

保良局莊啟程第二小學家長教師會

親子食譜

小豬饅頭

用製作白饅頭的方法加點小技巧
就變成可愛的小豬饅頭

食材 (10 個)

中筋麵粉 250g

速發酵母 3g

糖 15g

油 5g

水或鮮奶 130-135g

食用色素適量



做法：

- 1) 先將水或鮮奶和速發酵母混合，再將其他材料混合，攪拌到光滑麵糰
- 2) 取一小部份白麵糰加食用色素，揉成粉紅色的麵糰
- 3) 將麵糰蓋上保鮮膜或濕毛巾鬆弛發酵 1 小時，發酵完的麵糰變成 2 倍大
- 4) 白色麵糰搓揉成長條狀，平均切成你要的尺寸
- 5) 把麵糰搓揉呈現圓球狀，取少許粉紅麵糰做出小豬耳朵和鼻子
- 5) 放入蒸籠發酵 30 分鐘
- 6) 然後用中大火蒸約 20 分鐘



保良局莊啟程第二小學家長教師會

親子食譜

西蘭花樹

做法簡單、食材又健康

多吃蔬菜很有益

食材 (3-4 人)

薯仔 2 個
牛油 1 湯匙
鹽 1/2 茶匙
黑椒碎 1/4 茶匙
西蘭花 3 棵
雜豆 2 湯匙
車厘茄 5 粒
黃色燈籠椒半個
沙律醬少許



做法：

- 1) 薯仔洗淨，放入滾水中煮 30 分鐘至淋身取出去皮
- 2) 薯仔用叉壓成蓉，加入牛油、鹽和黑椒碎調味
- 3) 放左碟上，用手堆砌成圓錐形，擱置一邊至稍為冷卻
- 4) 西蘭花切成小棵，與雜豆焗熟備用
- 5) 西蘭花由底至頂圍繞著薯蓉插實，雜豆及切半的車厘茄放入罅隙中
- 6) 黃色燈籠椒切出喜愛的圖案放在樹頂
- 7) 最後啣上沙律醬做裝飾即成



保良局莊啟程第二小學家長教師會

親子食譜

開心果雪糕

炎炎夏日，自家製作雪糕
份外開心

食材 (2 人)

無鹽開心果 100 克

牛奶 250 克

淡忌廉 270 克

蛋黃 2 個

糖 95 克



做法：

- 1) 開心果打碎：40 克與牛奶用攪拌器混合；
60 克留待步驟 4 加入
- 2) 蛋黃加糖攪拌至淡黃白色，加入步驟 1 的牛奶，加熱至 70 度，然後過濾放涼
- 3) 將軟忌廉打至細滑挺身的狀態，然後將步驟 2 的材料，輕力攪拌下慢慢加入
- 4) 加入 60 克開心果碎，倒入食物盒內冷藏 4 小時即可



保良局莊啟程第二小學家長教師會

親子食譜

棉花糖曲奇

曲奇內餡軟綿綿，拉絲熱辣辣
原來一點也不難做

材料 (8 件)

牛油 110 克
糖 50 克
蛋 1 個
鹽 2 克
低筋麵粉 200 克
可可粉 35 克
泡打粉 4 克
棉花糖 8 粒



做法：

- 1)將牛油軟化，加入糖以打蛋器打至軟滑變白
- 2)分 3 次將蛋加入拌勻
- 3)將已過篩的麵粉和可可粉倒入，混合均勻成糰，放入雪櫃 1 小時
- 4)分成 8 個麵團，搓圓後壓扁，加入棉花糖
- 5)預熱焗爐(170 度)，然後焗 13 分鐘後取出
- 6)出爐後自選配料，可趁熱加入朱古力豆、果仁、朱古力餅等，創造自己喜愛的口味



保良局莊啟程第二小學家長教師會

親子食譜

食材(3-4 人)

餅乾 120g
無鹽牛油 70g
忌廉芝士 225g
砂糖 65g
酸忌廉 115g
淡忌廉 85g
雲呢拿香油 1/2 茶匙
雞蛋 1 個
玉米澱粉(粟粉) 5g

紐約芝士蛋糕

超濃厚味的簡易甜品
做法輕鬆又快捷



做法：

1. 將消化餅乾壓碎，加入牛油一起拌勻備用
2. 預備一個 6 吋的蛋糕膜和牛油紙，先用少量牛油塗抹在蛋糕模內的圓邊位，然後把牛油紙貼在圓邊位內
3. 把剛才拌勻好的餅乾碎，倒入蛋糕模內壓實和壓平備用
4. 加入忌廉芝士和砂糖，用刮刀拌勻至完全混合
5. 加入酸忌廉，用刮刀拌勻至完全混合
6. 加入淡忌廉，用刮刀拌勻至完全混合和幼滑
7. 加入雲呢拿香油和雞蛋，雞蛋分 2 次加入，拌勻至完全混合
8. 加入玉米澱粉(粟粉)，再拌勻至完全混合和沒有粉粒
9. 把芝士漿倒入已做好的餅碎底內，預熱焗爐 170 度，焗 40 分鐘
10. 待涼後雪 4 小時即可

