

甜 幸福的味道

有人說：「女人有兩個胃，一個用來吃飯，一個用來吃甜點。」雪糕、朱古力、蛋糕、布甸、紅豆沙、杏仁糊、雙皮奶……甜點，一般是指日常三餐以外的小食。餐後，讓我們來一杯咖啡或熱茶，再嘗一口甜，感受幸福的味道。

中式甜點大致可分為甜味點心和廣東糖水。中國最早食用糖的記載，據說可追溯至先秦時期。不過，蔗糖一直是達官貴人的專享，直至唐代，從印度傳入了製糖技術，甜點才慢慢在中菜發展起來。至於華南地區吃「糖水」的風俗，估計在南宋出現的「涼水」，就是糖水的雛型。

西式甜點據說發源於歐洲。西元前四世紀，古希臘最早在食物中使用的甜味劑是蜂蜜。古時糖價非常昂貴，文藝復興時期，果醬、糖果及杏仁麵糰是上流社會的寵兒。十九世紀後期，隨著糖價大幅下跌，甜點才逐漸成為一般民衆的日常食品。

中式甜點之中，以糯米粉、蜜糖和桂花為原料的桂花糕，已有逾300年歷史。鳳梨酥相傳起源於三國時期，其鳳梨閩南話發音又稱「旺來」，象徵子孫旺旺而來的意思。香甜兼有清熱解毒功效的綠豆糕，相傳中國古代人民多在端午節時吃用，以防治夏天的燥熱疾病。

嘗甜，不能不提法蘭西民族。馬卡龍（Macaron）這個兩片麵糰夾著奶油的小東西，是法國甜點的經典。蒙布朗栗子蛋糕（Mont Blanc），由蛋白脆餅、奶油和栗子糊組成，甜得有理。由麵粉、奶油與檸檬製成的檸檬撻（Tarte au Citron），自古就是法國麵包店或法式小酒館中常見的甜品。法式劇院蛋糕（Opéra），是一種夾有咖啡糖漿和朱古力醬的杏仁奶油蛋糕，傳統的劇院蛋糕有6層，其中三層為浸泡過咖啡糖漿的海綿蛋糕，其餘三層是朱古力與奶油慕斯，外表與內容同樣出色。

甜味被指可通過對「多巴胺」（dopamine）這種腦內分泌物產生影響，某程度上有助緩解人的消極情緒，所以在吃甜食時，心情會比較愉快，經常吃甜食，更有治療心情之效。追求幸福，男女皆好。

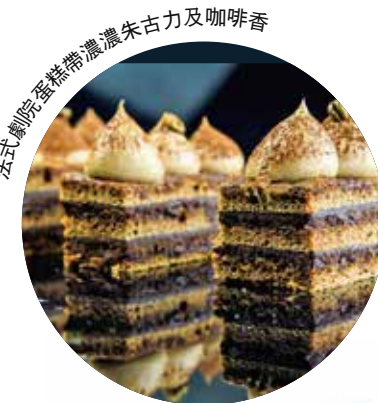
酸香醒胃的
檸檬撻



紅豆沙是經典的中式糖水之一



綠豆糕既香甜又有清熱解毒功效



法式劇院蛋糕帶濃朱古力及咖啡香



蒙布朗栗子蛋糕的焦點是柔滑的栗子茸



色彩繽紛的馬卡龍，是不少女士的最愛。

蛋 白 龍 王 杏 仁 茶



馬會滿貫廳菜式主廚
林勸飛

材料

龍王杏	600克
清水	1800克
雞蛋白	320克
砂糖	120克

步驟

- 1 用攪拌器將浸好的龍王杏仁打成汁，再用幼密布袋將杏仁汁隔渣，備用。
- 2 將打好的杏汁倒入煲，以中火慢慢將之加熱，當杏汁沸騰時馬上轉小火；將多出來的泡沫剔走後，下砂糖略煮，轉中火待杏汁滾起前關火，再將蛋白慢慢倒下，用筷子將蛋白順方向攪動至蛋白完全倒進煲內即可。

貼士

- 龍王杏先浸水8小時，打汁時更易出味。
- 浸杏仁時建議放入雪櫃雪凍，以凍水打杏汁，效果更理想。
- 連續以幼密布袋隔兩次，令杏汁更幼滑。