

保良局莊啟程第二小學家長教師會 親子食譜

食材(5-6 人份量)

螺頭 2 個

海底椰 6 粒

無花果 3-4 粒

杞子 40 克

淮山 40 克

紅蘿蔔 1 條

蜜棗 2 粒

豬展 300 克

水 3 升

淮山杞子海底椰螺頭湯

功效：滋陰潤燥、止咳化痰



做法：

- 1) 螺頭洗淨去除黑澇的斑垢，切件更易出味
- 2) 海底椰去皮，切片洗淨
- 3) 紅蘿蔔去皮切件，無花果切半備用
- 4) 豬展切件出水備用
- 5) 杞子、淮山及蜜棗洗淨略浸備用
- 6) 將所有材料放入大火煲滾，
再用文火煲 2-3 小時便成



保良局莊啟程第二小學家長教師會 親子食譜

食材(3-4 人)

龍脷葉 1 兩

蘋果 2 個

蜜棗 2 粒

南北杏 1 兩

瘦肉半斤

水 2 公升

龍脷葉蘋果瘦肉湯

功效：蘋果生津、潤肺

龍利葉加強潤肺止咳功效



做法：

- 1) 蘋果去核切塊
- 2) 龍脷葉浸半個鐘瀝乾備用
- 3) 瘦肉切件出水備用
- 4) 所有材料加水煲 1.5 小時



保良局莊啟程第二小學家長教師會 親子食譜

食材 (3-4 人)

椰漿 600 毫升

鮮奶 600 毫升

水 200 毫升

魚膠粉/片 70 克

芒果 3 個

芒果鮮奶椰汁糕

食材和做法都非常簡單，
十分適合與小朋友一起製作



做法：

- 1) 把芒果切粒
- 2) 將鮮奶、椰漿及水混合
- 3) 魚膠粉/片用約 300 毫升熱水煮溶備用
- 4) 放涼後混合鮮奶同椰漿
- 5) 加入切好的芒果粒到鮮奶椰漿內
- 6) 倒入容器內，放入雪櫃冷藏 4 小時以上
- 7) 脫模，切合適大小即可



保良局莊啟程第二小學家長教師會

親子食譜

Ingredients for 4 servings

1 cup milk(240mL)

1 egg

peanut butter(60g)

wheat flour(115g)

1/4 teaspoon salt

2 teaspoons baking powder

dark chocolate chip(90g)

Chocolate Peanut Butter Pancakes



Preparation

- 1) In a bowl, mix the milk, egg, and peanut butter. Set aside.
- 2) In a separate bowl, combine flour, salt, and baking powder. Pour wet mixture into dry, add chocolate, and mix thoroughly.
- 3) Pour pancake batter in 1/4 cup (60ml) amounts on a griddle or skillet over medium-high heat.
- 4) Cook until bubbles pop on the surface of the pancake, then flip and cook the other side.

保良局莊啟程第二小學家長教師會

親子食譜

食材(3-4 人)

蘋果 1 個

去皮白方包 4 片

白糖 適量

牛油 適量

雞蛋 1 隻

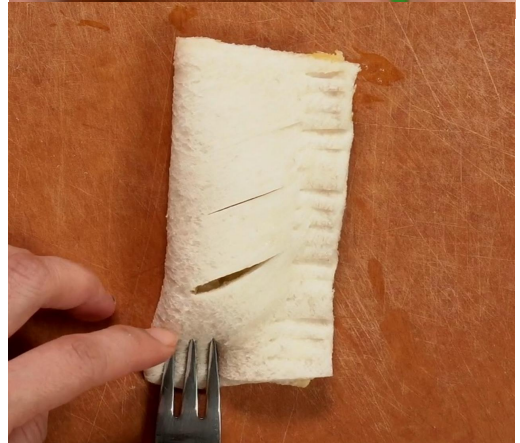
麵包蘋果批

只需一塊麵包，15 分鐘便做到



做法：

- 1) 蘋果去皮切粒粒
 - 2) 鍋加少許牛油，把蘋果粒炒至軟身
 - 3) 加入白糖炒至融化
 - 4) 加入鷹粟粉水稍煮。裝起備用
 - 5) 方包擗薄，搽上蛋液，如圖在一邊界幾刀
 - 6) 鋪上蘋果粒，用叉壓實一圈，兩面搽上蛋液
 - 7) 鍋加少許油，放入蘋果批，煎至兩面金黃即可
- 如喜歡脆身，可焗大約 3-5 分鐘(250 度)



保良局莊啟程第二小學家長教師會

親子食譜

食材/用具

菠蘿

草莓

藍莓

青提子

牙籤

花花模具

水果花

睇得又食得，小朋友輕易上手



做法：

- 1) 用模具把菠蘿切成花花形狀
- 2) 把藍莓切開一半，放在菠蘿花中間，水果的汁液會把它們黏在一起
- 3) 在菠蘿花側面插上一支牙籤備用
- 4) 剪走草莓的頭部和尾部，插上菠蘿花
- 5) 把青提子切開一半，放在草莓上作葉子後便完成



保良局莊啟程第二小學家長教師會

親子食譜

魔鬼蛋

復活節經典小食

食材

雞蛋 3 隻

蛋黃醬 1 湯匙

鹽、胡椒粉 少許



做法:

- 1) 先把雞蛋放入一深鍋水中，水要浸過雞蛋
- 2) 加 1 茶匙醋和少許鹽在水中，大火煮至水滾後，轉小火煮 10 分鐘
- 3) 撈起雞蛋，浸入凍水中
- 4) 待雞蛋放涼後，剝殼切半
- 5) 小心刮出蛋黃，在碗中用叉壓成蓉
- 6) 拌入蛋黃醬，灑少許鹽和胡椒粉調味
- 7) 用匙羹把蛋黃蓉平均置於蛋白上即成



溫馨提示：

- 1) 水中加醋和鹽的作用：如果蛋殼萬一裂開，蛋白也不會漏出來
- 2) 如想蛋黃置中，放雞蛋入水煮時，搞動水成漩渦，一邊搞一邊煮
- 3) 煮好的雞蛋立即放入冷凍水放涼，蛋殼容易剝

保良局莊啟程第二小學家長教師會 親子食譜

忌廉芝士焗薯塊

食材 (3-4 人)

淡忌廉 200 毫升

芝士碎 20 克

鹽 3 克

薯仔切薄片 2 個

水牛芝士 適量



做法：

- 1)薯仔去皮切薄片，滾水煮 5-10 分鐘後盛起備用
- 2)忌廉加鹽和芝士碎攪勻
- 3)預熱焗爐 180 度，把薯塊放在焗盤內，倒入忌廉汁
- 4)把水牛芝士放在薯塊面上，焗 20 分鐘 (180 度)

