以長途電話越洋致電母親請教做菜心得。「雖然唐人街都有好餐廳，不過住家菜還是自己在家裏煮的好吃。」多年下來，便練成一身好廚藝。

訪問中Dominica 不時笑說自己一家都喜歡吃，而父母也不時宴請親朋好友聚餐，為了讓家人朋友亦能分享到母親的煮食心得，她因此推出《親廚——回味家常》（Mum's Kitchen- Back to Basic ）。「我揀選了媽咪的手寫食譜中，較常出現在家裏飯枱上的鹹食菜式，像燻牛尾和牛腩、咖喱牛腩牛肚、西班牙大鍋飯等食譜，放入烹飪書裏。」書的封面是「小魔鬼蝦多士」，是名副其實的devil。「很多朋友來吃飯前便會問『今晚來吃飯有沒有蝦多士？』」它是余家必有的餐前香口小食，不管當晚吃的是中菜西菜還是馬拉菜。烹飪書內的甜食類別，則主要是Dominica自己的食譜。「媽咪一向不特別嗜甜，但在她離開前幾年，身體轉差，只剩下甜的味覺，所以我會做一些較軟身的甜品給她吃。她很喜歡吃拖肥布甸、麵包布甸，還有英式鬆餅和雪糕。」椰汁西米布甸則是唯一的余媽媽配方。

水彩插畫 呈現母女煮食那些年

有別於傳統烹飪書，書裏大多數的食譜都附有Dominica與母親之間的小故事。「就像跟你聊天一樣，每個故事會告訴你，我怎樣跟媽咪學煮那道菜式。」食譜前的部分，特別加入由本地插畫家包川田（Tweety Bao）繪畫的短篇故事，在輕柔的水彩筆觸下，描繪母親從南洋到香港與自己去英國再回來香港的味道歷程。「事前我跟Tweety 分享我和媽咪的故事，又給她一些舊照參考，很多微小的事，像是用模具切甘筍、打吃飯鐘等，她都描繪出來，我尤其喜歡她畫媽咪去馬來西亞那一幅，好得意好靚。」

紀念親姊 收益捐助扶康會服務

烹飪書不單是一方教一方學，而是帶着讀者走進自己的生命，閱覽自己的故事，從中領略食物的味道。書籍不單承載Dominica報答母親啟蒙自己下廚之恩，也是紀念天生身心殘缺、10歲已離世的親姊健持。當時其父在扶康會轄下成立「健持之家」，為嚴重智障人士提供訓練及住宿服務。出版此書另一目的，正是將收益全數撥捐予「健持之家」及扶康會，助改善殘障人士生活。

過幾天便來到聖誕節，Dominica依循母親的習慣，在24 號平安夜吃聖誕大餐，然後便到教堂望彌撒。「家裏有人喜歡吃燒火雞，有人偏好西式燒鵝，都需要配gravy（燒汁）；我兩三星期前已用牛仔骨熬好汁，放在冰箱，待吃之前取出來，再加白蘭地、Madeira wine來煮，香噴噴！」她說：「兒子們說最重要配brussel sprouts（椰菜仔），在菜身切十字。其實我們都不會吃，不過沒有又不像過聖誕，是從小到大的習慣，屬節日傳統一部分。」

一頓飯從來不止一頓飯，而是連繫家人感情的橋樑，將愛傳承下去。

News

疫下與藝術家對話 「破浪」同行

K11 Art Foundation最近首次與國際當代藝術雜誌ArtReview 合作舉行展覽。「破浪」展覽匯集世界各地14 個藝術家單位的作品，包括Chim↑Pom、Laure Prouvost、Michael Joo、Slime Engine、Wolfgang Tillmans等，探索「討論」與「對話」兩個當代藝術的基石。

破浪指的是波浪拍打海岸時的持續不懈，同時也是逆流而上、破空而出的行動。當我們逐漸進入重塑中的後疫情世界，「破浪」試圖傳達對恢復正常生活的樂觀態度。展覽佈置突出每件作品呈現的對話，突顯藝術家之間交流與相互影響。這些作品亦游走於工作和遊戲之間的狀態，涉及議題囊括人類與自然的關係、遷徙和流動的狀況、剝削與合作、新技術的潛能，以及藝術家之間突破時空阻隔的合作與對話。觀眾可在靜態和互動式的多元作品中討論與對話，展覽另設有導賞員帶領的沉浸式旅程，讓同行者踏上航程，打破疫情中的孤立。

「破浪」展覽

日期：即日起至2022年1月23日

時間：上午11:00至晚上7:00

地點：鯽魚涌英皇道728號

K11 ATELIER King's Road 2樓K11 HACC

網址：www.k11artfoundation.org

費用：免費入場

藝術導賞團

時間：45分鐘

語言：英語/廣東話

報名連結：JOBWY1

整理：張曉冬

#####

非一般烹飪書《親廚》既是本烹飪書，亦是支持本地新進藝術家的平台，還作慈善用途。

準備充足 Dominica認為煮食要有信心，不要只顧着驚，怕做得不好。為拍攝食譜，她一天完成30個鹹菜甜食，雖然部分已經事前預備，卻也不是件輕鬆事。

打吃飯鐘 Dominica 笑說打吃飯鐘，就是一個「我們要開飯了，不等你啦，你自己不出來吃，我們吃完就沒有啦」的溫馨提示。

獨特配方 家傳的「馬克斯叔叔的鯊魚子點醬」食譜所用到的麵包分量較一般小，也不用浸泡麵包，Dominica 稱不曉得地道口味如何，卻認為母親的配方最好吃。（受訪者提供、書籍圖片）

連結兩年代 乍看像是一場筵席，但仔細看會發現是將兩個年代連結在一起。長枱左邊是Dominica約10歲時，父母為她舉行生日派對；右邊則是她與父親、丈夫及3個兒子在吃聖誕大餐。

媽媽食譜 母親的手寫食譜整齊清晰， Dominica 打算將它傳承給同樣喜歡入廚的3個兒子。

展覽推介 香港藝術中心3樓畫廊正舉行「企鵝皮拉爾與希望的天空 區文詩詩集」展覽（至12月30日），展出扶康會10多個服務使用者創作的作品，同場還有插畫家包川田為《親廚》繪畫的故事畫作。

K11 Art Foundation 與國際當代藝術雜誌 ArtReview 合作在K11 HACC舉行「破浪」展覽，展期至2022年1月23日。（K11 Art Foundation及藝術家提供）

媽媽食譜回味家常 烹飪書承載母女情

家傳之寶，不一定是珠寶首飾。對於楊余夏卿而言，母親遺留下來的手寫食譜肯定是她生命裏的瑰寶，字裏行間不僅是柴米油鹽，還記錄了媽媽的味道歷程。她將部分典藏與自己的家庭食譜，加上母女之間的插畫故事，結集成《親廚——回味家常》烹飪書，將收益撥捐慈善用途，傳承母親對家人真摯的愛。

文：陸悅

「打鐘」傳統 召喚一家吃飯

是日冬至，楊余夏卿（Dominica Yang）已預備好買兩隻鮮雞熬煮成一大鍋打邊爐用的湯底，鯉子象拔蚌桂花蚌餃子雲吞都備妥，3個兒子喜愛吃的蝦也串好，還有她獨愛的豬鬃、豬腰。Dominica 說：「一年一餐在家打邊爐就是做冬，十多年如是。」每到開飯前，楊宅內就會響起召喚吃飯「鈴鈴鈴」的鐘聲，一響十多年；不止呢，很多年以前，她是余家大宅其中一個負責打鐘的孩子，那時候傳來的是「鄧鄧登登」的鋼琴聲。「打吃飯鐘是我父母家傳下來的習慣。」她笑說：「嘿嘿！不用大人叫喊吃飯！」她深信把家裏的東西傳承下去很重要。

現任香港藝術中心監督團主席的Dominica，已故的父親是赫赫有名大律師余叔韶。娘家裏從前的書櫃，估計藏有海量的法律典籍，而另一眾多珍藏是「媽咪儲下來的食譜」。2016年余媽媽過身後，孩子執拾其遺物，發現有約6、7個紙皮盒都是食譜：「媽咪以前一天看很多報紙，會將報紙刊登的食譜剪存；還有從外國訂回來的烹飪書，《方太世界》也有一大疊，全部保存得很好。」

她說數量之多實在未及細看，但其中有兩本黑及紅色的仿皮鐵圈簿她尤為珍視，「那是媽咪的手寫食譜」。此食譜主要以英文撰寫，有些字艱澀得連Dominica也不懂得。「有朋友問，何以在那年代，我媽咪能夠書寫那麼多的英文？可能是因為當年她在馬來西亞沒有學馬拉語，而是讀英文吧。」余媽媽小時候隨父親到吉隆坡公幹旅居，因此在當地學懂烹調不少南洋菜，譬如叻沙、沙撈越、加多加多（Gado Gado）等。「媽咪很好學，不止是馬來西亞菜，還有西餐、中菜，從電視烹飪節目看到、旅行吃過的，喜歡吃的就會煮。」

「馬克斯叔叔的鯊魚子點醬」

愛吃的基因與烹飪的天分，余媽媽都傳給了 Dominica，廚房成了母女建立感情的重要地方。「媽咪一定會叫我幫忙，因為她知道我『好恨』幫她。」她憶起最深印象的，是兒時唯一獨力完成的一道菜，叫作「馬克斯叔叔的鯊魚子點醬」。「是一個來自希臘的Uncle Max，把Taramosalata（鯊魚子點醬）的食譜傳授給我媽咪。這菜式不用開火煮，只需要將麵包撕細，放入罐頭鯊魚子，再混合其他配料，壓爛、攪拌成糊狀就成。」她說這做法稱為有別於當地人，但那是她從小吃到大的食譜。

「還記得和媽咪一同串沙撈越是最開心的事，我們會坐在一起一邊聊天一邊慢慢地串肉。有時她會指導『你這樣串會好些』，她就是這麼



非一般烹飪書

《親廚》既是本烹飪書，亦是支持本地新進藝術家

一位有耐性、慈祥的媽媽。」後來她到英國升學，就讀倫敦大學時，與兩個不入廚的當地人同住，她順理成章日日煮；沒有互聯網的時代，只能以長途電話越洋致電母親請教做菜心得。「雖然唐人街都有好餐廳，不過住家菜還是自己在家裏煮的好吃。」多年下來，便練成一身好廚藝。

訪問中Dominica 不時笑說自己一家都喜歡吃，而父母也不時宴請親朋好友聚餐，為了讓家人朋友亦能分享到母親的煮食心得，她因此推出《親廚——回味家常》（Mum's Kitchen- Back to Basic ）。「我揀選了媽咪的手寫食譜中，較常出現在家裏飯枱上的鹹食菜式，像燻牛尾和牛腩、咖喱牛腩牛肚、西班牙大鍋飯等食譜，放入烹飪書裏。」書的封面是「小魔鬼蝦多士」，是名副其實的devil。「很多朋友來吃飯前便會問『今晚來吃飯有沒有蝦多士？』」它是余家必有的餐前香口小食，不管當晚吃的是中菜西菜還是馬拉菜。烹飪書內的甜食類別，則主要是Dominica自己的食譜。「媽咪一向不特別嗜甜，但在她離開前幾年，身體轉差，只剩下甜的味覺，所以我會做一些較軟身的甜品給她吃。她很喜歡吃拖肥布甸、麵包布甸，還有英式鬆餅和雪糕。」椰汁西米布甸則是唯一的余媽媽配方。

水彩插畫 呈現母女煮食那些年

有別於傳統烹飪書，書裏大多數的食譜都附有Dominica與母親之間的小故事。「就像跟你聊天一樣，每個故事會告訴你，我怎樣跟媽咪學煮那道菜式。」食譜前的部分，特別加入由本地插畫家包川田（Tweety Bao）繪畫的短篇故事，在輕柔的水彩筆觸下，描繪母親從南洋到香港與自己去英國再回來香港的味道歷程。「事前我跟Tweety 分享我和媽咪的故事，又給她一些舊照參考，很多微小的事，像是用



準備充足

Dominica認為煮食要有信心，不要只顧着驚，怕做得不好。為拍攝食譜，她一天完成30個鹹菜甜食，雖然部分已經事前預備，卻也不是件輕鬆事。

（續傑倫攝）



打吃飯鐘

Dominica 笑說打吃飯鐘，就是一個「我們要開飯了，不等你啦，你自己不出來吃，我們吃完就沒有啦」的溫馨提示。

（受訪者提供、書籍圖片）

模具切甘筍、打吃飯鐘等，她都描繪出來，我尤其喜歡她畫媽咪去馬來西亞那一幅，好得意好靚。」

紀念親姊 收益捐助扶康會服務

烹飪書不單是一方教一方學，而是帶着讀者走進自己的生命，閱覽自己的故事，從中領略食物的味道。書籍不單承載Dominica報答母親啟蒙自己下廚之恩，也是紀念天生身心殘缺、10歲已離世的親姊健持。當時其父在扶康會轄下成立「健持之家」，為嚴重智障人士提供訓練及住宿服務。出版此書另一目的，正是將收益全數撥捐予「健持之家」及扶康會，助改善

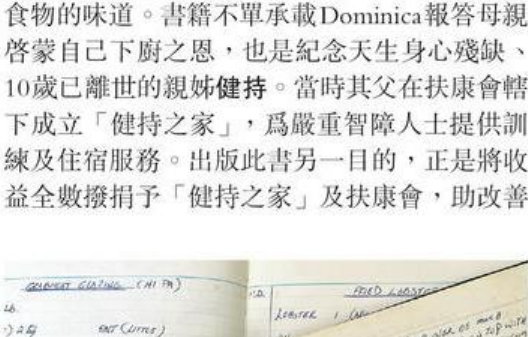


獨特配方

家傳的「馬克斯叔叔的鯊魚子點醬」食譜所用到的麵包分量較一般小，也不用浸泡麵包，Dominica 稱不曉得地道口味如何，卻認為母親的配方最好吃。（受訪者提供、書籍圖片）

幾幾天便來到聖誕節，Dominica依循母親的習慣，在24 號平安夜吃聖誕大餐，然後便到教堂望彌撒。「家裏有人喜歡吃燒火雞，有人偏好西式燒鵝，都需要配gravy（燒汁）；我兩三星期前已用牛仔骨熬好汁，放在冰箱，待吃之前取出來，再加白蘭地、Madeira wine來煮，香噴噴！」她說：「兒子們說最重要配brussel sprouts（椰菜仔），在菜身切十字。其實我們都不會吃，不過沒有又不像過聖誕，是從小到大的習慣，屬節日傳統一部分。」

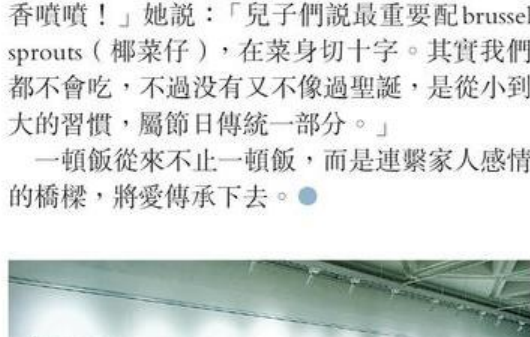
一頓飯從來不止一頓飯，而是連繫家人感情的橋樑，將愛傳承下去。●



媽媽食譜

乍看像是一場筵席，但仔細看會發現是將兩個年代連結在一起。長枱左邊是Dominica約10歲時，父母為她舉行生日派對；右邊則是她與父親、丈夫及3個兒子在吃聖誕大餐。

（受訪者提供、書籍圖片）



展覽推介

香港藝術中心3樓畫廊正舉行「企鵝皮拉爾與希望的天空 區文詩詩集」展覽（至12月30日），展出扶康會10多個服務使用者創作的作品，同場還有插畫家包川田為《親廚》繪畫的故事畫作。（展覽提供）



連結兩年代 乍看像是一場筵席，但仔細看會發現是將兩個年代連結在一起。長枱左邊是Dominica約10歲時，父母為她舉行生日派對；右邊則是她與父親、丈夫及3個兒子在吃聖誕大餐。

（受訪者提供、書籍圖片）

● News

疫下與藝術家對話 「破浪」同行

K11 Art Foundation 最近首次與國際當代藝術雜誌 ArtReview 合作舉行展覽。「破浪」展覽匯集世界各地14 個藝術家單位的作品，包括 Chim↑Pom、Laure Prouvost、Michael Joo、Slime Engine、Wolfgang Tillmans 等，探索「討論」與「對話」兩個當代藝術的基石。

破浪指的是波浪拍打海岸時的持續不懈，同時也是逆流而上、破空而出的行動。當我們逐漸進入重塑中的後疫情世界，「破浪」試圖傳達對恢復正常生活的樂觀態度。展覽佈置突出每件作品呈現的對話，突顯藝術家之間交流與相互影響。這些作品亦游走於工作和遊戲之間的狀態，涉及議題囊括人類與自然的關係、遷徙和流動的狀況、剝削與合作、新技術的潛能，以及藝術家之間突破時空阻隔的合作與對話。觀眾可在靜態和互動式的多元作品中討論與對話，展覽另設有導賞員帶領的沉浸式旅程，讓同行者踏上航程，打破疫情中的孤立。

整理：張曉冬

「破浪」展覽

日期：即日起至2022年1月23日
時間：上午11:00至晚上7:00
地點：鯽魚涌英皇道728號
K11 ATELIER King's Road 2樓K11 HACC
網址：www.k11artfoundation.org
費用：免費入場
藝術導賞團
時間：45分鐘
語言：英語/廣東話
報名連結：bit.ly/3JOBWY1