

講
講
講
講
講
講
講
講
講
講
講
講
講
講
講
講
講
講
講
講
講
講

逢周一見報

Joyce喜歡製作甜
品減壓。劉嘉承攝**Craft**

地址：觀塘開源道六十二號駱駝漆大廈二座三樓C室

網址：<http://craft.com.hk/>

Janice放棄高薪厚職，追逐甜品夢。

營養師話你知

宜

甜品的熱量和糖份高難免會較難消化，因此在享用完甜品後，可連食橙、楊桃等高纖低熱量的水果幫助消化。

忌

每一百克的白朱古力熱量為五百三十九，比黑古力少四十四卡，但其糖分則較黑朱古力多出二十三點二克達六成，因此不宜多吃。



米施洛營養健康中心註冊營養師 羅毓玲



預備材料



巧手上色



細心「插花」

「糕」手「飾」花

曾任職銀行界的Janice不惜放棄高薪厚職，遠赴美國修讀甜品課程，大半年前在觀塘開設蛋糕工場 Craft 園夢。平日熱愛製作甜品的港隊三項鐵人代表張庭欣(Joyce)，亦趁機偷師學藝！

記者：容逸富

攝影：劉嘉承

Janice所開設的蛋糕工場隱藏於觀塘的工廠大廈內，甫進門已被以簡約歐陸風設計的「展覽廳」所吸引，展示的蛋糕十分精緻。跟隨着陣陣的牛油香便進入到店內的製作工場，Joyce不禁大讚一句：「很香呀！」

Janice曾於英國著名學府牛津大學修讀經濟系，畢業後曾任職銀行，但最終為追尋興趣與夢想毅然辭職，到美國著名的糕點學校修讀課程，更曾在米芝蓮一星餐廳實習。店內除了製作蛋糕外，同時還有製作其他甜品如曲奇及朱古力等。



大功告成



Meringue \$325/磅

三鐵港將「整餅」減壓

母親節即將來臨，Janice特地設計了三款蛋糕，其中兩款更有糖皮所製作的百合花：「百合花很漂亮，很配合母親節的主題，而且糖皮製作既漂亮又可以食用。」除了蛋糕設計外，Janice選用食材也十分嚴謹：「店內所有食材來自外國，朱古力選用法國高級朱古力品牌Valrhona，希望製作最優質的蛋糕給客人。」

Joyce與Janice一起為母親節「特別版」蛋糕擺放裝飾，二人有說有笑，大談「甜品經」。Joyce指自己開時愛自製甜品，但為備戰亞運已放下多時，參觀Craft後令她重拾興趣：「製作甜品能令我減壓，希望能令我在亞運有更好發揮。」

劍指亞運三鐵接力

仁川亞運如箭在弦，三項鐵人代表隊備戰亦如火如荼，早前更遠赴紐西蘭集訓。Joyce直言，最希望能在今屆新增的三鐵接力項目衝擊獎牌。

港隊早前遠赴紐西蘭集訓，跟隨當地游泳教練「操水」提升耐力。九月舉行的亞運新增三鐵接力項目，Joyce希望港隊在此新項目有好成績：「三鐵接力由兩男兩女組成，每人都需要完成游泳、單車及跑步三項，但賽程較短，港隊每棒大約以二十分鐘完成。新項目對我們而言是新的機會，希望能繼續提升完成時間，衝擊獎牌。」



張庭欣於早前在菲律賓舉行的「ASTC三項鐵人亞洲盃」奪女子組第五。

舌尖上的學問 室溫味道「升呢」

Janice指大部分人在家製作蛋糕時都只會隨心在雪櫃內拿出材料，但由雪櫃取出的冰凍材料與保持室溫的材料味道原來差距甚遠：「蛋和牛油是最常用的材料，相同材料置放室溫與雪櫃取出的味道差別很大，但經常被人忽略。」下次製作蛋糕時，不妨緊記Janice這個小提示，令作品味道「升呢」！

