

JUL





7 月原本在古羅馬日曆中是第五個月，被稱為 Quintilis。後來羅馬統治者蓋烏斯·尤利烏斯·凱撒大帝（Gaius Julius Caesar）被刺死後，羅馬元老院建議將凱撒大帝誕生的 7 月，用凱撒的名字命名。

7 月是英國最溫暖的季節，是鹿的繁殖期，所以 7 月是禁止獵鹿的「圍欄月」（fence month）。皇家列治文公園（Richmond Park）新出生的小鹿就隱藏在草叢和樹林裡。

英國人把 7 月最熱的日子叫做「狗日」（Dog days），也就是中國人說的「三伏天」。熱天與狗扯上了關係是因為古人觀測到天狼星（犬星）剛好在太陽升起前出現時，炎熱的暑氣就到來了，所以把高溫日子稱為「狗日」。



7 月 3 日：「狗日」開始



焗羊腿



7月15日
中雨 16°C

曾經有一位年輕的朋友向我訴說尋找生活目標的苦惱。他對現狀不滿，又苦於不知如何突破現狀，找不到前進的方向。

我不得不遺憾地說，我無法為他指明生活的方向。因為生活的目標與意義是個人獨有的，我的目標是我的指路明燈，但對你來說可能毫不適用。

莎士比亞說：「苟且偷生，還是奮起抗爭，這是個問題。是默默地忍受暴虐命運的箭穿石擊，還是奮起抗擊無窮盡的苦難，通過反抗，把它們清除乾淨，這兩種抉擇，哪一種更高尚？」是隨波逐流，還是逆流而上？我們一生有意識地、無意識地做出無數的選擇。現在的生存狀態就是我們選擇的結果。世間沒有更高尚的選擇，只有更適合的選擇。

如果你渴望找到生活目標，該如何尋找呢？首先，我們要確定自己想成為什麼樣的人，過什麼樣的生活，然後按照這個思路

來設定目標。換句話說，目標為成就我們而服務，而不是我們為了達成目標而生活。我們不是要為了當醫生、律師或科學家而奮鬥，我們是要為成就一個理想中的自己而奮鬥。

有目標的人都會選擇一條路，向著自己的目標前行。事實上，在這條路上行走的過程比到達更重要。人不是為了一個特定的目標而生活，而是為自己喜歡的生活方式而奮鬥，目標是次要的，為了達成目標而採取的生活方式才是重要的。

人生的悲劇不外乎為了目標去改變自己，費盡心機，不擇手段，到頭來又發現目標已經不再適用，或者已達成的目標並不如想像中的那麼輝煌。比如小時候你想當警察，現在可能已經不想了。因為，人的思想會隨著年齡和經歷的增加而改變。所以目標是變化的，圍繞達成某個可能變化的目標來生活，難免到頭來都是枉然。

如果你已看清面前的每一條路，認定都不適合，那麼別無他法，只能尋找一條新的道路。這說起來容易，做起來難。人都受社會和環境的局限。很多時候，生活的大環境會迫使你做出選擇。這時，你要不就說服自己接受現實，要不就認真地尋找另外的東西。如果你根本不知道自己要什麼，那麼拋棄已有的，去尋找所謂「更好的」，是不是明智之舉呢？除了你，誰能知道呢？其實，沒有人在強迫你做不想做的事情。但是如果你覺得這是你該做的，那麼就說服自己接受吧，因為絕大多數人都不過如此。

費腦筋的哲學問題，嚴肅而低沉。還是用食物來補充一下營養，為了有更敏捷的思路，吃一餐好的吧。英國的羊肉既便宜又新鮮，今天就焗一隻羊腿做晚餐。



ROAST LEG OF LAMB 羊の脚肉のロースト燗羊腿 ROAST LEG OF LAMB 羊の脚肉のロースト燗
ROAST LEG OF LAMB 羊の脚肉のロースト燗羊腿 ROAST LEG OF LAMB 羊の脚肉のロースト燗
ROAST LEG OF LAMB 羊の脚肉のロースト燗羊腿 ROAST LEG OF LAMB 羊の脚肉のロースト燗

焗羊腿

Roast Leg of Lamb

份量

- 6 至 8 人

材料

- 整隻羊腿：2500 克
- 豬油：3 大匙（或用融化的牛油與植物油混合）
- 洋蔥：1 個
- 大蒜：4 瓣
- 鹹鳳尾魚：4 條
- 迷迭香：4 根
- 黑胡椒粉：少許
- 鹽：少許
- 牛肉高湯：300 毫升（或一個牛肉濃湯寶加 300 毫升水）
- 普通麵粉：20 克

- ① 大蒜切片。洋蔥切條。迷迭香剪成 4 厘米左右的段狀。鳳尾魚切成小段。
- ② 融化豬油，均勻地塗抹在羊腿表面。
- ③ 焗爐以 240°C 預熱。
- ④ 用尖刀在羊腿腱子肉之間的縫隙扎幾個孔，把刀尖轉一轉，擴大孔洞。在每一個洞裡插入一片大蒜、一段迷迭香和一段鳳尾魚。表面撒少許鹽和黑胡椒粉。
- ⑤ 取一個深焗盤，把洋蔥放入焗盤，羊腿放在焗盤的鋼架上，放進焗爐焗 15 至 20 分鐘，每隔 5 分鐘羊腿翻面。這樣羊腿表面會呈微焦狀態，鎖住肉汁。
- ⑥ 把焗爐溫度調低到 170°C，焗約 1.5 小時。如果用叉子插入，流出粉紅色的汁液，而不是紅色，就是 5 成熟。如果流出透明的液體，則是全熟。而焗 1.5 小時，就接近全熟。
- ⑦ 焗好的羊腿需在室溫靜置 20 至 30 分鐘，讓肉汁回流到肌肉組織中，使肉鮮嫩多汁。
- ⑧ 焗盤裡倒入高湯，在爐灶上以小火煮開，把焗盤上的褐色部分輕輕刮下來，這裡面蘊藏著許多風味。麵粉用少許冷水化開，倒入湯汁中攪拌均勻，增加稠度。加鹽和黑胡椒粉調味。把肉汁過濾，倒進帶嘴的容器。
- ⑨ 羊腿切片，可配薯蓉，澆上肉汁，佐以上好的紅酒。

AUG



U

S





8 月的英文名是根據古羅馬帝國開國皇帝奧古斯都（Augustus）的名字命名的。拉丁文 Augustus 是神聖、至尊的意思。凱撒死後，繼任的羅馬皇帝奧古斯都為了和凱撒齊名，也想用自己的名字來命名一個月份。他出生於 9 月，之所以選定用自己的尊號命名 8 月，是因為奧古斯都在 8 月的戰績顯赫，例如征服埃及。原本 8 月比 7 月少一天，但為了和凱撒平起平坐，就決定從 2 月抽出一天加在 8 月上。

英國的 8 月是夏天的結尾。眾多漿果開始成熟，是採摘野生的黑莓和接骨木果製作果醬的好時節。



8 月的最後一天：暑期公眾假期



炸釀翠玉瓜花



8月6日

晴 23°C

8月是成熟的季節，瓜果蔬菜都有了收成。黃色的翠玉瓜長勢強勁，收穫豐厚堪比番茄。翠玉瓜，中國北方叫西葫蘆，淺綠色，有些個頭很大。英國的翠玉瓜顏色深綠，長約手掌，皮嫩瓜脆，味道清甜，比亞洲的好吃。在英國，翠玉瓜是自家花園的常種蔬菜，容易成活，產量大。據說，10厘米長的翠玉瓜味道最鮮甜。這樣小的翠玉瓜在超市買不到，只有在比較高檔的餐廳才能吃到。而自己種瓜的好處就是能隨心所欲地控制瓜的大小，喜歡大的就讓瓜兒們多長幾天，喜歡嫩的就早點採摘。其實，最妙的不是瓜，而是花。翠玉瓜的花用來配芝士和肉類，是難得的美味。

講到食花，中國的魯菜有桂花丸子，川菜有菊花肉片，每年4月日本有著名的櫻花料理。歐洲人食花，翠玉瓜花排頭位。翠

玉瓜花碩大金黃，開放的時候花比瓜大。因為花只在早上開放，到中午時分就開始凋謝，所以，採花的最佳時機是早上花盛開的時候。然而，其花瓣極其脆弱，最好採下來後馬上烹飪。如果需要運送，那麼要保證花朵新鮮，不被壓壞，這是一項非常艱巨的任務。如此這般，非要到比較有質素的餐廳方能吃到這道料理。

釀翠玉瓜花以多款芝士和肉類作餡料，可以組合出風味各異的美味頭盤。炸好的翠玉瓜花麵皮薄如蟬翼，金色花瓣隱約可見，在嫩綠的花萼襯托下，纖纖盈盈，讓人眼前一亮。一口咬下去，麵皮在齒間酥脆開來，裡面的小香腸爆出肉汁，與柔軟的芝士混合，鮮甜的滋味在口中瀰漫。清透的麵皮和柔嫩的花瓣恰到好處地保存了餡料的味道，又將其與外界的油溫隔離，毫無油膩感，是西方天婦羅的極致。

這道料理的靈感來自法國米芝蓮三星主廚 Alain Passard。他把經營了15年的米芝蓮三星餐廳改為素食餐廳，還買下一個農場，自己種植蔬菜。每天早上，各種各樣最上乘的蔬菜原料會被送到他的素食餐廳。他會仔細查看每一樣食材，思考當天的菜式組合，每天都不一樣。在這個季節，早上收到的食材中，有一樣食材特別搶眼，它們被小心地放置在長方形淺木盤中，在運輸的途中受到特別的照顧，以確保完好無損。這就是翠玉瓜花。

認識蔬菜、發現烹飪蔬菜的新方法是時下流行的趨勢。有些植物，我們可能從來就沒想過它竟然可以食用，更想不到它居然如此美味。自從在園子裡開始種植蔬菜，我才真真切切地品嚐到新鮮採摘的蔬果的美味。從青瓜、紅蘿蔔、番茄、馬鈴薯到薄荷、百里香，我像一個剛會咀嚼固體食物的嬰兒，每一口的味道都是新鮮的，認識也是新鮮的。



懷翠玉瓜花 DEEP FRY STUFFED COURGETTE FLOWERS ブッキ
ら炸釀翠玉瓜花 DEEP FRY STUFFED COURGETTE FLOWERS ブ
天ぷら炸釀翠玉瓜花 DEEP FRY STUFFED COURGETTE FLOWERS



炸釀翠玉瓜花

Deep Fry Stuffed Courgette Flowers

份量

• 2 人

材料

- 翠玉瓜花：4 朵
- 熱狗腸：1 根
- 莫扎瑞拉芝士：少許

麵糊：

- 自發粉：40 克
- 生粉：10 克
- 冷水：60 毫升
- 蛋黃醬：20 克

- ① 翠玉瓜花最好選擇公花，需於上午其盛開的時候採摘。用剪刀減去花蕊。這時候的花處於開放狀態，比較容易處理。
- ② 熱狗腸切成 4 段，每一朵花中放入一段，加適量的芝士。餡料的量要適中，太多會漏出來，如果芝士在油炸的時候漏出來，會發生爆油。
- ③ 將麵糊材料混合，用冷水，簡單攪拌即可。
- ④ 把釀好的花在乾麵粉中滾一下，然後沾麵糊。用手拿住花柄，動作要輕柔。
- ⑤ 油鍋下足夠多的油，油溫達 180°C 時下鍋炸。不要一次炸太多，如果鍋子不大就每次炸一個。每炸完一個，把脫落在鍋中的麵糊撈乾淨。

炸釀翠玉瓜花的油我選用芥花籽油，這種油的冒煙點比較高，而且飽和脂肪低，炸物特別清爽酥脆，不油膩。

