



開立Citi Plus<sup>®</sup>戶口即送限定 Ian Postcard一套

立即申請 信定唔信？邊得唔先好信！ 受條款及細則約束。

2021年12月23日 星期四 12:59PM 21°C

# 明報新聞網

讀者報料 | 加入我們

搜尋 每日明報

- 主頁
- 每日明報
- 即時新聞
- 明報OL網
- 明報影片
- 明報健康網
- 訂戶專享
- 會員平台

要聞 港聞 經濟 娛樂 社評 觀點 中國 國際 教育 體育 副刊 英文 作家專欄 立法會選舉專輯 大灣區 偵查報道 圖片看世界

熱門話題：立法會選舉專輯·大灣區·「後2020香港」系列·國風之柱·林鄭月娥·西安封城·Yumi·聖誕美食DIY一覽·香港大自然假期

副刊 2021年12月21日星期二 媽媽食譜回味家常 烹飪書承載母女情

上一篇 下一篇

## 媽媽食譜回味家常 烹飪書承載母女情

圖7-1-準備充足——Dominica認為煮食要有信心，不要只顧看圖，……（報復攝）



【明報專訊】家傳之寶，不一定是珠寶首飾。對於楊余夏卿而言，母親遺留下來的家傳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。

外賣Apps簽賬消費 回贈高達12%

開立Citi Plus<sup>®</sup>戶口 兼出信用卡 享至潮耳機

立即申請

信定唔信？邊得唔先好信！ 受條款及細則約束。

「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，蠔子象拔蚌花蚌餃子雲吞都備妥，3個兒子喜愛吃的蝦也串好，還有她獨愛的豬鬚、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「節節登登」的銅片琴聲。「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，孩子收拾其遺物，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，有些字彙還得連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？可能是因為當年在馬來西亞沒有學馬拉話，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、沙嗲、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。」



「馬克斯叔叔的鱈魚子點醬」

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「馬克斯叔叔的鱈魚子點醬」。「是一個來自希臘的Uncle Max，把Taramosalata（鱈魚子點醬）的食譜傳授給我媽咪。這菜式不用開火煮，只需要將麵包搥細，放入罐頭鱈魚子，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，但那是她從小吃到的食譜。

「還記得和媽咪一同串沙嗲是最開心的事，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，與兩個不人廚的當地人同住，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餐還是馬拉菜。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，只剩下甜的感覺，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美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

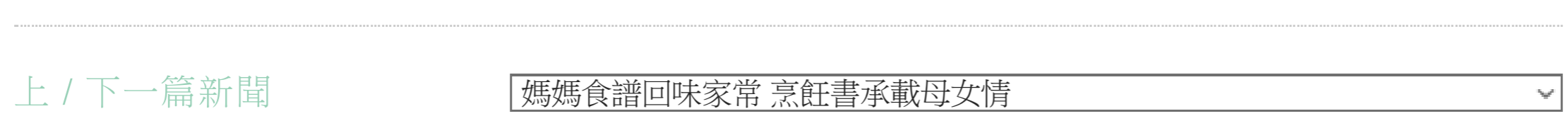
烹飪書不單是一方教一方學，而是帶著讀者走進自己的生命，閱覽自己的故事，從中領略食物的味道。書籍不單承載Dominica報答母親啟蒙自己下廚之恩，也是紀念天生身心殘缺、10歲已離世的親姊健持。當時其父在扶康會轄下成立「健持之家」，為嚴重智障人士提供訓練及住宿服務。出版此書另一目的，正是將收益全數撥捐予「健持之家」及扶康會，助改善殘障人士生活。

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。

文：陸悅  
編輯：林曉慧  
facebook @明報副刊  
電郵：feature@mingpao.com

相關字詞：慈善 食譜 人物專訪 楊余夏卿



上 / 下一篇新聞 媽媽食譜回味家常 烹飪書承載母女情



相關新聞

News：疫下與藝術家對話「破浪」同行

明報報料熱線：inews@mingpao.com/ 9181 4676

明報

發表評論

