

飲食節目一向有捧場客，仍會看FOOD NETWORK的名廚專輯，地方美食，甚至廚藝比賽節目也可令人沒壓力、輕鬆地消磨時間。Great Chocolate Showdown 第3季在3月開羅，10位參賽者7位來自美國，3位來自加國，其中Gavan Knox來自士嘉堡，以善於創新和獨特的食味直闖準決賽。

曾在愛爾蘭和英國生活的Gavan，6年前與家人移居加國，放下建築技術員的工作，留在家中照顧兩名孩子，同時鑽研烘焙技巧，製作麵包、糕點、甜品。

明廚：放棄建築技術員的工作，轉為以家庭為主的烘焙師是一個很大的變化，是什麼促使你下這決定？

Gavan：離開建築技術員的職業，讓我可以更專注地照顧收養的兩個孩子，工作和往返路程，花掉不少時間，作為新手父母，我情願花多些時間與孩子一起，陪伴他們成長，享受家庭生活。有次我將自家製作的糕點在孩子學校的活動中義賣，重新點燃了我對食物和烘焙的熱愛。如今為人父母，彷彿看到母親在廚房裡為我製作糕點。對一些人來說，詩歌或禮物是他們愛的表達，對我來說烘焙才是。

明廚：為什麼烘焙對你來說如此重要？

Gavan：我媽媽熱愛烘焙，她讓我認識英國烘焙國寶Mary Berry，從她那裡，我學習感受廚房裡的心跳，知道奶油什麼時候會凝固，帶給廚師一點感覺，這種感覺很微妙，她讓我意識到烘焙沒有黑暗藝術，有一定的法則，好似食譜的分量、材料需要嚴格。但更要緊是心存激情，當一天工作結束時，回到家中心就踏實，無論你從事什

直闖 巧克力 甜品騷 Gavan Knox

麼工作，無論發生了什麼，無論身在何處，回到家中，本能地把碗拿出來，給蛋糕上霜，揉麵團或烤蛋糕。每次我烘焙時，都會有一點聲音或是感動，透過烘焙可跟其他人建立聯繫。

明廚：從英國搬到多倫多時，歐式烘焙和美式烘焙最大的不同是什麼？

Gavan：北美烘焙通常以體積為單位，以量杯和茶匙、湯匙為量化單位，而歐洲烘焙則以公制，以千克和克為單位。烘焙總體上是比較複雜，食材用量要精確計算，例如馬卡龍，使用公制測量更準確。我現在已經在多倫多生活了6年，但仍然在為攝氏度和華氏度之間的轉換而苦苦掙扎！

明廚：最喜歡用什麼材料？

Gavan：當然是巧克力！有如此豐富多樣的口味可供選擇，它也是一種非常有趣和令人興奮的食材。可以從甜美的白巧克力到辛辣的黑巧克力。現在還添加了紅寶石巧克力，即使對於家庭麵包師來說，巧克力絕對是一個有趣而令人興奮的世界。

明廚：如何將你的“食材無禁區”理念應用於創新食譜中？



Gavan：至少可以說，用意想不到的材料製作，構思食譜時要多樣化，有時會考慮替換或添加一種材料，最終亦可能會落在一種完全不同的食材上。我有編寫建築規範方面的技術背景，我必須考慮如何實際建造一座建築物，以及它的組成部分，如何協調每一工序，可以概括為“為建築寫食譜”。在不知不覺中我將相同的思維方式應用於食譜中。我將傳統的經典食譜了解清楚後，看看可以添加哪些意想不到的成分來提升它。關注我的 Instagram @crumbsinmybeardyyz，就可以看到很多這樣的情況。

明廚：能為讀者提供一些烘焙技巧，讓他們在家中為家人製作快速美味的春夏甜點食譜？

Gavan：對我來說，一種非常適合春夏季節的英式甜點 Eton Mess。酥脆的蛋白脆皮、鮮奶油和時令漿果的完美組合，在10分鐘內將材料拌勻，將現成的蛋白脆皮搗碎，加入打發後的奶油，然後撒在多汁的漿果上。可以選檸檬凝乳或芒果凝乳，增添夏日氣息。

黑蒜雪糕配茴香橙味貝果



黑蒜雪糕材料：(1 1/4公升)

鮮奶油	
Heavy whipping cream	2 1/2杯
黑蒜	2瓣 (壓成蓉)
蜂蜜	1 1/2茶匙
煉奶	14安士
黑巧克力	4安士(切塊)

茴香橙味貝果材料：(12個)

室溫牛油	1/2杯
糖	1/2杯
黃糖	1/4杯
橙皮	2個
中筋麵粉	2 1/2杯
泡打粉Baking Powder	1 1/2茶匙
小蘇打粉Baking Soda	1/4茶匙
鹽	3/4茶匙
茴香粉Ground Fennel	2茶匙
室溫雞蛋	2隻
橙汁	1湯匙
香草精	1茶匙
室溫全脂鮮奶	1杯

裝飾：

黑巧克力	6安士
金箔	適量
糖衣糖果	適量
脆片	適量

食材的無限可能性，只要你願意發揮想象力，每種食物都可以帶給你驚喜。

黑蒜令雪糕份外的鬆軟，並沒有蒜的辛辣味道，配沾上黑巧克力醬的茴香橙味貝果，在濃濃的黑巧克力包裹下，甜蜜滿分。



黑蒜雪糕 做法：

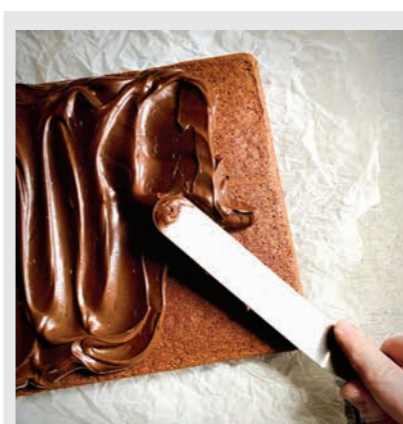
1. 準備一個大平底鍋，加入2杯鮮奶油和黑蒜蓉，混合均勻。
2. 中火加熱，不時攪拌，直到奶油邊緣開始形成小氣泡，轉小火續煮5分鐘。
3. 離火靜置15分鐘讓味道融合。
4. 然後將奶油黑蒜混合物(2)過篩，去除蒜塊的顆粒，濾出順滑的溶液。用保鮮膜覆蓋並放入冰箱中冷卻。
5. 奶油混合物完全冷卻後，轉移至一個大碗中，加入1/2杯奶油，打發至軟性發泡狀態 (soft peaks)。
6. 加入蜂蜜和煉奶，以切拌方法 (fold in)將材料拌勻至完全融合。
7. 將混合物倒入防結霜容器中，用保鮮膜覆蓋表面並冷凍2小時。
8. 取出雪糕，放入黑巧克力塊，放回冰箱繼續雪至少6小時至凝固。
9. 從冰箱取出雪糕，在室溫下回溫5分鐘，即可舀出享用。

茴香橙味貝果 做法：

1. 預熱焗爐至華氏 425 度。貝果模具抹上牛油備用。
2. 將切碎的橙皮、牛油、糖、奶油加入攪拌機攪打至鬆軟（大約 3 分鐘）。
3. 另一個碗，加入麵粉、泡打粉、小蘇打粉、鹽、茴香粉，攪拌均勻。將攪拌機速度降至中速，加入雞蛋和香草精，混合均勻。
4. 降到低速，分2次加入麵粉混合物 (3)，與鮮奶交替加入，混合均勻成麵糊。
5. 將麵糊放入唧花袋中，末端剪掉，將麵糊唧在貝果模具上。
6. 放入焗爐烤10-12分鐘。
7. 取出待涼5分鐘，然後移至烤架上充分冷卻。
8. 將黑巧克力加熱溶解成巧克力醬，淋在貝果上加黑蒜雪糕，按個人喜好加上裝飾即成。

巧克力白醋蛋糕

蛋糕加了白醋這類酸性食材與小蘇打的發泡反應使得蛋糕產生膨鬆口感，吃起來如絲絨般輕盈又滑順，濃郁的可可香，味道細緻。



巧克力白醋蛋糕材料：

中筋麵粉	2杯
砂糖	1 1/2杯
無糖可可粉	1/2杯
小蘇打	1 1/2茶匙
鹽	3/4茶匙
水	1 1/2杯
菜籽油	3/4杯
香草精	1 1/2茶匙
白醋	1 1/2茶匙

巧克力醬材料：

鮮奶油	1杯
半甜巧克力	8安士

做法：

1. 將半甜巧克力切塊放入耐熱碗中。鮮奶油放在小鍋上，中火加熱煮至出現小氣泡，移離火源。
2. 將溫熱的奶油輕輕倒在的巧克力塊上，靜置5分鐘。
3. 用打蛋器輕輕攪拌巧克力/奶油混合物使其乳化，初時出現顏色斑駁和粒粒，但繼續輕輕攪拌直到混和均勻質地變稠，顏色均勻光滑，靜置到完全冷卻(約2小時)。巧克力醬會變得濃稠。
4. 預熱焗爐至華氏350度。
5. 準備一個 9英寸 x 12英寸的烤盤，在烤盤上塗上油並鋪上烘焙紙。
6. 將所有蛋糕材料——麵粉、糖、可可粉、小蘇打、鹽、水、菜籽油、香草精和醋混合。將材料拌勻並刮刮底部，避免殘留任何粉料，攪拌到完全混合、順滑。
7. 倒入準備好的烤盤，如果需要，輕輕傾斜烤盤，讓麵糊流入每個角落中。
8. 放入預熱的焗爐烘烤 20-25 分鐘，直到插竹籤入蛋糕中心時出來是乾淨的。
9. 將蛋糕取出，放在烤架上冷卻 5分鐘，再將蛋糕脫模倒扣在冷卻架上。
10. 最後用巧克力醬淋在蛋糕面，用刮刀抹平，即可切片享用。

愛爾蘭茶餅

在英國時我們經常會做這個Irish tea cake，蛋糕體的材料和做法很簡單，但是我們會配時令的果醬，而絕大部份時間也是自家製的果醬，今次果醬加了蜂蜜酒和樺樹糖漿，令到甜味有些層次感。這個愛爾蘭茶餅無論是當作早餐或是下午茶小點也是很不錯的選擇。



愛爾蘭茶餅材料：

牛油	1/2杯
白糖	1杯
雞蛋	2隻
香草精	1 1/2茶匙
中筋麵粉	1 3/4杯
泡打粉 (Baking powder)	2茶匙
鹽	1/2茶匙
牛奶	1/2杯
糖粉	1/4杯

混合漿果醬：

新鮮或冷凍混合漿果 (Mixed Berry)	2杯
糖	1/2杯
檸檬汁	2湯匙
蜂蜜酒 (Mead)	2湯匙
樺樹糖漿 (Birch syrup)	1湯匙



茶餅 做法：

1. 預熱焗爐至華氏 350度 (175 攝氏度)。9 英寸的圓型蛋糕烤盤抹一層油，鋪上烘焙紙備用。
2. 將麵粉，泡打粉和鹽混合均勻，備用。
3. 將牛油、糖加入攪拌機中打至鬆軟。
4. 分2次加入雞蛋發打均勻，加入香草精，攪拌至完全融合。
5. 分次加入麵粉混合物(2)與牛奶，攪拌成麵糊。如果麵糊太實，可以加 1-2 湯匙牛奶。
6. 將麵糊倒入圓型蛋糕烤盤，撫平，放入已預熱焗爐烘烤 30 - 35分鐘，直到牙籤插入蛋糕中心沒有沾上麵糊。
7. 取出，放在烤架上待涼。
8. 撒上糖粉切件，配混合漿果醬食用。

混合漿果醬 做法：

1. 平底鍋加入混合漿果、糖和檸檬汁，中火煮至糖完全溶化，攪拌一下避免沾鍋。
2. 加入蜂蜜酒和樺樹糖漿，轉小火煮10-15分鐘至漿果出味、變軟身，不時攪拌避免沾鍋。
3. 試味，並調整至合適的甜度，關火，移離火源，冷卻10分鐘。
4. 使用標準攪拌機或棒式攪拌機將果醬打至幼滑光亮。
5. 充分冷卻後即可。

草莓白巧克力芝士蛋糕 配糖漬蘿勒

冷凍的芝士蛋糕是難以抗拒的甜品，草莓時節，當然好好利用草莓的香味、酸味和甜味，配合白巧克力芝士蛋糕，有一種調和的感覺。此外配合糖漬蘿勒和糖漬草莓，味道更加清香。



芝士蛋糕底材料：

全麥餅乾屑	
Graham cracker	約10片(1 1/2杯)
牛油	5湯匙
紅糖	1/3杯
肉桂粉	1湯匙

芝士蛋糕餡材料：

白巧克力	5安士
室溫全脂奶油芝士	12安士
糖粉	1杯
香草精	1湯匙
楓糖漿或蜂蜜	1湯匙
鮮奶油	1杯
草莓	1磅

糖漬蘿勒材料：

砂糖	1/2杯
新鮮蘿勒	1/4杯

糖漬草莓材料：

草莓	1杯
樺樹糖漿Birch syrup	3湯匙

工具：

9英寸的蛋糕盤

芝士蛋糕底 做法：

1. 預熱焗爐至華氏 300度。
2. 將蛋糕盤 (高 2英寸) 鋪上烘焙紙備用。
3. 用中火加熱厚底平底鍋，加入牛油攪拌至融化，當牛油開始冒起，顏色轉深色，煮至鍋底逐漸出現小黑點，釋出果仁般的香味，即可移離火源，倒入大碗中，以免進一步煮熟。
4. 加入餅乾屑、紅糖和肉桂粉充份拌勻。
5. 將餅底材料鋪在蛋糕盤底部，壓實。
6. 放入焗爐烤 10分鐘。
7. 取出待涼備用。

糖漬蘿勒 做法：

1. 蘿勒葉撕碎，放入食品處理器中，加糖，攪拌均勻。
2. 放入密封瓶中在冰箱儲存2週。偶爾搖晃/攪拌瓶子使味道融合。

芝士蛋糕餡料 做法：

1. 將巧克力放在碗中，座在熱水的鍋上以小火加熱，邊煮邊攪拌，將巧克力融化，或放在微波爐中加熱 20秒，攪拌至完全融化，待涼備用。
2. 糖粉、奶油芝士、香草精和楓糖漿放入攪拌機中，以中速打至光滑柔順。
3. 將鮮奶油打至稍為企身，濕性發泡 (soft peaks) 的狀態。加入攪拌機內與奶油芝士混合物(2)以中速攪拌均勻至濃稠。
4. 倒入白巧克力漿 (1)，用中速攪拌融合。
5. 加入切碎的草莓粒，輕輕拌勻。
6. 將草莓奶油芝士混合物倒在餅底上，撫平。
7. 在芝士蛋糕表面輕輕包一層保鮮膜，避免結冰花，平放在冰箱中冷凍 3小時。

糖漬草莓 做法：

1. 草莓切碎放在碗裡，加入樺樹糖漿拌勻。
2. 蓋上蓋子冷藏，使用前攪拌均勻。