

副刊

讀者報料



全部圖片(4張)

2

綠色生活: 斑蘭熱香餅 清香撲上脇

小 大

← 上一篇 下一篇 →



綠色生活: 斑蘭熱香餅 清香撲上脇

【明報專訊】一日之計在於晨,若在網上尋找吃早餐的重要性,大堆資料告訴你吃早餐的好處。

肥丁養生之道之一,就是早餐多吃一點,為一天開始注滿能量,晚餐少吃一點,讓身體準備休息。

城市人趕上班,難以在早上花太多時間做早餐,肥丁示範的熱香餅,做法容易,若朝早來不及做,可在晚上做好放進雪櫃,第二天翻熱來吃。

昔日是上班族的肥丁,夜晚邊煲劇邊做熱香餅,第二天就有香噴噴的熱香餅做早餐。

今次示範加了斑蘭葉,多了一重清香,再來一杯自製滋潤柚子蜜,以後不用找老麥,也可以有個good morning。

肥丁

追求食物新鮮真味,懂得取食物陰陽之道,深信吃新鮮當造食材是健康來源,經常炮製幸福家常菜、治療心靈甜品、烘焙麵包,一手鑊鏟,一手相機,餐桌變身迷你攝影棚,用攝影記錄美食誕生過程。明年將推出個人首本自製零食書籍。

肥丁手工坊: www.facebook.com/beanpanda

文 李佩雯

圖 林俊源

編輯 蔡曉彤

fb: www.facebook.com/SundayMingpao

2

綠色生活: 斑蘭熱香餅 清香撲上脇

← 上一篇 下一篇 →



簡易食譜 - 日日煮家常菜

大家一起分享烹飪樂趣,多款食譜 輕輕鬆鬆看圖學烹飪 - 大家開心日日煮
Healthy Chinese Recipes - Low Fat Chinese Recipes - Traditional Chinese Recipes
www.daydaycook.com

Google 提供的廣告

相關文章

[顯示全部題目]

綠色生活: 斑蘭熱香餅 清香撲上脇

柚子蜜 維他命C豐富

漣香椰子醬 椰漿漣香清新

尋找明報

文 相

搜尋

熱門標籤

- 強積金半自由行
- Auntie Lisa講故事
- 長者生活津貼 美國大選
- 潘冬平談傷肝三害 十八大會議 田北俊論酒 樓市狂潮
- 彭志銘廣泛閱讀
- 尋根問究 朗讀何其芳《黃昏》 通識
- 星級生 二手居屋
- 薄熙來 陳偉霖 時事通識教室 婁剛: 股樓投資 緊記歷史 不斷重演
- 莫言與通識 吳志森 報料平台

1 2 3 4

奧巴馬連任美國總統



廣告

廣告

廣告



原味熱香餅
(圖由肥丁提供)

沒發粉滿口感

坊間賣的熱香餅粉或熱香餅，大多加了發粉（泡打粉），發粉是一種化學膨脹劑，使食物達到膨鬆、口感細緻的效果。愛天然食材的肥丁，則將蛋白打至起泡，同樣做到膨鬆口感。若愛吃原味熱香餅的，不加斑蘭便可。朝早可以吃到親手做的香噴噴熱香餅，一天充滿能量。

斑蘭熱香餅

約6塊

材料

暖水
50毫升

斑蘭葉
30克

蛋
1隻

牛奶
150毫升

低筋麵粉
100克

做法：

1 將斑蘭葉剪細，放進攪拌機攪爛，隔渣（原味熱香餅，可以跳過此步驟）

2 蛋黃與蛋白分離，盛起。若喜歡蛋味的，可多加一隻蛋黃，但要小心高膽固醇！



3 將隔了渣的斑蘭汁，一半分量加在蛋黃中，攪勻。逐少加入麵粉攪拌，加入剩下的一半斑蘭汁，攪拌至粉漿滑溜

4 蛋白用發蛋器打至起泡挺身，放在粉漿裏



5 從碗邊用柔力略加拌勻，避免用力或攪拌過度令泡沫消失，否則熱香餅不再鬆軟！

6 平底鑊加熱，不用下油，倒入粉漿，慢火將熱香餅表面加熱至起泡，周邊漸熟，便可反轉另一面繼續煎



溫馨提示：若吃原味的熱香餅，第3個步驟可改為：在麵粉中間位置撥開一小洞，加入蛋黃攪拌，逐少加入鮮奶及暖水攪拌至粉漿滑溜



副刊

讀者報料



2

柚子蜜 維他命C豐富

小 大

← 上一頁 下一頁 →



柚子蜜 維他命C豐富

【明報專訊】柚子蜜很受歡迎，尤其在秋冬，啣一杯熱騰騰的柚子蜜，身心溫暖。柚子維他命C豐富，蜜糖則滋潤喉嚨。坊間的柚子蜜，加了人工果膠使其稠身，肥丁做的，當然也是無添加，而且不浪費柚子的一皮一肉。

肥丁表示：「果肉性寒，不宜吃太多。柚子全身是寶，別以為柚皮是垃圾棄掉啊。從柚皮削下來的白瓢，切成條狀曬乾燃點，天然清香，可代替化學蚊香驅蚊。白瓢放進雪櫃，可吸除雪櫃的異味，是天然的除臭劑。柚皮含有精油，用熱水浸泡可洗臉和泡熱水澡，消除疲勞又美肌。」香港容易買到的沙田柚跟韓國的味道有點不同，不論是綠皮或黃皮，都可用來做柚子蜜，綠皮酸味較高，各有風味。

2

柚子蜜 維他命C豐富

← 上一頁 下一頁 →



簡易食譜 - 日日煮家常菜 大家一起分享烹飪樂趣，多款食譜 輕輕鬆鬆看圖學烹飪 - 大家開心日日煮 Healthy Chinese Recipes - Low Fat Chinese Recipes - Traditional Chinese Recipes www.daydaycook.com

相關文章

[顯示全部題目]

綠色生活：斑蘭熱香餅 清香撲上臉

柚子蜜 維他命C豐富

鏈香椰子醬 椰漿鏈香清新

我對這篇文章的觀感

Grid of 12 emotion icons: 出色, 有用, 好笑, 老套, 感動, 差勁, 無聊, 離譜, 憤怒, 過份, 傷感, 同情

我要討論 立即回應

尋找明報

文 圖

搜尋

熱門標籤

- 強積金半自由行 Auntie Lisa講故事 長者生活津貼 美國大選 潘冬平談傷肝三害 十八大會議 田北俊論酒 樓市狂潮 彭志銘廣泛閱讀 尋根問究 朗讀何其芳《黃昏》 通識 星級生 二手居屋 薄熙來 陳偉霖 時事通識教室 妻剛：股樓投資 緊記歷史 不斷重演 莫言與通識 吳志森 報料平台 1 2 3 4 奧巴馬連任美國總統



有獎讀者問卷調查

迎新獻禮 - 送書體驗

作為FACE IT的新朋友,您可選以下一款 M22 脈衝光去斑,美白療程,RF射頻嫩膚 www.faceit.com.hk

Google 提供的廣告

(Baby Shower) 尿片蛋糕

老太婆尿片蛋糕專家 給Baby不一樣的禮物 www.lotaipobabycake.com.hk

Google 提供的廣告

Advertisement for insurance with text: 癌症及心臟病-預防及成因, 危疾有得醫-治療及醫藥費用, 現時主流保險能否令我安心? 信理理財 PrinCorp

柚子蜜



4 柚子起肉拆細，一層果肉一層碎冰糖放入碗中，蓋保鮮紙要藏一晚

5 將浸泡柚子皮的水倒去，柚皮絲及 100 毫升清水倒入小鍋中，加熱沸騰後改為小火熬煮約 10 分鐘至柚皮變軟，加入 2 湯匙麥芽糖，繼續煮 10 分鐘至果皮變透明及水乾

做法：

1 玻璃瓶放在沸水中煮 5 至 10 分鐘，放入焗爐以 100°C 烘乾消毒，或用風筒吹乾

2 用刷子洗刷柚皮，切去柚蒂，用刀子沿着柚子的弧度輕劃 4 至 5 刀，將柚皮剝下

3 將柚皮的白瓢部分削去，白瓢帶苦味，盡量切除乾淨，果皮切細，以熱水浸泡，冷藏過夜，其間換溫水兩至三次

6 鍋中留下柚子皮，加入柚子肉碎冰糖，中火煮至出水，轉小火煮約 15 分鐘，其間不時攪拌，果肉變軟爛時撈出 1/3 備用



7 當鍋中的柚子汁減少 1/2 時，備用果肉倒回鍋內，繼續攪拌至濃稠。趁熱入瓶，稍為放涼後才加入蜂蜜攪勻，倒轉冷卻，一兩天後可開水飲用

溫馨提示：使用味道較清的蜂蜜，不會搶走柚子的香味





副刊

讀者報料



Article title: 裵香椰子醬 椰漿裵香清新. Includes a progress bar, navigation buttons (上一頁, 下一頁), and social media icons (Facebook, Twitter, Print, Email).

裵香椰子醬 椰漿裵香清新

【明報專訊】熱香餅怎能不配楓糖漿，不過斑蘭味熱香餅配裵香椰子醬更為搭調。裵香椰子醬是肥丁娘家的家常醬，越南餐廳也沒有供應。肥丁表示：「椰漿中散發裵香的清新，像忌廉般軟滑的質感但不覺甜膩，塗在斑蘭熱香餅或溫熱皮脆的法包上，咬一口便停不了。」醬汁滋味，但肥丁細心提醒，椰漿熱量頗高，不宜吃太多。

Article title: 裵香椰子醬 椰漿裵香清新. Includes a progress bar and navigation buttons.



簡易食譜 - 日日煮家常菜 大家一起分享烹飪樂趣，多款食譜 輕輕鬆鬆 看圖學烹飪，大家開心日日煮 www.daydaycook.com

Oisix- 日本食品宅配專門店 只能在Oisix買得到的日本人氣菓子 宇治抹茶 蛋卷、和風布甸等 hk.oisix.com

相關文章 (顯示全部題目)

- 綠色生活: 斑蘭熱香餅 清香撲上脇
- 柚子蜜 維他命C豐富
- 裵香椰子醬 椰漿裵香清新

我對這篇文章的觀感

Reaction icons: 出色, 有用, 好笑, 老套, 感動, 差勁, 無聊, 滑稽, 憤怒, 過份, 傷感, 同情

我要討論 立即回應

尋找明報

文 相

搜尋

熱門標籤

- 強積金半自由行
- Auntie Lisa講故事
- 長者生活津貼 美國大選
- 潘冬平談傷肝三害 十八大會議 田北
- 俊論酒 樓市狂潮
- 彭志銘廣泛閱讀
- 尋根問究 朗讀何其芳《黃昏》 通識
- 星級生 二手居屋
- 薄熙來 陳偉霖 時事通識教室 婁剛: 股樓投資 緊記歷史 不斷重演
- 莫言與通識 吳志森 報料平台
- 奧巴馬連任美國總統



美國總統選舉結果揭盅，現任總統奧巴馬擊敗共和黨候選人羅姆尼，成功連任……

觀看

醫學專題講座 都市危疾知多0的「早期癌症及心臟病有得醫」



「財富人生·人生財富」系列

控制近視 - 視力促進中心 *角膜矯視、幼童近視控制、眼睛檢查 * 定期講座、飛蚊、白內障檢查 www.eyecare.com.hk

JFT日系服飾 日系時尚品牌JFT獨特演繹，讓你成為真正日系時尚達人！ www.jft.com.hk

醫學專題講座 都市危疾知多0的「早期癌症及心臟病有得醫」



葱香椰子醬

清新

材料

海鹽

適量

椰漿

250毫升

白砂糖

3茶匙

粟粉

3茶匙

蔥粒

3湯匙

1

將3至4湯匙的椰漿與粟粉混合。蔥洗淨，切粒

2

在鍋中加入椰漿及白砂糖，開火將砂糖煮溶，逐少加入混合了的椰漿與粟粉，椰漿漸漸變得濃稠

3

再加入蔥粒及海鹽，邊攪拌邊慢火煮至沸騰。醬放涼後再濃稠一點

