

雲尼拿的味道來自於豆莢裏的種子，而種子的香味來自於vanillin。它不但是香味的來源，也是一種很強的天然抗氧化物。人造的雲呢拿精雖然是複製vanillin化學成分而製作出來的，但完全沒有抗氧化的作用，味道上也不能與天然的相比，而且有機會對某些人引起敏感反應。



## 隱藏在豆莢的馨香

### PROFILE:

Lily 在香港長大，曾在美國修畢計算機工程碩士學位和在當地工作，現在生活在香港，閒時喜歡鑽研煮食和咖啡，在My Bowl is Full「廚施煮意」facebook 和網頁mybowlisfull.com 分享。因家人的關係，Lily 對香料、植物和精油特別感興趣。多年前考獲歐洲精品咖啡協會的咖啡文憑，平日除了烘豆外，會安排一些興趣班，分享咖啡的味道和知識。曾探訪咖啡農民，了解他們的咖啡種植和生活。除了咖啡外，香料研究也成為Lily生活中的一部分，香料不單提升食物的香氣和味道，有一些還有獨特的身心治療的價值，值得深究。



在美國有些廚師認為人造雲呢拿有時會比天然的好，只是因為人造的比較耐熱，如焗曲奇之類的高溫烹調下，人造雲呢拿的味道比較能保持。但美國飲食文化一向比較粗疏，也不介意加入些人造成份和色素。我一向支持天然味道和食材，因為是直接吃進肚子裏。

說起雲呢拿，大家應該會想起法式燉蛋。這道甜品是非常容易製作的，而且就算家中沒有焗爐，也可以用隔水蒸的方法製作。今天在這裏和大家分享一下。

### 法式蒸燉蛋

#### 材料：

忌廉 (whipping cream / heavy cream)	140克
全脂奶	90克
蛋黃 (大概兩隻 XL size 蛋的蛋黃)	42克
砂糖	16克
雲呢拿豆莢/ 或vanilla extract/vanilla paste	半條 半湯匙

#### 工具：

4個 2.5吋 (6cm) 寬的白色燉蛋碗



#### 做法：

1. 首先，如果用雲呢拿豆莢，用小刀橫向剝開豆莢讓種子容易煮出味來。
2. 忌廉、牛奶、砂糖、雲呢拿豆莢/vanilla extract/vanilla paste放入一個小煲加熱至90度左右(沸騰前)。蓋上蓋子，放在一邊放涼。
3. 打散蛋黃，然後將煮好的奶液慢慢倒入蛋黃中。將液體再過濾2-3次。這樣做可以減少蛋液中的氣泡，令燉蛋更滑口。
4. 將蛋液慢慢倒入燉蛋碗中，用錫紙蓋面。水滾後隔水用中火蒸大概22分鐘。檢查一下，如果燉蛋已凝固便可以了。
5. 當燉蛋放涼後，放入雪櫃內至少幾個鐘。準備吃時才在面灑上白

#### Tips：

- 這個食譜所製出來的燉蛋是比較軟身的。如果你喜歡比較硬的質地，將奶的部份用忌廉代替。
- 因為我喜歡少甜，這個食譜的糖分已部份減省了。

### 雲呢拿咖啡酒

另外，如果將一小匙自家釀製的 Vanilla extract(自家製的 vanilla extract以雲呢拿豆莢加 伏特加釀製)加入冰滴咖啡中，一杯香濃的雲呢拿咖啡酒就完成了！



### Vanilla Paloma

傳統的Paloma是用龍舌蘭酒(Tequila) 加西柚汁製作，雲呢拿的甜香調和了西柚的酸味，入口時更順滑。這裏我省去Tequila，因我不太嗜酒，喜歡酒的朋友可加入 Tequila。而我用了 Tonic water 代替 Club Soda，這樣可減省另外加糖，味道上也多了些苦甘味增加層次感。有興趣可參考原稿：<https://nielsenmassey.com/recipes/vanilla-paloma/>

#### 材料：

新鮮粉紅西柚汁	65毫升(約1/2個西柚)
Tonic water	70毫升
青檸	2-3片
自家製 Vanilla extract	1/2茶匙
或 Vanilla seeds	少許

將所有材料混合，加入適量冰塊，便可享用了。Vanilla extract 可先加1/4茶匙，試一試味。