



六歲小孩大便後不曉清理、十歲兒童不知怎樣抹鼻涕、十二歲初中生不懂綁鞋帶……。近年來香港出了「港孩」一詞，就是形容智商正常，但嬌生慣養、自理能力低、極度依賴的新生代。

雖然我們身處北美洲的加拿大，但若父母過分溺愛，也難保會出產一批「港孩」。為了提高小朋友在社會上的生存能力，不少家長會讓小孩趁年輕學烹飪。

◀烹飪導師 Hilit 與小朋友們用心炮製蘑菇撻，作品完成後當然分外開心，很有滿足感啊！



小朋友學煮飯仔 不做港孩

授人以魚 不如授人以漁

放學鐘聲響起，同學們興奮不已，有些急不及待回家看電視，有些開始另一輪的補習進攻，但有班學生則來到溫哥華的一個社區廚房，紛紛穿起圍裙，準備學習烹調今日的食譜——蘑菇撻。



▲一班小朋友正在專心地切蘑菇。

溫哥華烹飪學校 The Dizzy Whisk 導師 Hilit Nurick 說：「我把烹飪課程分為四個部分，湯類及前菜、主菜及伴菜、烘焙類和甜品。每次上堂所選的食譜都會視乎季節性材料而定，而且每次都會教導一個特別的烹調技巧，好像今天的蘑菇撻，就是要教導他們製批底。」

、各項球類運動等，但很少家長教導烹飪技巧。我覺得烹飪反而是一個很重要的學習範疇，因為人自出娘胎，就要「食」才能維持生命，趁早學懂烹飪可加強生存能力，不需長期依賴父母安排膳食或攝取「垃圾食物」，有助小孩獨立成長，所謂「授人以魚不如授人以漁」(If we give a man a fish, he will eat for a day. If we teach a man to fish, he will eat for a lifetime)。

與友下廚 增加樂趣

小孩本身對烹飪有興趣，願意接受有關訓練當然是最理想，但在現今物質豐裕的年代，很多小孩寧願花錢出外用膳，都不願意學習入廚技巧，遇着這種學生怎麼辦？Hilit 說：「遇上這樣的小孩，千萬不要採用強迫政策，愈迫愈抗拒，反而想想怎樣提起他們對烹飪的興趣，例如邀請他一個對烹飪有興趣的朋友與他一同學習，可會增加樂趣。此外，家長亦可抽時間與孩子一同入廚，一起製作同一款菜式，不但可讓他們親身體驗入廚，由參與過程到菜式完成也會使他們獲得滿足感，是一個很好的親子活動。」

教導兒童烹飪五年以來，Hilit 認為最重要的是確保兒童在廚房裏的安全。她說：「很多人以為教導兒童烹飪最難的是刺激他們的興趣，或確保



▲辛苦了一個下午，蘑菇撻終於出爐了，小朋友們急不及待等導師分餅，試試自己的成果。

他們專心上課。老實說，我曾教導成人烹飪，有些成人的注意集中力也不及小孩，或許成人早已建立一套自己的烹飪方式，所以上課時也會分心。當然，我曾遇過難教的小孩，在上課期間便需要特別留意他們，或採用一對一的教導方式。」

要確保廚房安全，Hilit 訂明一套廚房規則，叮囑學生必須遵守。例如在廚房內不准奔跑、不准打架、必須在導師的指引下才能使用工具等。此外，Hilit 亦會採用特製的安全工具，例如防利器的廚房手套等，以策安全。

我的蘑菇撻(Mushroom Quiche)

材料(八人份)

批底	蛋漿
麵粉……………杯半	忌廉……………一百毫升
無鹽牛油一百二十克	蛋……………兩隻
蛋……………一隻	蒜頭……………兩粒壓碎
鹽……………少許	肉豆蔻香料碎……………酌量
	鹽及胡椒粉……………酌量
餡料	
切片蘑菇……………二百克	
無鹽牛油……………一湯匙	
肉豆蔻香料碎 (grated nutmeg)……………酌量	
百里香 (thyme) 葉……………三塊	
鹽及胡椒粉……………酌量	
芝士碎……………五十克	

批底做法

- 1) 牛油切成小粒加入麵粉、鹽搥碎，然後加入雞蛋搥成粉糰，用保鮮紙封好放入雪櫃雪藏三十分鐘。
- 2) 焗爐調至 350F 預熱。雪藏後用木棍將麵糰搥開，把麵糰貼於批盤內，再雪藏卅分鐘。
- 3) 取出麵糰，以保鮮紙或錫紙蓋貼着批底，在保鮮紙上放置豆或米為預計重量之用(如左圖)，放入焗爐焗十五分鐘。
- 4) 十五分鐘後，取出批底，拿走保鮮紙或錫紙及豆或米，再把批底焗約十分鐘至金黃色。
- 5) 十分鐘後，從焗爐取出批底，冷卻，把焗爐調低至 330F。

餡料做法

- 1) 用牛油把蘑菇慢炒，然後加上肉豆蔻香料碎、百里香葉、鹽及胡椒粉。
- 2) 把剛炒好的餡料倒入批底，再灑上芝士碎。
- 3) 把所有蛋漿材料攪勻，倒入批底以剛蓋滿蘑菇為準。
- 4) 放入焗爐焗約三十分鐘至金黃色，完成(右圖)。

我覺得烹飪是……

自小已協助做廚房家務，我喜愛吃美食，所以從不覺得廚房工作是負擔，反而令我學懂美食的製作過程。
十歲的 Risa

四、五歲開始，媽媽和祖母已傳授烹飪技巧，對於基本的烹飪技巧我已有信心掌握。現在每星期起碼一次會為家人煮晚餐，有時也會自學和自我發明一些新食譜。
十二歲的 Justine

記得我第一次入廚，是七歲時親手煮意大利粉，有很大的滿足感，之後就開始學烹飪，現在最愛烹調的是薄煎餅。
十歲的 Tate

媽媽是烹飪「粉絲」，或許我也承繼了她對廚藝的熱誠。每星期我都會為家人入廚一次，通常煮意大利粉、餐湯或烘培蛋糕麵包。學懂烹飪後，我覺得自己更獨立，更愛吃。
十一歲的 Adam

我不知道自己會否喜歡烹飪，我未試過做廚房家務，但姐姐會上過這個烹飪課程，所以推薦給我試試看。
十歲的 Kung

我倆是朋友，很開心可以一起學烹飪。我們都是為食一族，一邊煮，一邊更想吃。在整個烹飪過程中，要等待作品完成是最具挑戰，我們每次都很有急想看成果。
十歲的 Talia (左) 和九歲的 Ella