

彩園食譜



1、 有機番薯冰皮月餅 (10個份量)

冰皮料：

糯米粉 4 克 粘米粉 40 克
麵粉 20 克 糖 3 克
牛奶 160 毫升 食用油 1 湯匙
糕粉 (即白鍋炒熟糯米粉) 少量，用於淋模

將糯米粉、粘米粉及麵粉篩勻，拌入糖、牛奶和油，攪勻至滑溜的糊狀，倒入深碟內，以大火蒸 25 分鐘，取出待涼，將粉團放入保鮮袋內，揉搓成軟滑麵團，放入冰箱冷凍。

番薯餡：

有機番薯 200 克 糖 50 克
熟油 15 克

番薯蒸熟時壓爛成蓉，趁番薯還熱時加入糖拌勻，糖受熱融入番薯中。加入熟油揉搓至軟滑，放在室溫一晚，隔天搓成條狀分成 10 份，放咸蛋黃搓成球形。(如感覺番薯太幹，可加少許熱開水使它軟滑，就不用太多油。)

2、 茄子煲飯 (2—4 人份)

材料：大長茄 1 個切薄塊，土豆 1 個切薄塊，胡蘿蔔半根切薄塊，洋蔥半個，廣式臘腸 2 根切片，番茄 1 個切丁，大米 (2—4 人份) 洗淨，蒜頭 2 個切碎。

做法：首先將大米加入平日煮飯的水量，倒入電飯煲蒸 8 分鐘左右。
同時用炒鍋先下蒜頭碎，然後依次加入洋蔥、臘腸、胡蘿蔔、茄子、土豆翻炒，加入適量鹽和老抽。翻炒 2 分鐘後，倒入半熟的米飯中繼續蒸煮。待電飯煲指示燈保溫 5 分鐘即可食用啦。



彩園食譜

3、彩園秘製辣椒醬

材 料：彩園曬乾指天椒 12 隻、薑、蒜頭、乾蔥頭、半樽花生醬、蝦皮或蝦米仔
調味料：麻油、少許鹽、橄欖油

(甲) 一茶匙磨碎花椒、一湯匙磨碎孜然、二茶匙黃薑粉、少許磨碎黑胡椒

做法： (一) 先將乾指天椒浸軟後瀝乾切粒；蝦皮沖水瀝乾。
(二) 薑、蒜頭、乾蔥頭切粒
(三) 中溫火下兩湯匙橄欖油炒香 (一) 和 (二)，再下 (甲) 同炒香後
下半樽花生醬略炒溶入，轉細火加麻油、鹽調味。
(辣椒和調味料用多少，隨個人喜愛。這食譜祇作參考。)



4、秋葵蛋花湯

材料：有機秋葵八隻、三隻蕃茄、三湯匙雲耳、三隻雞蛋、八碗水

調味料：麻油、少許鹽

做法： (一) 將秋葵、蕃茄切片，雲耳浸軟去蒂。
(二) 將蛋拌勻在湯碗備用
(三) 將 (一) 放入煲滾了的水六分鐘後，加入
(二) 熄火，加入麻油和鹽調味。