

心想事橙 好 sweet

水果甜美,大家都中意食!对于果皮,好似最近当季嘅橙子、柚子呢类柑橘类水果果皮,含有散发香味的“萜烯”,通常会被阿妈们物尽其用,放入冰箱做“清新剂”,而后生仔就会拿果皮来玩,做成得意嘅零食盒。前段时间,有网友用柚子皮做成鸡仔造型,放喺台面过瘾得嘅仲有醒神香味,可乐君就发现改用橙皮做,细细只都几精致嘅。

郭玮/文、图

拣橙有讲究

橙多汁甜美,多食可以补充维生素C。橙皮就含有大量维生素A,可以健胃消食,嘅好早之前就被古人用作中药,可治疗咳嗽、化痰。不同品种嘅橙,果皮嘅状态都会有所不同:新奇士橙够大只,皮厚但比较“脆皮”;冰糖橙的果皮又薄又韧,整体比较细粒;脐橙多数呈扁圆形状或者椭圆形,体积较大只,果皮薄得嘅好有韧性。对比完之后,好明显就係脐橙最适合用来“玩嘢”啦!个头大、果皮薄韧嘅特点,方便我哋制作出更好玩嘅细节。

制作小技巧

可乐君落手制作“橙皮鸡”之后,摸索出一啲制作小技巧。第一,大家拣橙嘅时候,要尽量拣外皮光滑、冇疤痕嘅橙子,这样制作橙皮细节时,就冇咁容易氧化,颜色变暗沉,拣橙嘅时候记得选颜色鲜亮嘅嘅,成品都会靓仔啲。第三,橙子可以放至稍微脱水嘅状态下再开始制作,橙皮柔韧度会提升,延展性变得更好,就方便你“挤”出里面嘅果肉。做好的橙皮鸡可以放几耐?其实佢放置一段时间就会脱水变硬,变成一只“陈皮鸡”,样子丑萌丑萌,别有一番味道。

“橙皮鸡”驾到

- 1.划记号**
喺橙子大概2/3的位置,用记号笔画一个果肉的“出舱口”。
- 2.开“舱门”**
用水果刀沿步骤1画定嘅记号划开果皮,然后注意手要稳,“舱门”要保留备用。
- 3.果肉“出舱”**
用薄瓷盖从“舱门”边慢慢插入,小心地将果肉和果皮分离。
Tips:呢一步好考验耐心,小心不要损坏果皮。
- 4.修“舱口”**
取出果肉后,用剪刀将“出舱口”边缘修剪平整。
- 5.做细节**
用“舱门”剪出“橙皮鸡”嘅手脚、眼睛、鸡冠等小“配件”,用剪短的牙签连接各部位。小眼珠直接用油性笔画就好啦!
- 6.成品**
①可以放入焗好嘅橙肉,变成特别的摆盘
②可以摆糖果零食,成为得意的小糖果盒!

家常菜翻捩 帮你转个风味

白饭加奶变布丁

甜蜜周末,点可以少咗甜品?西式甜品制作起来,一般都有好多工序、花费好多时间。如果中意甜食又想keep fit,可以试下呢款做法简单又可以控制糖度的米布丁。食材劲简单,有米饭、牛奶就可以开工了,口感係令你意想唔到咁正!

50g 糖
150g 牛奶 250g 白米

- 准备牛奶,擤出一碗白米饭,将牛奶和米饭倒入锅中。
- 开中火煮 15 分钟左右,等到水牛奶比正常状态浓稠,期间要注意不停搅拌以免粘底。
- 成品

睇到米粒浮出来就可以关火,如果你钟意细腻口感,可以用破壁机再搅拌下。放入冰箱冷藏 1-2 个钟,甜品即大功告成!

肉菜加蛋变披萨

一人食,其实係最难控制饭菜分量,如果煮多咗饭菜,又唔想浪费点办?加多一个鸡蛋,就可以变成意式烘蛋frittata啦。意式烘蛋frittata係一款经典意大利菜,出锅时睇落好似披萨饼,但其实佢嘅口感同蛋糕一样。你只要把番茄、口蘑等蔬菜和培根、鸡肉等肉类炒熟,然后再加入蛋液,就可以轻松凹出居家食brunch嘅松弛感!

【材料】番茄、培根、2-3个鸡蛋、少许马苏里拉芝士、少许黑胡椒、少许盐

- 从蔬菜和肉切成粒,把鸡蛋打成蛋液,再加入盐和黑胡椒调味。
- 把蔬菜和肉放入油锅,加盐和黑胡椒炒 2-3 分钟。之后把蛋液倒入锅中铺平。
- 成品

如果想要口感更好,可以加入马苏里拉芝士!焗上盖用中小火烘 2-3 分钟,直到蛋液凝结就ok啦!

酸奶做酱拌沙律

希腊酸奶虽然吃着健康,但通常好大一罐,味道又淡淡,保质期又短,每次都好似食唔完。其实,浓稠嘅酸奶仲可以用来代替沙律酱,制作酸奶土豆沙律。酸奶会令土豆变得丝滑,再加入鸡蛋与培根丰富口感,整出来嘅沙拉好适合摆盘,唔问都以为你去咗西餐厅,界大家足够的仪式感。

【材料】番茄、培根、2-3个鸡蛋、少许马苏里拉芝士、少许黑胡椒、少许盐

- 先把土豆煮熟或蒸熟;蒸好两个鸡蛋、剥壳、切小块备用;培根切小块,全程小火煎出油脂。
- 制作酸奶酱。把希腊酸奶和洋葱粒、柠檬汁、盐和黑胡椒、小葱,搅拌均匀。
- 成品

将土豆、鸡蛋、培根倒入大碗,加盐和黑胡椒,再倒入酸奶酱,搅拌均匀后装盘。如果想更美观,可以撒上葱花做装饰。