

心想事橙好 sweet

制作小技巧

“橙皮鸡”驾到

1、划记号
2、开“舱门”
3、果肉“出舱”
4、修“舱口”
5、做细节
6、成品

“橙皮鸡”驾到

1. 划记号：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画定的记号线剪开果皮，然后注意手要稳，“舱门”要保留备用。
3. 果肉“出舱”：用薄瓷羹从“舱门”边慢慢插入，小心地将果肉和果皮分离。
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”的手脚、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可以放入做好果肉，变成特别的摆盘；②可以摆糖果零食，成为得意的小糖果盒！

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，喺好早之前就被古人用作中药，可治疗咳嗽、化痰。不同品种的橙，果皮质感都会有所不同：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；脐橙多数呈扁圆形或者椭圆形，体积较大只，果皮薄得喺好有韧性。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。

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剥皮，含有散发香味的“芸烯”，通常会被阿妈们物尽其用，放入冰箱做“清新剂”，而后生子女就会拿果皮来玩，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，放厨房面过瘾得嚟仲有醒神香味，可乐君就发现改用橙皮来做，细细只都几精致噃。

郭玮/文、图

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！

材料 牛奶 250g / 白米饭 50g

1 准备牛奶，撮出一碗白米饭，将牛奶和米饭倒入锅中。

2 开中火煮 15 分钟左右，等到牛奶奶比正常状态浓稠，期间要注意不停搅拌以免粘底。

3 成品

肉菜加蛋变披萨

一人食，其实最难控制饭菜分量，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 係一款经典嘅意大利菜，出锅时睇落好似披萨饼，但其实佢嘅口感同蛋饼一样。你只要把番茄、牛油等蔬菜和培根、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

1 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。

2 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。

3 成品

酸奶做酱拌沙律

希腊酸奶虽然吃着健康，但佢通常好大一罐，味道又淡漠漠，保质期又短，每次都好似吃唔完。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，再加上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，畀大家足够的仪式感。

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

1 先把土豆烤熟或蒸熟；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。

2 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。

3 成品

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

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。

家常菜翻挞 1 帮你转个风味