

# 法式焗洋蔥湯

## 濃香食材 誘出滋味

焗洋蔥湯是一道常見的法式餐湯熱頭盤，在烹調的最後步驟，大廚會將整碗湯放進焗爐，令湯面的法式麵包及芝士稍為融化，散出誘人香味。當湯上桌時，會先見到面層微微融化、帶點焦香的芝士，芝士下面是焗得香脆的法國麵包。麵包在湯與芝士之間，吸收了兩種味道，接觸湯的一面脆，接觸芝士的一面則脆，喝時將麵包攪攪，連同芝士、湯及洋蔥一同放入口中，便可同時嘗到芳香芝士、鬆脆麵包和濃郁的洋蔥湯，口感豐富。另外，洋蔥湯中的洋蔥與湯比例接近一比一，材料十足，與常見的湯類有所不同。

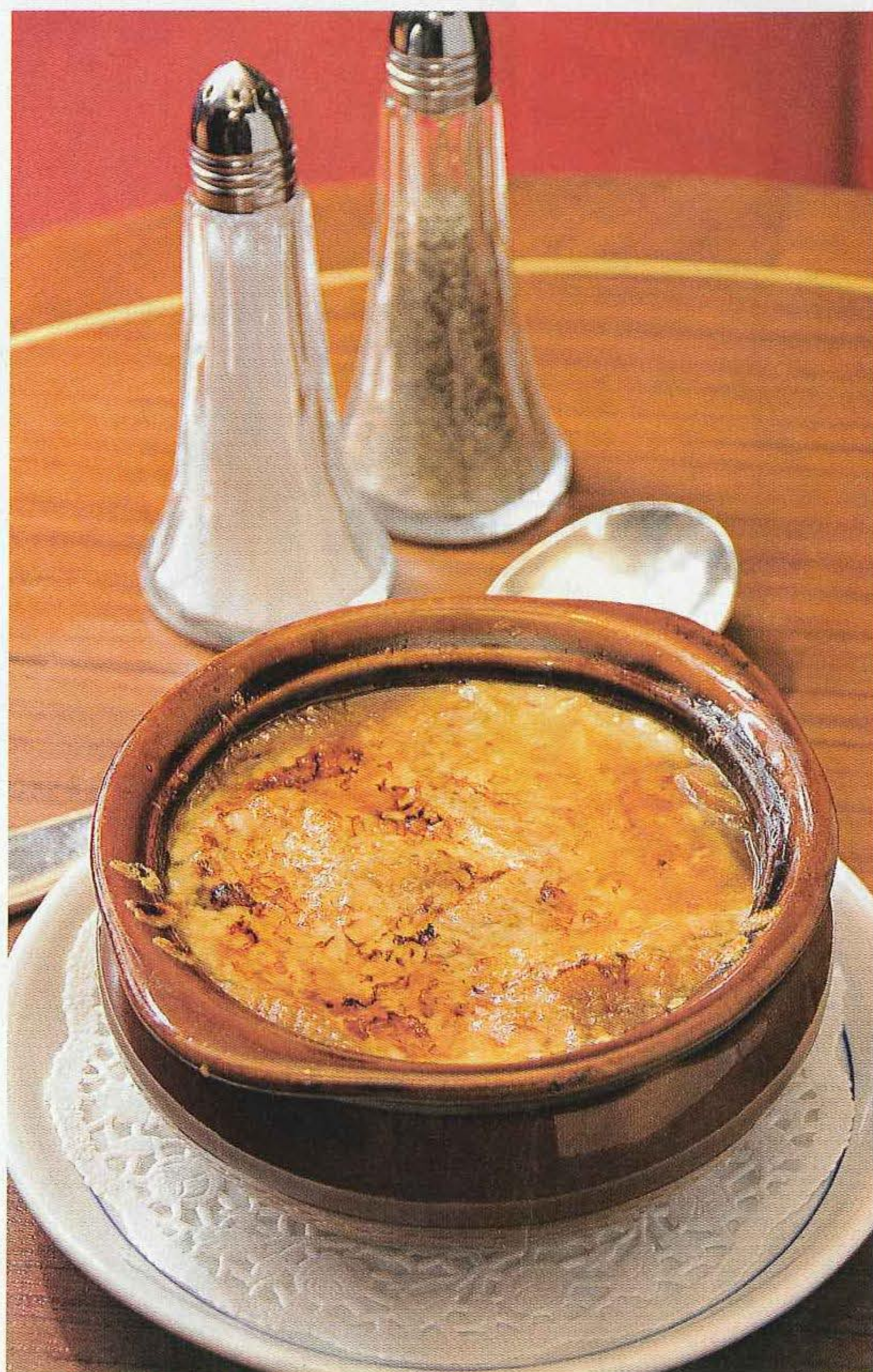
◆ Patrick Barrett (右圖) 是土生土長英國人，二十二年前開始與美食結緣，曾在英國、法國及意大利學廚。Patrick來香港有十四年，曾出任多家五星級酒店餐廳和高級英式餐廳的總廚，現任職Jimmy's Kitchen總廚。



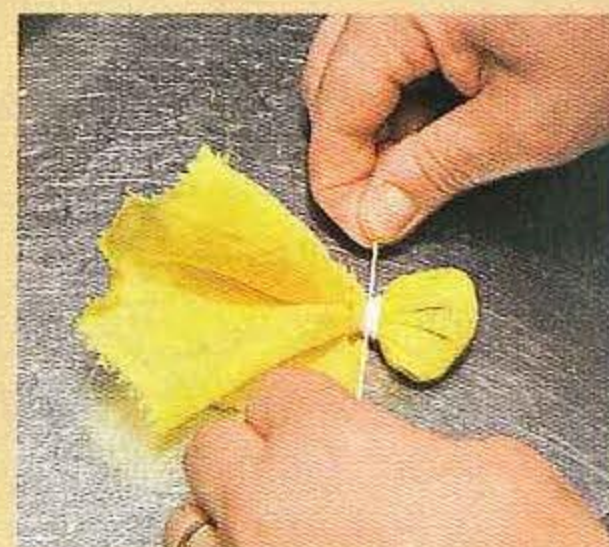
材料		Ingredients	
洋蔥	3千克	Onion	3kg
白蘭地酒	1/2杯	Brandy	1/2 gls
砵酒	1杯	Port wine	1 gls
麵粉	60克	Flour	60g
清雞湯	1.5升	Clear chicken broth	1.5L
香草 (月桂葉、迷迭香、百里香、 番茜，各2克)	1袋	Bouquet of garni ( Bay leaf, rosemary, thyme, parsley, 2g each )	1 bag
格魯耶爾芝士	100克	Gruyere cheese	100g
乾法國麵包 (1.5厘米厚)	3塊	Dry french baguette ( in 1.5cm thick )	3 slices
鹽	適量	Salt	to season
胡椒	適量	Pepper	to season
鵝膏	適量	Goose fat	a little

法國多款馳名美食，如鵝肝、紅酒燴雞等，都因為Fusion的出現，令菜式烹調出現變化，唯獨法式焗洋蔥湯，一直保留了最傳統的烹調方法。

文：黃若茵 圖：陳鐵剛



## Soupe A L'oignon



**Step 1** 將月桂葉、迷迭香、百里香及番茜放於布上並紮成小袋，備用。

Put bay leaf, rosemary, thyme and parsley on the cloth and make as a bag for later use.



**Step 2** 將洋蔥去皮，切開一半後再切成幼條，備用。

Peel the onion and finely slice it, and then set aside.



**Step 3** 將平底鍋燒熱後加入鵝膏，融化後加入洋蔥幼條。

Melt the goose fat in a large pan, add the onion in.



**Step 4** 洋蔥放於平底鍋中，以慢火低溫煮至軟身及焦糖狀。

Cook the onions in the low heat till soft and caramelize.



**Step 5** 加入白蘭地酒和砵酒，以慢火再煮5至7分鐘。

Add brandy and port into the onion and cook for 5-7 minutes in low heat.



**Step 6** 將麵粉慢慢加入，把所有材料以慢火煮約5分鐘。

Add flour slowly and cook in low heat for 5 minutes.



**Step 7** 加入預先準備好的雞湯，並將之煮至沸騰。

Add chicken stock in the pan and bring it to boil.



**Step 8** 當湯沸騰時，加入香草包並慢煮湯30分鐘，再加鹽及胡椒調味。

When the stock boiling, add bouquet of garni then simmer for 30 minutes, season with salt and pepper.



**Step 9** 湯倒入耐熱碗內，面放麵包，然後加入磨碎的格魯耶爾芝士。

Pour the soup into a heat-proof bowl with the bread on top, then add the grated gruyere cheese.



**Step 10** 將湯焗或烤至芝士融化及變成淺棕色，即成。

Bake or grill it, until the cheese melts and turns into light brown.

### 小貼士

### Tips

- 加入麵粉後，洋蔥很易黏鍋底煮焦，令湯變得苦澀，故應轉慢火及不斷攪拌麵粉。
- Stirring steadily while adding the flour in order to avoid the onions stick to the bottom of the pan and get burnt, otherwise the soup will become bitter.