

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。

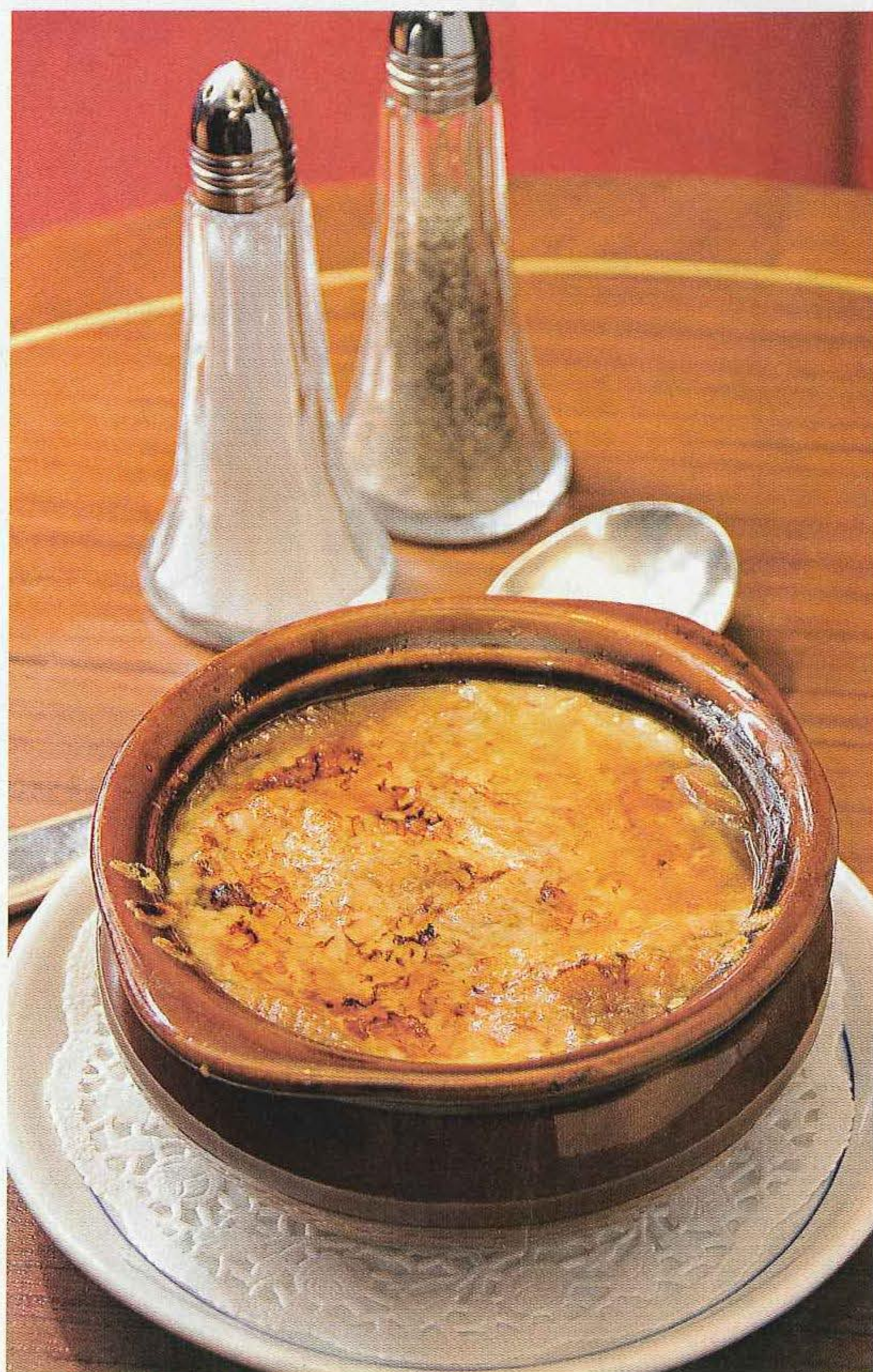
◆ Patrick Barrett (右圖) 是土生土長英國人，二十二年前開始與美食結緣，曾在英國、法國及意大利學廚。Patrick來香港有十四年，曾出任多家五星級酒店餐廳和高級英式餐廳的總廚，現任職Jimmy's Kitchen總廚。



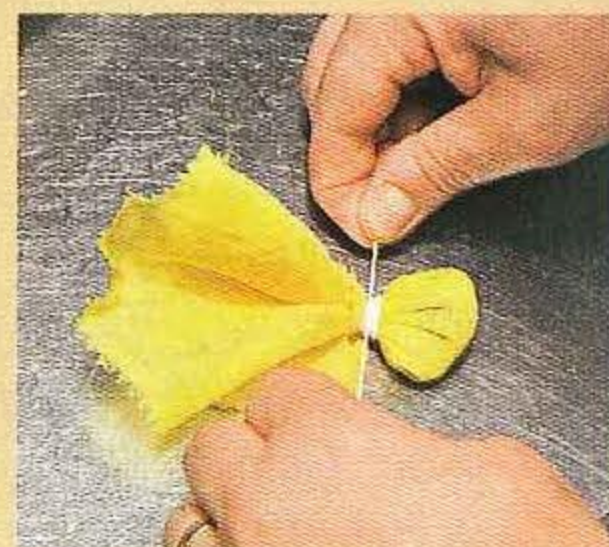
材料	Ingredients
洋蔥	Onion
3千克	3kg
白蘭地酒	Brandy
1/2杯	1/2 gls
砵酒	Port wine
1杯	1 gls
麵粉	Flour
60克	60g
清雞湯	Clear chicken broth
1.5升	1.5L
香草	Bouquet of garni
(月桂葉、迷迭香、百里香、 番茜，各2克)	(Bay leaf, rosemary, thyme, parsley, 2g each)
1袋	1 bag
格魯耶爾芝士	Gruyere cheese
100克	100g
乾法國麵包	Dry french baguette
(1.5厘米厚)	(in 1.5cm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