

## Cook Smart! 星の廚房

羅天宇 (Joey) × 蔣家旻 (Angel)

《愛·回家》中飾演馬子仁同馬子妮兩兄妹，  
形象青春健康，深受劇迷愛戴。私底下嘅佢  
哋鬼馬攞笑，最鍾意周圍去探秘同見識。



# 從電視螢幕 走入廚房

我哋兩個自細好少入廚房，今次藉住「星の廚房」特輯，  
有機會走勻各大小食店，向廚藝超晒班嘅大廚學番幾招。  
我哋嘅第一站就係跟拿手製作fusion菜嘅「會所一號」大  
廚李志棠師傅(棠哥)學做一味好見得人嘅「西紅柿大花  
蝦」。我負責挖空啲番茄，而Joey就慢慢咁煎熟啲蝦。焗  
蛋糕就試過，用焗爐焗熟個番茄就真係第一次！大家睇吓  
焗出嚟個製成品幾靚，現場仲香噴噴添！( = = "不過各位  
讀者係唔會聞到㗎喇.....)大家可以跟住隔離嘅食譜煮，  
又或者可以親自去「會所一號」試吓棠哥嘅手勢！



Joey同Angel跟師傅學習煮餸嘅時候，都表現得信心十足，大家都好期待佢哋嘅成果啊！





**李志棠(棠哥)**  
入廚超過25年，擅長融合中西飲食特色，以特色的西式醬汁與中菜融合，別樹一幟。

## 師傅檔案

棠哥教路，切番茄剩低嘅番茄水可以用嚟做醬汁，為菜式帶嚟唔同層次嘅鮮味，更係物盡其用嘅最好示範！

羅天宇



蔣宗晏

棠哥教我用雕花刀沿邊開番茄，再將茄心先分成小塊，刮出嚟就容易得多喇！

會所一號(郵輪堤岸)

地址：九龍灣臨澤街8號傲騰廣場地下  
電話：8209 9223



### 材料(1人分量)

番茄(西紅柿)	1個
大虎蝦	1隻
西芹(切粒)	10克
牛油果(切粒)	8小片

### 調味料

鹽	1/3茶匙
糖	1/2茶匙
雜香草	1/4茶匙
低脂車打芝士碎	20克

### 白汁材料(製約50毫升)

洋葱(切粒)	5克
低脂奶	50毫升
麵粉	2湯匙
橄欖油	2湯匙



### Making of...

- 1 番茄去心，保留番茄水備用。
- 2 大蝦去頭退殼留尾，然後切開起雙飛，大蝦以易潔鑊煎香至約8成熟，備用。
- 3 將低脂奶加熱，下鹽、糖調味，放入洋葱粒，以及用橄欖油和麵粉炒香成的麵撈，即可煮成白汁。西芹粒以鹽花炒香，連同大蝦放入番茄內，再加入鮮茄水及2茶匙白汁。
- 4 番茄面加上牛油果粒、芝士碎，放入焗爐以160度焗至帶香，灑上雜香草即成。

## 西紅柿大花蝦

呢款菜式最特別嘅係加咗用低脂奶同洋葱粒炮製而成嘅白汁，令整個菜式口感又香又滑。棠哥話，食嘅時候不妨用刀先切一半，將各樣食材撈埋一齊食，就可以試到唔同層次嘅味道。



### 3少之選

代表菜式以較少脂肪或油分、鹽分和糖分烹調或製作，符合「3少之選」的要求。



### 蔬果之選

代表菜式的材料全屬蔬果類，或按體積計，蔬果類是肉類的兩倍或以上。