

# Cooking Centre

by Towngas

Nov-Dec 2024 | [www.towngascooking.com](http://www.towngascooking.com)

## Merry Dishmas



地址：香港銅鑼灣利舞臺9樓 | Address: 9/F., Lee Theatre, Causeway Bay, Hong Kong





Exclusively Supported By Towngas

# 法國 Disciples Escoffier 烹飪文憑課程 Disciples Escoffier Diploma Programmes



全港最具規模的煤氣烹飪中心聯同雲集全球頂尖名廚的 Disciples Escoffier 法國廚師會，為香港帶來首個具完整架構的傳統法國美饌烹飪課程。

Disciples Escoffier, a French association that brings all distinguished chefs around the world together, partners with

Towngas Cooking Centre, the largest cooking school in Hong Kong, to offer courses in traditional French cooking.

## 7 大優點 Benefits

- ☆ 課程獲法國政府認可  
Fully accredited by the French government, with no expiry date
- ☆ 由法國米芝蓮星級名廚或國際知名大廚親授烹飪秘技  
Learn interactively from Michelin-starred chefs or celebrity chefs
- ☆ 毋須抽身離港上課  
No need to fly overseas, learn authentic culinary techniques with French master chefs in English without any language barriers
- ☆ 煤氣烹飪中心課室設備嶄新，完善優質  
Well-equipped venue with comprehensive facilities in the training classroom of the Towngas Cooking Centre
- ☆ 專業導師團隊提供針對學員個人及全面性培訓  
Targeted and comprehensive personalised coaching for both beginner and advanced learners throughout the whole programme
- ☆ 小班教學，確保學生有充足及即時的實戰經驗  
Small group teaching, ensuring there is maximum support provided to all students
- ☆ 有機會於高級食府享有寶貴實習機會  
Qualified graduates may be given apprenticeship opportunities at Michelin-starred restaurants or top hotels



新一期 Disciples Escoffier 烹飪文憑課程  
現正接受報名！

The new intakes of the Disciples Escoffier  
Diploma Programmes are  
**NOW open for enrolment!**

報名及查詢可致電 6928 5359 /  
For details & enrolment please call 2576 1535



法國烹飪文憑  
Disciples Escoffier  
Diploma in Cuisine



法國糕餅文憑  
Disciples Escoffier  
Diploma in Pastry



法國烘焙文憑  
Disciples Escoffier  
Diploma in Bakery



廚師精進文憑  
Grand Chef Program



了解更多課程資訊  
Further  
Information





## 烹飪課程

### COOKING COURSES

- |         |   |         |                                     |
|---------|---|---------|-------------------------------------|
| P.7-9   | 法國烹飪藝術小廚神課程 2.0   | P.32-34 | 沈 Sir 教煮                            |
| P.10    | Homemade Pasta: Three Pasta Shapes  | P.34    | Kerry's Kitchen                     |
| P.10-11 | 極品美食之旅 Supreme Gourmet  | P.35-37 | 鹹蝦燻家的味道 Rocha Homestyle Cooking     |
| P.12-13 | 越南菜證書課程   | P.37-38 | Andy Dark 烹飪課程                      |
| P.13-14 | 日本職人料理證書課程 2.0<br>Japanese Cuisine Certificate Course 2.0                                       | P.38-40 | Mia - Cooking 101                   |
| P.15-16 | ANBP 專業「寵物翻糖造型蛋糕(無糖)」+<br>「寵物奶油調色」證書課程  | P.40-43 | 奄尖廚房 Picky Gourmet - Margaret Fu    |
| P.17    | 喵汪芝蓮！聖誕樹蛋糕  | P.44-49 | Joanne Poon 烹飪課程                    |
| P.18    | ACSI 競技射擊 x 心理治療課程  | P.49-53 | Kenneth 四哥 烹飪課程                     |
| P.19    | 自給自足 STEAM 有機種植 x 盆栽蛋糕工作坊   | P.54-55 | Terry's Grand Homey Cooking         |
| P.20    | 【聖誕限定】環保永生苔蘚聖誕樹 x 聖誕樹 Cupcake 工作坊   | P.55    | Orea Charm 烹飪課程                     |
| P.21    | 聖誕毛球花環燈 x 聖誕樹唧花曲奇工作坊  | P.56    | Maisy 美斯 烹飪課程                       |
| P.22    | McCormick 味好美 • 跟著舌尖去旅行 -<br>水牛城雞翼醬番茄燴龍蝦  | P.57-58 | Teresa Festival                     |
| P.23    | 九號水產 • 品味「Pure」之鮮 - 金沙蠔   | P.58-64 | Carol Chan - Sweet GUru 法式甜點工作坊     |
| P.24    | 「好老婆/好老公」證書課程 2.0   | P.64    | Lili Tsang 烘焙課程                     |
| P.25-26 | 家庭傭工烹飪班—初級中菜證書課程<br>Elementary Certificate Training Course in Chinese Cuisine<br>For Housemaids | P.65-66 | 程程廚房 Ching Ching Kitchen            |
| P.27-28 | Annie 烹飪閒情 Wok-Talk with Annie  | P.66-68 | Miss Jodie 烘焙天地 Miss Jodie's Bakery |
| P.28-29 | Lilian 住家廚神煮幾味  | P.68-69 | Eva Chau 菓子課程                       |
| P.29    | 鼎爺廚房  | P.69-70 | Cinderella 健康工房                     |
| P.29    | 劉振權師傅 烹飪課程  | P.70-71 | Cynthia 烘焙課程                        |
| P.30-32 | Gigi Lee 烹飪課程   | P.71-72 | Monica Tam 烘焙課程                     |
|         |   | P.72-73 | Celina Luo 麵包課程                     |
|         |   | P.73    | 蜜兒廚房 烘焙課程                           |
|         |   | P.74    | Janice Chan 甜品課程                    |






點止打芡咁簡單  
醃、炸、焗、炒  
無難度



家用裝 250g



✓ 無添加劑 

✓ 嚴選上乘品質 馬鈴薯製造 

圖片只供參考

用風車生粉

☆☆☆

人人變廚神







★ 味好美 ★

滋味世界 手到拿來

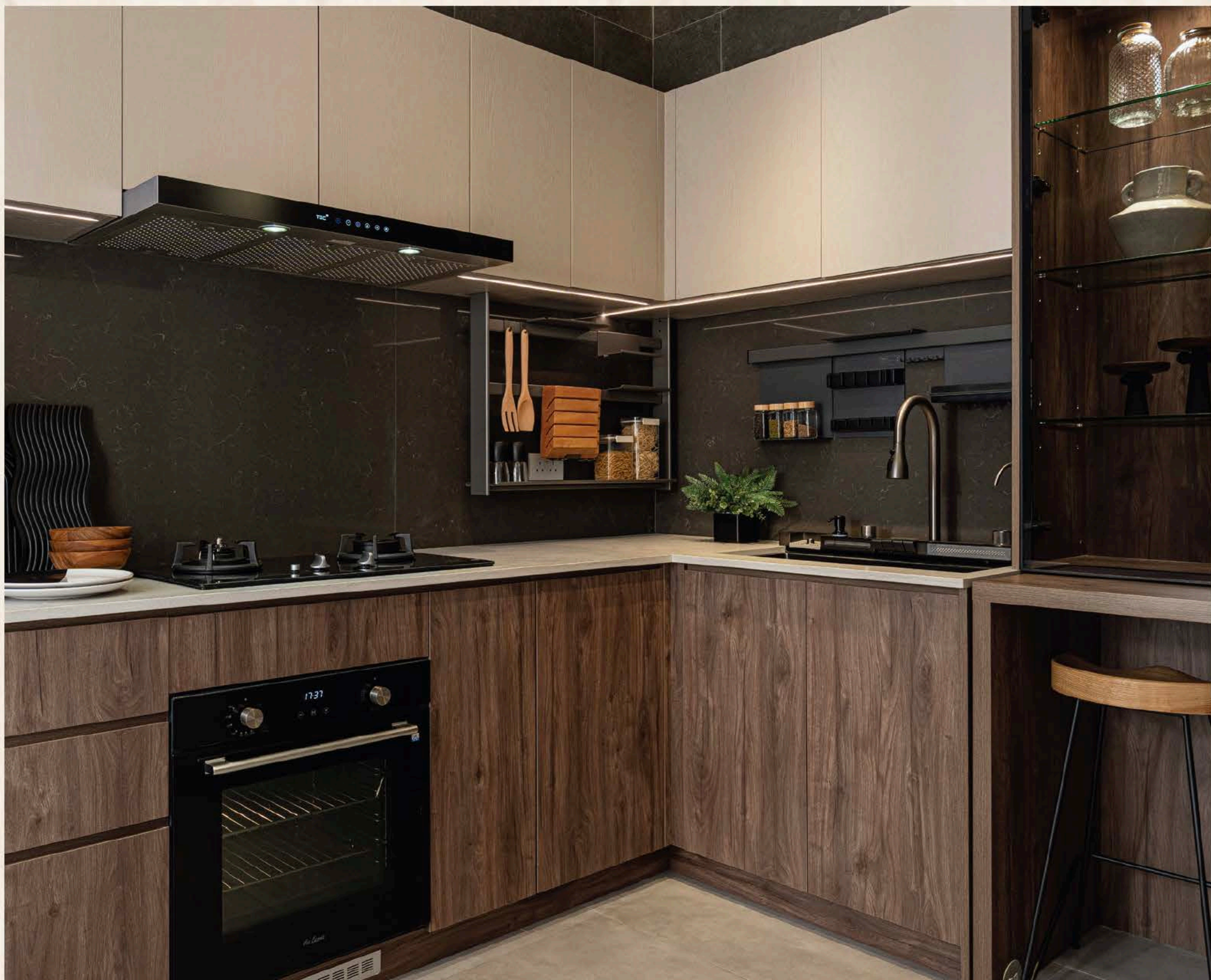




# 全新 TGC 廚櫃

優惠低至

7折



陳列室：樂富廣場 | 九龍灣德福



5233 3798



Towngas Appliance

**Towngas**  
Enterprise 煤氣企業  
A member of the Towngas Group 中華煤氣集團成員



煤氣煮食爐，為你添「家」味道

有一種味道叫「家」，  
有一種調味叫「火」。



TGC極炎火嵌入式平面爐  
MEGA2

## 優惠價發售

-  火力特強達6千瓦
-  日本製造，大廚首選



了解更多優惠詳情



2232 1000



Towngas Appliance



[www.towngasappliance.com](http://www.towngasappliance.com)



*Cooking Centre*  
by Towngas

# 6星級活動策劃

## 6-star Event Planning

賞·煮·食工作坊  
Fun to Cook

團隊烹飪工作坊  
Team Building Cooking Workshop

名廚烹飪體驗班  
Experience Cooking Class with Celebrated Chefs

烹飪比賽  
Cooking Competition

自定烹飪課程  
Exclusive Cooking Class

烹飪示範  
*Cooking  
Demonstration*

講座  
*Seminar*

品酒  
*Wine Tasting*

品牌建立/  
產品推廣  
*Brand Building /  
Product Promotion*

歡迎聯繫我們，量身定制您的專屬活動！  
*Contact us now to tailor made your events!*



虛擬導覽  
Virtual Tour



香港銅鑼灣利舞臺9樓  
9/F, Lee Theatre, Causeway Bay, Hong Kong

Towngas Lifestyle Towngas Cooking Centre [www.towngascooking.com](http://www.towngascooking.com)  
 2576 1670 6928 5359 [towngas.cooking@towngas.com](mailto:towngas.cooking@towngas.com)





Exclusively Supported By Towngas

## 反應熱烈！ 再度加推！

### 畢業生將成為見報明星小廚神！

### 小廚師班

Towngas Cooking Centre與法國Disciples Escoffier聯合舉辦的法國烹飪文憑課程多年來大受歡迎，旨在為學生提供全面的烹飪、烘培訓練。每年畢業的學生均能成功考獲極具認受性的法國執業廚師專業資格，學生更有機會與經驗豐富的廚師和行業專業人士接觸和交流。

Towngas Cooking Centre將推出Junior Disciples Escoffier Master Chef 法國烹飪藝術小廚神課程2.0，繼續由兩位出眾的Disciples Escoffier畢業生親自教授及分享烹飪技巧。該課程牢牢紮根於法國美食的傳統和基礎，同時融合了一些最新的技術和擺盤趨勢。在學習法國烹飪的過程中能刺激孩子的多種感官，同時也學習團隊合作、邏輯及自理等能力。經過數堂的嚴格烹飪訓練後，最後一堂更可邀請一位家人親臨品嚐由小朋友親手預備的午宴及參加畢業禮，分享創造美味的樂趣。

導師：Dr Kenneth Loo 四哥 及 Fiona Kwok (粵)

對象：歡迎6-14歲學生參加

費用：\$5,888 + 好氣FUN 10分 (CPSP0494)

\*會員折扣不適用

\*費用包括5堂烹飪班、廚師制服、畢業證書、及一位家人出席畢業午宴和畢業典禮

日期及時間：

第一課：星期一 12月23日

第二課：星期二 12月24日

第三課：星期五 12月27日

第四課：星期六 12月28日

下午2:00 - 5:00 (3小時)

第五課：星期日 12月29日

+ 畢業午宴 + 畢業典禮

上午10:00 - 下午3:00 (5小時)

### 導師介紹：

(1) Dr Kenneth Loo 四哥



勞文康博士Dr Kenneth Loo (四哥)，在Institut Disciples Escoffier (IDE) 修畢「法國烹飪文憑課程」，並榮獲優秀學生獎。DEI會員及DEI香港代表副主席，法國烹飪藝術小廚神課程創辦人。馬來亞大學持續進修中心高級行政總廚專業管理課程及高級餐飲業管理課程-中國、香港、澳門代表。

四哥榮獲2024大中華星廚導師 - 法國優異之星勳章，也榮獲2024第三十屆粵港澳大灣區餐飲行業交流會暨創新創意廚藝大賽榮獲鑽石獎，同時在2024粵港澳大灣區美食文化峰會暨第五屆亞洲國際廚神(深圳)挑戰賽擔任評委及裁判長。

(2) Fiona Kwok



Fiona在Institut Disciples Escoffier (IDE) 修畢「烹飪」及「烘培」文憑課程。她在「烹飪」及「烘培」的Fundamental Level 和 Elaborate Level皆獲「優秀學生獎」，其後在Escoffier Best of the Best 比賽中更榮獲冠軍。除了西廚及糕餅外，Fiona亦好學不倦，繼續修讀中菜基本理論與操作證書班，盼在廚藝上薈萃中西。

反應熱烈，再度加推！  
畢業生將成見報明星小廚神！

## 法國烹飪藝術小廚神課程 2.0

- ◆ 贈送廚師制服及圍裙
- ◆ 完成課程後可獲

畢業證書

導師 Dr. Kenneth 四哥  
烹飪文憑 最佳學生獎  
Disciples Escoffier 香港代表團副主席

導師 Fiona  
烹飪及糕餅文憑 最佳學生獎  
Best of the Best比賽 冠軍



第一課：早餐

法式可麗餅 Crepe a la Framboise Sauce

- 基本刀具認識及切割技巧
- 基本廚房用具認識
- 廚房安全
- 食物處理
- 煎可麗餅技巧
- 擺盤技巧



第二課：午餐

法式煙肉蛋批 Quiche Lorraine

- 麵團製作
- 餡料製作
- 擺盤技巧



第三課：晚餐

烤雞配他他醬 Poulet Rôti, Frites et Sauce Tartare

- 雞隻處理及製作
- 他他醬製作
- 擺盤技巧



第四課：甜品

柚子瑪德蓮蛋糕 Yuzu Madeleine

- 如何製造完美「凸肚臍」瑪德蓮
- 擺盤技巧



第五課：畢業午宴 + 頒發畢業證書

(由導師安排分組，各學生負責以下其中一道菜式)

餐湯 Soup

法式洋蔥湯 Soupe a l' oignon

- 洋蔥切割
- 如何製作美味洋蔥湯



主餐 Main Course

煎鱸魚配茴香及藏紅花醬 Loup de Mer

- 如何處理鱸魚
- 藏紅花醬汁製作
- 擺盤設計



甜品 Dessert

提拉米蘇蛋糕 Tiramisu

- 認識每種材料
- 新鮮手指餅製作
- 擺盤設計







**Homemade Pasta - Three Pasta Shapes**



Towngas Cooking Centre and the Dante Alighieri Society Limited, an institute promoting Italian language and culture in Hong Kong, collaborate again to promote Italian dishes to cooking lovers! This time, we are happy to have Chef Andrea Viglione and Chef Sebastiano Ricciardetto from Pici with us.

**Instructor:** Corporate Chef Andrea Viglione & Executive Chef Sebastiano Ricciardetto from Pici (Pirata Group) (Eng)



**Course Fee:** \$900 + 好氣FUN 10分pts (CPWC1894)

\*Member discounts are not applicable

**Date & Time:** Friday 15 Nov 7:00 - 9:30p.m.

**Practice:** Three Pasta Shapes (Tagliatelle, Tagliolini & Orecchiette)

**Tasting:** Tagliolini with Shaved Black Truffle, Orecchiette Nduja and Sausage, Tagliatelle Carbonara



**極品美食 Supreme Gourmet**

**示範班 Demo Class**

**堂上可享優惠價購買澳洲短角牛牛扒產品、RARE新西蘭麥蘆卡蜂蜜及蒙塔拉霞多麗葡萄酒!**

Joanne老師將示範用Australian Shorthorn澳洲短角牛炮製阿根廷風味澳洲短角牛肉眼扒，加上用RARE新西蘭麥蘆卡蜂蜜(Manuka Honey)製作的甜品，更可品嚐蒙塔拉霞多麗葡萄酒。

**導師:** Joanne Poon (粵)

**費用:** \$280 + 好氣FUN 10分 (CDWC0431)

星期一 12月2日 下午2:00 - 5:00

**示範菜式:**

- 阿根廷風味澳洲短角牛肉眼扒  
Argentinian style Australian Shorthorn Rib Eye Steak
- 鮮果蒙塔拉霞多麗葡萄酒果凍  
Montara Victoria Chardonnay Fruit Jelly
- Rare 麥蘆卡蜂蜜杏仁雪菲雪糕  
Rare Manuka Honey and Almond Semifreddo



**公司簡介:**

IRC SHOP 所屬的Implant Resources Center (Far East) Ltd成立於1994年，最初從事醫療和牙科用品業務。隨後，我們進入了其他業務領域—膳食補充劑、食品和生活用品、寵物食品和用品以及護膚品。在我們所有的業務活動中，我們遵循相同的原則，即只處理最優質和物有所值的產品。多年來，我們憑藉良好的聲譽與客戶建立了良好的信任和關係。您可以信任我們，我們只會為您提供最好的服務

**【Australian Shorthorn 澳洲短角牛】**

這品種在澳洲享譽盛名及在大師級的烹飪比賽及牛展中連續數年獲得冠軍大獎。其肉質超越所有本地的其他優質品種。故事始於18世紀的英格蘭東北部劃成功地培育出短角牛，此為世界上最受追捧的牛肉之一。這種血統成為現代短角牛品種的關鍵基因，該品種以其出眾的品質而聞名。



**【RARE新西蘭麥蘆卡蜂蜜】**

麥蘆卡蜂蜜有UMF5+、10+、15+、20+和25+可供選擇；UMF值越高，其藥效越強。UMF20+在市場上開始變得稀有。UMF25+則更為罕見。蜂巢是用直升機吊到新西蘭北島中原盤地的一個祇生長著麥蘆卡樹的原始森林裡，造出純天然及最純正單一花種 (Monofloral) 的新西蘭最頂級的麥蘆卡蜂蜜。



**【Montara Shiraz 2020 西拉子葡萄酒2020】**

蒙塔拉(Montara)是維多利亞州格蘭屏山(Grampians Mountain)的5星級葡萄園和釀酒廠，生產希思科特(Heathcote)地區最好的西拉子(Shiraz)。這款酒是專門為匹配非凡的澳洲短角牛扒裝瓶的。



**【蒙塔拉霞多麗葡萄酒 2020】**

蒙塔拉(Montara)是維多利亞州格蘭屏山(Grampians Mountain)的5星級葡萄園和釀酒廠。2020年份是一款非凡的霞多麗，在嗅覺和味覺上表現出複雜性和趣味性，帶有核果、檸檬皮、火柴和法國橡木的香薰和味道，一切都是如此完美融合!







## 越南菜證書課程

阮玉霞小姐在越南出生及成長，多年前來到香港經營企業，專注於越南特產的零售及批發，希望將正宗的越南美食和文化帶給香港人。她亦經常前往越南，進行有關越南出入口貿易的講座，分享交流兩地文化的見解。此外，阮小姐也常常受到電視台的邀請，參與節目介紹越南菜製作方面的專業知識。無論是在商業還是烹飪領域，她都努力推廣越南的獨特風味，讓更多人了解這個美麗國家的文化和美食。

導師：阮玉霞 (粵)  
越南領事顧問、越南食品零售及批發商創辦人



費用：\$2,980 + 好氣FUN 10分 (共四課) (CPAC1886)

\*會員折扣不適用

星期五 11月8、15、22 及29日  
晚上7:00 - 10:00

**Towngas Cooking Centre**  
**越南菜證書課程**  
越南領事顧問親授 煮出傳統獨特風味

香港人最擅長四處發掘美食，如果你對越南菜式深感興趣，又希望可以學一門手藝，此課程就最適合不過！Towngas Cooking Centre特別邀請越南領事顧問、越南食品零售及批發商創辦人—阮玉霞小姐，教授越南菜證書課程。

作為土生土長的越南人—阮玉霞小姐，多年前來香港經營企業期間不忘宣揚越南美食以及獨有文化，她亦經常收到電視台的邀請，參與節目介紹越南菜製作方面的專業知識，令更多人認識越南之美。

無論大家烹飪經驗多與少，都可在4節課時間內，學會多道正宗越南菜式，例如：北越生牛河、越南春卷、鮮蝦檬粉等，完成課程後更可獲頒發證書。

**越南菜證書課程 (共四課) 導師：阮玉霞小姐 (粵)**

課程內容：

**第一課**  
實習：北越生牛河、越南春卷  
示範：滴漏咖啡

**第二課**  
實習：北越蔗蝦、鮮蝦檬粉  
示範：法國麵包

**第三課**  
實習：南越魚鍋、薄餅  
示範：甜糕

**第四課**  
實習：南越紫薯苗沙律卷、火車頭  
示範：蒜蓉牛油雞翼

課程共有4堂，將於11月8日、15日、22日以及29日  
逢星期五，下午7:00至10:00於Towngas Cooking Centre上課  
名額有限，先到先得！

詳情及報名

### 第一課

實習：北越生牛河、越南春卷  
示範：滴漏咖啡



### 第二課

實習：北越蔗蝦、鮮蝦檬粉  
示範：法國麵包



### 第三課

實習：南越魚鍋、薄餅  
示範：甜糕



### 第四課

實習：南越紫薯苗沙律卷、火車頭  
示範：蒜蓉牛油雞翼



## 日本職人料理證書課程 Japanese Cuisine Certificate Course 2.0

反應熱烈  
再度加推!

導師 Instructor：及川學 (餐廳：大和餐飲) (英 Eng)



- Kamakura Foods Limited 行政主廚、共同創辦人
- 大同食品股份有限公司董事總經理、技術長
- City Super Limited 前主廚
- 朗豪坊飯店Tokoro前主廚
- 「太平洋維納斯號」、「東方維納斯號」郵輪前主廚

費用 Course Fee：\$2,280 + 好氣FUN 10分pts  
(共2課 2 lessons) (CPAC1881)

\*會員折扣不適用

Member discounts are not applicable

星期六 11月2及9日 下午2:00 - 5:00  
Saturday 2 & 9 Nov 2:00 - 5:00p.m.

### 課程內容 Course Highlight：

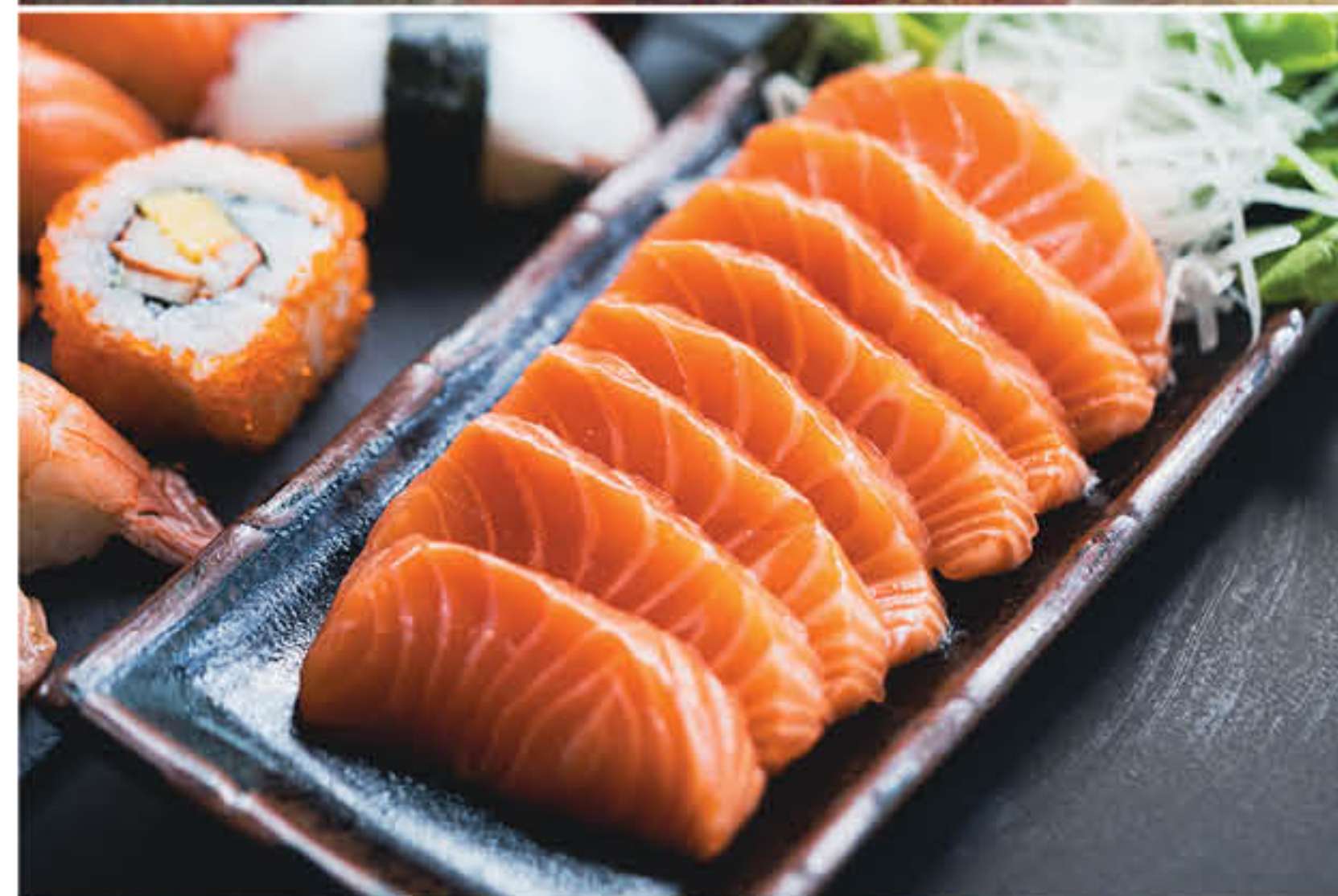
- 行業介紹、烹飪工具的使用、食物的呈現技巧  
Industry introduction, use of cooking tools, food presentation skills
- 調味料知識 (包括：油、醬油、味噌、發酵醋、食用醋、香料、辣味調味料)  
Knowledge of seasonings (including: oil, soy sauce, miso, fermented vinegar, vinegar, synthetic seasonings, spicy seasonings)
- 日本料理的基礎知識與烹調方法  
Basic knowledge and cooking methods of Japanese cuisine



第一課 Lesson 1:

實習或示範 Practice or Demo:

- 三文魚刺身併三文魚手握壽司  
Salmon Sashimi and Salmon Nigiri Sushi
- 三文魚皮中卷壽司 Salmon Skin Roll
- 日式海鮮沙律配土佐酢  
Seafood Salad with Tosa Vinegar
- 三文魚酒粕湯 Salmon Sake Kasu Soup
- 導師示範剖原條三文魚  
How to Cut Whole Salmon Fish



第二課 Lesson 2:

實習或示範 Practice or Demo:

- 雞肉八幡卷 Chicken Yawata Maki
- 茄子揚出汁素麵  
Fried Eggplant in Dashi Serve with Somen Noodle
- 牛肉白蘿蔔煮物蒜風味  
Beef and Turnips Stew in Garlic Flavor



第一課: 寵物韓服造型翻糖立體蛋糕  
Fondant Hanbok Pet Cake



第二課: 寵物美人魚造型翻糖蛋糕  
Fondant Mermaid Pet Cake



ANBP專業  
「寵物翻糖造型蛋糕(無糖)」+  
「寵物奶油調色」證書課程  
(三天全日課程)

ANBP  
Hong Kong Academy of  
Nutritious Baking for Pets

毛孩  
專屬

· 一個價錢 兩個課程!  
· 完成課程後可獲頒發證書!



導師: ANBP導師 (粵)  
費用: 【一個價錢 兩個課程】\$9,800 + 好氣FUN 10分  
(共3日課及包括2張證書申請費用)  
(CPSP1889) \*會員折扣不適用

課程一: 「寵物翻糖造型蛋糕(無糖)」  
證書課程

單課程費用: \$7,800 + 好氣FUN 10分  
(共2日課及包括1張證書申請費用)  
(CPSP1884)  
\*會員折扣不適用

第一課	星期日	11月10日	上午10:00 - 下午6:00
第二課	星期日	11月17日	上午10:00 - 下午6:00

課程為ANBP全港獨家項目, 含金量極高! 你不單能掌握不同翻糖麵團的著色、配色、漸層、圖案等高階技巧, 創造出各種精緻細膩的造型裝飾, 學習如何準確捕捉毛孩的特徵和外形, 製作出不同造型的寵物蛋糕! 你更可以用原食材自製天然色粉精準調配多款寵物毛髮顏色, 再應用在寵物食品和蛋糕上, 完成課程後更可獲得由韓國協會認可的專業認證, 為日後加入任何寵物相關行業或發展副業打好基礎, 助你成為全面的寵物食品烘焙大師!

\*此為兩天全日課程, 製作2款主題造型的寵物翻糖蛋糕

\*課程第一天款式為指定, 以學習寵物翻糖理論、用材、製作韓服元素等技巧為重點, 以石膏模具製作指定款式的寵物頭像配搭韓服。而第二天課程會由同學親手製作指定款式的寵物頭像, 以及自選指定主題。學會技巧後, 日後可以運用所學, 創作出千變萬化, 不同款式的作品。

學習重點:

- 講解人類和寵物專用翻糖做法及用材分別
- 教授如何零失敗製作毛孩可食用無糖的翻糖麵團
- 學習製作和繪畫石膏寵物頭像(指定款)
- 掌握不同翻糖麵團著色設計, 配色、漸層效果、條紋圖案及大理石花紋
- 學習多種高階翻糖造型技巧(塑形、捏製、披覆技巧)
- 了解毛孩的細節特徵如何表現(五官平衡、身體比例、毛髮的毛流感)
- 利用翻糖麵團製作毛孩的眼、鼻和口
- 運用翻糖麵團設計多種特式裝飾

\*課程相片由 ANBP 提供



課程二：專業「寵物奶油調色」證書課程

單課程費用：\$4,200 + 好氣FUN 10分  
(共1日課及包括1張證書申請費用)  
(CPSP1885) \*會員折扣不適用

星期日 11月24日 上午10:00 - 下午6:00

想親手為自己的寵物製作天然色粉調配專屬毛髮顏色？想學習高級感的韓系奶油配色？本課程帶你進入寵物烘焙專業領域，課程設計專門針對以寵物奶油調色為重心，同時亦會包含教授以原食材自製天然色粉和精準調配多款寵物毛髮顏色，再應用在寵物食品和蛋糕上，完成課程後更可獲得由韓國協會認可的專業認證，助你成為全面的寵物食品烘焙大師！

學習重點：

- 如何以新鮮食材調製天然色粉
- 介紹各種天然色粉的來源和特性
- 講解顏色的屬性、三原色和調色原理
- 學習製作協會獨家研發的升級寒天奶油
- 實習如何精準調配寵物毛髮顏色
- 掌握雪山山邊進階的抹面技巧
- 運用多種奶油配色製作瀑布流心效果



課程內容：

(1) 了解色彩理論基礎

- 認識色彩的基本屬性
- 理解色彩概念及應用
- 天然色粉應用
- 學習運用色彩營造視覺感受



(2) 學習色彩協調與統一

- 掌握常見的色彩搭配理論
- 錯誤顏色搭配
- 提高色彩搭配的審美敏感度
- 學會根據不同場景和需求
- 靈活運用調色技巧



(3) 實踐與應用

- 掌握顏色的概念及其對氛圍營造的影響
  - 通過大量實踐，培養對色彩的敏感度和調控能力
  - 掌握如何精準調出毛髮顏色
  - 如何應用在寵物食品和蛋糕
- \*課程相片由 ANBP 提供

ANBP 全港獨家證書課程  
韓國協會專業認證

1個價錢 2個課程  
如何以新鮮食材調製天然色粉?

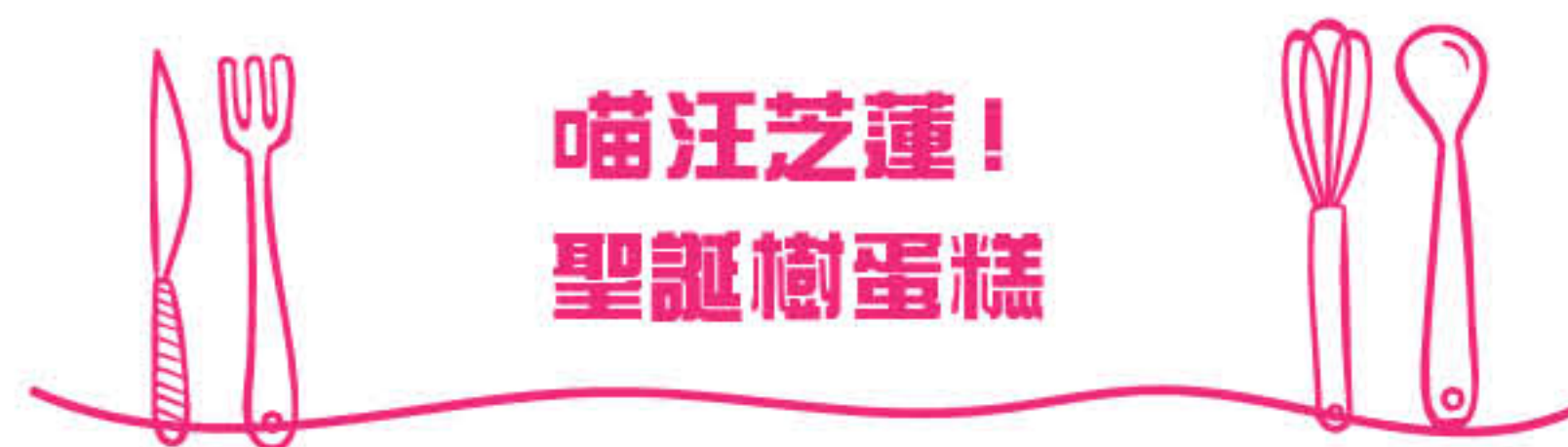
課程 1 「寵物翻糖造型蛋糕(無糖)」證書課程

- 零失敗製作 無糖翻糖麵團
- 製作和繪畫(石膏寵物頭像)
- 掌握翻糖麵團 着色設計
- 製作 眼、鼻、口及多種裝飾

課程 2 「寵物奶油調色」證書課程

- 製作獨家研發 升級寒天奶油
- 實習精準調配 毛髮顏色
- 雪山山邊 進階的抹面技巧
- 製作 瀑布流心效果

課程相片由ANBP提供



二人同行：可個人或帶同一位成人朋友

導師：Monica Tam (粵)

費用：\$780 + 好氣FUN 10分 (CPSP0455)

(可個人或帶同一位成人朋友參加)

星期四 12月19日 晚上7:00 - 10:00

踏入年尾，不但有感恩節、聖誕節和除夕，毛孩和主人都有大大小小的派對和聚會要去，主人們當然有各式各樣的派對美食可以選擇，但也不能忘記為毛孩們準備呢！人類的食物很多都不適合毛孩食用，不如製作一個適合毛孩吃的聖誕樹蛋糕，使用的食材包括無激素鴨胸、甘筍和淮山，對毛孩有益又有營養，讓狗狗和貓咪一起分享聖誕節的歡樂！親自挑選100%新鮮的優質食材，不論汪星人及喵星人都喜歡和放心享用，讓大家聚會的時候，毛孩也能夠一起參與，一同感受節日氣氛！

導師介紹：

導師：Monica Tam (粵)



從事攝影工作的她，一向對烹飪有濃厚興趣，開設了個人專頁「小雲廚房」分享煮食心得及食譜。曾經為了照顧家中患病老犬而修讀英國「寵物營養證書課程」及「高齡寵物照顧課程」，及後創立DOGZTAR BAKERY寵物小食網店，根據寵物所需營養設計不同零食及季節性保健食品。Monica是「法國 Disciples Escoffier 糕餅文憑課程」的畢業生，更考獲「日本JSA派對裝飾蛋糕講師證書」，亦修讀了港式麵包課程，希望將不同地方的糕餅文化融合之餘，加上自己作為攝影師的藝術觸覺，設計出「睇得又食得」，人同寵物都可以享用的美食。Monica最近考獲由韓國政府認證的「Pet Cake Specialist」證書，現正修讀日本寵物食育士課程，加深鑽研西醫營養學及中醫陰陽五行的結合，應用在寵物保健食品上。

課程內容：

- 介紹基本寵物營養
  - 自製寵物小食須知
- \*導師提供背景及道具讓學員即場拍攝實習製成品

實習：給毛孩的聖誕樹蛋糕

\*費用已包括精美蛋糕盒

- 100% 新鮮食材
- 100% 天然無添加
- 無防腐劑
- 無糖無鹽
- 低脂

\*如毛孩屬高齡或本身有健康或食物過敏問題，建議主人餵食前先諮詢獸醫意見





ACSI競技射擊 x 心理治療課程

HONG KONG AIRSOFT COMPETITIVE SHOOTING INSTITUTE 香港氣槍競技射擊學院

二人同行

導師：香港氣槍競技射擊學院 (ACSI) 創辦人趙凱寧及甜品師 Vicky Chin  
 費用：\$690 + 好氣FUN 10分 (CPSP1890)  
 \*會員折扣不適用  
 (兩位成人學員或一位成人學員 + 一位5歲以上小朋友參加)  
 星期日 12月15日 上午10:00 - 下午1:00

[第一部分] 競技射擊 x 心理治療工作坊

都市人生活壓力大，無論大人或小朋友，都可能面對不同的心理壓力。是次課程由香港氣槍競技射擊學院 (ACSI) 主理，學院的導師以冠軍教練與心理學專家為主，巧妙地將心理學原則融入射擊運動，透過一連串創意有趣的射擊體驗遊戲和沉浸式激勵課程，讓學員探索並釋放自我。學員一方面可以學習射擊技巧，另一方面可以鍛煉身心和提升自己的抗壓能力，克服生活各種挑戰。

導師：趙凱寧 (粵)



- 香港氣槍競技射擊學院 (ACSI) 創辦人
- 巴斯大學臨床心理學碩士畢業
- NGH催眠治療師
- 敘事繪畫治療師
- 曾在2023年國家級錦標賽 (香港) 經典組女子組中取得冠軍



[第二部分] 製作草莓雪人雪媚娘

導師：Vicky Chin 塞珺林 (粵)



Vicky曾任君悅酒店，洲際酒店等五星級酒店西餅師，考獲美國Wilton蛋糕裝飾課程，英國PME Professional Cake Decoration Diploma，韓國KCD Flower Cake Decoration Master專業資格。有超過7年教授幼兒至中學生烘焙及手工課程經驗，帶領小朋友發掘烹飪的樂趣同時希望以小朋友的愛心溫暖社區。  
 實習：草莓雪人雪媚娘 (4個)



自給自足STEAM 有機種植 x 盆栽蛋糕 工作坊

Green One Lab.



親子班

導師：環保社企創辦人 Vincy Ng 及甜品師 Vicky Chin (粵)  
 費用：\$690 + 好氣FUN 10分 (CPSP1891)  
 \*會員折扣不適用  
 (一位成人學員 + 一位6歲以上小朋友參加)  
 星期六 12月14日 上午10:00 - 下午1:00

[第一部分] STEAM有機種植工作坊 - 自動淋水收割盆栽



課程由綠壹研究所(G.O.)的導師指導，融合STEAM元素，即科學、科技、工程、藝術及數學。在導師專業指導下，學員會組裝自動淋水系統及製作有機韭菜盆栽，掌握自給自足的種植技巧後，每月可收割一次韭菜食用，既可以體驗結合科技與自然的綠色生活，又可以為環保和減碳出一份力。另外，課程亦包含互動式環保講座，寓教於樂，藉此提升大家的環保意識。

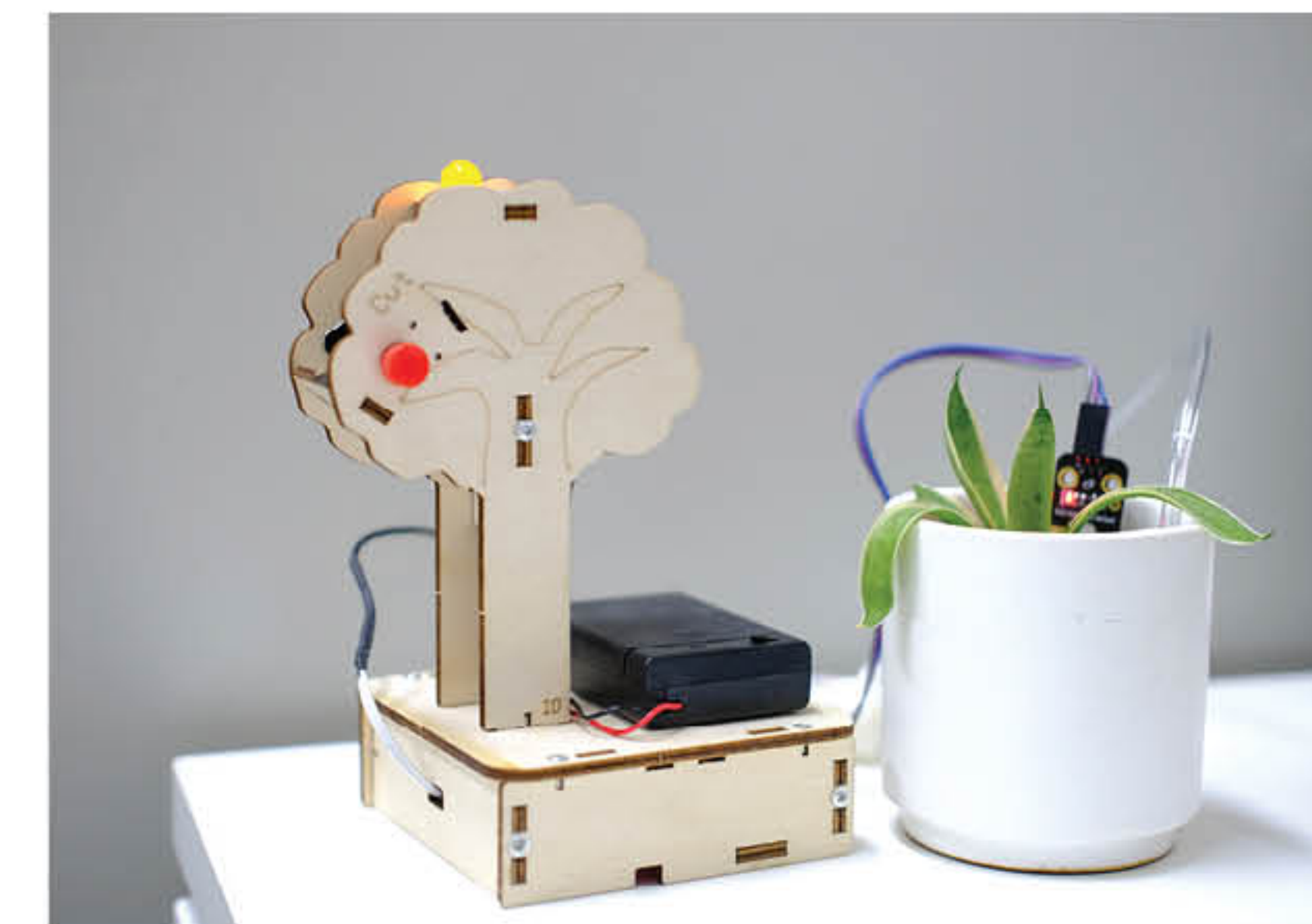
導師：Vincy Ng (粵)



Vincy Ng是一位經驗豐富的产品設計師和環保社企創辦人，擁有豐富的演講和教學經驗，其設計的产品曾贏得多個國際設計獎項。Vincy 畢業於香港理工大學，持有產品工程和市場學的學士學位。

課程內容：

- 認識現代科學農業發展
- 認識自給自足有機種植技巧
- 學習落苗及施肥方法
- 認識碳排放及低碳生活



[第二部分] 製作盆栽蛋糕

導師：Vicky Chin 塞珺林 (粵)  
 實習：盆栽蛋糕 1個







**【聖誕限定】  
環保永生苔蘚聖誕樹 x  
聖誕樹Cupcake工作坊**



**親子班**

導師：環保社企創辦人 Vincy Ng 及  
甜品師 Vicky Chin (粵)

費用：\$690 + 好氣FUN 10分 (CPSP1892)

\*會員折扣不適用

(一位成人學員 + 一位6歲以上小朋友參加)

星期日 12月22日 下午2:00 - 5:00

**[第一部分] 環保永生苔蘚聖誕樹工作坊**



永生苔蘚是經過特殊處理的苔蘚，擁有獨特的顏色和質感。這類苔蘚不惹蚊蟲，平日也無須特別打理，不僅具有裝飾價值，還可以改善室內空氣質量。此外，永生苔蘚也具有放鬆和舒緩壓力的效果，有助營造寧靜平和的氛圍。聖誕將至，不少人都會裝飾家居，增添節日氣氛，永生苔蘚聖誕樹無疑是一個環保又特別的選擇。學員可以發揮創意製作獨一無二的永生聖誕樹，不但美觀，而且可以重複使用，可以提高大家對環境保護及可持續發展的意識。



**課程內容：**

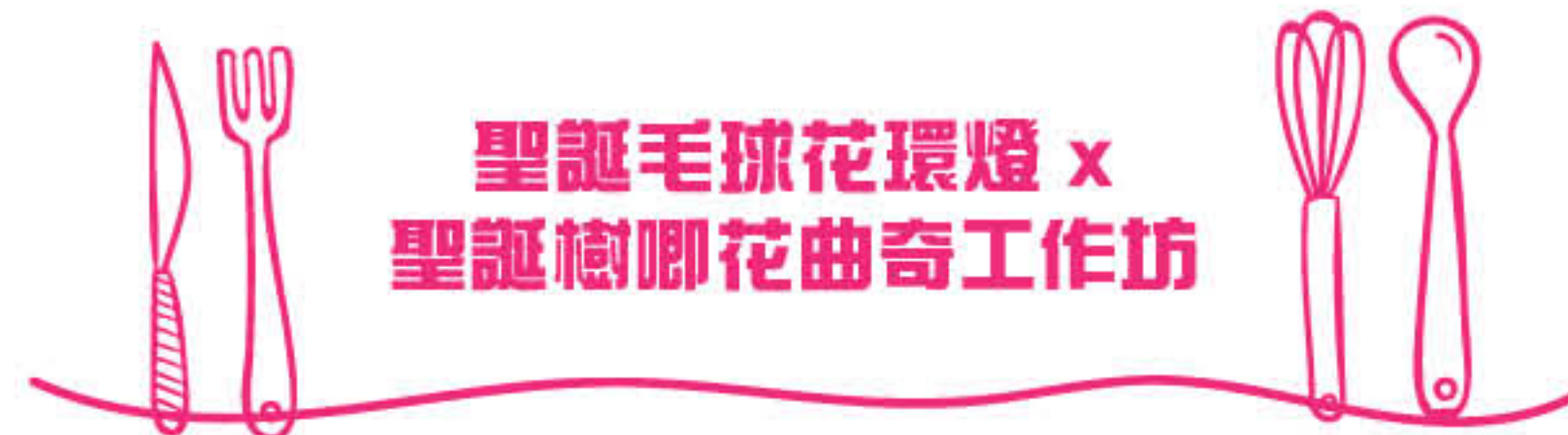
- 認識製作永生苔蘚的方法
- 學習永生苔蘚的好處
- 認識節約能源的方法
- 引導創作思維



**[第二部分] 製作聖誕樹Cupcake**

導師：Vicky Chin 蹇珺林 (粵)

實習：聖誕樹Cupcake (4個)



**聖誕毛球花環燈 x  
聖誕樹啣花曲奇工作坊**



**親子班**

導師：「夠時·起畫」YU & Candy 及  
甜品師Vicky Chin 蹇珺林 (粵)

費用：\$690 + 好氣FUN 10分 (CPSP0432)

\*會員折扣不適用

(一位成人學員+ 一位4歲或以上小朋友)

星期日 12月15日 下午2:00 - 5:00

在聖誕前夕，當然要好好佈置家居和製作精美派對小食，增加聖誕儀式感，在家開Party一樣開心！香港首間大型DIY毛球畫工作室「夠時·起畫」的兩位導師YU及Candy會教家長和小朋友一起製作聖誕毛球花環燈。小小一顆毛絨球，配搭不同色彩和裝飾，原來可以變成獨特又充滿溫度的聖誕裝飾品！今次聖誕主題沿用毛球為主要材料，製作一個立體的花環。參加者可自由配搭及提升對顏色敏感度，同時培養專注力和訓練耐力。製作完聖誕毛球花環燈，再由甜品導師Vicky教大家炮製節日派對小食-聖誕樹啣花曲奇，外貌吸睛之餘，每一啖都鬆化酥脆，當作聖誕禮物送給親朋好友最適合不過！

**[第一部分] 聖誕樹啣花曲奇**

導師：Vicky Chin 蹇珺林 (粵)

實習：聖誕樹啣花曲奇



**[第二部分] 聖誕毛球花環燈**

導師：「夠時·起畫」Yu 及 Candy (粵)

兩位從事教育行業多年的導師YU 及 Candy 創立工作室短短一年期間，曾到多間社福機構及學校舉辦工作坊，例如：保良局、樂善堂和亞洲博覽會等，具有豐富的教學經驗。她們希望推廣這項既療愈又輕鬆的手作，讓大家放下生活和學習上的煩惱。兩位導師對小朋友的細心及耐性，深受家長及小朋友喜愛。

實習：聖誕毛球花環燈

- 講解花環的製作步驟
- 介紹使用各種工具的注意事項
- 自由配搭不同配件裝飾







二人同行：可個人或帶同一位成人朋友



現場可享優惠價購買精選套裝產品！

McCormick & Company, Inc. (味好美公司) 是全球最大的香草、調味料、醬汁的生產商，也是飲食市場新趨向的領導者，是眾多環球餐廳連鎖集團的合作伙伴。「味好美」產品銷售遍佈超過100個國家，是世界各地消費者追捧的品牌、值得信賴的煮食拍檔和啟發烹飪創意的泉源。

上堂跟奄尖大廚Margaret用來自美國百年知名香料及調味料品牌McCormick及旗下品牌Frank's RedHot，親手製作創新的水牛城雞翼醬番茄燴龍蝦。用各種香料煮成的惹味醬汁搭配龍蝦，絕對令人垂涎！堂上還會示範兩款口感豐富的克里奧爾佳餚 - 海鮮秋葵濃湯和炸蝦潛艇三文治。美國南部路易斯安那州有豐富多彩的飲食文化，著名如美式炸雞均出自該處。今次參照該地區獨有美食，加上McCormick系列的香料、調味料及醬汁加添的色香味美，打造出今次的特製菜式，帶你輕鬆做出蘊含當地風味的美食！

導師：Margaret Fu傅季馨 (粵)



Margaret曾於加拿大修讀專業廚藝訓練，及後遠赴意大利多間米芝蓮星級餐廳工作，回港後於有名的高級意大利餐廳Gaia Ristorante 任職廚師。在她的「奄尖廚房」，你會找到非一般的口味，全因她堅持「奄尖」的態度，嚴選食材，精心研製，堅持做好每一道菜，更於流行都市和烹飪書籍與廚藝愛好者分享烹飪心得。

費用：\$680 + 好氣FUN 10分 (CPWC1898)

(可個人或帶同一位成人朋友參加)

\*會員折扣不適用

星期五 11月1日 晚上7:00 - 10:00

實習 Practice：水牛城雞翼醬番茄燴龍蝦  
Lobster with Tomato Sauce in Frank's RedHot Buffalo Wings Sauce  
示範 Demo：海鮮秋葵濃湯 Seafood Gumbo、克里奧爾炸蝦潛艇三文治 Po' Boy Sandwich

\*每位同學可獲贈Frank's RedHot Buffalo Wings Sauce 水牛城雞翼醬 及 McCormick 洋蔥粉各一支



送 每位學員Frank's RedHot Buffalo Wings Sauce 水牛城雞翼醬 及 McCormick 洋蔥粉 各一支



導師介紹：



新派主廚Oreo Charm，曾於半島酒店法國餐廳GADDIS任職。擅長炮製特色西餐及家常小菜，擁有西式廚務及肉食處理廚師和國際咖啡師調配員資格。於2016年曾參選香港先生，現時為烹飪班導師並為不同餐飲廚具品牌撰寫食譜及烹飪示範，亦曾於多個電視節目亮相，擔任嘉賓廚師及客席評判。Oreo亦經營私房菜業務及Youtube Channel "Oreo Charm" 與大家分享食譜及介紹特色飲食，不忘推動本地飲食業務。

實習：中式蠔肉 - 金沙蠔

示範：西日式半殼蠔 - 日式麵鼓焗蠔

\*每位學員可獲贈Pure半殼蠔6隻 (到店自取)



二人同行：可個人或帶同一位成人朋友

導師：Oreo Charm (粵)

費用：\$580 + 好氣FUN 10分 (CPAC1891)

\*會員折扣不適用

(可個人或帶同一位成人朋友參加)

星期日 11月17日 下午2:00 - 5:00

新派主廚Oreo Charm這次將會用「九號水產」直送的韓國統營「Pure」系列的「蠔肉」和「半殼蠔」，傳授中西式兩種生蠔料理技巧，大家可以親手烹調精緻金黃的金沙蠔，堂上也會示範日式麵鼓焗蠔，蠔味濃郁，一試難忘！

品牌介紹：

統營市位於韓國南部，三面環海，景觀美麗，海產豐富，是世界最大的蠔生產地之一。是次課程選用了黃埔「九號水產」的韓國統營直送「Pure」品牌蠔，品牌系列包括「蠔肉」、「半殼蠔」及「全殼蠔」。由培育至生長，均有專家嚴格管控，養殖海域潔淨無污染，屬美國FDA認證的指定捕撈區域。蠔以深層地下水淨化及採用先進技術速凍，解凍後肉身雪白緊緻。半殼蠔及全殼蠔更獲歐盟認證可生食用，保證無渣、鮮甜、肥美！新鮮靚蠔在黃埔「九號水產」就可以買到喇！

送 每位學員Pure半殼蠔6隻





「好老婆/好老公」  
證書課程 2.0

「好老婆/好老公」烹飪證書課程絕對是成為好妻子、好老公、好女友或好男友的入廚必修之選，五堂速成班由買餸選料開始，到處理肉類、蔬菜、海鮮等各樣食材，教你煮十多款日常小菜和宴客佳餚，讓你搖身一變成為入得廚房、出得廳堂的「好老婆」或「好老公」！

導師：Lilian 鄭慧芳 (粵)  
費用：\$3,800 + 好氣FUN 10分  
(共五課)(CPCC0603)  
日期：11月18、25日、12月2、9 及16日 (逢星期一)  
時間：晚上7:00 - 10:00

反應熱烈  
再度加推!

第1課 - 30分鐘2餸1湯

粉麵種類及處理 + 炒河粉技巧 + 豆腐種類 + 紫菜處理  
實習：豉汁帶子蒸豆腐、肥牛炒河  
示範：紫菜豆腐湯



第2課 - 中菜刀功及烤焗技巧

切薄片技巧 + 簡易鹵水製作 + 炒的技巧 + 不同牛肉部位烹調  
實習：薑蔥頭抽燒雞、翠玉瓜雲耳炒牛腩

第3課 - 炆煮技巧

炆煮技巧 + 烤肉技巧及安全知識 + 排骨處理及烹調  
實習：咖喱南瓜排骨、京蔥爆羊肉  
示範：燒豬頸肉



第4課 - 海鮮菜譜

蟹的種類及揀選 + 剷蟹技巧 + 炒蛋技巧  
實習：上湯焗蟹、菜脯炒蛋  
示範：花雕蛋白蒸蟹



第5課 - 入得廚房、出得廳堂之宴客菜式

菇菌種類及處理 + 伊麵的處理 + 中式芝士汁  
實習：芝士龍蝦尾伴伊麵、黑松露醬炒鮮菌  
+家人試食+頒發證書典禮



家庭傭工烹飪班 -  
初級中菜證書課程  
Elementary Certificate Training Course in  
Chinese Cuisine For Housemaids

為滿足各位對美食、均衡飲食及健康的追求，Towngas Cooking Centre特別舉辦「家庭傭工烹飪班-初級中菜證書課程」。課程包括五日實習訓練及一日綜合考試，教授多款家庭日常菜式，歡迎家傭或一家之「煮」報讀！

課程內容：

- 廚房衛生及安全
- 掌握基本中菜烹調方法及變化
- 認識不同食材及調味料 (肉類、海鮮、蔬菜等)
- 如何選購及預備各類食材
- 共教授20款家常及宴客菜式，當中有12款實習菜式，可帶回家中品嚐
- 如何安全使用各種廚房用具

With your demand for good food, plus a healthy and balanced diet, Towngas Cooking Centre offers an intensive Chinese Cooking Course for you or your housemaids.

This "6-day Elementary Certificate Training Course For Housemaids (Chinese Cuisine)" includes 5 days of practice training and a round-up examination during the 6th lesson.

This course covers:

- Kitchen safety and hygiene
- Basic Chinese cooking methods and their variations
- Knowledge of various ingredients and seasoning
- How to choose and prepare different kinds of ingredients (meat, poultry, seafood, vegetables, etc.)
- 20 popular family recipes with 12 practice dishes. Cooked dishes are to be brought home to share.
- How to safely use various kitchen utensils

導師 Instructor: Mia (粵/英 Bilingual)

費用 Course Fee: \$4,200 + 好氣Fun 10分 pts  
共六課 6 Lessons (CPSP0005)

\*會員折扣不適用

Member discounts are not applicable

節數 Sessions: 6

日期 Date: 12月13、20日、1月3、10、17及24日  
(1月24日為綜合考試) (星期五)  
13, 20 Dec, 3, 10, 17 & 24 Jan  
(24 Jan is the round-up examination)  
(Friday)

時間 Time: 上午10:00 - 下午1:00 10:00a.m. - 1:00p.m.

包括食料、中英對照食譜、圍裙及修業證書  
Including ingredients, bilingual recipe, apron,  
and certificate of completion

第一課 First Lesson: 廚房安全守則及清蒸菜式  
Kitchen Safety and Steaming Dishes

實習 Practice: 馬蹄冬菇蒸肉餅  
Steamed Meat Cake with  
Waterchestnut and  
Chinese Mushroom、  
老少平安

示範 Demo: 豉汁帶子蒸蛋  
Steamed Dace Fish Patty with Tofu  
肉茸扒蒸蛋  
Steamed Custard with Meat Sauce、  
薑蔥蒸魚  
Steamed Fish with  
Ginger and Spring Onion



第二課 Second Lesson: 粥粉麵飯 Congee,  
Soup Noodles, Fried Noodles and  
Fried Rice

實習 Practice: 生炒雞絲飯  
Stir-fried Rice with Shredded Chicken、  
雜錦炒烏冬  
Assorted Meat with  
Japanese "Wu-Dung"

示範 Demo: 瑤柱白粥  
Chinese Congee with Dry Conpoy、  
雪菜肉碎湯米  
Soup Vermicelli with  
Preserved Vegetable and  
Minced Pork





**第三課 Third Lesson : 小炒菜式及中式老火湯 Stir Frying Dishes and Chinese Long Boiled Soup**

**實習 Practice:** 豉椒味菜炒鮮魷  
Stir-fried Squid with Pickled Mustard in Black Bean Sauce、  
西蘭花蠔油牛肉  
Stir-fried Beef Fillet in Oyster Sauce with Broccoli

**示範 Demo:** 腰果栗子粟米湯(素湯)  
Corn Soup with Cashew Nuts and Chestnuts (Vegetarian Soup)、  
蟲草花紅蘿蔔粟米排骨湯  
Cordyceps Flower with Carrot Corn and Spare Rib Soup



**第四課 Fourth Lesson : 香煎菜式及中式糖水 Shallow Frying Dishes and Chinese Dessert**

**實習 Practice:** 鮮茄汁蝦  
Prawns with Fresh Tomato Sauce、  
中式牛柳 Chinese Style Steak

**示範 Demo:** 椰汁紫米露  
Black Glutinous Rice Sweet Soup with Coconut Milk



**第五課 Fifth Lesson : 炆炸菜式及素菜 Braising, Deep Frying Dishes and Vegetarian Dish**

**實習 Practice:** 金針雲耳紅棗炆雞  
Stewed Chicken with Tiger Lily and Red Dates、  
粟米魚塊  
Fried Fish with Sweet Corn Sauce

**示範 Demo:** 南乳炆粗齋  
Vegetable Supreme with Preserved Red Curd Sauce



**第六課 Sixth Lesson + 考試 Exam:**

**實習 Practice:** 中式豬扒  
Pork Chop with Chinese Sauce、  
西蘭花韭黃炒魚塊  
Stir-fried Fish Fillet with Yellow Chives

**示範 Demo:** 番茄雕花點綴  
Tomato Carving as Food Garnishes、  
食物上碟要訣: 餐具、顏色、點綴或裝飾配搭等等  
Principle of Serving Dishes: Serving Utensils, Colouring, Decoration and Garnishes etc.



課堂以粵語及英語教授  
Classes will be conducted in Cantonese and English  
為支持環保, 學員需自備食物盒和環保袋盛載成品  
To support environmental protection, please bring your own containers for food packing



**Annie 烹飪閒情 Wok-Talk with Annie**

著名電視烹飪節目主持Annie, 不停與粉絲分享她滿腦美食煮意。除家常餸菜外, Annie亦擅長將酒樓大師傅的名菜佳餚重新演譯, 讓大家在家亦可做大廚!

導師: Annie 黃婉瑩 (粵)

**簡易豬腳薑醋**

費用: \$830 + 好氣FUN 10分 (CPCC1172)  
星期三 11月20日 下午2:00 - 5:00  
**實習:** 簡易豬腳薑醋、避風塘艇仔豉油皇炒麵  
**\*請自備2L容器盛載薑醋\***



**杭州冰糖醬鴨**

費用: \$800 + 好氣FUN 10分 (CPCC0341)  
星期四 11月21日 晚上7:00 - 10:00  
**實習:** 冰糖醬鴨、芫茜荷蘭豆拌鮮腐竹  
**甜品:** 醉紅棗



**富貴雞 (乞丐雞)**

費用: \$800 + 好氣FUN 10分 (CPCC1173)  
星期六 11月30日 下午2:00 - 5:00  
**實習:** 焗荷葉乞丐雞、搓麵包泥、爛糊肉絲  
**\*學員帶乞丐雞回家焗\***



**原隻中式芝士焗龍蝦**

費用: \$980 + 好氣FUN 10分 (CPCC0121)  
星期四 12月5日 晚上7:00 - 10:00  
**實習:** 芝士焗波士頓龍蝦(原隻)、蝦子乾燒伊麵  
**示範:** 懷舊馬豆糕



**傳統聖誕乾果批工作坊**

費用: \$780 + 好氣FUN 10分 (CPBP1941)  
星期四 12月12日 下午2:00 - 5:00  
**實習:** 傳統聖誕乾果批(約20個)、自製批皮、  
傳統乾果酥(約8個)  
**示範:** 傳統聖誕乾果醬





萬三蹄

“家有筵席，必有酥蹄”江南第一水鄉周庄名菜“萬三蹄”，正是蘇杭菜系“紅油赤醬”的最佳表表者，當中更有一段周庄富商沈萬三與皇帝朱元璋鬥智的逸事，經典菜式絕不容錯過！

費用：\$780 + 好氣FUN 10分 (CPCC0798)  
 星期四 12月19日 下午2:00 - 5:00  
 實習：萬三蹄、兩筋一湯（釀麵筋/百頁）



Lilian Cheng

Lilian住家廚神煮幾味

日日煮幾餐，腦汁絞盡？係時候吸收更多美食煮意了！

導師：Lilian 鄭慧芳 (粵)

避風塘炒蟹

費用：\$880 + 好氣FUN 10分 (CPCC0185)  
 星期二 11月26日 晚上7:00 - 10:00  
 實習：避風塘炒蟹  
 示範：百花炸釀茄子、瑤柱銀芽炒桂花素翅



瑤柱糯米雞

費用：\$760 + 好氣FUN 10分 (CPCC1158)  
 星期三 12月11日 下午2:00 - 5:00  
 實習：瑤柱糯米雞 (6隻)  
 示範：蠔皇鮮竹卷



暖笠笠煲仔菜

熱辣辣暖笠笠，兩款煲仔菜冬天送飯一流！  
 費用：\$880 + 好氣FUN 10分 (CPCC0795)  
 星期二 12月17日 晚上7:00 - 10:00  
 實習：枝竹羊腩煲、東江豆腐煲  
 示範：調製腐乳醬



鼎爺廚房

導師：李家鼎 (鼎爺) (粵)

「鼎」級賀年菜

費用：\$980 + 好氣FUN 10分 (CPCC1177)  
 星期六 1月18日 下午2:00 - 3:30 或  
 下午4:00 - 5:30

實習：紅燜龍躉球  
 示範：黃金蝦多士



劉振權師傅

導師：劉振權 (粵)

桂花炒瑤柱蟹肉素翅

費用：\$880 + 好氣FUN 10分 (CPCC1167)  
 星期六 11月2日 下午2:00 - 5:00  
 實習：桂花炒瑤柱蟹肉素翅、美味欖角骨  
 示範：熱紫米鴛鴦露糖水



罐頭南非鮑魚扒冬菇

費用：\$990 + 好氣FUN 10分 (CPCC1168)  
 星期六 12月7日 下午2:00 - 5:00  
 實習：罐頭南非鮑魚扒冬菇、鮑汁炆伊麵  
 示範：自家製香濃鮑魚汁、鮑汁炆鳳爪







Gigi Lee

醉心於烹飪的Gigi多年來親身造訪日本、台灣等地，拜訪不同大師學習烹飪及各式麵包及糕點的製作方法。憑著努力不懈的深入鑽研，加上累積多年的豐富經驗，她現已成為一名大師級的糕餅達人！此外，Gigi也有開班教學，與一眾廚藝愛好者分享她的獨門心得，並率先在香港教授台式糕點製作，激起一股台式點心糕餅熱潮，而且人氣歷久不衰！

導師：Gigi Lee (粵)

### 特濃輕乳酪蛋糕

特濃輕乳酪蛋糕 - 可可粉加入嚴選巧克力，極致濃郁的風味在嘴中蔓延！蛋糕組織細膩綿密，入口即化！原味輕乳酪蛋糕 - 這款歷久不衰的甜品，美味關鍵除了真材實料，烘烤技術也缺一不可！成功的輕乳酪蛋糕外表圓潤光滑，吃起來濕潤綿密、香氣濃郁細膩，讓人吃了還想再吃。推薦給喜愛乳酪蛋糕的人，相信很少人能抗拒這兩款蛋糕的魅力！

費用：\$880 + 好氣FUN 10分 (CPBP1916)

\*會員折扣不適用

星期五 11月8日 下午2:00 - 5:00

實習：朱古力輕乳酪蛋糕

示範：原味輕乳酪蛋糕

\*送蛋糕烙印模具一個



### 冬瓜茶磚

冬瓜對夏天出汗多或燥熱時乾渴喉舌來說，確實是無法抵擋的誘惑！能快速的供給能量和提神，間中飲用有清熱利水功效。

費用：\$780 + 好氣FUN 10分 (CPCC1135)

\*會員折扣不適用

星期六 11月9日 下午2:00 - 5:00

實習：冬瓜茶磚

示範：台式愛玉子冬瓜冰

### 廣式雲吞 + 四川擔擔麵

費用：\$860 + 好氣FUN 10分 (CPAC1869)

\*會員折扣不適用

星期二 11月12日 下午2:00 - 5:00

實習：港式雲吞、四川擔擔麵



### 紅桃粿 + 潮州韭菜粿

費用：\$860 + 好氣FUN 10分 (CPCC1114)

\*會員折扣不適用

星期四 11月14日 下午2:00 - 5:00

實習：潮州韭菜粿、紅桃粿

\*送紅龜粿模具一個



### 桂圓杞子黑糖薑茶磚

甜中帶點兒薑辣，加了桂圓更可寧神安睡。杞子明目，黑糖含鈣質和鐵質，跟薑的味道非常搭配！薑有驅風寒之益處，這道茶更有溫和補身之效。做一次茶磚可隨時飲用，不需每次熬煮。喜歡這道養生茶的味道就不容錯過！

費用：\$780 + 好氣FUN 10分 (CPCC1159)

\*會員折扣不適用

星期二 11月19日 下午2:00 - 5:00

實習：桂圓杞子黑糖薑茶磚



### 釀客家黃酒

Gigi老師教大家用粗糯米做釀客家黃酒及家鄉煮雞酒，其實做法不難，禦寒暖身迎接冬天來臨，增強抵抗力！

費用：\$890 + 好氣FUN 10分 (CPCC1004)

\*會員折扣不適用

星期三 12月4日 下午2:00 - 5:00

實習：釀客家黃酒

示範：煮雞酒、客家酒糟煎焗紅衫魚

\*送3L釀酒樽一個



## 百年水式酵母Panettone意大利水果麵包 (2日研習課程)

費用：\$3,980 + 好氣FUN 10分 (共兩天) (CPBP1756)

\*會員折扣不適用

星期五及六 12月6及7日 上午9:30 - 下午5:30  
(中間一小時午膳)

每到聖誕佳節，傳統甜點意大利水果麵包(Panettone)必不可少。做麵包最重要的部分是發酵環節，而Panettone傳統做法中發酵的步驟更是相當講究。使用水式酵母發酵的過程需要花費很多的時間與心血，但製作出來的麵包充滿氣孔及濕潤，質地鬆軟細緻，撕開時會有一點拉絲的手感，能製作出最傳統最完美的Panettone所花更多心機也是值得的。在這2天的研習課程，Gigi老師會將餵養百年水式酵母的心得一步一步細心教授，完成課堂後終身受用！

### 課程重點：

- 如何餵養百年水式酵母
- 強力更新水式酵母的技術
- 打隔夜中種法
- 主麵團
- 自製糖漬橙皮
- 選用意大利00麵粉

實習：同學於課後可帶回兩個完美的百年水式酵母Panettone意大利水果麵包

示範：糖漬橙皮





秘製XO醬

費用: \$1,080 + 好氣FUN 10分 (CPCC0965)

\*會員折扣不適用

星期六 12月14日 下午2:00 - 5:00

實習: 秘製XO醬 (每位製作3瓶250毫升醬)

\*請自備器皿



沈Sir

沈Sir教煮

人稱生命鬥士沈Sir教煮，是一位用生命影響生命的國際烹飪導師，4000多名的學生遍佈全球超過11個國家。沈Sir於1987年有幸傳承了老師傅的一本食譜秘笈，秘笈收藏了大量經典懷舊菜式，例如懷舊金錢雞、蜜汁叉燒、玫瑰豉油雞、冰花蛋球等等，沈Sir亦以此秘笈在教學課程中運用及承傳。除了教學，沈Sir亦被邀請到各大電視台、雜誌及各大媒體示範烹飪教學，希望能傳承中華傳統烹飪技術及美食，通過美食維繫家人朋友的美好關係。

導師: 沈Sir (粵)

經典懷舊宴客茶課程 3.0 (共三課)

費用: \$2,580 + 好氣FUN 10分 (共三課) (CPCC1161)

星期六 11月16日 下午2:00 - 5:00 及

星期日 11月24日 下午2:00 - 5:00 及

星期日 12月8日 下午2:00 - 5:00

第一課: 東坡肉

東坡肉是杭州傳統名菜，學習如何烹調入口即化、甜而不膩的五花肉

實習: 東坡肉

示範: 當紅炸子雞



第二課: 懷舊紙包雞

實習: 懷舊紙包雞

示範: 蜂巢帶子盒



第三課: 醬燒海虎蝦

實習: 醬燒海虎蝦

示範: 龍皇杏汁豬肺湯



懷舊八寶鴨

非一般家庭菜，沈Sir今次教大家盡顯心機的宴客菜式，大時大節宴請親朋絕對顯派頭！

費用: \$1,190 + 好氣FUN 10分 (CPCC1156)

星期二 11月12日 晚上7:00 - 10:00

實習: 懷舊八寶鴨、教授拆鴨去骨、製作餡料、如何做出懷舊味道

\*中心提供錫紙盤，同學請帶回家蒸煮



豉油雞 + 酸菜魚

費用: \$890 + 好氣FUN 10分 (CPCC1143)

星期三 11月27日 晚上7:00 - 10:00

實習: 豉油雞

示範: 酸菜魚

\*請自備約2L容器盛載豉油汁





北京片皮鴨

費用: \$920 + 好氣FUN 10分 (CPCC1060)  
 星期一 12月9日 下午2:00 - 5:00  
 實習: 北京片皮鴨 (配食鴨醬)、么么皮  
 \*中心提供錫紙盤



三十年食譜臘味蘿蔔糕 + 香滑年糕

費用: \$880 + 好氣FUN 10分 (CPCC1160)  
 星期二 12月17日 下午2:00 - 5:00  
 實習: 三十年食譜臘味蘿蔔糕  
 示範: 香滑年糕



Kerry 1991年在香港賽馬會開始廚師生涯，一做就是11年。於2020年在YouTube創立頻道「趁熱Kerry's kitchen」分享烹調心得，主張把複雜的菜式簡化後帶到每個家庭的廚房，做成無國界住家菜！Kerry在2010年曾在北京朝陽區創立西餐廳CHAO；2007至2008年期間編寫了「簡易甜品」及和好友合著了「自然歐陸風」。

導師: Kerry Hui (粵)

味噌三文魚配天使麵 + 紙包蒜蓉焗蝦

Kerry兩款招牌菜，做法十分簡單，一隻平底鑊就攪掂，適合繁忙上班族，請客亦絕不失禮！  
 費用: \$800 + 好氣FUN 10分 (CPAC1885)  
 星期二 12月10日 晚上7:00 - 10:00  
 實習: 味噌三文魚配天使麵、平底鑊紙包蒜蓉焗蝦



檸檬大蒜黃油蝦 + 魔鬼辣雞

Lemon Garlic Butter Prawn + Devil's Spicy Chicken  
 費用 Course Fee: \$850 + 好氣FUN 10分 (CPWC1869)  
 星期日 11月17日 上午10:00 - 下午1:00  
 Sunday 17 Nov 10:00a.m. - 1:00p.m.  
 實習 Practice: 檸檬大蒜黃油蝦  
 Lemon Garlic Butter Prawn ·  
 魔鬼辣雞 Devil's Spicy Chicken



鹹蝦燻家的味道  
 Rocha Homestyle Cooking

John Rocha是一名中葡混血兒，喜歡享受生活。在英國大學畢業後一直從事市場策劃工作，更擁有自己的顧問公司。在一個機緣巧合機會下成為了葡國菜料理達人，分享從嫻嫻和媽媽身上學會正在失傳的菜式，更在短短五年之內出版了4本食譜書，其中著作《鹹蝦燻味道日誌》更成為成品書店健康生活類別銷量榜第一名。John經常與媒體合作，包括亮相於TVB、Viu TV及HOY TV電視烹飪節目、香港電台廣播節目及為2間媒體撰寫飲食文化專欄。他現為煤氣烹飪中心客席導師，社交媒體平台有超過100,000名粉絲，為多個品牌做代言人，也為公司擔任廚藝示範和食譜設計工作。他的第5本食譜書亦即將推出。

John Rocha is a Chinese-Portuguese Eurasian. John devoted himself in the field of marketing upon his graduation from the UK and had his own marketing consultancy. He stepped into the culinary world out of passion but immediately turned into his second career. Sharing his heritage Macanese cooking, John published 4 cookbooks in just five years and one of his books was ranked as Top seller among Lifestyle category at Eslite Bookstore. With over 100,000 followers on social media, John appeared as chef on local tv channels, RTHK radio shows and writing his food & culture column with 2 printed medias. His fifth cooking book will be published soon.

導師 Instructor: John Rocha (粵/英 Bilingual)





葡式燒極黑豚豬腩

Portuguese Roasted Kurobuta Pork Rack

極黑豚豬腩源自日本九州，肉和脂肪分布平均，口感嫩滑，更成為很多喜歡嗜豬朋友「追吃」的對象，也正由於其質素極佳，極黑豚豬的價錢也相對較高。John Sir今次特別選用了深受歡迎的極黑豚豬腩，配合了葡式入鑊技巧，讓學員親身體驗從醃製開始，如何一步一步炮製出美味的焗豬腩。

費用 Course Fee: \$1,580 + 好氣FUN 10分 (CPWC1894)

星期五 11月22日 上午10:00 - 下午1:00

Friday 22 Nov 10:00a.m. - 1:00p.m.

實習 Practice: 葡式燒極黑豚豬腩

Portuguese Roasted Kurobuta Pork Rack (約1.2千克kg)、  
滑一滑野菌湯  
Ultra Creamy Mushroom Soup



葡萄牙咖喱炒蟹 + 八爪魚薯仔微溫沙律

Rocha Macanese Curry Crab + Octopus Potato Salad

費用 Course Fee: \$950 + 好氣FUN 10分 (CPWC1895)

星期日 12月15日 上午10:00 - 下午1:00

Sunday 15 Dec 10:00a.m. - 1:00p.m.

實習 Practice: 葡萄牙咖喱炒蟹

Rocha Macanese Curry Crab、  
八爪魚薯仔微溫沙律  
Octopus Potato Salad



金必多湯 + 港式焗豬扒飯

Comprador Soup + Hong Kong Style Baked Pork Chop Rice

費用 Course Fee: \$850 + 好氣FUN 10分 (CPWC1868)

星期四 12月19日 上午10:00 - 下午1:00

Thursday 19 Dec 10:00a.m. - 1:00p.m.

實習 Practice: 金必多湯 Comprador Soup、

港式焗豬扒飯  
Hong Kong Style Baked Pork Chop Rice

示範 Demo: 西洋會所芝士多士 Cheese Toast



飲食節目主持及廚師Andy Dark擁有多多年經營私房菜飯局經驗。畢業於法國著名廚藝學院的他曾於香港和加拿大不同的星級餐廳工作。Andy Dark亦曾以飲食策展人身份策劃大大小小的工作坊及分享會，推廣不同類型的飲食文化，一直保持着透過飲食為人們帶來歡樂的初心。Andy更修畢法國Disciples Escoffier烘焙文憑課程，並獲得「優秀學生獎」。

導師: Andy Dark (粵)

「創意配搭Combo Meal」系列

能夠忙裏偷閒在家做飯已經是一種幸福。甚至希望與朋友摯愛一同好好享受這段美好時光，更不可以忽視那份儀式感。不如正正式式由頭盤、主菜煮到甜品吧！佳節臨近，Andy Dark老師的冬日版「創意配搭Combo Meal」系列將為大家作好準備，美味菜式絕對能在聖誕新年中大派用場！

冬日栗子濃湯 + 番茄燉牛面頰意粉

費用: \$880 + 好氣FUN 10分 (CPWC1884)

星期六 11月2日 上午10:00 - 下午1:00 或

星期四 12月5日 晚上7:00 - 10:00

實習: 冬日栗子濃湯 Chestnut Soup、

番茄燉牛面頰意粉 Braised Beef Cheek Pasta

示範: 海鹽南瓜籽朱古力脆糖

Pumpkin Seed Sea Salt Brittle





松露蘑菇雞肉卷 + 南美酒香黑糖蛋糕

費用: \$880 + 好氣FUN 10分 (CPWC1885)  
 星期二 11月5日 晚上7:00 - 10:00 或  
 星期六 12月14日 下午2:00 - 5:00  
 實習: 松露蘑菇雞肉卷  
 Chicken Roulade Stuffed with Mushroom、  
 南美酒香黑糖蛋糕 Torta Negra  
 示範: 北歐醃漬三文魚 Gravlax



Mia

為你精選多個課程，由中菜料理、國際美食至烘焙，讓你由新手變為烹飪高手，入得廚房，出得廳堂！

導師: Mia (粵)

Cooking 101 - 中菜系列

香葱燒大排 + 手工麵條

費用: \$780 + 好氣FUN 10分 (CPCC0987)  
 星期六 11月2日 上午10:00 - 下午1:00  
 實習: 香葱燒大排、手工麵條  
 示範: 蔥花上湯手工麵

- 教學重點:
- 傳統上海家庭菜
  - 大排即豬扒，以蔥一起炆燒，汁肉濃香，配飯或麵條均可
  - 無添加自家製作麵條，不用壓麵機，麵質爽彈



冬至菜式 - 薑葱豉油皇煎中蝦

節慶食譜·健康好味  
 費用: \$830 + 好氣FUN 10分 (CPCC1162)  
 星期三 12月18日 上午10:00 - 下午1:00  
 實習: 薑葱豉油皇煎中蝦、露筍吉列蝦卷  
 示範: 醋香麻辣拌海蜇木耳絲  
 教學重點:

- 處理中蝦、去腸、不變黑方法
- 打蝦膠技巧
- 自己調配麻辣醬，不用坊間現成醬料



Cooking 101 - 國際美食

鮮蜆番茄燴扁意粉 + 煙三文魚火箭菜芝士沙律

簡易西菜: 一課堂內學懂煮前菜、小食及主菜  
 費用: \$780 + 好氣FUN 10分 (CPWC1878)  
 星期四 11月14日 上午10:00 - 下午1:00  
 實習: 鮮蜆番茄燴扁意粉、煙三文魚火箭菜芝士沙律  
 示範: 煙肉車厘茄串燒

- 教學重點:
- 處理新鮮蜆方法
  - 意粉Al dente烹調技巧
  - 沙律菜處理

冬至菜式 - 山東手撕燒雞

節慶食譜·健康好味  
 費用: \$780 + 好氣FUN 10分 (CPCC0821)  
 星期三 12月11日 上午10:00 - 下午1:00  
 實習: 山東手撕燒雞、蒜茸香醋汁  
 示範: 啫啫生菜煲  
 教學重點:

- 碌雞及上色技巧
- 自製滷水汁
- 蒸雞及手撕雞技巧
- 秘製蘸汁
- 砂窩生菜碧綠、香味濃郁要訣





**BBQ醬燒豬肋骨 + 薯仔薄餅**

Party簡易食譜

費用: \$830 + 好氣FUN 10分 (CPWC1877)

星期三 11月20日 上午10:00 - 下午1:00

實習: BBQ醬燒豬肋骨、薯仔薄餅

示範: 炸洋葱圈

教學重點:

- 用多種香料自家製作BBQ醬, 可醃製其他肉類
- 製作啤酒炸漿技巧



Margaret Fu

Margaret 曾於加拿大及意大利修讀專業廚藝, 及後遠赴意大利多間米芝連星級餐廳工作, 回港後於著名的高級意大利餐廳Gaia Ristorante任職廚師。在她的奄尖廚房你會找到非一般的口味, 全因堅持奄尖態度, 嚴選食材, 精心研製, 堅持做好每一道菜。

Margaret underwent professional culinary training in Canada and Italy. She worked in several Michelin-Starred restaurants in Italy. After returning to Hong Kong, she worked as a chef in Gaia Ristorante, a celebrated Italian restaurant. In her Picky Gourmet, you will find gorgeous flavours as she insists in using the best ingredients and methods to cook every dishes.

導師: Margaret 傅季馨 (粵/英 Bilingual)

**香料的運用 - 星洲辣椒蟹**

**Knowing your spices - Singaporean Chili Crab**

進入繽紛香料世界, 自家調配不同配方, 食得安心又健康!

費用 Course Fee: \$980 + 好氣FUN 10分pts (CPAC1879)

星期四 11月7日 晚上7:00 - 10:00

Thursday 7 Nov 7:00 - 10:00p.m.

實習 Practice: 星洲辣椒蟹 Singaporean Chilli Crab、自製油酥餅 Hand-made Roti

示範 Demo: 蟹湯 Crab Bisque、泰式蟹肉沙律 Thai Crab Salad



**茶記系列 - 自選雙拼粉麵**

**Cha Chaan Teng Gourmet - Noodles with Various Toppings**

費用 Course Fee: \$830 + 好氣FUN 10分pts (CPPC1145)

星期三 11月13日 上午10:00 - 下午1:00

Wednesday 13 Nov 10:00a.m. - 1:00p.m.

實習 Practice: 沙嗲牛肉麵

- Fried Beef in Satay Sauce with Noodles、
- 蔥油雞扒撈丁 - 冰鮮雞脾起骨雞扒、
- 自製蔥油
- Deboned Chicken Thighs with Green Onion Oil

示範 Demo: 自製沙嗲醬

- Home-made Satay Sauce、
- 菠蘿冰 Iced Pineapple Drinks



**居酒屋系列 - 柚子胡椒汁煮油甘魚鮫**

**Izakaya Dining -**

**Braised Hamachi Neck with Yuzu Chili**

費用 Course Fee: \$890 + 好氣FUN 10分pts (CPAC1887)

星期五 11月22日 晚上7:00 - 10:00

Friday 22 Nov 7:00 - 10:00p.m.

實習 Practice: 明太子蛋卷

- Tamagoyaki - Stuffed Tamago with Mentaiko、
- 柚子胡椒汁煮油甘魚鮫、牛蒡、豆腐
- Braised Hamachi Neck with Yuzu Chili, Burdock, Tofu

示範 Demo: 鹽漬蛋黃卡邦尼意粉

Carbonara with Salt Cured Egg Yolks



**可樂燴牛肩肉**

**Cola Braised Beef Chuck Meat**

費用 Course Fee: \$890 + 好氣FUN 10分pts (CPWC1887)

星期日 11月24日 上午10:00 - 下午1:00

Sunday 24 Nov 10:00a.m. - 1:00p.m.

實習 Practice: 可樂燴牛肩肉

- Cola Braised Beef Chuck Meat、
- 千層脆薯餅 Pave Potatoes

示範 Demo: 焦糖洋葱牛尾批

- Braised Oxtail Tart with Caramelised Onion





**40粒蒜頭烤雞**

**Roasted Chicken with 40 Cloves of Garlic**

可能係你食過最Juicy嘅烤雞!

費用 Course Fee: \$850 + 好氣FUN 10分pts  
(CPWC1888)

星期三 11月27日 晚上7:00 - 10:00  
Wednesday 27 Nov 7:00 - 10:00p.m.

實習 Practice: 40粒蒜頭烤雞

Roasted Chicken with 40 Cloves of Garlic

示範 Demo: 增強免疫力蒜頭湯 Garlic Soup、  
香蒜攪油炒意粉 Spaghetti AOP、  
藕斷絲連蒜茸包 Cheesy Garlic Bread



**普天同慶七味海鮮宴 1 - 普利亞青口薯仔煲仔飯**  
**Feast of 7 Fishes 1 - Tiella**

費用 Course Fee: \$1,080 + 好氣FUN 10分pts  
(CPWC1890)

星期四 12月5日 下午2:00 - 6:00  
Thursday 5 Dec 2:00 - 6:00p.m.

實習 Practice: 普利亞青口薯仔煲仔飯

Tiella - Baked Rice with Mussels,  
Potatoes & Tomatoes、  
煎蟹肉餅 Pan-fried Crab Cake、  
黑蒜蛋黃醬 Black Garlic Aioli

示範 Demo: 新年海鮮沙律 Insalata Capodanno、  
聖約瑟意式炸蛋球  
Zeppole di San Giuseppe Fritte



**普天同慶七味海鮮宴 2 - 墨魚汁大雲吞**

**Feast of 7 Fishes 2 - Squid Ink Pasta**

費用 Course Fee: \$1,180 + 好氣FUN 10分pts  
(CPWC1889)

星期日 12月8日 下午2:00 - 6:00  
Sunday 8 Dec 2:00 - 6:00p.m.

實習 Practice: 墨魚汁大雲吞、馬介休薯仔餡、  
水瓜子牛油汁

Tortelloni di Baccala e Patate,  
Squid Ink Pasta, Capers & Lemon  
Butter Sauce、

意式茄醬燴小八爪魚  
Moscardini in Guazzetto

示範 Demo: 威尼斯甜酸蝦多士  
Bruschetta with Shrimps in Saor、  
煎帶子、舞茸菇、薯仔泡沫  
Pan-fried Scallops & Maitake  
Mushroom with Potato Foam



**居酒屋系列 - 照燒平鐵牛扒**

**Izakaya Dining - Teriyaki Flat Iron Steak**

費用 Course Fee: \$890 + 好氣FUN 10分pts  
(CPWC1886)

星期四 12月12日 上午10:00 - 下午1:00  
Thursday 12 Dec 10:00a.m. - 1:00p.m.

實習 Practice: 照燒平鐵牛扒 Teriyaki Flat Iron Steak、  
自製照燒汁

No Addictive Teriyaki Sauce、  
蘑菇醬 Mushroom Puree、  
味噌烤大根

Miso Butter Roasted Daikon

示範 Demo: 咖啡啫喱白玉丸子甜點  
Coffee Jelly with Dango



**聖誕脆皮燒肉“火腿”**  
**Glazed Pork Belly “Ham”**

費用 Course Fee: \$890 + 好氣FUN 10分pts  
(CPWC1765)

星期三 12月18日 晚上7:00 - 10:00  
Wednesday 18 Dec 7:00 - 10:00p.m.

實習 Practice: 聖誕脆皮燒肉“火腿”

Pork Belly Glazed “Ham” with  
Pork Crackling、刈包 Steamed Buns  
黑加侖子烤蘋果、冬日蔬菜  
Roasted Apples & Root Vegetables  
with Currants



**香草火雞卷**

**Roasted Turkey Porchetta**

費用 Course Fee: \$1,650 + 好氣FUN 10分pts  
(CPWC1891)

星期六 12月21日 上午10:00 - 下午2:00  
Saturday 21 Dec 10:00a.m. - 2:00p.m.

實習 Practice: 火雞胸起肉 Debone Turkey Breast、  
香草醬 Herb Paste、

香草火雞卷  
Roasted Turkey Porchetta、

慢煮火雞腿 Sous Vide Turkey Thighs、  
火雞醬汁 Turkey Gravy

示範 Demo: 車厘子醬 Sour Cherry Compote、  
手撕火雞肉沙律  
Hand-Shredded Turkey Salad



**龍蝦威靈頓**

**Lobster Wellington**

費用 Course Fee: \$1,180 + 好氣FUN 10分pts  
(CPWC1892)

星期一 12月23日 晚上7:00 - 10:00  
Monday 23 Dec 7:00 - 10:00p.m.

實習 Practice: 生拆龍蝦肉 Live Lobster Handling、  
番茄龍蝦醬汁

Lobster Bisque Reduction、  
黑松露海鮮慕絲

Black Truffle Seafood Mousse  
海鮮清湯配雲呢拿帶子慕絲

示範 Demo: Seafood Consommé served with  
Vanilla Scallop Mousse





Joanne畢業於加拿大英屬哥倫比亞大學家政及營養系，擁有多年教授烹飪經驗及專業烘焙資歷，曾編著多本食譜，其中著作《芝士蛋糕的誘惑》推出半年間銷量突破一萬冊，她亦曾為報刊撰寫食譜書。

導師：Joanne Poon (粵)

**關於早餐的一些事系列**

**關於早餐的一些事 1**

**English Classic 英式早餐吐司麵包 + 自製英國豬肉腸**

費用：\$850 + 好氣FUN 10分 (CPWC1880)  
 星期六 11月23日 上午10:00 - 下午1:00  
 實習：英式早餐吐司麵包、自製英國豬肉腸  
 示範：自製橙皮占、英式鮮奶炒蛋、英式茄汁焗豆  
 \*學費包括橙皮占一瓶

**關於早餐的一些事 2**

**自製煙肉 + 早餐營養麥麵包**

費用：\$850 + 好氣FUN 10分 (CPWC1881)  
 星期六 11月30日 上午10:00 - 下午1:00  
 實習：自製煙肉、早餐營養麥麵包 Muesli Bread、自製白脫牛奶Buttermilk及牛油  
 示範：白脫奶美式班戟 Buttermilk Pancakes、愛爾蘭麥皮粥 Irish Porridge  
 \*學費包括牛奶瓶一個及牛油塑型板

**關於早餐的一些事 3**

**自製白火腿 + 營養全麥吐司麵包**

費用：\$850 + 好氣FUN 10分 (CPWC1882)  
 星期日 12月8日 上午10:00 - 下午1:00  
 實習：自製白火腿 Jambon Blanc、營養全麥吐司麵包  
 示範：焗爐水波蛋、菠菜班尼迪蛋、鮮磨蜜糖花生醬  
 \*學費包括蜜糖花生醬一瓶

**關於早餐的一些事 4**

**法國白腸 + 法式Brioche吐司麵包**

費用：\$850 + 好氣FUN 10分 (CPWC1883)  
 星期六 12月14日 上午10:00 - 下午1:00  
 實習：法國白腸 Boudin Blanc、法式Brioche吐司麵包  
 示範：法式蘑菇芝士奄列、草莓果醬、巴黎風味熱朱古力  
 \*學費包括草莓果醬一瓶



**明火冬暖住家菜系列**

**明火冬暖住家菜 1**

**玫瑰露麵豉蒸排骨 + 栗子焗雞**

費用：\$850 + 好氣FUN 10分 (CPPC1164)  
 星期一 11月11日 下午2:00 - 5:00  
 實習：玫瑰露麵豉蒸排骨、栗子焗雞  
 示範：臘腸豆角鬆、蕃茄紅蘿蔔煲牛尾



**明火冬暖住家菜 2**

**淮山杞子醉雞窩 + 臘腸鯪魚煎薯餅**

費用：\$850 + 好氣FUN 10分 (CPPC1166)  
 星期五 11月15日 上午10:00 - 下午1:00  
 實習：淮山杞子醉雞窩、臘腸鯪魚煎薯餅  
 示範：欖菜腸扒油麥菜、驅寒薑蛋炒飯



**明火冬暖住家菜 3**

**冬菇臘腸蒸雞 + 雙冬沙茶焗牛腩**

費用：\$880 + 好氣FUN 10分 (CPPC1165)  
 星期二 11月19日 上午10:00 - 下午1:00  
 實習：冬菇臘腸蒸雞、雙冬沙茶焗牛腩  
 示範：臘肉炒雜菌、陳皮無花果老鴿湯



**菲律賓燒豬腩**

**Filipino Lechon**

費用：\$890 + 好氣FUN 10分 (CPAC1883)  
 星期二 11月5日 上午10:00 - 下午1:00  
 實習：菲律賓燒豬腩 Filipino Lechon、菲式爪哇炒飯 Java Rice  
 示範：阿多波燒雞翼 Adobo Chicken Wings、香蕉椰汁西米湯丸 Bilo Bilo





潮州打冷

費用: \$930 + 好氣FUN 10分 (CPPC1163)

星期四 11月7日 下午2:00 - 5:00

實習: 潮州滷水鵝翼(約1.5斤)、

潮州滷水豆腐、蒜蓉醋汁、蠔仔肉碎粥

示範: 潮州滷水墨魚、蘸汁

\*請自備一個3L及一個2L容器盛載食物及滷水



4大日式醬燒汁

費用: \$850 + 好氣FUN 10分 (CPAC1884)

星期二 11月12日 上午10:00 - 下午1:00

實習: 自家調製照燒汁(菜式: 照燒雞扒)、  
自家調製生薑燒汁(菜式: 豚肉生薑燒)、  
自家調製壽喜燒汁(菜式: 牛肉壽喜燒)

示範: 自家調製蒲燒汁(菜式: 蒲燒鰻魚)



在家開廣東麵檔 **示範班 Demo Class**

費用: \$420 + 好氣FUN 10分 (CDCC1409)

星期四 11月21日 下午2:00 - 5:00

示範: 自製全蛋生麵、薑蔥蠔油撈麵、京都炸醬撈麵、  
南乳豬手



手工美式熱狗

費用: \$890 + 好氣FUN 10分 (CPWC1879)

星期二 11月26日 上午10:00 - 下午1:00

(已滿額) 或

星期二 12月3日 上午10:00 - 下午1:00

實習: 自製芝麻熱狗包、秘製熱狗腸、惹味焦香洋葱

示範: 自製熱狗醬、自製茄汁、秘製蜜糖芥辣醬

\*學費包括熱狗包焗盤及灌腸器各一個



聖誕禮盒 - 英國特色都郡餅乾

費用: \$850 + 好氣FUN 10分 (CPBP1924)

星期五 12月6日 上午10:00 - 下午1:00

實習: 蘭開夏餅乾 Lancashire Flips、  
康沃爾薑餅 Cornish Fairing、  
約克燕麥蜂蜜餅乾 Yorkshire Parkin、  
士魯斯柏立乾果餅乾 Shrewbury Biscuits

\*學費包括聖誕節餅乾禮罐一個



聖誕烤肉大餐 - 蘋果洋葱釀烤鵝

費用: \$980 + 好氣FUN 10分 (CPWC1899)

星期二 12月10日 下午2:00 - 5:00

實習: 蘋果洋葱釀烤鵝、砵酒燒汁、

鵝油芥子香蒜焗薯塊

示範: 洋葱燴椰菜、摩卡咖啡蛋糕、自製咖啡甜酒



聖誕節家庭亞洲式自助餐 **示範班 Demo Class**

費用: \$550 + 好氣FUN 10分 (CDWC0429)

星期三 12月11日 下午2:00 - 5:00

示範餐單:

- 港式鮮果蝦沙律、酸辣無骨鳳爪
- 葡汁海鮮焗飯、台式炒米粉
- 印度天多奴燒雞、泰風味香茅焗排骨
- 馬六甲椰糖西米布甸、糖不甩





聖誕烤肉大餐 - 美國德州風味燒牛肋排

費用: \$ 1,950 + 好氣FUN 10分 (CPWC1890)  
 星期二 12月17日 上午10:00 - 下午1:00  
 實習: 美國德州風味燒牛肋排、蒜蓉蘑菇燒汁  
 示範: 忌廉蘑菇芝士焗薯、熱煙肉菠菜沙律、  
 聖誕乾果Rum酒蛋糕、聖誕布甸餐後甜酒

\*每位同學有約2kg Prime Rib 肉眼上堂實習



示範班 Demo Class

聖誕節家庭西式自助餐

費用: \$550 + 好氣FUN 10分 (CDWC0430)  
 星期五 12月20日 下午2:00 - 5:00  
 示範餐單:

- 吞拿魚貝殼粉沙律、波蘭蘑菇湯
- 野菌燴闊麵、蕃茄魚柳焗波菜飯
- 牙買加燴牛面肉、檸檬水瓜鈕燴雞扒
- 牛油麵包布甸、蘋果金寶
- 英式奶黃汁



聖誕烤肉大餐-蘇格蘭式焗火雞

費用: \$1,750 + 好氣FUN 10分 (CPWC1891)  
 星期一 12月23日 下午2:00 - 5:30  
 實習: 蘇格蘭式焗火雞、豬肉燕麥釀餡、威士忌燒汁  
 示範: 洋蔥煙肉蕃薯蓉、熱三豆沙律、聖誕太妃布甸、  
 合桃太妃汁、焦糖蛋酒



除夕節慶大餐 - 意大利海鮮宴客晚餐

費用: \$1,180 + 好氣FUN 10分 (CPWC1892)  
 星期五 12月27日 下午2:00 - 5:00  
 實習: 意大利龍蝦Cioppino海鮮大燴、  
 意式香草芝士蒜蓉包  
 示範: 杜松子忌廉燴扁意粉、冬栗 Tiramisu、  
 自製意大利Limoncello檸檬甜酒



新年節慶大餐 - 德國風燒乳豬

費用: \$1,380 + 好氣FUN 10分 (CPWC1893)  
 星期一 12月30日 下午2:00 - 5:00  
 實習: 德國燒乳豬 Spannferkel、  
 德國雜錦飯 Reisfleisch  
 示範: 酥炸椰菜花、非常黑朱古力蛋糕、  
 自製朱古力忌廉利口酒



勞文康博士Dr Kenneth Loo (四哥)，修讀享負盛名法國 Disciples Escoffier烹飪文憑課程，並榮獲優秀學生獎。法國埃科菲廚師會會員及法國埃科菲廚師會香港代表副主席，法國烹飪藝術小廚神課程創辦人、馬來亞大學持續進修中心高級行政總廚專業管理課程及高級餐飲業管理課程 - 中國、香港、澳門代表。四哥主力教導法國、東南亞及廣東燒味班，並擁有國際廚藝學院頒發的經典日本料理證書及印度料理證書，同時擁有廣東燒味證書、西班牙烹飪證書、法國烹飪證書 I & II、歐陸酸種麵包證書及國際認可WSET二級葡萄酒證書。四哥榮獲2024大中華星廚導師-法國優異之星勳章，也榮獲2024第三十屆粵港澳大灣區餐飲行業交流會暨創新創意廚藝大賽榮獲鑽石獎，同時在2024粵港澳大灣區美食文化峰會暨第五屆亞洲國際廚神(深圳)挑戰賽擔任評委及裁判長。

導師: Kenneth 四哥 (粵)

馬籍華僑型廚親身教煮  
 教你煮出東南亞/中式料理!

Dr. Kenneth 四哥



四哥 x Tammy 聯手教煮

泰式惹味醬焗魚

帶子好多人喜歡吃，煮的時候都好講究火候技巧和時間配合。今次分享「帶子伴珍珠」，究竟「伴珍珠」又是什麼呢？吃魚不是蒸就煎，但今次分享「泰式惹味醬焗魚」，學會這個方法就可以用什麼食材都適合用或開Party大派用場！

導師：Kenneth 四哥 及 Tammy (粵)

費用：\$900 + 好氣FUN 10分 (CPAC1888)

星期三 11月6日 晚上7:00 - 10:00

Tammy 簡介：



Tammy 林惠蘭師傅，從事餐飲業30多年，曾任職各大餐飲集團，1995年於溫哥華餐館任行政大廚一職，2000年回港開設多間(禧菜)泰式海南雞專門店，秘製無骨泰式海南雞大受歡迎，成為傳媒爭相報道名店，更參加各大型烹飪比賽屢獲殊榮，近年開辦私房菜及烹飪導師，用心把美食分享給客人。

實習：泰式惹味醬焗魚

示範：帶子伴珍珠



印度烤餅配黑扁豆醬 (素食)

烤餅是印度料理不可缺的主食之一，烤餅種類繁多，Naan是其中之一。外皮酥脆，內鬆厚軟，越嚼越香的滋味，沾上黑扁豆醬或咖哩食是絕配。黑扁豆，北印度菜 Kaali Daal 或 Daal Makhani。扁豆營養成份相當豐富，包括蛋白質、脂肪、醣類、鈣、磷、鐵及食物纖維等。

費用：\$780 + 好氣FUN 10分 (CPAC1889)

星期四 11月14日 晚上7:00 - 10:00

實習：原味、蒜香及葱油三種口味烤餅 Naan Bread、印度黑扁豆醬 Kaali Daal



四哥燒味部 - 太和燒雞

太和燒雞工序繁多但賣相及味道非常之吸引。金黃油亮，入口油脂甘腴爽口，外皮鬆脆肉質嫩滑，說起都口水直流！炮製醬油王乳鴿當然是由製作特製醬油開始！四哥會講解醬油王主要食材及做法過程，再示範如何製作出一道美味的醬油王乳鴿。

費用：\$880 + 好氣FUN 10分 (CPCC1169)

星期二 11月19日 晚上7:00 - 10:00

實習：太和燒雞

示範：醬油王乳鴿



娘惹的小金杯

小金杯 (Kueh Pie Tee) 是馬來西亞峇峇娘惹的獨特小食之一。小金杯外層口感酥脆，內餡豐富清香，可沾上醬料一起食用，十分適合當前菜或開胃菜，在馬來西亞非常受歡迎。小金杯內餡的主要食材有沙葛和紅蘿蔔等蔬菜，配上蝦米，是吃都不膩的美味小食！

費用：\$860 + 好氣FUN 10分 (CPAC1890)

星期六 11月23日 下午2:00 - 5:00

實習：娘惹的小金杯

\*附送小金杯模具一個





**四哥燒味部 - 話梅豬手**

豬手即是豬前腿上部連骨帶肉的部份，由於皮厚含豐富膠質，向來被視為具養顏功效的食材，膠質豐富的豬手最宜用來炆煮，這道菜配以酸酸甜甜的話梅，味道非常開胃。要記住四哥教導的幾個錦囊，豬手煮熟後不鬆散，食的時候夠爽口！惹味脆炸雞軟骨，居酒屋必點小食之一！

**費用：**\$880 + 好氣FUN 10分 (CPCC1170)

星期日 12月1日 上午10:00 - 下午1:00

**實習：**話梅豬手

**示範：**七味雞肉軟骨



**四哥 x 木村 聯手教煮**

**金蠔煎焗雞**

**費用：**\$920 + 好氣FUN 10分 (CPCC1171)

星期二 12月3日 下午2:00 - 5:00

**黃禮賢師傅簡介：**



海味達人，人稱木村。搜羅全球靚海味，批發予星級餐廳及得獎廚師，及尤其每日煮三餐的靚媽製作健康菜式。

**實習：**金蠔煎焗雞

**示範：**陳皮鼓香骨



**四哥團年盆菜**

四哥教導如何以燜、慢煮、香煎、煮、熬、灼炮製出十二種食材佳節盤菜製作，並將每一道煮好的食材均勻及整齊擺盤，製造一道美味靚靚盆菜！

**橫財就手 如意鮑魚 發財魚蛋 招財蘿蔔 迎春福袋 安康蓮藕 平安紹菜 吉祥蘭花 富貴金蠔 好市大蝦 接福冬菇 福滿金筍**

**費用：**\$1,480 + 好氣FUN 10分 (CPSP0329)

**\*會員折扣不適用**

星期五 12月20日 下午2:00 - 6:00

**實習：**四哥團年盆菜

**四哥手撕窯雞 + 一夜乾**

四哥燒味部又有新搞作，分享農莊窯雞製作，醬油汁製作流程，還有一夜乾講解及製作！窯雞以嫩、滑、鮮、香為誘人！傳統用荷葉及泥巴包好放入土窖裏烤，而現時我們用錫紙代替泥巴，放入焗爐裏烤！如何處理魚隻主要是關鍵，要留住魚的鮮味及保存更持久，由開魚、醃製、掛乾等幾個步驟製作美味一夜乾！

**費用：**\$900 + 好氣FUN 10分 (CPCC1072)

星期四 12月12日 晚上7:00 - 10:00

**實習：**手撕窯雞

**示範：**一夜乾







**Terry's Grand Homey Cooking**

Chef Terry Yeung 楊銘軒於餐飲業服務接近30年，曾擔任全球第一大的餐飲服務集團高級餐飲行政副總廚，環球金融機構貴賓室的高級餐飲行政副總廚，高級餐飲上市集團西餐行政總廚，任五星奢華酒店副主廚，大型高級會所副主廚。他以Best Student成績畢業於Institut Disciples Escoffier法國烹飪文憑課程及倫敦著名廚藝學院修讀烘培及純素料理。他創作的美食體現了法國美食的細緻風味和特色以及香港多元化的烹飪傳統。同時，他更是由英國認證的國際廚藝培訓師，擅長高級歐洲料理尤其是法國廚藝，他的學生皆來自世界各地。

Chef Terry Yeung has served in the western catering industry for almost 30 years. He has served as the Senior Executive Sous Chef of the world's largest hospitality group, the Senior Executive Sous Chef of the VIP room of a global financial company, and the Executive Chef of a high-end hospitality listed group, served as the Sous Chef of a five-star luxury hotel, the Sous Chef of a luxury private club, graduated with Best Student Award in the Institut Disciples Escoffier Diploma in Cuisine and studied Vegan and Boulangerie at reputable culinary school in UK.

Chef Terry's Avant Garde Cuisine embodies both the complex flavors and characters of French gastronomy and the diverse culinary heritage of Hong Kong. He is a worldwide certified culinary arts trainer, specializes in European cuisines especially French culinary arts and has students from all over the world.

導師 Instructor: 楊銘軒 Terry (粵/英 Bilingual)

**法國烹飪之旅 - 巴黎法蘭西島 1  
法式的焗火腿芝士三文治 + 諾曼第蘋果酥皮批  
Croque Monsieur + Tarte Normande**

費用 Course Fee: \$1,180 + 好氣FUN 10分pts (CPWC1896)

星期一 11月4日 下午2:00 - 5:00  
Monday 4 Nov 2:00 - 5:00p.m.

實習 Practice: 法式的焗火腿芝士三文治 Croque Monsieur (Baked Ham & Cheese Sandwiches)、諾曼第蘋果酥皮批 Tarte Normande

**課程亮點 Course Highlights:**

1. 探索巴黎Île-de-France地區的美食文化: Île-de-France地區是法國的心臟地帶，擁有豐富多樣的美食文化。這個課程將讓你深入了解這個地區的烹飪傳統，品嚐當地的特色美食
2. 學習製作巴黎Île-de-France地區的特色菜式: 在課程中，Chef Terry將教授你製作這個地區的特色菜式，焗火腿芝士三文治和諾曼第蘋果派的烹飪技巧，讓你在家中輕鬆享受這些美味佳餚



Oreo Charm

NEW

**法國烹飪之旅 - 巴黎法蘭西島 2  
法式香蒜牛油煮田雞腿 + 熱巧克力舒芙蕾  
Cuisses de Grenouille + Chocolate Soufflé**

費用 Course Fee: \$1,180 + 好氣FUN 10分pts (CPWC1897)

星期一 12月16日 下午2:00 - 5:00  
Monday 16 Dec 2:00 - 5:00p.m.

實習 Practice: 法式香蒜牛油煮田雞腿 Cuisses de Grenouille (Frog Leg with Garlic Butter)、熱巧克力舒芙蕾 Chocolate Soufflé

**課程亮點 Course Highlights:**

1. 探索巴黎Île-de-France地區的美食文化: Île-de-France地區是法國的心臟地帶，擁有豐富多樣的美食文化。這個課程將讓你深入了解這個地區的烹飪傳統，品嚐當地的特色美食
2. 學習製作巴黎Île-de-France地區的特色菜式: 在課程中，Chef Terry將教授你製作這個地區特色菜式，法式香蒜牛油煮田雞腿和熱巧克力舒芙蕾的烹飪技巧，讓你在家中輕鬆享受這些美味佳餚



新派主廚Oreo Charm，曾於半島酒店法國餐廳GAD-DIS任職。擅長炮製特色西餐及家常小菜，擁有西式廚務及肉食處理廚師和國際咖啡師調配員資格。於2016年曾參選香港先生，現時為烹飪班導師並為不同餐飲廚具品牌撰寫食譜及烹飪示範，亦曾於多個電視節目亮相，擔任嘉賓廚師及客席評判。Oreo亦經營私房菜業務及YouTube Channel "Oreo Charm" 與大家分享食譜及介紹特色飲食，不忘推動本地飲食業務。

導師: Oreo Charm (粵)

**蕃茄鵝潤腸意大利麵 + 奧利奧忌廉毛巾卷**

費用: \$790 + 好氣FUN 10分 (CPWC1893)

星期五 12月20日 晚上7:00 - 10:00

實習: 蕃茄鵝潤腸意大利麵、奧利奧忌廉毛巾卷







Maisy美斯廚齡10年的資歷，目前擔任某集團副總裁的職務。作為一名吃貨達人，她對烹飪充滿熱情，對廚藝有著永不止步的追求，什麼菜式都敢嘗試，精通中、日、韓、泰等亞洲各地的名菜。同時也注重食材的選購，能夠在短時間內買齊所有食材，45分鐘內就能夠端上一頓營養均衡的美味佳餚。她一直堅持健康飲食的理念，所以不論是烹調或是進食都會著重食物的營養價值，做到食得有「營」。大家可以在Instagram上關注@maisymaisy-cook，欣賞她分享的各種精彩廚藝心得和膳食創意。相信你也一定會被她的烹飪和對美食的熱情所感染！

導師：Maisy美斯 (粵)

**荷葉蒸膏蟹臘味飯**

費用：\$860 + 好氣FUN 10分 (CPCC1174)  
 星期二 12月3日 晚上7:00 - 10:00  
 實習：荷葉蒸膏蟹臘味飯  
 示範：花枝釀鳳翼 (墨魚滑釀雞翼)



**泰式雞肉沙律 + 泰式黃咖喱牛肉**

費用：\$820 + 好氣FUN 10分 (CPAC1892)  
 星期六 12月28日 上午10:00 - 下午1:00  
 實習：泰式雞肉沙律 Larb Gai (生菜包)、  
 泰式黃咖喱牛肉 Kaeng Karee Nua  
 示範：製作泰式黃咖喱醬



Teresa Festival 創辦及主理人Teresa - 從事廣告設計及創作的她，從小熱愛烹飪，當首次接觸做甜品，對糕餅蛋糕產生濃厚興趣，為實踐夢想，要把興趣作為職業，承受家人反對，於2000年創辦Teresa Festival，經營自家特色蛋糕及曲奇，堅持使用上等食材，用心去做，多年來不斷研究及創作。於創業路途上，遇過不少高低起伏，甜酸苦辣，但從不想過放棄，逆難而上，依然堅持理念及毅力，要將幸福的味道及美感集一身，因此一直獲各方人客支持。擁有20年做餅經驗的Teresa，希望透過跟學員交流，分享她的心得，把幸福的味道宣揚開去。

導師：Teresa 趙善恩 (粵)

**抹茶歌劇院蛋糕**  
 Matcha Opera Cake

費用：\$990 + 好氣FUN 10分 (CPBP1613)  
 星期二 11月12日 上午10:00 - 下午1:00  
 實習：朱古力海綿蛋糕及抹茶海綿蛋糕 -  
 原味及抹茶奶油、咖啡酒糖水、  
 朱古力淋面醬 (Ganache)、每層勿抹及組合



**秋天的批及撻**

費用：\$920 + 好氣FUN 10分 (CPBP1405)  
 星期二 11月19日 下午2:00 - 5:00  
 實習：7" 焗傳統碧根果仁批(自製巧克力批皮、餡料、  
 烘烤技巧、撻面裝飾)、  
 5" 焗香梨酥杏仁撻(牛油撻皮、杏仁餡料製作、  
 組合及裝飾)





## 日式紅豆包

費用: \$860 + 好氣FUN 10分 (CPBP1762)

星期二 12月3日 晚上7:00 - 10:00

實習: 日式紅豆包、簡易湯種麵團、  
自製無添加香滑豆沙餡

示範: 迷你抹茶豆沙卷蛋



## 尋回消失的經典蛋糕 - 意大利Tiramisu Cake

費用: \$920 + 好氣FUN 10分 (CPBP1942)

星期五 12月6日 晚上7:00 - 10:00

實習: 咖啡果仁手指餅、Mascarpone 芝士香滑餡料、  
糖水酒調配、原個蛋糕組合技巧

示範: 意大利杏仁餅乾



Carol Chan

## Sweet GURU 法式甜點工作坊

Carol Chan是一位資深甜點師，擁有巴黎Lenôtre甜點學校的畢業背景。Lenôtre甜點學校在甜點業界享有世界級的聲譽，並由甜點先驅Gaston Lenôtre創辦。憑藉這個傑出的教育背景，Carol注重使用高品質食材和精心製作技巧，打造出口感豐富、美味且令人驚艷的甜點作品。她將巴黎甜點文化與亞洲口味結合，創作出輕盈且少甜的甜點，為你帶來獨特的甜點體驗。讓我們一同享受Carol帶來的精湛技藝和Lenôtre學校的世界知名聲譽所帶來的絕妙滋味！

導師: Carol Chan (粵)

## 全麥Panini與自製法式紅酒洋蔥果醬

親手製作鬆軟的全麥Panini，並搭配香氣撲鼻的自製法式紅酒洋蔥果醬，讓你的三文治升級到全新境界！想像一下，慢煮的洋蔥與紅酒交融，散發出誘人的香氣，為豬肉增添無與倫比的風味。

費用: \$880 + 好氣FUN 10分 (CPBP1926)

\*會員折扣不適用

星期三 11月13日 下午2:00 - 5:00

實習: 全麥Panini、自製法式紅酒洋蔥果醬

\*費用包括精緻果醬瓶一個



## Knafeh巧克力與Knafeh曲奇

探索甜點的魅力，親手製作風靡一時的杜拜巧克力Knafeh！這道甜點將酥脆的開心果味Knafeh包裹在濃郁巧克力中，每一口都充滿驚喜與多層次的口感。再運用這個美味的內餡，製作出獨特的Knafeh曲奇，讓你在廚房中展現創意！

費用: \$980 + 好氣FUN 10分 (CPBP1927)

\*會員折扣不適用

星期五 11月15日 下午2:00 - 5:00

實習: Knafeh巧克力、Knafeh曲奇



## 甜點與鹹點酥皮研習課程 1.0

## All About Puff Pastry 1.0

教授學員製作傳統甜點和鹹點酥皮的技巧和知識，並提供實際操作的經驗。無論你是初學者還是有經驗的烘焙師，這個課程都能幫助你提升技能和增進對酥皮烘焙的理解。課程兼具烘焙和烹飪的樂趣，讓你能夠在一天的時間內享受到豐富的學習體驗。

費用: \$2,680 + 好氣FUN 10分 (CPBP1859)

\*會員折扣不適用

星期六 11月16日 上午10:00 - 下午5:00

(一小時自行車飯時間)

## 課程重點:

- 學習和掌握酥皮的技巧，包括層疊、摺疊和塑形，以製作完美的酥皮
- 學習如何利用酥皮製作各種口味豐富的鹹點點心
- 學習解決常見的酥皮製作和烘焙問題，以達到一致且高品質的成果
- 學員將親自製作各種酥皮及點心的填料
- 100%的實際操作學習，涵蓋所有點心製作的步驟

實習: 鮮果千層蛋糕、蝴蝶酥 (心形和蝴蝶形)、三文魚和奶油菠菜批

示範: 傳統的國王派





## 秋天就是要吃南瓜 -

## 原個日本南瓜芝士蛋糕與焗咖喱南瓜菠菜蛋批

迎接秋天的到來，學習製作兩款美味的南瓜佳品！首先，你將親手製作使用原個日本南瓜的焗芝士蛋糕，濃郁的芝士與南瓜的甜香交融，讓每一口都充滿秋意。接著，我們會用中國貝貝南瓜製作焗咖喱南瓜菠菜蛋批，香濃的咖喱與菠菜的清新相互搭配，更能突顯南瓜的香甜，令人難以抗拒！這堂課能讓你體驗南瓜的多種風味，快來一起探索這份秋天的美味吧！

費用：\$980 + 好氣FUN 10分 (CPBP1928)

\*會員折扣不適用

星期二 11月19日 上午10:00 - 下午1:00

實習：原個日本南瓜芝士蛋糕、焗咖喱南瓜菠菜蛋批



## 自製LA著名Dirt Dog

體驗LA最受歡迎的Dirt Dog，學習如何自家製作這道經典街頭美食！你將學會製作特別鬆軟的熱狗麵包，每一口都充滿柔軟的口感。另外，還會調製美味的肉醬和濃郁的芝士醬，為熱狗增添豐富的風味，並分享提升熱狗至另一層次的烹製秘密！還有如何搭配獨特的調味料和配料，讓這道經典美食變得更加誘人。快來一起享受這道獨特的美味，讓你的廚房充滿LA的風味吧！

費用：\$880 + 好氣FUN 10分 (CPBP1928)

\*會員折扣不適用

星期四 11月21日 下午2:00 - 5:00

實習：自製LA著名Dirt Dog



## 法國名物：蘋果塔塔丁與Rum酒香草冰淇淋

來探索法國經典甜點 - 蘋果塔塔丁，這道美味的反轉蘋果派將讓你驚艷不已！在這堂課中，你將學會如何製作完美的塔皮，搭配焦糖化的蘋果，創造出外脆內軟的美妙口感。此外，將示範如何製作Rum酒香草冰淇淋，為你的塔塔丁增添一抹奢華的風味。這款冰淇淋的香甜與塔塔丁的酸甜相得益彰，讓每一口都充滿驚喜！

費用：\$880 + 好氣FUN 10分 (CPBP1929)

\*會員折扣不適用

星期五 11月22日 下午1:00 - 5:00

實習：蘋果塔塔丁 Apple Tarte Tatin

示範：Rum 酒香草冰淇淋

\*費用包括撻模一個



## 一大罐曲奇系列2：五款薄脆曲奇

探索五款獨特的薄脆曲奇，讓你的味蕾驚喜不已！這些曲奇不僅是完美的小吃，也非常適合分享或作為禮物！在這堂課中，你將學會製作：

【煙肉紫蘇曲奇】鹹香煙肉與清新的紫蘇完美結合，帶來意想不到的風味

【鹹蛋黃紫菜曲奇】濃郁的鹹蛋黃搭配海味紫菜，為曲奇增添獨特的風味層次

【松子牛油曲奇】香脆的松子與香滑的牛油融合，口感豐富，令人陶醉

【花鹽巧克力曲奇】甜美的巧克力與微鹹的花鹽碰撞，創造出絕妙的味道平衡

【黑芝麻曲奇】香濃的黑芝麻帶來獨特的口感，健康又美味

費用：\$960 + 好氣FUN 10分 (CPBP1930)

\*會員折扣不適用

星期二 11月26日 下午1:00 - 5:00

實習：5款薄脆曲奇 - 煙肉紫蘇、鹹蛋黃紫菜、松子牛油、花鹽巧克力、黑芝麻

\*費用包括精美密封食物儲存盒一個



## 一盤出爐麵包系列3：牛角造型麥飽

學習製作兩款美味的牛角造型麥飽，讓你的早餐或小吃瞬間升級！這堂課不僅教你如何製作這些美味的牛角麵包，還將分享技巧，讓你的麵包更加鬆軟可口。

【經典火腿芝士牛角包】鬆軟的麥包裡包裹著香濃的火腿與融化的芝士，完美的搭配讓人忍不住一口接一口

【朱古力包配自製果仁巧克力抹醬】每一口都充滿濃郁的朱古力與果仁的風味，完美滿足你的甜食渴望

費用：\$920 + 好氣FUN 10分 (CPBP1931)

\*會員折扣不適用

星期五 11月29日 下午2:00 - 5:00

實習：經典火腿芝士牛角包 (8個)、

朱古力包配自製果仁巧克力抹醬 (8個)





## 青豆造型麵包與粟米造型曲奇

學習如何全手作青豆造型麵包和粟米造型曲奇，無需模具，讓你發揮創意，打造獨一無二有趣味的美食！你將學會如何利用雙手和創意，製作出美味又有趣的造型，讓每一口都充滿驚喜！

【青豆包搭配山藥青豆餡】用手捏出可愛的青豆造型，鬆軟的麵包包裹著自製的香甜山藥青豆餡，帶來清新的豆香與柔滑的口感

【粟米曲奇搭配山藥粟米餡】手工捏出獨特的粟米造型，香脆的曲奇內含山藥粟米餡，為你帶來健康美味體驗

費用：\$880 + 好氣FUN 10分 (CPBP1932)

\*會員折扣不適用

星期二 12月3日 下午2:00 - 5:00

實習：青豆造型麵包(8個、山藥青豆餡)、  
粟米造型曲奇(12個、山藥粟米餡)



## 澳洲名物：雞肉派

來體驗澳洲經典美食 - 雞肉派！你將親手製作美味的雞肉派，並學會如何搭配各種配料，讓這道經典佳餚更上一層樓。快來一起分享這份澳洲的美味吧！

【奶油雞肉餡】濃郁的奶油雞肉餡，搭配新鮮的食材，讓每一口都充滿香滑的口感

【自製豆蓉】香滑的豆蓉為派增添了獨特的風味，提升了整體的口感層次

【自製薯蓉】柔軟的薯蓉與雞肉餡完美融合，讓派更加豐富和滿足

【秘製醬汁】最後，淋上秘製醬汁，為你的雞肉派增添更多風味

費用：\$880 + 好氣FUN 10分 (CPBP1933)

\*會員折扣不適用

星期二 12月10日 下午2:00 - 5:00

實習：澳洲名物雞肉派、自製豆蓉、自製薯蓉、秘製醬汁



62

## Croissant &amp; Brioche 研讀班 (兩天全日課程)

學習如何製作法國經典的牛角麵包和布里歐修，讓你的烘焙技藝更上一層樓！在這堂課中，你將親身體驗每一步的製作過程，從酵母的培養到最終的烘焙，讓你的廚房充滿香氣與美味。快來一起探索法國烘焙的魅力吧！

【經典牛角】掌握製作鬆軟、層次分明的經典牛角麵包，外脆內軟，完美的早餐選擇

【巧克力牛角】為你的牛角增加巧克力內餡，讓每一口都充滿濃郁的巧克力香氣

【大熱扁牛角】學習如何製作這款風味口感獨特的大熱扁牛角，別具一番風味

【經典布里歐修】探索各種經典布里歐修的製作技巧，從基本到創意口味，讓你在家也能輕鬆享受

【咖啡布里歐修】學習如何將咖啡風味融入布里歐修，帶來香醇的口感，為你的甜點增添一抹奢華

費用：\$3,680 + 好氣FUN 10分 (CPBP1934)

\*會員折扣不適用

星期一及二 12月16及17日 上午10:00 - 下午5:00  
(一小時自行午飯時間)

實習：經典牛角、巧克力牛角、大熱扁牛角、  
數款經典布里歐修、咖啡布里歐修



## 脆包朱古力樹頭麵包與薑餅人

來參加我們的聖誕烘焙班，學習製作別具一格的脆包朱古力樹頭麵包和可愛的薑餅人，為你的聖誕聚會增添節日的氣氛！這堂課不僅讓你掌握烘焙的技巧，更能體驗創意裝飾的樂趣。快來一起打造這些節日美味，讓你的聖誕聚會成為難忘的回憶吧！

【脆包朱古力樹頭麵包】這款樹頭麵包不同於傳統的樹頭蛋糕，你可以提前製備，放在室溫中保存。外層酥脆，內含豐富的朱古力餡，成為聚會的中心裝飾，讓每位客人都驚艷不已

【薑餅人】學習如何製作香氣四溢的薑餅人，讓這些可愛的小甜點成為節日的最佳甜點。你可以自由裝飾，為薑餅人添加個性化的風格

費用：\$980 + 好氣FUN 10分 (CPBP1935)

\*會員折扣不適用

星期五 12月20日 下午1:00 - 5:00

實習：脆包朱古力樹頭麵包、薑餅人



63



聖誕小吃班 CHRISTMAS CANAPÉS

學習製作一系列美味的聖誕小吃，讓你的聖誕聚會更加豐富多彩，增添獨特的風味和創意。快來一起享受這份節日的美好吧！

【香滑濃汁小雞鎚】製作這道口感滑順的小雞鎚，搭配獨特的醬汁，讓每一口都充滿風味

【墨西哥玉米片佐牛油果莎莎醬】學會用新鮮的牛油果製作莎莎醬，搭配脆脆的墨西哥玉米片，帶來清新與美味的完美結合

【意大利杏仁餅Ricciarelli】探索這款經典的意大利杏仁餅，外脆內軟，散發著濃郁的杏仁香氣，表面灑上糖粉後充滿聖誕色彩

【白蘭地松露巧克力】學習製作這款奢華的松露巧克力，加入白蘭地，為甜點增添獨特風味

【巧克力香腸】這是一款趣味十足的巧克力甜點，形狀如香腸，卻讓人驚喜於其濃郁的巧克力口感

【聖誕熱酒(材料包)】最後，我們將提供聖誕熱酒的材料包，讓你在聚會中增添溫暖的氛圍

費用：\$1,280 + 好氣FUN 10分 (CPBP1936)

\*會員折扣不適用

星期一 12月23日 上午10:00 - 下午1:00

實習：香滑濃汁小雞鎚、墨西哥玉米片佐牛油果莎莎醬、意大利杏仁餅Ricciarelli、白蘭地松露巧克力、巧克力香腸、聖誕熱紅酒(材料包)



Lili Tsang

Lili於1994年創立「曾雪麗芭蕾舞學院」，她亦是曾雪麗社交禮儀指導課程設計及導師、Lili Cooking Queen Studio創辦人及導師、香港五常法協會評議會成員、國家二級公共營養師、國家食療養生師及創業媽媽創辦人，擁有多年的煮食經驗。她更榮獲「香港創業品牌大獎2022」。此外，亦曾出版有關餐桌儀態的書籍系列，致力推廣禮儀文化。

導師：Lili Tsang (粵)

繽紛鮮花烘焙新世界

用色彩鮮艷的食用外國品種鮮花朵做曲奇及越南春卷，糅合觸角與感覺藝術的烘焙美食，打卡必選，更忍不住一口接一口！

費用：\$800 + 好氣FUN 10分 (CPBP1697)

\*會員折扣不適用

星期二 12月10日 上午10:00 - 下午1:00

實習：鮮花曲奇、越南春卷

示範：朱古力布朗尼



Cherol Li

程程廚房 Ching Ching Kitchen

Cherol自小便對烹飪充滿興趣，尤其對於製作精美的立體蛋糕別具天份。她認為糕餅除了賣相之外，味道亦同樣重要，這份堅持獲得了很多客人的認同。Cherol擁有十多年教學經驗，並透過烹飪班把歡樂帶給更多客人。

導師：Cherol 李逸程 (粵)

毛絨絨大熊貓造型蛋糕

二人同行：可個人或帶同一位成人朋友

費用：\$820 + 好氣FUN 10分 (CPBP1939)

\*可個人或與一位成人朋友一起參加

星期六 11月30日 下午2:30 - 5:00

實習：抹茶海綿蛋糕、紅豆忌廉餡、木頭和草披裝飾、生動毛絨大熊貓製作技巧



聖誕樹頭蛋糕 親子班

費用：\$740 + 好氣FUN 10分 (CPBP1587)

\*一位成人學員 + 一位6-12歲小朋友參加

星期六 12月14日 下午2:30 - 5:00

實習：朱古力海綿蛋糕、栗子忌廉餡、聖誕樹頭裝飾



薑餅人馬卡龍 親子班

費用：\$740 + 好氣FUN 10分 (CPBP1588)

\*一位成人學員 + 一位6-12歲小朋友參加

星期日 12月15日 上午10:00 - 下午1:00

實習：薑餅人馬卡龍、朱古力軟心餡、簡易聖誕菓子



聖誕小熊扑扑蛋糕 親子班

費用：\$740 + 好氣FUN 10分 (CPBP1940)

\*一位成人學員 + 一位6-12歲小朋友參加

星期日 12月22日 上午10:00 - 下午1:00

實習：草莓味海綿蛋糕、草莓忌廉餡、驚喜糖果、聖誕小熊造型





故事繪本烹飪班 -  
雪人奶油曲奇糯米糍 **小廚師班**

故事繪本烹飪班可以透過圖書教育小朋友各種食物知識，亦可以增強他們的語言及表達能力。課堂會將圖書內所見的角色和美食栩栩如生地製作出來，十分有趣！

費用：\$680 + 好氣FUN 10分 (CPKP0636)

\*歡迎 6-12歲小朋友參加

星期一 12月23日 上午10:00 - 中午12:00

實習：雪人奶油曲奇糯米糍

**Miss Jodie 烘焙天地**  
**Miss Jodie's Bakery**

Jodie在溫哥華的太平洋廚藝學院以“最佳學生獎”的獎項榮譽畢業。她設計了多款美味而健康甜點食品譜，包括無糖的、低脂的、無奶的、無麩質的、純素的，以便不同人士在追求健康之餘，也可一嚐零負擔的糕點美味。

Jodie graduated from the Pacific Institute of Culinary Arts, Vancouver BC, awarded the “Best Student Award”. She designs various low-sugar, non-dairy, gluten-free and vegan desserts for health conscious group to enjoy guilt-free desserts.

導師 Instructor: Jodie 區詠珊 (粵/英 Bilingual)

**人氣韓式蒜蓉香蔥麵包**  
**Korean-style Garlic Bread +**  
**海鹽麻糬朱古力曲奇**  
**Sea Salt Mochi Chocolate Chips Cookies**

費用 Course Fee: \$820 + 好氣FUN 10分pts  
(CPBP1919)

星期五 11月29日 上午10:00 - 下午1:00

Friday 29 Nov 10:00a.m. - 1:00p.m.

實習 Practice: 製作麵包麵團 Bread Dough Making、  
蒜蓉牛油醬  
Garlic Butter Paste Filling、  
海鹽麻糬朱古力曲奇  
Sea Salt Mochi Chocolate Chips  
Cookie

**酸種提子可頌馬芬及迷你牛角包**  
**Sourdough Cruffin and Mini Croissant**

費用 Course Fee: \$860 + 好氣FUN 10分pts  
(CPBP1385)

星期六 11月9日 下午2:00 - 5:30

Saturday 9 Nov 2:00 - 5:30p.m.

實習 Practice: 酸種提子可頌馬芬  
Sourdough Cruffin、  
麵包夾油麵團  
Laminated Bread Dough、  
麵包造型 Dough Shaping and Baking、  
提子杏仁吉士餡  
Raisin Custard Almond Cream Filling  
示範 Demo: 酸種牛角麵團  
Sourdough Croissant Dough

**黑白廚栗子提拉米蘇杯**  
**Chestnut Tiramisu Cups +**  
**韓式辣醬焦糖醬忌廉包**  
**Korean Chilli Paste Caramel Sauce Cream Buns**

費用 Course Fee: \$790 + 好氣FUN 10分pts  
(CPBP1937)

星期六 11月23日 上午10:00 - 下午1:00

Saturday 23 Nov 10:00a.m. - 1:00p.m.

實習 Practice: 軟麵包團 Soft Bread Dough、  
香滑忌廉 Smooth Rich Cream Filling、  
栗子提拉米蘇杯  
Chestnut Tiramisu Cup  
示範 Demo: 韓式辣醬焦糖醬  
Korean Chilli Paste Caramel Sauce





雜錦送禮曲奇

Assorted Cookies 三人同行

費用 Course Fee: \$760 + 好氣FUN 10分pts (CPBP1741)

(一位成人 + 一位6歲或以上朋友)

星期日 12月1日 下午2:00 - 5:00

Sunday 1 Dec 2:00 - 5:00p.m.

實習 Practice: 海鹽夏威夷果仁朱古力曲奇  
Sea Salt Macadamia Chocolate Cookie、  
開心果抹茶曲奇  
Pistachio Matcha Cookie、  
雙重芝士曲奇 Double Cheese Cookie  
\*包括精緻餅乾一個



秘製聖誕乾果批

Delicious Home-made Minced Pie

費用 Course Fee: \$780 + 好氣FUN 10分pts (CPBP0210)

星期三 12月4日 上午10:00 - 下午1:00

Wednesday 4 Dec 10:00a.m. - 1:00p.m.

實習 Practice: 香酥甜批皮 Rich Shortcrust Pastry、  
聖誕乾果批 Mincemeat Pies、  
秘製白蘭地乾果批  
Special Brandy Mincemeat



Eva Chau



Eva是法國DisciplesEscoffier糕餅文憑課程的畢業生，她更考獲日本和菓子藝術講師資格、「英國PME糖藝專業文憑」及「GFDA韓式專業導師裱花證書」。Eva最擅長將藝術融入烹飪中，與學生一起創作視覺及味覺同樣吸引的製成品。

導師: Eva Chau (粵)

秋日菓子證書課程 (共兩課)

費用: \$1,680 + 好氣FUN 10分 (共兩課) (CPSP0528)

星期一 11月18及25日 晚上7:00 - 10:00

第一課實習:

- 和菓子的基礎知識
- 練切外皮的作法
- 餡料作法
- 內外包色作法
- 錦玉羹作法
- 剪刀 (白鶴)
- 金盤飾、模具 (楓葉)
- 紗巾、模板 (拼色卷)
- 紗巾、牙籤 (銀杏)
- 紗巾、模具、唧豆蓉器 (福袋)
- 保鮮紙、錦玉羹 (水果子)

\*包括精美包裝



第二課實習:

- 琥珀羹作法
- 和三盆糖作法
- 其他工具用法
- 模具、小飾 (蘭花)
- 模具、紗巾、小湯匙 (春花)
- 琥珀羹、模具 (星空)
- 琥珀羹、木蛋模具 (花蕾)
- 模具 (和三盆糖)

\*包括精美包裝



聖誕菓子

不用特別工具，新手也能做出4款應節聖誕菓子

費用: \$880 + 好氣FUN 10分 (CPSP0443)

星期一 12月16日 晚上7:00 - 10:00

實習: 4款應節聖誕菓子 (聖誕老人、雪人、花環、士的)

\*每款兩粒，4粒一禮盒，共兩盒送禮自用皆大歡喜



Cinderella Yau

Cinderella 健康工房

Cinderella熱愛烹飪，尤其是中西麵包甜點。她下了不少苦功鑽研和嚴選食材，堅持只用天然材料，製作多款我們熟悉的地道美食，以求保留該款美食的獨特風味。

導師: Cinderella Yau (粵)

秋冬特色麵包

費用: \$760 + 好氣FUN 10分 (CPBP1921)

星期一 11月18日 下午2:00 - 5:00

實習: 花式排包、鹹蛋黃肉鬆香芋包





## 拉絲肉鬆小貝

費用: \$760 + 好氣FUN 10分 (CPBP1875)

星期六 12月28日 下午2:00 - 5:00

實習: 拉絲肉鬆小貝

示範: 軟綿芝士蛋糕



Cynthia Chung

熱愛烹飪的Cynthia不但是全職媽媽，更是韓國GFDA裱花協會高級講師及美食博主，也開設了個人網頁「悠樂煮廚 DeliHolic」，與網友開心分享食譜及製作貼士。她曾為女兒製作250日食不重複愛心早餐，引起廣大網民熱切關注。

導師: Cynthia Chung (粵)

秋天的童話造型餅乾 **二人同行**

有沒有想過可以自己製作一款秋意濃濃、別具童話色彩的造型餅乾? Cynthia將與你一起進入這個夢幻的世界。是次課程歡迎二人同行一起製作，親子、朋友、情侶親友等組合皆可!

費用: \$850 + 好氣FUN 10分 (CPBP1922)

\*會員折扣不適用

(一位成人 + 一位4歲或以上朋友)

星期六 11月30日 上午10:00 - 下午1:00

課程簡介:

1. 鬆脆曲奇餅乾麵團的製作 (實習)
2. 麵團的調色 (示範)
3. 配件麵團的印製和組合 (實習)
4. 曲奇的烘烤和包裝 (實習)

\*每組學員課後可帶走造型曲奇約20塊 (直徑約5-6cm/塊)，附精美包裝禮盒



## 溫暖牌冷衫造型蛋糕卷

未知聖誕節送什麼禮物給摯愛? 不如送件溫暖牌給他/她? 這件溫暖牌不需要花好多個日夜去編織，因為是冷衫造型蛋糕卷啊，精緻又好吃，更可以開心share非常sweet! Cynthia會教大家製作鬆軟綿密的朱古力蛋糕，再配以芝士鮮忌廉，最適合於冬日裏品嚐。同時教大家打出堅挺立體的鮮忌廉，無論抹面或啣花都一併適用。

費用: \$750 + 好氣FUN 10分 (CPBP1920)

\*會員折扣不適用

星期二 12月10日 上午10:00 - 下午1:00

課程簡介:

1. 蛋糕製作 (實習)
2. 攪打鮮忌廉 (實習)
3. 蛋糕卷捲起技巧 (實習)
4. 表面塗抹與啣花 (實習)

\*每位學員課後可帶走蛋糕卷一整條，附送精美包裝盒



Cynthia-DeliHolic



Monica Tam



從事攝影工作的她，一向對烹飪有濃厚興趣，開設了個人專頁「小雲廚房」分享煮食心得及食譜。曾經為了照顧家中患病老犬而修讀英國「寵物營養證書課程」及「高齡寵物照顧課程」，及後創立DOGZTAR BAKERY寵物小食網店，根據寵物所需營養設計不同零食及季節性保健食品。Monica是「法國 Disciples Escoffier 糕餅文憑課程」的畢業生，更考獲「日本JSA派對裝飾蛋糕講師證書」，亦修讀了港式麵包課程，希望將不同地方的糕餅文化融合之餘，加上自己作為攝影師的藝術觸覺，設計出「睇得又食得」，人和寵物都能享用的美食。Monica最近考獲由韓國政府認證的「Pet Cake Specialist」證書，現正修讀日本寵物食育士課程，加深鑽研西醫營養學及中醫陰陽五行的結合，應用在寵物保健食品上。

導師: Monica Tam (粵)

## 微景觀蛋糕 - 富士山河口湖紅葉蛋糕

正值日本紅葉季節，如果未能親身飛往日本觀賞紅葉，會否考慮將這個美景帶到家中呢? 近年蛋糕界又有新寵兒，就是「微景觀蛋糕」，運用戚風蛋糕、奶油霜和其他各樣烘焙食用食材，逼真地還原世界各地的大自然風景，包括山脈、草原平地及海洋湖泊。當中需要運用各式各樣的手藝與技巧，例如結構組裝、塗抹忌廉、調色和美感觸覺等等。大家如有興趣學習如何製作這個「富士山河口湖紅葉蛋糕」，千萬不要錯過這個課堂!

費用: \$820 + 好氣FUN 10分 (CPBP1944)

星期日 12月15日 下午2:00 - 5:30

課程內容:

- 了解景觀結構及組裝蛋糕
- 製作奶油霜及調色技巧
- 製作草地及湖泊

實習: 微景觀蛋糕 - 富士山河口湖紅葉蛋糕 1個

\*費用已包括精美蛋糕盒





## 瑪德蓮聖誕樹

## 二人同行：可個人或帶同一位成人朋友

每年聖誕節除了準備禮物同佈置之外，當然還有林林總總的應節食品。大家也許有家庭聚會或會舉行派對，那麼甜品就一定不能少！如果一個甜品，好味之餘，又可以放在餐枱做靚靚Centrepiece，讓大家一邊影相一邊食，是否很吸引呢？不如學習製作一棵吸睛又美味的瑪德蓮聖誕樹（法文 La madeleine sapin），先焗製外脆內軟的瑪德蓮小蛋糕，然後加上朱古力裝飾，最後再組合成聖誕樹。

費用：\$780 + 好氣FUN 10分 (CPBP1943)

(可個人或帶同一位成人朋友)

星期日 12月22日 下午2:00 - 5:00

## 課程內容：

- 焗製瑪德蓮小蛋糕
- 朱古力裝飾
- 組合瑪德蓮聖誕樹

實習：瑪德蓮聖誕樹（約24件瑪德蓮小蛋糕）

\*費用已包括精美蛋糕盒



Celina Luo

昔日的廣告平面設計師，崇尚無添加·純天然·低糖少油健康美味而又極具創意和美感的各類甜品麵包類的烘焙製作，以獨有的觸覺和對顏色敏感及創作塑型專屬認知，以多年經驗專研自創可愛得意又特別的立體造型饅頭和麵包等，深受對健康飲食有要求而又喜歡美好事物的白領及一眾靚太們喜愛。

導師：Celina Luo (粵)

### 中式麵點熊貓造型專研證書課程 (兩天課程)

一系列可鹹可甜又可愛的全身熊貓造型奶黃餡蒸包、京蔥牛肉熊貓臺式刈包…不單止成品外觀可愛立體，顏色亮麗天然，還有陣陣鮮奶香氣和軟綿綿Q彈棉花糖般的口感，香甜順滑，惹味可口的夾餡令你會一試難忘，想一試再試啊~懶洋洋，咬著竹子憨憨的樣子，但又動作多多的熊貓其實是盡靈精怪又得意可愛啊！

費用：\$1,580 + 好氣FUN 10分 (CPBP1917)

\*會員折扣不適用

星期日 12月1及8日 上午10:00 - 下午1:00

## 教學重點：

- 教授怎樣運用純手工方法搓揉出理想的可供塑型麵團
- 怎樣運用適當份量的天然蔬菜粉調色、著色、配色
- 怎樣符合比例地手工塑型及判斷和掌握發酵程度
- 蒸煮時應注意的事項及保存方法和重點

## 實習：

第一課 - 全身熊貓造型奶黃餡蒸包 (6-8個)

第二課 - 熊貓臺式刈包連夾餡 (8個)



## 聖誕節特別專研課程

## 冰鎮企鵝Cosplay聖誕樹造型麵包

喂啊…你做咩扮樹啊？今個聖誕，冰鎮企鵝仔Cosplay閃爍聖誕樹來到Towngas Cooking Centre普天同慶，大家想帶佢哋返屋企過一個甜蜜又閃亮嘅聖誕嗎？

費用：\$800 + 好氣FUN 10分 (CPBP1918)

\*會員折扣不適用

星期日 12月22日 上午10:00 - 下午1:00

實習：冰鎮企鵝Cosplay聖誕樹造型麵包 (8個)

## 教學重點：

- 講解純手揉和機搓的分別
- 實習用自製冰種配合最適合整造型的麵糰食材比例，輕易「成團」，製作出手感、口感近乎完美及可供塑造各類造型的基礎麵糰
- 靈活運用天然蔬菜粉著色上色，控制各配件比例及成型後不會變形走樣
- 掌握「醒麵」及「發酵」不失敗之秘訣及箇中理論
- 揉麵基本功及正確手勢、站姿，輕鬆達至「三光」狀態
- 如何做好一份具延展性、可塑性及完美濕度，口感鬆軟不易老化的麵糰，認識日式冰種麵包造型技巧及烤焗重點，令整個麵包得意趣緻和色香味型俱全



蜜兒廚房



蜜兒過往從事藝術及設計行業，其後深造學廚，修畢Disciples Escoffier烹飪文憑課程，其後考獲日本和果子藝術講師資格。現為法國國際美食協會專業成員、法國廚師會成員及香港分會活動幹事，致力推廣廚師行業及健康飲食文化，希望將藝術及設計知識理論融入烹飪當中。積極投身飲食相關工作，為電視飲食節目擔任嘉賓廚師、報章雜誌及多個品牌作食譜設計、食物造型師、烹飪示範和拍攝短片等。曾到不同烹飪中心及學校作導師，擁有多年教學經驗，樂於與不同社福機構合作，帶領青少年職業導向探索，並與香港科學館合辦過STEAM課程，深受大眾歡迎。近年成為一子之母，更為仔仔用心鑽研嬰兒副食品及幼兒食譜，以及培養孩子從小實踐食物教育。

導師：蜜兒廚房 (粵)

### 聖誕曲奇禮盒 親子班

費用：\$720 + 好氣FUN 10分 (CPKP0635)

\*一位成年學員 + 一位6-12歲小朋友

星期二 12月24日 上午10:00 - 下午1:00

實習：多款充滿節日氣氛聖誕造型曲奇

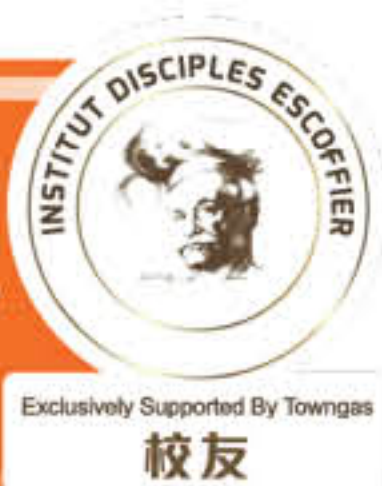
\*包括精緻餅罐一個







Janice Chan



從廣告行政人員到甜點師

一生熱愛藝術和食甜品的Janice，一直被甜品製作的魔力所吸引。優雅、美味、口味的平衡-這是一種藝術形式，結合了她的兩種熱情。

在廣告和市場營銷行業工作了近二十年後，Janice決定將她的迷戀變成職業。她獲得了法國Disciples Escoffier糕點文憑，並開始了新的旅程，在兒童烹飪學校教授糕點製作和在一間知名品牌的糕點團隊工作。

但是Janice的使命不僅僅是教學和烘焙。她的女兒與多種食物過敏的鬥爭激發了她鑽研和實驗適合過敏和特殊飲食的食譜。她的目標是確保每個人，無論飲食限制如何，都可以享受到美味甜品的快樂。

導師：Janice Chan (粵)

## 法式開心果紅莓杏仁撻

開心果和紅莓屬於經典的甜品配搭。課堂上，你將學習製作香脆法式甜杏仁撻，裏面裝滿濃郁的開心果杏仁奶油餡和酸甜紅莓果醬。加入香濃軟滑開心果甘納許、開心果碎粒和新鲜紅莓裝飾，強烈的顏色對比營造出充滿活力又優雅的開心節日氣氛！課程非常適合法式糕點愛好者，初學者。

費用：\$850 + 好氣FUN 10分 (CPBP1938)

\*會員折扣不適用

星期一 11月11日 晚上7:00 - 10:00

實習：法式開心果紅莓杏仁撻 (約25cm長)

\*費用包括撻模一個

課程內容 (因應製作程序，部份內容為半實作)：

- 法式撻皮
- 造型和講解要訣
- 開心果杏仁奶油餡
- 酸甜紅莓果醬
- 開心果甘納許
- 裝飾及啣花技巧



## 【無敏煮意】示範班 Demo Class

### No-bake法式藍莓朱古力椰子撻 + 草莓椰子甘露

近年越來越多人發現自己、屋企人或者身邊的朋友遇到食物過敏的問題。無論出街食或自己煮，都會覺得選擇比較少、擔心食物安全、費神和不知道點樣入手。有食物過敏並不代表你要錯過美味的甜品，只要花少許時間認識一些新的食材和製作甜品的原理，其實都可以製造出一個令自己和身邊人開心的甜點。

Janice老師本身有食物過敏，亦是一位過敏家人照顧者，對這方面感同身受。今次的課程特別為大家準備和示範一款法式藍莓朱古力撻，和一般甜點不同的地方，就是兩款甜點是沒有牛奶、雞蛋、花生、麩質過敏原！老師希望透過今次的示範，分享一些無敏甜點食材和製作方法，讓大家可以有機會回到家中都可以試做，並且與家人分享！

費用：\$320 + 好氣FUN 10分 (CDSP0620)

\*會員折扣不適用

星期三 11月20日 下午2:30 - 5:00

示範：No-bake法式藍莓朱古力撻、草莓椰子甘露

課程內容：

- 朱古力撻皮
- 朱古力甘納許
- 藍莓果醬
- 香草香緹/藍莓忌廉
- 裝飾及啣花技巧
- 調配草莓椰子甘露

\*是次進行示範課程的廚房亦會用作其他廚藝課程。廚房內環境用具等可能有雞蛋、牛奶、海鮮、果仁、麩質等過敏原，參加者請自行考量風險。





# Nov 十一月

## COOKING COURSES 烹飪課程

**M** - Morning 早上課程    **A** - Afternoon 下午課程    **E** - Evening 晚間課程

DATE 日期	PRACTICAL 實習	
<b>28</b>	<b>M</b>	
MON 星期一	<b>A</b>	
	<b>E</b>	
<b>29</b>	<b>M</b>	
TUE 星期二	<b>A</b>	
	<b>E</b>	
<b>30</b>	<b>M</b>	
WED 星期三	<b>A</b>	
	<b>E</b>	
<b>31</b>	<b>M</b>	
THU 星期四	<b>A</b>	
	<b>E</b>	
<b>1</b>	<b>M</b>	
FRI 星期五	<b>A</b>	McCormick 味好美 • 跟著舌尖去旅行 - 水牛城雞翼蕃茄增能蝦
	<b>E</b>	P.22 (二人同行)
<b>2</b>	<b>M</b>	冬日栗子濃湯 + 番茄燉牛腩意粉 香蔥燒大排 + 手工麵條
	<b>A</b>	日本職人料理證書課程 2.0 Japanese Cuisine Certificate Course 2.0 桂花炒荔枝蟹肉素翅
SAT 星期六	<b>E</b>	P.37 P.38 P.13-14 P.29
<b>3</b>	<b>M</b>	
SUN 星期日	<b>A</b>	
	<b>E</b>	



DATE 日期	PRACTICAL 實習	
<b>4</b> MON 星期一	M A E	法國烹飪之旅-巴黎法蘭西島 1: 法式的焗火腿芝士三文治 + 諾曼第蘋果酥皮批 Croque Monsieur + Tarte Normande P.54
<b>5</b> TUE 星期二	M A E	菲律賓燒豬腩 Filipino Lechon P.45 松露蘑菇雞肉卷 + 南美酒香黑糖蛋糕 P.38
<b>6</b> WED 星期三	M A E	四哥 x Tammy聯手教煮 - 泰式惹味醬焗魚 P.50
<b>7</b> THU 星期四	M A E	潮州打冷 P.46 香料的運用-星洲辣椒蟹 Knowing your spices - Singaporean Chili Crab P.40
<b>8</b> FRI 星期五	M A E	特濃輕乳酪蛋糕 P.30 越南菜證書課程 P.12-13
<b>9</b> SAT 星期六	M A E	冬瓜茶磚 P.30 日本職人料理證書課程 2.0 Japanese Cuisine Certificate Course 2.0 P.13-14 酸種提子可頌馬芬及迷你牛角包 Sourdough Cruffin and Mini Croissant P.67
<b>10</b> SUN 星期日	M A E	寵物翻糖造型蛋糕 (無糖) 證書課程 P.15



**M** - Morning 早上課程    **A** - Afternoon 下午課程    **E** - Evening 晚間課程



DATE 日期	PRACTICAL 實習		
<b>11</b> MON 星期一	M	明火冬暖住家菜 1 - 玫瑰露雞豉蒸排骨 + 栗子焗雞	P.45
	A	法式開心果紅莓杏仁撻	P.74
	E		
<b>12</b> TUE 星期二	M	4大日式醬燒汁 抹茶歌劇院蛋糕	P.46 P.57
	A	廣式雲吞 + 四川擔擔麵	P.30
	E	懷舊八寶鴨	P.33
<b>13</b> WED 星期三	M	茶記系列 - 自選雙拼粉麵 Cha Chaan Teng Gourmet - Noodles with Various Toppings	P.41
	A	全麥Panini與自製法式紅酒洋蔥果醬	P.58
	E		
<b>14</b> THU 星期四	M	鮮蝦番茄焗扁意粉 + 煙三文魚火箭菜芝士沙律	P.39
	A	紅桃標 + 潮州韭菜標	P.30
	E	印度烤餅配黑扁豆醬 (素食)	P.50
<b>15</b> FRI 星期五	M	明火冬暖住家菜 2 - 淮山杞子醉雞窩 + 臘腸鯪魚煎薯餅	P.45
	A	Knafeh巧克力與Knafeh曲奇	P.59
	E	Homemade Pasta: Three Pasta Shapes 越南菜證書課程	P.10 P.12-13
<b>16</b> SAT 星期六	M	甜點與鹹點酥皮研習課程 1.0	P.59
	A	經典懷舊宴客菜課程 3.0	P.32-33
	E		
<b>17</b> SUN 星期日	M	寵物翻糖造型蛋糕 (無糖) 證書課程 檸檬大蒜黃油蝦 + 魔鬼辣雞 Lemon Garlic Butter Prawn + Devil's Spicy Chicken	P.15 P.35
	A	九號水產 • 品味「Pure」之鮮 - 金沙蠔	P.23 (二人同行)
	E		



DATE 日期	PRACTICAL 實習	
18 MON 星期一	M	秋冬特色麵包 P.69
	A	【好老婆/好老公】證書課程 2.0 P.24
	E	秋日菓子證書課程 P.68-69
19 TUE 星期二	M	明火冬暖住家菜 3 - 冬菇臘腸蒸雞 + 雙冬沙茶燻牛腩 P.45 秋天就是要吃南瓜 - 原個日本南瓜芝士蛋糕與焗咖喱南瓜菠菜蛋批 P.60
	A	桂圓杞子黑糖薑茶磚 P.31 秋天的批及撻 P.57
	E	四哥燒味部 - 太和燒雞 P.51
20 WED 星期三	M	BBO醬燒豬肋骨 + 薯仔薄餅 P.40
	A	簡易豬腳薑醋 P.27 【無敏煮意】No-bake法式藍莓朱古力椰子撻 + 草莓椰子甘露 P.74 (示範班)
	E	
21 THU 星期四	M	
	A	在家開廣東麵檔 P.46 (示範班) 自製LA著名Dirt Dog P.60
	E	杭州冰糖香鴨 P.27
22 FRI 星期五	M	葡式燒極黑豚豬腩 Portuguese Roasted Kurobuta Pork Rack P.36
	A	法國名物：蘋果塔塔丁與Rum酒香草冰淇淋 P.60
	E	居酒屋系列 - 柚子胡椒汁煮油甘魚餃 Izakaya Dining - Braised Hamachi Neck with Yuzu Chilli P.41 越南菜證書課程 P.12-13
23 SAT 星期六	M	關於早餐的一些事 1 - English Classic 英式早餐吐司麵包 + 自製半頭豬肉腸 P.44 黑白南菓子提拉米蘇杯 Chestnut Tiramisu Cups + 韓式辣醬焦糖醬忌廉包 P.67 Korean Chilli Paste Caramel Sauce Cream Buns P.51
	A	娘惹的小金杯 P.51
	E	
24 SUN 星期日	M	專業寵物奶油調色證書課程 P.16 可樂燻牛腩肉 Cola Braised Beef Chuck Meat P.41
	A	經典懷舊宴客菜課程 3.0 P.32-33
	E	



**M** - Morning 早上課程    **A** - Afternoon 下午課程    **E** - Evening 晚間課程



DATE 日期	PRACTICAL 實習	
<b>25</b> MON 星期一	M	
	A	
	E	「好老婆/好老公」證書課程 2.0 秋日菓子證書課程 P.24 P.68-69
<b>26</b> TUE 星期二	M	手工美式熱狗 P.47
	A	一大罐曲奇系列2：五款薄脆曲奇 P.61
	E	避風塘炒蟹 P.28
<b>27</b> WED 星期三	M	
	A	
	E	豉油雞 + 酸菜魚 40粒蒜頭烤雞 Roasted Chicken with 40 Cloves of Garlic P.33 P.42
<b>28</b> THU 星期四	M	
	A	
	E	
<b>29</b> FRI 星期五	M	人氣韓式蒜蓉香蔥麵包 Korean-style Garlic Bread + 海鹽麻糬朱古力曲奇 Sea Salt Mochi Chocolate Chips Cookies P.66
	A	一盤出爐麵包系列3：牛角造型麥包 P.61
	E	越南菜證書課程 P.12-13
<b>30</b> SAT 星期六	M	秋天的童話造型餅乾 關於早餐的一些事 2 - 自製煙肉 + 早餐營養麥麵包 P.70 (二人同行) P.44
	A	毛絨大熊貓造型蛋糕 雷真雞 (乞巧雞) P.65 (二人同行) P.27
	E	
<b>1</b> SUN 星期日	M	四哥燒味部 - 話梅豬手 中式麵點熊貓造型專研證書課程 P.52 P.72
	A	雜錦送禮曲奇 Assorted Cookies P.68 (二人同行)
	E	



DATE 日期	PRACTICAL 實習	
<b>2</b> MON 星期一	M	
	A	極品美食之旅 Supreme Gourmet P.10-11 (示範班)
	E	「好老婆/好老公」證書課程 2.0 P.24
<b>3</b> TUE 星期二	M	手工美式熱狗 P.47
	A	青豆造型麵包與粟米造型曲奇 四哥 x 木村 聯手教煮 - 金蟻煎焗雞 P.62 P.52
	E	荷葉蒸膏蟹薑味飯 P.56 日式紅豆包 P.58
<b>4</b> WED 星期三	M	秘製聖誕乾果批 Delicious Home-made Minced Pie P.68
	A	釀客家黃酒 P.31
	E	
<b>5</b> THU 星期四	M	
	A	普天同慶七味海鮮宴 1 - 普利亞青口薯仔煲仔飯 Feast of 7 Fishes 1 - Tiella P.42
	E	冬日栗子濃湯 + 番茄燉牛腩意粉 P.37 原隻中式芝士焗龍蝦 P.27
<b>6</b> FRI 星期五	M	百年水式酵母Panettone意大利水果麵包 P.31 聖誕禮盒 - 英國特色都都餅乾 P.47
	A	
	E	尋回消失的經典蛋糕 - 意大利Tiramisu Cake P.58
<b>7</b> SAT 星期六	M	百年水式酵母Panettone意大利水果麵包 P.31
	A	罐頭南非鮑魚扒冬菇 P.29
	E	
<b>8</b> SUN 星期日	M	中式麵點熊貓造型專研證書課程 P.72 關於早餐的一些事 3 - 自製白火腿 + 營養全麥吐司麵包 P.44
	A	普天同慶七味海鮮宴 2 - 墨魚汁大雲吞 Feast of 7 Fishes 2 - Squid Ink Pasta P.42 經典懷舊宴客菜課程 3.0 P.32-33
	E	



**M** - Morning 早上課程    **A** - Afternoon 下午課程    **E** - Evening 晚間課程

DATE 日期		PRACTICAL 實習	
<b>9</b> MON 星期一	<b>M</b>		
	<b>A</b>	北京片皮鴨	P.34
	<b>E</b>	「好老婆/好老公」證書課程 2.0	P.24
<b>10</b> TUE 星期二	<b>M</b>	繽紛鮮花烘焙新世界 溫暖牌冷衫造型蛋糕卷	P.64 P.71
	<b>A</b>	聖誕烤肉大餐 - 蘋果洋蔥焗烤雞 澳洲名物：雞肉派	P.47 P.62
	<b>E</b>	味增三文魚配天使麵 + 紙包蒜蓉焗蝦	P.34
<b>11</b> WED 星期三	<b>M</b>	冬至菜式 - 山東手擀燒雞	P.39
	<b>A</b>	搖柱糯米糍 聖誕節家庭亞洲式自助餐	P.28 P.47 (示範班)
	<b>E</b>		
<b>12</b> THU 星期四	<b>M</b>	居酒屋系列 - 照燒平鐵牛扒 Izakaya Dining - Teriyaki Flat Iron Steak	P.43
	<b>A</b>	傳統聖誕乾果批工作坊	P.27
	<b>E</b>	四哥手擀窯雞 + 一夜乾	P.53
<b>13</b> FRI 星期五	<b>M</b>	家庭傭工烹飪班 - 初級中菜證書課程 Elementary Certificate Training Course in Chinese Cuisine For Housemaids	P.25-26
	<b>A</b>		
	<b>E</b>		
<b>14</b> SAT 星期六	<b>M</b>	自給自足STEAM有機種植 x 盆栽蛋糕工作坊 關於早餐的一些事 4 - 法國白腸 + 法式Brioche吐司麵包	P.19 (親子班) P.44
	<b>A</b>	松露蘑菇雞肉卷 + 南美酒香黑糖蛋糕 秘製XO醬 聖誕樹頭蛋糕	P.38 P.32 P.65 (親子班)
	<b>E</b>		
<b>15</b> SUN 星期日	<b>M</b>	薑餅人馬卡龍 ACSI競技射擊 x 心理治療課程 葡萄牙咖喱炒蟹 + 八爪魚薯仔焗溫沙律 Rocha Macanese Curry Crab + Octopus Potato Salad	P.65 (親子班) P.18 (二人同行) P.36
	<b>A</b>	聖誕毛球花環燈 x 聖誕樹腳花曲奇工作坊 微景鹹蛋糕 - 富士山河口湖紅葉蛋糕	P.21 (親子班) P.71
	<b>E</b>		



DATE 日期	PRACTICAL 實習	
16 MON 星期一	M	Croissant & Brioche 研讀班 P.63
	A	法國烹飪之旅-巴黎法蘭西島 2: 法式香蒜牛油焗田雞腿 + 熱巧克力舒芙蕾 Cuisses de Grenouille + Chocolate Soufflé P.55
	E	【好老婆/好老公】證書課程 2.0 聖誕菓子 P.24 P.69
17 TUE 星期二	M	聖誕烤肉大餐-美國德州風味虎牛肋排 Croissant & Brioche 研讀班 P.48 P.63
	A	三十年食譜臘味蘿蔔糕 + 香滑年糕 P.34
	E	暖笠笠煲仔菜 P.29
18 WED 星期三	M	冬至菜式 - 薑蔥豉油皇煎中蝦 P.39
	A	
	E	聖誕脆皮燒肉“火腿” Glazed Pork Belly “Ham” P.43
19 THU 星期四	M	金必多湯 + 港式焗豬扒飯 Comprador Soup + Hong Kong Style Baked Pork Chop Rice P.37
	A	萬三蹄 P.28
	E	咁汪芝蓮！聖誕樹蛋糕 P.17 (二人同行)
20 FRI 星期五	M	家庭傭工烹飪班-初級中菜證書課程 Elementary Certificate Training Course in Chinese Cuisine For Housemaids P.25-26
	A	聖誕節家庭西式自助餐 四時墨年盆菜 脆包朱古力樹頭麵包與薑餅人 P.48 (示範班) P.53 P.63
	E	蕃茄鵝腸意大利麵 + 奧利奧忌廉毛巾卷 P.55
21 SAT 星期六	M	香草火雞卷 Roasted Turkey Porchetta P.43
	A	
	E	
22 SUN 星期日	M	聖誕小熊扑扑蛋糕 聖誕節特別專研課程 - 冰鎮企鵝Cosplay聖誕樹造型麵包 P.65 (親子班) P.73
	A	瑪德蓮聖誕樹 【聖誕限定】環保永生苔蘇聖誕樹 x 聖誕樹Cupcake工作坊 P.72 (二人同行) P.20 (親子班)
	E	



**M** - Morning 早上課程    **A** - Afternoon 下午課程    **E** - Evening 晚間課程

DATE 日期	PRACTICAL 實習		
23 MON 星期一	M	聖誕小吃 CHRISTMAS CANAPÉS 故事繪本烹飪班 - 雪人奶油曲奇糯米糍	P.64 P.66
	A	法國烹飪藝術小廚神課程 2.0 聖誕烤肉大餐-蘇格蘭式焗火雞	P.7-9 P.48
	E	龍蝦威靈頓 Lobster Wellington	P.43
24 TUE 星期二	M	聖誕曲奇禮盒	P.73 (親子班)
	A	法國烹飪藝術小廚神課程 2.0	P.7-9
	E		
25 WED 星期三	M		
	A		
	E		
26 THU 星期四	M		
	A		
	E		
27 FRI 星期五	M		
	A	法國烹飪藝術小廚神課程 2.0 除夕節慶大餐-意大利海鮮宴客晚餐	P.7-9 P.48
	E		
28 SAT 星期六	M	泰式雞肉沙律 + 泰式黃咖哩牛肉	P.56
	A	法國烹飪藝術小廚神課程 2.0 拉碌肉鬆小貝	P.7-9 P.70
	E		
29 SUN 星期日	M	法國烹飪藝術小廚神課程 2.0	P.7-9
	A		
	E		



DATE 日期	PRACTICAL 實習		
<b>30</b> MON 星期一	M A E	新年節慶大餐 - 德國風燒乳豬	P.49
<b>31</b> TUE 星期二	M A E		
<b>1</b> WED 星期三	M A E		
<b>2</b> THU 星期四	M A E		
<b>3</b> FRI 星期五	M A E	家庭傭工烹飪班 - 初級中菜證書課程 Elementary Certificate Training Course in Chinese Cuisine For Housemaids	P.25-26
<b>4</b> SAT 星期六	M A E		
<b>5</b> SUN 星期日	M A E		





**PHILIPPE MARTEL**

Philippe Martel畢業於法國著名的酒店管理學校，並榮獲最佳烹飪學徒大賽冠軍。在17歲時，他跟隨法籍名廚Daniel Boulud在巴黎和紐約的米芝蓮一星餐廳Plazza Athénée開始了他的職業生涯。之後並協助在紐約開設Maxim's餐廳。1989年，他在布列塔尼開設了自己的餐廳"La Bresche Arthur"，該餐廳連續十二年被列入在法國的所有美食指南中。2003年，Philippe Martel開始了他的新歷程，在世界頂級廚輪上烹飪了十年。他現已擔任烹飪導師五年。

Chef Philippe Martel graduated from a great hospitality school in France and winner of the Competition for Best Culinary Apprentice, at the age of 17, he started his career at the Plazza Athénée (1 star Michelin) in Paris and New York City with the famous French Chef Daniel Boulud. Then, he helped open Maxim's in New York before back in France. In 1989, he opened his own restaurant, "La Bresche Arthur" in Brittany, which was featured for twelve years in all the French gastronomic guides. In 2003, Chef Philippe Martel started his new adventure. Ten years of cooking on the world's great ships and on all the seas of the world. He has now been a Chef instructor for 5 years.

towngascooking.com



**PAULINE WONG**  
黃倩霞

Pauline具30年教授烹飪經驗，曾出版多本著作，中西烹飪精髓融會貫通，特別對中式點心有研究及心得。近年更取得法國Disciples Escoffier烹飪及糕餅文憑。

Pauline has over 30 years of cooking experience. Her expertise in Chinese dim sum dishes has been published in several books. With qualifications in both Chinese and Western cuisine, Pauline is dedicated to teaching with her wealth of Chinese culinary knowledge. She was recently honored with the Disciples Escoffier Diploma in Cuisine and Pastry.



**ANNIE WONG**  
黃婉瑩

滿腦美食「煮」意的資深導師Annie黃婉瑩，為了要探討出每道菜的製作精髓及秘技，把街頭小吃以至珍饈美味一一嚐透，從而與一眾愛好烹飪的朋友分享箇中心得。

Annie never falls short of culinary ideas and is constantly on the lookout for understanding the essence of each dish and culinary method. She has searched far and wide for different kinds of food, ranging from local street food to gourmet dishes as well as the secret cooking methods. There is no greater pleasure than sharing her wealth of experience with her fellow culinary enthusiasts.



**PAUL WONG**  
黃亞保

星級名廚黃亞保(保哥)自幼喜歡入廚，他是中華廚藝學院首位修畢初、中、高至大師級課程的學生，也是第一位中廚師榮獲職訓局頒發傑出校友獎。現時擔任多個烹飪節目的嘉賓，又兼任烹飪導師、廚藝顧問和媒體教學頻道導師。他除了是首位新會陳皮協會的香港理事，也因對陳皮的熱愛和深入鑽研相關菜式，贏得「陳皮達人」的美譽。保哥近年更修畢法國Disciples Escoffier烹飪文憑課程。

Chef Paul Wong began his culinary journey at a very young age. He is the first chef to have graduated from elementary course to master chef course, offered by the Chinese Culinary Institute. He is also the first Chinese chef recognised by VTC as an Outstanding Alumni. He is now a well-known cooking instructor, consultant and popular TV and media hosts. Chef Paul is also an expert in chenpi and the first HK chef to be invited to join the Chenpi Trade Association in Xinhui. He also accomplished the Disciples Escoffier Diploma in Cuisine.



**LILIAN CHENG**  
鄭慧芳

Lilian畢業於黃克競工業學院專業廚藝課程，其後任職於一間大機構，一手包辦行政人員的餐膳食堂，負責高級要員的膳食出品。她在香港基督教青年會兩中心任教烹飪，於1997年加入煤氣中心後，主力教授她最擅長的中菜、各款特色小吃及甜品。

Lilian graduated from the professional culinary program at the Haking Wong Technical Institute. Upon graduation, she took up the chef position preparing executive luncheons for a major company. She was as well a cooking instructor at two YMCA centers. Since Lilian joined the Towngas Cooking Centre in 1997, she has been teaching principally her specialties including Chinese cuisine, special delicacies and desserts.



**CHUN KUEN LAU**  
劉振權

劉師傅現職聯邦酒樓集團行政總廚，擁有40年烹調經驗；於2010年以優異成績獲中華廚藝學院之大師級中廚師課程證書。近年在香港旅遊發展局主辦的多個公開烹飪比賽中獲獎無數，並應邀代表該局到海外推廣香港美食。他曾於無線電視「總廚有請」拍攝個人特輯，及出版著作《品味新派菜》。

The award-winning Chef Lau is the Executive chef of the Federal Restaurant Group boasting four decades of cooking experience. Graduated from the Master Chef Course in Chinese Cuisine of the Chinese Cuisine Training Institute with excellent results, Chef Lau has bagged a long list of awards in various open competitions of the Hong Kong Tourism Board which invited him to promote Hong Kong's delicacies overseas. He was also featured in TVB's programme Club House - Splendid Flavor, and is the author of new Chinese Cooking.



**GIGI LEE**

醉心於烹飪的Gigi多年來親身造訪日本、台灣等地，拜訪不同大師學習烹飪及各式麵包及糕點的製作方法。憑著努力不懈的深入鑽研，加上累積多年的豐富經驗，她現已成為一名大師級的糕餅達人！此外，Gigi也有開班教學，與一眾廚藝愛好者分享她的獨門心得，並率先在香港教授台式糕點製作，激發起一股台式點心糕餅熱潮，而且人氣歷久不衰。

With a strong passion for cooking, Gigi has visited various master chefs across Japan and Taiwan over the years in pursuit of knowledge and guidance on making the most delicious pastries. After years of improvement and innovation, she has now become a pastry expert, and loves to teach and share her cooking tips. She was also credited with being the first chef to teach Taiwanese pastry making in Hong Kong, creating a hype that shows no signs of slowing down!



**CHAN KEI-LUM / DIORA FONG**  
陳紀臨 / 方曉嵐

中國烹飪大師、著名食譜書作家及食評家陳紀臨與方曉嵐，傳承陳家兩代的烹飪技巧和知識，致力研究和推廣中國傳統飲食文化。2016年，陳氏伉儷在著名的世界食譜書系列中代表中國，用英文撰寫了China The Cookbook。書中除介紹中國33個省市自治區的飲食文化，和超過650道菜式外，更展示世界最具代表性的中國各地佳餚，把傳統烹調文化推進更高國際層次！

Culinary Masters Chan Kei-Lum and his wife Diora Fong, as well as famous cookbook authors, having inherited two generations of gastronomic expertise, embark on a continual journey to explore the Chinese traditional food culture. In 2016, they authored <<China: The Cookbook>> featuring more than 650 recipes of delicious and authentic Chinese dishes for home kitchen. This impressive and authoritative cookbook showcases the diversity of the signature Chinese cuisines, uplifting the traditional cooking culture to a whole new international level!

**CHINESE CUISINE 中菜**

*Tutors*

中心導師

*Tutors*

中心導師





## CHINESE CUISINE 中菜

### PETER WONG 黃星星

從事飲食界多年的Peter哥，擁有資深入廚經驗，並擔任電視台飲食節目主持。Peter哥喜歡通過活動教學方法，由尋求食材、選料、烹調技巧，甚至把飲食業的廚房秘技公諸同好。

Peter has been working in the dining industry for many years and is a very experienced cook and has even hosted a dining program on TV. Peter really likes to share all he knows about cooking from choosing the right ingredients to the best cooking techniques. He'll even let you in to some of the secret tricks of the dining industry! Peter's lively teaching methods mean participants are in for a real treat.

### LILI TSANG 曾雪麗

Lili於1994年創立「曾雪麗芭蕾舞學院」，她亦是曾雪麗社交禮儀指導課程設計及導師、Lili Cooking Queen Studio 創辦人及導師、香港五常法協會評議會成員、國家二級公共營養師及國家食療養生師及創業媽媽創辦人，擁有多年的煮食經驗。她更榮獲「香港創業品牌大獎2022」。此外，亦曾出版有關餐桌儀態的書籍系列，致力推廣禮儀文化。

Danse a Lili Ballet Academie was established by Miss Lili Tsang in 1994. Unsurprisingly, the renowned dance enthusiast wears more than one hat, splitting her time between being an etiquette instructor, the founder of Lili Cooking Queen Studio, a council member of the HK 5-S Association, a public health nutritionist, and a food therapist with years of cooking experience. Lili was honoured with "Best Startup Brand 2022". She has also published books on dining etiquette, and strives to promote the importance of etiquette on various platforms.

### ALICE HO 何小慧

烹飪使小慧展開美味人生，雖曾患上抑鬱症，但塞翁失馬，病中的小慧愛上了烹飪，加上信仰，最後更克服了纏綿多年的病魔。之後，她全情發展到會事業，獲得順德聯誼會的大廚傳授廚藝，烹飪功力突飛猛進。

Cooking lends Alice a life of exuberance emerging from the deepest realm of depression. She found her passion for cooking which accentuated with personal changes accompanying her faith. She has since focused on catering services as her life-time career. She mastered her culinary skills with the Shun Tak Fraternal Association, giving her an ample leap in her culinary knowledge.

### MARCO SUM 沈Sir教煮

人稱生命鬥士的沈Sir教煮，是一位用生命影響生命的國際烹飪導師，4000多名的學生遍佈全球超過11個國家。沈Sir於1987年有幸傳承了老師傳的一本食譜秘笈，當中收藏了大量經典懷舊菜式，他亦以此秘笈在教學課程中運用及承傳。除了教學，沈Sir亦被邀請到各大電視台、雜誌及各大媒體示範烹飪教學，希望能傳承中華傳統烹飪技術及美食，通過美食維繫家人朋友的美好關係。

Chef Sum, known as the "Warrior of Life," is an international culinary instructor who impacts lives through his passion for cooking. With over 4,000 students across 11 countries worldwide, he had the privilege of inheriting a treasured recipe book from his master in 1987, which contains a collection of classic and nostalgic dishes. He utilizes this book in his teaching courses to pass on the culinary traditions. Chef Shen has been invited to various media platforms to showcase his cooking skills, with the goal of preserving Chinese culinary techniques and fostering meaningful connections among family and friends through food.

### FUNG KWOK SUM 馮國森

馮國森師傅是一位經驗非常豐富的點心大師，在行內備受尊重。除點心製作，更擅長設計及製作不同造型的精緻點心。他任職點心行業50多年，現為香港迪士尼酒店宴會部及晶荷軒點心主管，創作多款極受歡迎的新派點心。

Chef Fung is a renowned dim sum master with over 50 years of experience in the industry. He is highly respected for his exceptional skills in both dim sum making and creative design. Currently, he serves as the Dim Sum Supervisor at the Banquet Department and the Crystal Lotus restaurant at Hong Kong Disneyland Hotel and is known for creating a variety of contemporary and highly popular dim sum dishes.

## INTERNATIONAL CUISINE 國際美食

### JOHN ROCHA

John Rocha是一名風趣幽默的中葡混血兒，喜歡享受生活。在英國長大的John，大學畢業後一直從事市場策劃工作，更擁有自己的顧問公司。在一個機緣巧合機會下成為了葡國菜料理達人，分享從麻麻和媽媽身上學會正在失傳的土生澳葡菜，更在短短五年之內出版了4本食譜書，其中著作《鹹蝦燻味道日誌》更成為成品書店健康生活類別銷量榜第一名。

John Rocha is a humorous Chinese-Portuguese Eurasian with a passion for quality living. John devoted himself in the field of strategic marketing upon his graduation from the UK and had his own marketing consultancy. He stepped into the culinary world out of passion but immediately turned into his second career. Sharing his heritage Macanese cooking, John published 4 cookbooks in just five years and one of his books was ranked as Top seller among Lifestyle category at Eslite Bookstore.

### ANDY DARK

飲食節目主持及廚師Andy Dark擁有多年經營私房菜飯局經驗。畢業於法國專業廚藝學院的他曾於香港和加拿大不同的星級餐廳工作。Andy Dark亦曾以飲食策展人身份策劃大大小小的工作坊及分享會，推廣不同類型的飲食文化，一直保持着透過飲食為人們帶來歡樂的初心。Andy更修畢法國Disciples Escoffier烘焙文憑課程，並獲得「優秀學生獎」。

Andy Dark is a TV chef who graduated from a reputable French Culinary Arts Institute and worked at several top-ranked restaurants in Hong Kong and Canada. Besides being busy to create food-related contents, he also has years of experience catering private dining events for ex-clusive guests and celebrities. He was also a food curator to promote different food culture through organizing workshops and projects. His vision is to bring happiness to people through food. Andy is currently accomplished in the Disciples Escoffier Diploma in Bakery and achieved the "Outstanding Student Award".

### CHEF UNA YOO

韓籍「大長今」米芝蓮名廚Chef Una Yoo 於2014年在香港開設韓國餐廳 Kelly's Capebob，僅一年即榮登米芝蓮推介榜，並連續六年榮獲米芝蓮港澳街頭小食推介。這次Chef Una將會親身指導學員，由基本功到宴客菜，全面教授正宗韓國料理的製作秘訣！

Kelly's Capebob, a Korean restaurant headed by Michelin-starred Chef Una Yoo, made its way to the Michelin guide list only one year after its grand opening in 2014, serving a selection of popular street foods that have been recommended by Michelin for six consecutive years. From basic skills to preparing banquet dishes, Chef Una will take you on a culinary journey to explore all the secrets of authentic Korean cooking.

中 心 導 師

中 心 導 師





# INTERNATIONAL CUISINE 國際美食

## MIA 何德揚

媽媽Mia除了是家庭「煮」婦之外，更是一位擁有多年教學經驗的導師。她十分理解學員在烹飪過程中所遇到的困難，上課時講解用心、仔細詳盡，期望每位學員都能煮出佳餚。Mia堅信要培養良好健康飲食習慣，必先由家庭開始。在家煮食除了可以做到少油少鹽，食得較健康之外，更能增進家人和朋友之間的感情，所以Mia用心鑽研健康家庭食譜，也樂於與大家分享，鼓勵各位多入廚房、多進食健康美味的「住家飯」。

Mama Mia is not only a dedicated housewife, she is also an experienced teacher in the kitchen. As a meticulous cooking expert who understands the difficulties and challenges that students might face, Mia explains each step with careful attention to detail. She believes that building a balanced and healthy diet begins with everyday family life, and preparing a decent and wholesome home-cooked meal for loved ones is a great place to start. By sharing her diligently designed recipes, she hopes that everyone can enjoy being a home cook and lead a healthy lifestyle.

## MARGARET FU 傅季馨

Margaret曾於加拿大接受專業大廚訓練，及後遠赴意大利多間米芝蓮星級餐廳工作。回港過程所遇到的困難，上課時講解用心、仔細詳盡，期望每位學員都能煮出佳餚。Mia堅信要培養良好健康飲食習慣，必先由家庭開始。在家煮食除了可以做到少油少鹽，食得較健康之外，更能增進家人和朋友之間的感情，所以Mia用心鑽研健康家庭食譜，也樂於與大家分享，鼓勵各位多入廚房、多進食健康美味的「住家飯」。

Margaret underwent professional culinary training in Canada, before moving to Italy and working in several Michelin-Starred restaurants. After returning to Hong Kong, she worked as a chef in a celebrated Italian restaurant. At the Towngas Cooking Centre, Margaret shares her insights with other culinary aficionados.

## JOANNE POON 潘行莊

畢業於加拿大英屬哥倫比亞大學家政及營養系，擁有多年教間米芝蓮星級餐廳工作。回港過程所遇到的困難，上課時講解用心、仔細詳盡，期望每位學員都能煮出佳餚。Mia堅信要培養良好健康飲食習慣，必先由家庭開始。在家煮食除了可以做到少油少鹽，食得較健康之外，更能增進家人和朋友之間的感情，所以Mia用心鑽研健康家庭食譜，也樂於與大家分享，鼓勵各位多入廚房、多進食健康美味的「住家飯」。

Joanne graduated from the faculty of Family and Nutritional Science at The University of British Columbia in Canada. As a seasoned cooking instructor and professional baker, she has published a number of cookbooks, including The Temptation of Cheese, which sold over 10,000 copies within the first six months of publication. She also contributed to magazine's recipe booklets.

## KENNETH LOO 勞文康

Kenneth(四哥)，修讀享負盛名的法國Disciples Escoffier烹飪文憑課程，並榮獲優秀學生獎。同時是Disciples Escoffier International法國廚師會會員及Disciples Escoffier香港代表副主席、法國烹飪藝術小廚神課程創辦人，並擁有國際廚藝學院頒發的經典日本料理證書及印度料理證書、同時擁有廣東燒味證書、西班牙烹飪證書、法國烹飪證書 I & II、歐陸酸種麵包證書及國際認可WSET二級葡萄酒證書。

Kenneth graduated from Disciples Escoffier Diploma in Cuisine, and awarded an outstanding student medal. He is member of Disciples Escoffier International and Vice President of Disciples Escoffier Hong Kong. He is also founder of Junior Disciples Escoffier Master Chef Programme. He also holds certificates from International Culinary Institute in Classic Japanese & Indian Cuisine, Cantonese Barbecue, Spanish Cuisine, French Cuisine I & II, European Sourdough Bread, and the internationally recognized WSET Level 2 Wine Programme certificates.

## RICKY CHEUNG 張錦祥

獲眾多名人食客支持的大廚Ricky張錦祥，其廚藝已達出神入化的境界。別看他樣貌年輕，其實入廚已有廿多年。他自小便學習烹調傳統西菜，隨後不斷自學鑽研，對多國菜餚的烹調都有深入認識。只要聽聽Ricky介紹各種美食，足以令你垂涎三尺！

Despite Ricky's youthful and good looks, he has more than 20 years of cooking experience and has always been a culinary star. He has an intuitive love for Western-style cuisine ever since he was a young boy. Years of mastering his techniques has equipped him with profound knowledge in the cuisines of many different countries. It is impossible to leave Ricky's classes at the Towngas Cooking Centre without that mouth-watering tastes that make you drool.

## TERRY YEUNG 楊銘軒

Terry修畢法國Disciples Escoffier烹飪文憑課程及於倫敦著名廚藝學院進修廚藝。於餐飲業服務接近30年，曾擔任5星華級酒店副主廚，高級飲食上市集團西餐總廚，高級私人會所副主廚等，擅長把高級西餐的烹調技術，擺盤設計藝術和食材烹飪知識理論融入大眾化菜式。

Terry was granted a Disciples Escoffier Diploma in Cuisine and underwent culinary training at reputable culinary school in UK. He has contributed to the catering industry for almost 30 years. Served as the sous chef of a 5 star luxury hotel, the head chef of Western cuisine of a premium catering listed group, and the sous chef of an elite private club. He is excellent at integrating the skills of high end Western cuisine, the art of plating design and the theory of ingredient cooking knowledge into popular dishes.

## KENNETH CHAU 鄒俊豪

Kenneth畢業於國際廚藝學院，是一位擁有超過6年磨刀經驗的磨刀師傅，並磨過數千把刀，擁有豐富的實戰經驗。他的專業技能亦獲多間傳媒廣泛報導。他帶領學員們短時間學習磨刀技術和刀具修復知識，在烹飪中能夠使用鋒利的刀具，為料理增色不少。

Kenneth graduated from an international culinary institute and is a skilled knife sharpener with over 6 years of experience. Having sharpened thousands of knives, he has gained practical skills and received extensive media coverage. Leading his students, he provides them with efficient training in knife sharpening techniques and knife repair knowledge. With sharp knives at their disposal, they can elevate their culinary creations to a whole new level.

## PASTRIES & BAKERIES 糕餅甜點

## TERESA CHIU 趙善恩

過往從事廣告和創作的Teresa現為烘焙店Teresa Festival的創辦兼主理人。自小熱愛烹飪的她，首次接觸甜品製作就對糕餅產生了濃厚興趣。擁有20年製餅經驗的Teresa於2000年創辦Teresa Festival，經營自家特色蛋糕及曲奇。她堅持以上等食材用心做餅，將幸福的味道與美感合而為一。

Having developed an intense interest in bakery from a young age, Teresa has 20 years of experience in making delicious pastries. Formerly an advertising and creative industry professional, she is now the founder and Head Pastry Chef of Teresa Festival, a cake shop she established in 2000 that is dedicated to making exquisite cakes and homemade cookies. She strives to bake with love using only the finest ingredients, offering heavenly treats that look as great as they taste.

Tutors

中心導師

Tutors

中心導師





## PASTRIES & BAKERIES 糕餅甜點

### CAROL CHAN

陳美恩

Carol Chan是一位資深甜點師，擁有巴黎Lenôtre甜點學校的畢業背景。憑藉這個傑出的教育背景，Carol注重使用高品質食材和精心製作技巧，打造出口感豐富、美味且令人驚艷的甜點作品。她將巴黎甜點文化與亞洲口味結合，創作出輕盈且少甜的甜點，為您帶來獨特的甜點體驗。讓我們一同享受Carol的精湛技藝和Lenôtre學校的世界知名聲譽所帶來的絕妙滋味！

Carol Chan is a seasoned pastry chef who graduated from the prestigious Lenôtre Pastry School in Paris. Leveraging this outstanding educational background, Carol is committed to using high-quality ingredients and meticulous preparation techniques to create rich, delicious, and awe-inspiring pastry creations. She blends Parisian pastry culture with Asian flavours, crafting light and less sweet pastries that offer a unique dessert experience. Let us savour the exquisite craftsmanship and the world-renowned reputation of the Lenôtre School brought to life by Carol's exceptional skills!

towngascooking.com

### CHEF WONG

王朗丞

王師傅在行內擁有超過18年的烘焙經驗，曾任職多間知名烘焙麵包店，如泰昌、A1、東海堂、凱施等。他曾於知名傳統包餅連鎖店擔任研發及分區餅房主管一職，更獲公司委派到台灣及新加坡等地的分公司從事開發及技術培訓工作。

As a talented pastry chef with more than 18 years of experience, Chef Wong has worked in many well-known bakeries such as Tai Cheong, A1, Arome and Hoixe. He also served as the regional R&D manager in traditional chain bakeries and was assigned to the branch offices in Taiwan and Singapore for development and technical training programmes.

### CHEROL LI

李逸程

Cherol自小便對烹飪充滿興趣，尤其對於製作精美的立體蛋糕別具天份。她認為糕餅除了賣相之外，味道亦同樣重要，這份堅持獲得了很多客人的認同。Cherol擁有十多年教學經驗，並透過烹飪班成功把歡樂帶給更多客人。

Cherol found her love for cooking at a young age, and her talent truly shines in crafting 3D cakes. She firmly believes that in addition to splendid looks, the taste of baked goods is equally crucial. This principle has earned her recognition from satisfied customers. With over a decade of teaching experience, Cherol has brought joy to a wider clientele through her cooking classes.

### JODIE AU

區詠珊

Jodie畢業於溫哥華的太平洋廚藝學院(Pacific Institute of Culinary Arts)，並榮獲「最佳學生獎」的獎項榮譽畢業。畢業後取得由法國Ritz Paris Hotel頒發的烘焙藝術證書，又完成了Disciples Escoffier法國糕餅文憑課程及Wilton糕餅裝飾(結婚蛋糕)課程。足跡遍及香港、加拿大及澳洲。Jodie現為煤氣烹飪中心教授糕餅製作及裝飾。

Jodie graduated from the Pacific Institute of Culinary Arts, Vancouver BC, and awarded the "Best Student Award". Later on she earned the Certificate in Pastry of Arts issued by the Ritz Paris Hotel. Her passion for cooking led her towards completing Disciples Escoffier Diploma in Pastry and the course on the Wilton method of cake decoration (Wedding cake). Having set foot in Hong Kong, Canada and Australia, she now teaches baking, pastry and cake decoration.

### HkChefAngus

法國Disciples Escoffier 烹飪文憑畢業生Angus，為前Rack Cuisine主廚，曾主理精緻新法國菜式亦被飲食電視節目介紹。而現為AtFoodFactory主廚，多次被飲食雜誌介紹訪問；其產品包括人氣鮮果撻、海膽蟹批、蜂巢造型蛋糕以及八層朱古力蛋糕聞名。

Graduated with a Disciples Escoffier Diploma in Cuisine. Previously worked as a head chef @Rack cuisine, with moderate and innovative French style dishes and was interviewed by a famous food TV program. As now being a patisserie and founder of AtFoodFactory, which specialised in stunning fruit tarts. Including other various products such as sea urchin & crab quiche, honeycomb shaped cake and 8-layers chocolate cake. Checkout more innovative products on Instagram @atfood-factory.

### FIONA KWOK

郭慧儀

Fiona在Institute Disciples Escoffier修畢烹飪及糕餅文憑課程，並在烹飪及糕餅的Fundamental 和 Elaborate level 皆獲「優秀學生獎」，其後在Disciples Escoffier Best of the Best 比賽中更榮獲冠軍。除了西廚及糕餅外，亦繼續修讀中菜基本理論與操作證書班，盼在廚藝上薈萃中西。

Fiona completed her Disciples Escoffier Diploma in Cuisine and Pastry. She was honoured with the "Outstanding Student Award" at the Fundamental and Elaborate level in both courses. Afterwards, she won the Championship at the "Disciples Escoffier Best of the Best" competition. She also continued to study the Certificate in Basic Theory and Operation of Chinese Cuisine, other than Western Cuisine and Pastry. Hopes to integrate the cooking skills between East and West.

### EVA CHAU

周淑華

Eva是法國Disciples Escoffier 糕餅文憑課程的畢業生，她更考獲日本和菓子藝術講師資格、「英國PME糖藝專業文憑」及「GFDA韓式專業導師裱花證書」。Eva最擅長將藝術融入烹飪中，與學生一起創作視覺及味覺同樣吸引的製成品。

As a graduate of Disciples Escoffier Diploma in Pastry, Eva also obtained the WAGASHI Art Instructor Certificate (Japan), the PME Professional Sugarpaste Diploma (UK) and the GFDA Korean Bean Paste Flower Piping Professional Instructor Certificate. She is the best at incorporating art into culinary and working with students to create sweet treats that are both attractive in sight and taste.

### JENNY SHEN

沈哲

Jenny從事稅務和財務超過10年後，毅然修讀並考獲法國Disciples Escoffier烹飪及糕餅文憑。她受到法國飲食教育的啟發，決心把這理念推廣到香港。後來更創立FoodPLUS，一所以STEAM概念開辦的兒童烹飪學校，旨在倡導香港的飲食教育，提供寓學習於下廚的烹飪體驗。

After 10 years in accounting and tax, Jenny accomplished the Disciples Escoffier Diploma in Cuisine and Pastry. She is inspired by French food education and is eager to bring the concept to HK. During the 2021 school suspension, she co-founded FoodPLUS, the STEAM concept cooking school, aspiring to provoke curiosity and creativity via cooking.

Tutors

中心導師

Tutors

中心導師





## PASTRIES & BAKERIES 糕餅甜點

### CINDERELLA YAU 邱笑玲

Cinderella 邱笑玲，人如其名，經常都是笑意盈盈。她熱愛烹飪，尤其是中西麵包甜點，以至我們熟悉的多款地道小食，她都曾下了不少苦功鑽研，以求保留該款美食的獨特風味。

Cinderella always has a smile on her face for everyone, echoing her Chinese first name meaning "smiles". Cooking is her passion. Her favourite dishes are Chinese and Western pastries and desserts to which she is devoted - shown in the truly authentic taste of every delicacy she cooks.

### CYNTHIA CHUNG 鍾肖瑩

熱愛烹飪的Cynthia不但是全職媽媽，更是韓國GFDA裱花協會高級講師及美食博主，也開設了個人網頁「悠樂煮廚DeliHolic」，與網友開心分享食譜及製作貼士。她曾為女兒製作250日食不重複愛心早餐，引起廣大網民熱切關注。

As well as being a full time parent, Cynthia is also a senior lecturer at Global Flower Design Association (GFDA), and a dedicated food blogger who runs a website called DeliHolic, where she shares her own recipes and cooking tips. Her memorable experience of preparing a different breakfast for her daughter every day for 250 consecutive days really caught the public's attention.

### MONICA TAM 譚凱恩

Monica從事攝影工作，一向對烹飪有濃厚興趣，開設了個人專頁「小雲廚房」分享煮食心得。她修讀了英國「寵物營養證書課程」及「高齡寵物照顧課程」，及後創立DOGZTAR BAKERY寵物小食網店。Monica畢業於「法國Disciples Escoffier糕餅文憑課程」，更考獲「日本JSA派對裝飾蛋糕講師證書」和韓國政府認證的「Pet Cake Specialist」證書。憑著攝影師的藝術觸覺，她設計出人和寵物都可享用「睇得又食得」的美食。

Monica is a photographer by profession and has a strong passion for cooking. She shares her cooking experiences on her fan page called "Cooking Mon". Monica pursued a Pet Nutrition Certificate Course and a Geriatric Pet Care Course (UK). She founded DOGZTAR BAKERY, an online store specialising in pet treats. With a Disciples Escoffier Diploma in Pastry and a JSA Party Decoration Cake Instructor Certificate (Japan), Monica combines her artistic skills with her culinary talents to create visually appealing and delicious food for both humans and pets. She also achieved the "Pet Cake Specialist" certification, accredited by the Korean government.

### CELINA LUO 羅蘭蘭

昔日的廣告平面設計師，崇尚無添加、純天然、低糖、少油、健康、美味而又極具創意和美感各類甜品麵包類的烘培製作，以獨有的觸覺和對顏色敏感及創作塑型專屬認知，以多年經驗專研自創可愛得意又特別的立體造型饅頭和麵包等，深受對健康飲食有要求而又喜歡美好事物的白領及一眾靚太們喜愛。

A former advertising graphic designer, she now creates all-natural, low-sugar, low-fat pastries and breads that are healthy, delicious, and highly creative with an artistic flair. Leveraging her unique tactile sensitivity, colour perception, and distinctive creative shaping techniques, she has developed her own signature adorable 3D buns and breads through years of dedicated research. These have gained popularity among health-conscious white-collar professionals and fashionable individuals who appreciate the finer things in life.

Town Gas  
中心



TGC



Culin Art  
1862

CHINACHEM LEIGHTON PLAZA  
華懋禮頓廣場

# Towngas 銅鑼灣旗艦店

## 一站式 體驗餐飲、烹飪及零售概念



Culin Art 1862

高級多國美食藝術餐廳

集精緻休閒於一身

[www.culinart1862.com](http://www.culinart1862.com)



Mia Cucina  
Total Kitchen Solution

TGC 煤氣客戶中心

提供優質煤氣爐具、Mia Cucina 一站式廚房設計服務、  
時尚廚具家品銷售及客戶服務

[www.towngasappliance.com](http://www.towngasappliance.com)

[www.towngasmiacucina.com](http://www.towngasmiacucina.com)

法國 *Disciples Escoffier* 文憑課程

烹飪教室 教授最正宗的法國廚藝

[escoffier.towngascooking.com](http://escoffier.towngascooking.com)

Culin Art  
1862

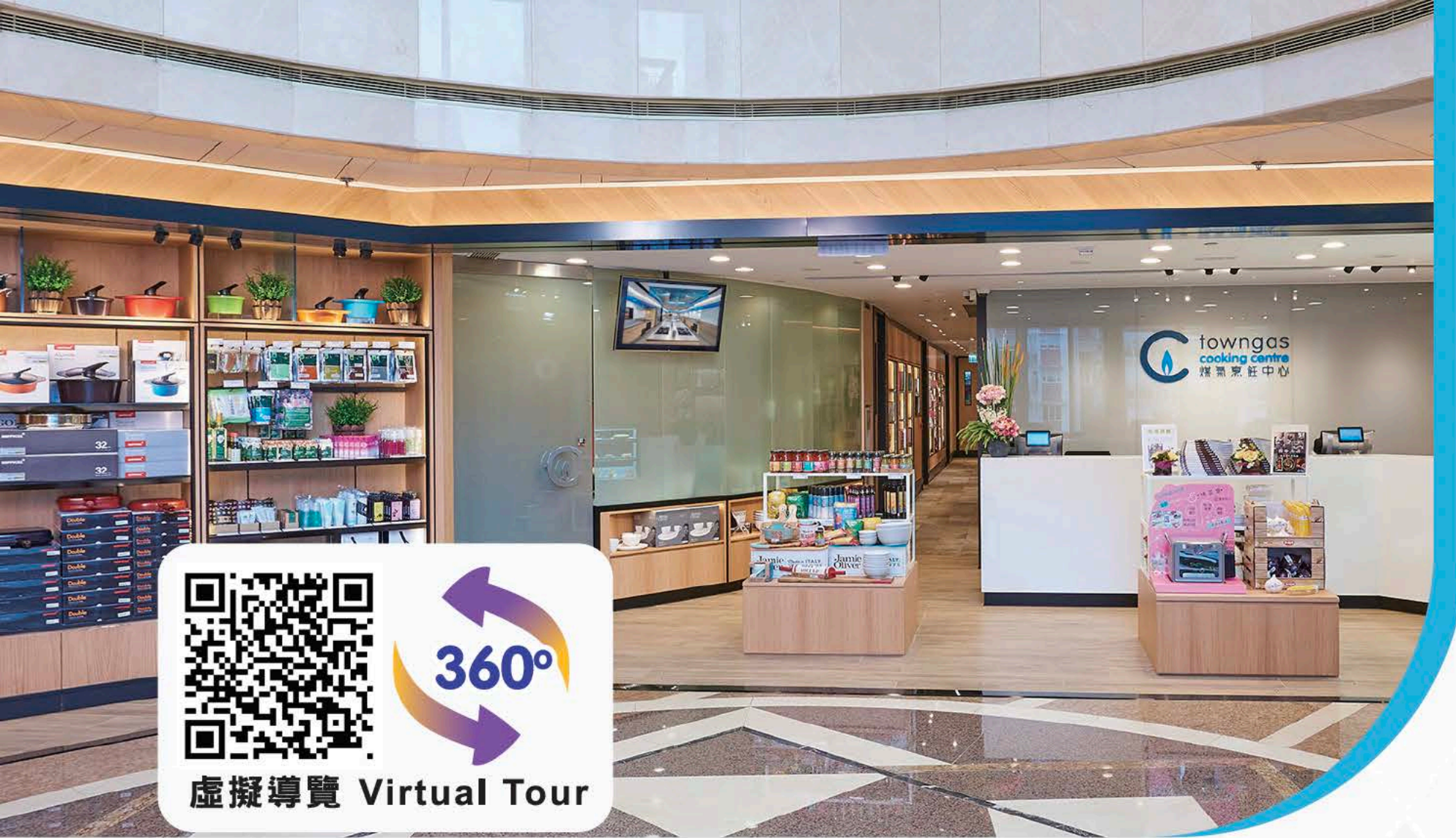
Cooking Centre  
by Towngas

TGC

Mia Cucina

香港銅鑼灣禮頓道29號  
華懋禮頓廣場地下及1樓





## Towngas Kidchen

### 煤氣親子烹飪室

Towngas KIDchen is equipped with Mia Cucina cabinets with adjustable height levels, enhancing the pleasure of cooking together of adults and young kids. TGC built-in hobs are designed to be user-friendly. The venue can accommodate up to 10 pairs of parents and kids.

親子烹飪室配有Mia Cucina煮食廚櫃，可配合兒童身高調較升降，方便成人及小童使用TGC嵌入式煮食爐，場地最多可容納10對親子組合。



# Unforgettable Experience

## at the Brand New Towngas Cooking Centre

非凡體驗盡在全新煤氣烹飪中心

## Multi-Functional Theatre

### 烹飪多功能活動室

Multi-functional theatre can accommodate individual classes of 40 students, designed for their learning from experienced instructors. With excellent acoustics combined with a theatre-style seating system, activities on the demonstration table are projected on the two large screens above the rostrum. 烹飪多功能活動室可讓40位學員跟專業的烹飪導師研習廚藝，除了理想的音效外，講壇兩旁的巨型電視更可播放示範桌上的動態。



## Practical Room B

### 烹飪實習室 B

Towngas Cooking Centre has been expanded with the city's most eye-catching practical room with 16 independent work areas for the Disciples Escoffier programmes. Students can pursue the most reputable culinary diploma programmes, learn from the most respectable master teachers in the brand new culinary practical room!

煤氣烹飪中心特為Disciples Escoffier美饌烹飪課程全新打造了一個全城最矚目的烹飪課室，具備16個獨立學員工作區域，務求讓學生在最好的課室中，及最優秀的導師指導下，學習最專業的正宗法國廚藝！



## Practical Room A

### 烹飪實習室 A

The practical classroom can accommodate up to 25 students, separable into two classrooms for 10 and 14 students respectively.

實習室空間極為寬廣，可容納25名學員，更分為兩間分別可容納10人及14人的教室。

We welcome any enquiry on room rental for cooking-related activities or party purposes  
以上各教室歡迎任何烹飪活動或派對租用



# General

## INFORMATION 簡章

1. 報讀課程前，請先登上[www.towngascooking.com](http://www.towngascooking.com)申請成為「好氣Fun」會員。  
煤氣烹飪中心辦公時間：  
星期一至五 上午9:00至下午9:00  
星期六及日 上午9:00至下午6:00 (公眾假期除外)
  2. 學費須於網上報堂時以AlipayHK或信用咭即時繳付。已繳交學費，概不退還或轉讓。
  3. 最後報名日期為開課前三天，惟因學額有限仍請儘早報名。
  4. 惡劣天氣下課程安排：
    - 如天文台於開課前兩小時內宣布懸掛8號（或以上）風球或黑色暴雨警告訊號，課程將會延期或取消。
    - 如課程進行中懸掛黑色暴雨警告訊號，課程會如常進行。
    - 8號（或以上）風球轉3號風球或黑色暴雨除下四小時後，當日課程照常上課。
  5. 如遇任何突發事故或收生人數不足的情況，本中心保留取消該烹飪課程的權利，職員會於合理的時間內聯絡學員，學員可申請退回學費。
  6. 必要時煤氣烹飪中心有權更改原定課程之導師、上課時間及內容等。
  7. 凡有興趣者，除指定課程外，不論學歷均可報名參加本中心所舉辦之課程，學員之取錄與否由本中心行政部決定。
  8. 於講授課程時，除學員外，其他人仕不得進入課室。
  9. 課程相片只供參考。
  10. 學員在已徵求導師同意及不影響課堂進度的情況下，可於課堂上拍攝及錄影，但應避免攝錄到其他同學。如在網上分享教學流程及食譜內容，可構成侵犯知識產權的行為。
  11. 為保護環境，請自備圍裙及可循環使用器皿盛載食物。
  12. 考慮食材保質安全，煤氣烹飪中心不會安排保留食材給缺席課堂的同學。
  13. 任何會員若有任何行為不當，如言行舉止不當或對其他人(包括導師、員工及學員)構成滋擾，煤氣烹飪中心將有權取消其會員資格及其報讀任何課堂之權利。
1. Please register as our Towngas Fun member at [www.towngascooking.com](http://www.towngascooking.com) before class enrolment.  
Towngas Cooking Centre's Operation Hours :  
Monday to Friday : 9:00am to 9:00pm  
Saturday & Sunday : 9:00am to 6:00pm  
(except Public Holidays)
  2. Course fees must be paid by AlipayHK or credit cards. Course fees are not refundable or transferable.
  3. Closing date for enrolment is normally THREE days before the commencement of the course, and it is advisable to enrol well in advance as places are limited.
  4. Class arrangement during adverse weather conditions:
    - If the Observatory announces the hoisting of typhoon signal No. 8 (or above) or the Black Rainstorm signal within two hours prior to the scheduled start of the class, classes will be postponed or cancelled.
    - If the Black Rainstorm signal is hoisted during the class, the class will proceed as usual.
    - Classes will resume 4 hours after the typhoon signal No. 8 (or above) is changed to No. 3 or Black Rainstorm signal is cancelled.
  5. Towngas Cooking Centre reserves the right to cancel classes in case of emergency or insufficient recruitment. Enrolled students will be informed in reasonable time, students can apply for refund.
  6. Towngas Cooking Centre reserves the right to make alteration regarding the instructor, time and contents of courses offered when necessary.
  7. No formal education qualification is required for courses except when otherwise specified. Acceptance is subject to the discretion of the Management of the Centre.
  8. During classes nobody is allowed to enter the classroom except students.
  9. Course photos are for reference only.
  10. With the prior consent of the instructor, participants are allowed to film and record in class without obstructing the progress of teaching, but should avoid including other participants in the video. However, any sharing of procedures or recipes online may constitute an infringement of intellectual property rights.
  11. For environmental protection, please bring your own apron and recyclable containers for food packing.
  12. In consideration of food safety, Towngas Cooking Centre will not keep ingredients for students who did not attend lesson.
  13. Towngas Cooking Centre reserves the rights to revoke the membership and the right to enrol in any class of any member whose behaviour is deemed inappropriate or manifests any kind of harassment towards any person (including tutors, staffs and students) in the premises.

詳情請瀏覽網頁：[www.towngascooking.com](http://www.towngascooking.com)

For details, please visit our website: [www.towngascooking.com](http://www.towngascooking.com)



會員網上換購平台

Online Redemption Platform for Members



**報班即可賺分換禮品**

Enroll Cooking Classes to Earn Points and Redeem Gifts

*Cooking Centre*  
by Towngas

**報班優惠**

Enrollment Discount

高達 **85折**

Up to 15% off

**迎新獎賞**

New Member Privileges

**500** 分 pts +

**\$60**



**免費登記**  
Free Registration

連結煤氣賬戶再賞 **2000** 分 pts

Link with Towngas Account to Earn

