

在家抗疫**14**天
齊來做吓先
14天後變小廚師!



第一味：自己整個流心蛋、食完一定眼眨眨

- 做法：
- 雞蛋洗淨後預備水煮滾後小心把蛋放入煮4分鐘後熄火
- 蓋上蓋子焗3分鐘取出放涼。
- 3分鐘後小心把蛋殼取出便成流心蛋了。(不同爐火或器皿也不同自己可留意時間之控制呢!)

第二味：自製檸檬柚子汁、飲完病菌都打甩

○做法：

○檸檬一茶匙、柚子汁三茶匙，開50毫升暖水後拌溶再加100毫升熱開水完全拌勻後便可享用，抗疫期間大家要增強抵抗力呢！

第三味：牛油果雞蛋三文治、幫助腸胃消化又消脂

- 做法：
- 牛油果用刀割開兩份取核
- 把牛油果塗在三文治上
- 加入焗好之雞蛋切成蛋碎後再放於麵包上，最後再加入沙律醬便可。

第四味：蘋果雪梨牛油果沙律、吃了變番健康開心果

- 做法：
- 蘋果、雪梨洗淨去皮切粒
- 放入食水加少許鹽浸約五分鐘
- 取出放於另一沙律盤中加入生果沙律醬
- 最後再放入牛油果粒一起充份拌勻放雪櫃約2小時便享用。

第五味：益力多蜂蜜沙冰、飲完心情必定升

- 做法：
- 益力多一支、蜜糖3茶匙、冰粒100克
- 把以上材料一起放入攪拌機內攪拌至完全混合後倒出另一杯子內
- 最後加環保飲管便可品嚐。

第六味：自家製壽司、見到都食先

- 做法：
- 預備紫菜、竹席、放涼白飯、灼熟之紅蘿蔔絲、火腿絲、粟米粒、肉鬆等等。
- 枱上先放竹席，把紫菜放上面，小心放白飯在紫菜面上
- 隨意加入二至三份配料，再輕力卷成壽司形成後切成4-5份便可吃了。

第七味：唔驚唔覺第七天、整個蛋糕開心吓先

- 做法：
- 雞蛋3隻、低筋粉60克、牛奶30克、牛油20克、砂糖45克。
- 1) 先將雞蛋分開蛋黃及蛋白，
- 2) 牛油用熱水隔熱座溶加入牛奶拌勻備用。
- 3) 蛋白用電動打蛋器開高速打散後，分三次加入砂糖打至企身便可。
- 4) 加入蛋黃於蛋白漿內用低速拌勻。
- 5) 低筋粉過篩後加入蛋糊中用膠刮拌勻最後再加入2) 之溶液用刮刀充份拌均勻。
- 6) 預熱焗爐150度把麵糊放入焗爐蛋糕盤內焗40分鐘取出放涼享用。(每個爐溫不同請自行留意焗爐時間)

第八味：芝士蟹柳薯仔蓉、焗完吃後樂融融

- 做法：
- 薯仔兩個洗淨後連皮放熱水焗20分鐘
- 熄火焗10分鐘取出後放涼
- 去皮壓成薯仔蓉、加入少許鹽及煉奶拌勻後隨意放入芝士碎、蟹柳粒。
- 將薯蓉放入焗盤器皿內，預熱焗爐180度後放入薯蓉焗20分鐘後小心取出香噴噴之薯蓉呢！

第九味：三絲炒米粉、心意夠誠懇

- 做法：
- 米粉約200克、冬菇5粒、豬肉碎約50克、椰菜絲、芹菜絲及紅蘿蔔絲各約30克。
- 先將米粉出水再過冷水後瀝乾
- 豬肉碎簡單醃約20分鐘。
- 中火燒熱油後，爆香蒜頭及蔥頭、加豬肉碎、三色絲炒香後再加入米粉一起炒
- 最後加入少許雞粉、糖、粟粉及水，直至所有材料收乾水後加入豉油上色，加上蔥花粒上碟。

第十味：蒸盆馬拉糕、吃過會長高

- 做法：
- 自發粉100克、吉士粉20克、雞蛋2隻、黑糖110克、牛油35克、奶80克
- 先將牛油坐熱水溶解
- 將全蛋與黑糖打勻備用
- 加入已篩過之發粉及吉之粉
- 最後加牛油及牛奶液打勻。
- 把打好之蛋漿放入錫紙盤內隔水蒸40分鐘，熄火後放涼才切來品嚐呢！

第十一味：冰花燉雪梨、飲完菌遠離

- 做法：
- 雪梨一個、乾龍眼肉3粒、乾雪耳少許、冰糖適量、溫水100克。
- 雪梨去皮及去芯洗淨後把所有材料放入大燉盅內
- 明火隔水燉1.5小時便小心取出飲用！

第十二味： 氣炸靚腰果、降血糖涼果

- 做法：
- 腰果半磅。
- 先把腰果加鹽用水浸兩小時，能清走腰果表層油質及雜物
- 用水清洗乾淨腰果印乾後把腰果放入氣炸鍋180度氣炸12分鐘
- 取出可反轉另一腰果面再用120度氣炸多5分鐘，見到兩面上色均勻即完成。

第十三味：檸檬炆雞翼、酸甜好好食

- 做法：
- 雞翼2磅、檸檬片6-7塊(約大半個)、蠔油2湯匙、片糖約1-2片、老抽2湯匙、生抽2湯匙、薑適量。
- 先把雞翼解凍後洗淨用熱水焗2分鐘再過冷水印乾雞翼。
- 在煎pan上加油及爆香薑片後放雞翼，每邊煎約2分鐘，便加上檸檬片、蠔油、生抽、老抽及片糖，大火煮滾後蓋上蓋轉中火煮10分鐘，收汁後灑上蔥花上碟。

第十四味：椰汁西米露、抗疫無難道

- 做法：
- 椰汁一罐400毫升、西米半碗、冰糖適量。
- 將西米放於大滾水內煮10分鐘，期間要不停攪拌避免燒焦煲濃
- 熄火後再焗10分鐘再取出用大冰水過冷河□感會爽□
- 再預備一個大碗用篩倒出水只留西米備用。
- 於另一煲內倒入椰漿400毫升，清水200毫升一起煮滾後加入西米一起滾最後加冰糖試味(冰糖可加可減)，此甜品可熱食或凍食或隨意加上芒果粒或雪糕也可！