

賽馬會安寧頌



Jockey Club End-of-Life Community Care Project

晚晴 心語

✿ 餚饌日常 ✿

食譜及心情故事分享

策劃及捐助:



香港賽馬會慈善信託基金

合作院校:



Faculty of
Social Sciences
The University of Hong Kong

香港大學社會科學學院

社
科
人
Societist

目錄

有關「賽馬會安寧頌」	3
序言	4
編者的話	6
章節一：乳癌康復者、藝人林淑敏專訪	9
章節二：藝人章志文故事及食譜分享	15
紅蘿蔔/無花果紅棗茶	
章節三：藝人姚嘉妮故事及食譜分享	19
南瓜粟米肉碎藜麥粥	
章節四：著名廚師徐銘禧故事及食譜分享	22
免治雞肉煎釀野生竹筴	
章節五：著名廚師Oreo Charm故事及食譜分享	27
紅棗百合木耳素雞鬆	
章節六：著名廚師 三姐 故事及食譜分享	31
龍王杏仁茶	
章節七： 公眾故事及食譜分享——家鄉味道	35
潮式湯圓粉果（黃彩球）	36
潮州蝦棗（巴拉）	38
長壽雞蛋甜麵（陳敏澤）	40
鹹菜雲耳炆排骨（胡旺英）	42

章節八：公眾故事及食譜分享——巧手回憶 45

窩心釀蟹砵（余樂天）	46
糖醋松鼠魚（林慧貞）	48
茄汁大蝦（黃啟銘）	50
宮保雞（Margaret）	52
梅菜蒸肉餅（思恩）	54
腐乳炒白通菜（嘉露）	56
苦瓜炒蛋（張顯泳）	58
氣炸鍋自家叉燒（牙字）	60

章節九：公眾故事及食譜分享——病友珍饈 63

咖喱牛筋腩（Ada）	64
鮮麗（牛油果豬肉彩椒捲餅/牛油果豆奶）（C頌）	66
金磚藏三鮮（嘉勒）	68
青豆角叉燒炒蛋（葉綺華）	70
鮮奶燉蛋（妙）	72
鯪魚肉蓮藕餅（林春蘭）	74
老少平安（陳偉民）	76
梳乎厘班戟配鹹蛋流心醬（嚴耀輝）	78
紫薯多多（林彩裘）	80
鳳梨酥（梁太）	82

有關「賽馬會安寧頌」

隨著香港人口老化，晚期病患長者人數不斷攀升，公眾對社區晚期病人護理服務的需求亦日漸增加。為此，香港賽馬會慈善信託基金撥款二億五千五百萬港元，於2016年推行為期六年的「賽馬會安寧頌」計劃，協助改善社區晚期護理服務的質素，以及為相關服務的專業人員提供培訓，並舉辦公眾教育活動。

「賽馬會安寧頌」結合跨界別力量，聯繫社區及醫療系統，強化現有臨終護理服務。計劃會在社區及安老院舍推行安寧服務，為晚期病患長者提供全面的支援，讓他們可以在充份知情下作出合適的臨終護理選擇，提升他們的生活質素。計劃合作夥伴包括：香港大學社會科學學院、香港中文大學賽馬會老年學研究所、香港老年學會、基督教靈實協會、香港復康會、聖雅各福群會，及聖公會聖匠堂長者地區中心。

詳情請瀏覽：<http://www.JCECC.hk/>



策劃及捐助:



香港賽馬會慈善信託基金

合作夥伴:



香港中文大學
賽馬會老年學研究所
CUHK Jockey Club Institute of Ageing



Faculty of
Social Sciences
The University of Hong Kong
香港大學社會科學學院



基督教
靈實
協會
HAVEN OF HOPE
CHRISTIAN SERVICE

尊重生命 • 改變生命



香港復康會
The Hong Kong Society
for Rehabilitation



聖公會聖匠堂長者地區中心
S. K. H. HOLY CARPENTER CHURCH
DISTRICT ELDERLY COMMUNITY CENTRE
(由聖地亞哥堂區及聖雅各堂區共同營運)



聖雅各福群會
St. James Settlement

序言

餽饌日常・心語時常

人類為了生存，通常每天都要進食。我們的祖先會尋找任何能提供能量和營養的食物。但時至今日，食物承載著更多及更深層次的意義。

食物能喚起人們的美好回憶……我們大多數人都有家庭聚餐的美好印象。兒時在學校與朋友分享小食的味道，相信大家仍然回味。對於一些離鄉者來說，一道家常菜就會把遙遠的家鄉聯繫起來，一解思鄉之苦。

食物是一種慶祝的方式……從我們的滿月宴或百日宴開始，我們的喜慶事都會用食物來慶祝，譬如滿月宴的豬腳薑、生日的蛋糕或紅雞蛋等。而每年節日如中秋、做冬也是不可或缺的家庭聚會。而結婚的重頭戲亦是婚宴，很多新人會在當晚花掉了大部分的積蓄，為求締造一生美好回憶。即使是死後，我們的家人也會在出殯後安排解穢酒及在頭七、尾七、生忌及死忌一起聚餐。

食物也是華人表達關懷的一種媒介……內斂的人不習慣以語言表達關愛，而是靠食物轉達。我們會常用老火湯或花心思製作菜餚來表達我們的關懷，有時甚至要花上十數小時去準備。而且家家戶戶都有一些代代相傳的秘方，融合了家族各代的實踐智慧和「醫食同源」的中醫理念去製作。這是食物，也是愛，更是瑰寶。

食物也是安慰能手……眾所周知，食物可紓緩不佳情緒。我們有自己的「安慰食物」(Comfort Food)，幫助我們面對不順心的時候，雖然它並不一定對身體有益。

《晚晴心語・餚饌日常》一書希望強調食物在建立家庭聯繫和傳承方面的力量。通過公眾和藝人名廚的不同食譜和心情故事，讓人明白到食物的深層意義，更善用食物去建立與改善家中各人的聯繫。

香港賽馬會於2016年推行為期六年的「賽馬會安寧頌」計劃，協助改善社區晚期護理服務的質素。《晚晴心語・餚饌日常》一書為其中一個社區教育刊物。若家中有人面對晚期疾病時，希望此書的一些故事能提供貼士，讓病者與家人善用相處的時間。透過食物去談「情」說「愛」。若不幸地，家中有人離世，希望此書能提醒喪親者與親人的一些美好回憶，用食物去懷念親人的一點一滴。

在此，我衷心感謝編者陳小姐、藝人林小姐、章先生和姚小姐、名廚徐先生、湛先生和三姐以及每一位公眾人士所提供的故事及分享的食譜。

2020年新冠肺炎疫情肆虐全球，對大眾而言是非常艱難的一年，不過亦間接讓家人相處的時間增多了，這時候家人間的良好溝通則更加重要。希望大家能夠不用等到「晚晴」才有心語！

餚饌日常，心語時常！

周燕雯教授

「賽馬會安寧頌」計劃項目總監

香港大學社會科學學院社會工作及社會行政學系教授

編者的話

在編撰《晚晴心語》前，我一直照顧著的外公去世了。在訪問嘉賓，修改食譜的當兒，不禁想起外公與我和食物的種種。

外公的身體還沒急劇退化前，既愛吃也很懂烹飪。小時候的一日三餐，都是他為我煮的，連帶回學校的午飯，也是他比我更早起床準備的。他早上六時多起來，煮新鮮的餸菜，加熱水暖壺，把盒子塞滿了，讓我帶著上學。

那時候並沒有甚麼小蒸爐、氣炸鍋、光波爐，超級市場並沒有熟食櫃檯。外公只用一個舊式電飯煲，用許多的鹽烘出鹹香四溢的鹽焗雞，煮出西米紫米露，充滿花膠魚翅的補湯。我小時候習以為常，現在回望，自己真的煮不到那些味道來。這些本領都是他做「大鑊飯」廚師時學到的吧，用大鑊做出來的菜，都能獲得稱讚，小鍋小盤就更難不到他了。

自從他不良於行，便很少踏入廚房。起初他還能扶著牆壁，走進廚房看看湯煮熟了沒有，漸漸地，一下床便只能上輪椅。去餐廳吃飯，很多食物他都無力咀嚼吞下，只好吸啜食物的味道再吐出來。這與真正吃下美食也相差太遠，他的胃口變得很差。

他在進入院舍一段時間後，心情不好，健康狀況愈來愈壞。院舍為了方便長者進食，食物都弄得又淡又爛，外公是連醫院食物也絕口不吃的人，又怎肯碰院舍的伙食呢？他很喜歡吃豉椒魚頭，這是他沒有胃口時我哄他的方法，他必然會吃個乾乾淨淨。只是到後來，他睡眠時間愈來愈長，飯也不想起來吃，院舍職員只好哄他飲用營養奶，他甚至曾厭食到血糖過低而入院。愛吃懂煮的外公，在他的最後歲月無法再大快朵頤，這是我引以為憾的。

相信身為照顧者的你，必然希望在晚年的家人能夠充份享受食物的慰藉。年老或有長期病患的人，不必餐餐淡如水，本書結集一眾嘉賓的故事，與五花八門的食譜，海鮮、素菜、甜品、點心等，誰會想到病人也能吃這些東西呢？單是看著也能叫病人精神一振。期望你能以這本書及一雙巧手，為病人味蕾帶來的絕妙快感。

陳禎彌



章節一 乳癌康復者、藝人專訪 ——



不如意是平常 添知識增力量

藝人**林淑敏**

提起林淑敏Mandy，也許你會想起在處境劇中，她順風順水的富豪生活，也為她於2018年成為頒獎禮「最佳女配角」得主感到高興。不過真實的她，經歷並不如劇中主角的順遂。2011年時正花樣年華，演藝事業穩步發展時，她被確診患上乳癌第一期。

「我是在側睡時，摸到胸部有硬塊才發現的，門診醫生轉介我去專科檢查，確診是惡性腫瘤，立即醫治。幸好我發現得早，是第一期，腫瘤直徑在2厘米以下，不用做脂肪轉移及切除乳房。」

當時她才三十出頭，屬較年輕的癌症患者，癌細胞生長速度較快。她要打18劑標靶針，三星期打一針，頭九個星期覺得前路茫茫。「當時是有經濟壓力的，雖然我買了危疾保險，但只夠支付治療費，徬徨感是有的。」她娓娓道來。

癌症病人承受的身體痛苦自不待言，雖然Mandy的症狀是第一期，但痛苦程度也叫人難以忍受。「治療有很多副作用，如白血球指數降到零，我完全沒有抵抗力，打升白血球針引發強烈骨痛，真的有十級程度，痛到尾龍骨像是由身體扯出來。」Mandy在強烈痛苦中想，這麼痛是不是會復發？醫生解釋痛是好現象，代表身體在造白血球，她恍然大悟，明白到遇上疾病，認知及找方法解決真的很重要。

情緒：活在當下 對得住自己

Mandy是基督徒，笑言如果要分享信仰如何支持她走過疾病，她可以說十日十夜，但許多人沒有信仰，她分享一些非宗教式的信念：「手術前真的有想過，世上人那麼多，為甚麼偏偏是我中招？回心一想，人有很多事都很被動和有限制的，難關與生老病死必然有，為何不可以是我呢？加上我的病算是早期，比起其他晚期病友，我算是幸運了。」眼見醫院認識的病友中，不少因病情嚴重而抑鬱消極，她自言「輸人不輸陣」，情緒是支撐自己的「大陣」，腰脊是也，她當時是抱著善待自己的心態抗病。

「治病那年抵抗力太低，服藥有副作用，根本不能上班，日日除了吃飯，便是看電視，休息就是工作，頗為悠閑，回想起來之前根本不會有機會放整整一年假期。」這種逆向思維支撐著她，面對及醫治癌症，也促使她尋找運動及飲食法，對她的病情大有幫助。

飲食：從吃「垃圾」到抗氧化

發病前的Mandy，每天的早餐是雪菜肉絲餐蛋麵，是高鹽分的加工食物，也愛薯片、汽水、甜品，卻很少吃水果，是典型香港人的不良飲食習慣。治病期間，她深深了解到食療的重要性。

「我需要注射類固醇，副作用是會令人胃口大開，我是天天健康地大魚大肉：每日吃五餐肉類、白飯及蔬菜，有營養的食物真的能夠平衡身體。」

為了吸收需要的營養，她每日早上吃一隻水煮蛋，吸收蛋白質；一個蒸蕃薯，吸收澱粉與纖維；一小條甘荀，吸收胡蘿蔔素與維他命A，癌症病人特別需要吃它。多吃甘荀會

令皮膚變黃，日食五餐也令她發胖不少，身為藝人的她卻沒有介意：「醫生說份量很多才會面黃嘛！況且相對外表，我更介意自己不健康，不健康又怎會漂亮？」

營養師李潔怡點評：

這是一個均衡的早餐選擇，雞蛋提供了優質的蛋白質。蕃薯含澱粉質和膳食纖維。因此，我給Mandy一個Like！

這份非典型的早餐曾被旁人取笑，她也不加理會，即使要提早準備帶著出門，她也認為值得，在早上先吃有營養的食物，以免忘記或沒有機會吃。

除了早餐，午餐和晚餐的營養也必須均衡和豐富。醫生當時教她每餐進食魚、肉、蛋、豆製品、菇類，經常吃梅花點香蕉、金針菜滾魚湯。她也會吃奶製品，如蛋白粉和營養奶，是不錯的補充品，素食者則可以豆製品為蛋白質主要來源。

她病癒後沒放肆，仍然維持著好的飲食習慣。「我每日都要吃一點抗氧化食物才覺安心，例如藍莓，粟米和西芹。我日日吃熟蕃茄，有些癌症病人經常吃到鐵銹味或苦味，吃水煮蕃茄和西芹能夠改變味蕾的感覺，我做化療時也會這樣吃，習慣維持到如今。」

營養師李潔怡點評：

藍莓含很強的抗氧化素。一杯藍莓約150克，大約是美國農業部(USDA)建議的10倍！除了花青素，還含有不少的膳食纖維、維他命C、E、銅和錳等營養素。所以藍莓還能保護心血管、增加抵抗力。至於新鮮蔬果(包括Mandy所選的粟米及西芹)亦是豐富營養抗氧化食物。

除了必要的營養，Mandy強調癌症病人最好要減糖、戒糖、戒油炸食物。

營養師李潔怡點評：

這不單針對癌症患者亦是為所有年齡層推薦的健康飲食原則，正是Mandy康復後作出的改變。加油啊！

「五穀及水果中的糖已足夠身體所需，不應再喝汽水及吃甜品。世界衛生組織建議每日攝取量是24克以內。自發病後我減糖十年，身體運作正常，不會因此感覺疲累。癒後八年我也完全戒掉油炸食物，食油加熱飄出白煙，會產生致癌及氧化物，令血管質素變差。」

營養師李潔怡點評：全對。

Mandy在治療過程中免疫力嚴重下降，故完全不碰易滋生細菌的食物，例如魚生、沙律、稍溶的雪糕等，水果也要選擇有厚外皮的，如橙和香蕉，吃蘋果便會削皮，盡量避免吃下細菌引起感染。

營養師李潔怡點評：

同意的。原因是這類食物需要在嚴格的低溫下才能抑壓細菌滋長，若進食前沒有確保正確的保存溫度，將帶來感染風險。

正因對食療深有體會，Mandy大病得癒後，曾經花不少時間研究營養學，期望自己能健康一點，不會復發。「身體是自己的，吃東西前要想值不值得。即使是末期病人，生存日子不多，吃了不適合的食物也要付出代價，穩定狀態是需要努力的。」現在的她在飲食力求優質，油鹽糖份量盡量低，欣賞食物原本的鮮味。

運動：踩機走路 日行十公里

香港人不是坐冷氣房就是坐車，每日能夠走到5000步算是不錯了。發病前的Mandy並不注重運動，也毫無認識。她在治療期間注射的標靶藥影響心臟運作，當時心臟功能只餘46%，過馬路走快一點也氣喘，化療又引致筋縮和變硬。

「醫生說這些問題沒辦法解決，只能做點運動，於是我每日拉筋30至60分鐘，在家用踏步機，又外出走路和跑步。」

她每日吃飯後便在家附近的海濱公園走路和拉筋，漸漸路程變長，由5公里進展到10公里，每日最少走一個半小時，她認為真的有助改善病情。她的腳跟受過傷，痊癒後立即找教練學習做運動。這場病給她的課堂著實很豐富。

親友：溝通分享 與疾病共存

「我最怕別人對著我『喊苦喊怨』。」Mandy笑說，家人知道她患病，了解到她怕別人哭，自己也會跟著哭，所以在治療過程中，家人與她如常相處。「家人像是平常一樣，我的心才會好過，所以盡量不想有太多的情緒，就像平常過日子。」

說是平常也不是若無其事，家人都清楚她的病情，她也有信心，知道家人願意陪她去醫院覆診。她認為作為照顧者的家人，應該了解治療的過程及頻率，在時間表中預留足夠時間，或陪伴病人，或找幫手，還有購買所需的醫療用品及食物，以免因事務重疊帶來煩惱。

她生病期間，在醫院認識到許多病友，加入臉書和手機程式上的病友群組，互相支持打氣，分享經驗。「健康的人未必明白病人心情。這個臉書群組人數多達三千人，病友每月有聚會，平時也經常在對話群組聊天，說說笑閒聊一下，日子比較易過。」

Mandy作為幸運的康復者，認為分享經驗是責無旁貸的事，知識愈多憂慮愈少，她會去醫院主持講座，分享信念與方法，又與醫護人員聊天，以病人角度分享須要注意的事情。

Mandy本著盡力找方法的精神抗癌成功，生活模式也大大改善，如今演藝事業更上層樓，演活神采飛揚、堅強獨立的「大小姐」。**人生如戲，戲如人生，信焉？**



章節二 名人分享



藝人 章志文

《珍惜眼前人》

這是我與教會一位患上末期癌症的姊妹的故事。

我們相識短短一年多，她的姨甥和我兒子的年齡相約，大家有共同興趣，我們一家經常與她見面，讓孩子一起玩耍。

相處時間多了，彼此愈見相熟，我們經常為她禱告，希望她能早日康復。她亦願意聽我分享我工作上遇到的困難，大家彼此鼓勵。

後來她的病情惡化，經常出入醫院，見面時間也少了。雖然多次答應去醫院探望她，但也因工作關係而未能前往，她去世前也未能好好相見，唯有留待他日天家再聚。從她身上我學懂要珍惜眼前人，不要讓自己帶著遺憾。

另外，一次癌病病友互勵分享會中，我認識患上乳癌的Coco和他的兒子。孩子十分可愛和懂事，媽媽患上頑疾，他仍然樂觀和給予鼓勵。之後，我在社交平台送禮活動中再遇上他們，自此一直有關心他們的生活和Coco的病況。

我沒有照顧癌症病人飲食的經驗，感謝Coco分享這個紅棗茶食譜，盼望能成為其他病友的祝福和幫助。

紅蘿蔔、
無花果／紅棗茶



紅蘿蔔、無花果/紅棗茶



材料：

紅蘿蔔 一個
紅棗 約十五粒
或細無花果 三粒



做法：

- 1 紅棗或無花果用熱水浸大約**15**分鐘。
- 2 和紅蘿蔔一起煲大約**45**分鐘即可。
- 3 癌症病人不宜進食太甜的食物，無花果較甜，不宜過多，用熱水浸泡可減低甜度。



功效：

紅蘿蔔味甘性平，入脾、肝、肺經，功效包括清熱生津、涼血止血、下氣寬中、健脾消食、化痰、解毒、透疹。紅棗味甘性溫，脾經和胃經，能益氣補血，健脾和胃。有健脾、生津、解毒、潤肺及止咳的功效，有助預防呼吸道疾病及提升免疫力，適合任何人仕飲用。



章節三 名人分享



藝人**姚嘉妮**

朋友的爸爸G先生年近七十歲，年輕時因應酬眾多，不時要與客人豪飲及大魚大肉，加上從來沒有運動的習慣，四十多歲時患上糖尿病。

二十年前運動文化還未普及，G先生未有為改善病情積極做運動，只透過藥物及節食，體重由高峰期的180磅減至150磅左右，但同時肌肉逐漸流失，產生其他後遺症。

G先生六十歲的時候，步行速度明顯比同齡人士慢得多，退休後少了外出，連步行也由每天一萬步減至近乎「零步行」，加上長期坐在電腦枱前，身體機能一天一天變差。

G先生病痛纏身，加上要控制飲食，食物選擇不多，聽到G先生的故事後，我便向《流行都市》新一代型男廚師Oreo（湛錦鈿）取經，看看有什麼食物可帶給G先生多一點活力。因此就誕生了這一味「南瓜粟米肉碎藜麥粥」了！

南瓜粟米肉碎藜麥粥



南瓜粟米肉碎藜麥粥



材料：

南瓜	200 克
乾百合	30 克
瘦肉	150 克
白米	100 克
藜麥	30 克
油	1 茶匙
鹽	適量
生抽	1 茶匙
砂糖	1/4 茶匙
麻油	1/4 茶匙



做法：

- 1 瘦肉切片，用生抽、砂糖、鹽及麻油醃瘦肉**15**分鐘。
- 2 浸洗乾百合，南瓜去皮去囊切粒備用。
- 3 洗淨白米，瀝乾後加入鹽及油拌勻，醃**30**分鐘。
- 4 將白米及藜麥加入清水，中高火煮滾。蓋上鍋蓋，轉中小火煮30分鐘。
- 5 加入南瓜、百合及瘦肉煮**20-25**分鐘。
- 6 加少許鹽調味即成。

章節四 名人分享



名廚 **徐銘禧** Hugo Chui

以下是真人真事。三十多年前，一名懷孕六個月的孕婦，胎盤前置大量出血，要立即入院觀察，一個月後情況危急，需立即開刀。醫生指情況危險，最多是兩個只能活一個，最壞情況是母子皆有性命之憂。

開刀過程中她流血不止，情況危殆，醫生及護士們出盡法寶搶救，這對母子得到上天眷顧，最終平安活命，然而命運多舛的兩人，前路有著宛如魔咒般的挑戰。她產後得了不治之症，她的「七星大頭仔」體重只有3磅，住氧氣箱兩星期，在BB病房住至滿月，出院後亦患腦積水、有長短腳及哮喘，醫生需在他耳背後插喉放水，紓緩腦積水的壓力。嬰兒時期的他經常出入診所及醫院，診所為讓他及時診治，開出免掛號的先例。

這個小孩十二歲時，哮喘及相關氣管問題終於被根治，可正常運動和大笑，個性活躍的他找到仍熱衷至今的運動——籃球。他的身高一直比其他同學矮小，希望藉著打籃球增高，但事與願違，醫生檢查骨齡，他的實際骨齡跟年紀完全不相符，原因是雄性荷爾蒙不足，醫生建議他在大腿內側開個小針筒進行荷爾蒙注射，他的家人拒絕，不希望他倚賴外來物，去代替自行生產荷爾蒙的能力。

幾經艱辛令骨齡追上後，喜愛籃球的他不畏艱辛，磨練技術，最終成為校隊的一份子，是一份莫大肯定，可是腳踝有習慣性拗柴，尋遍各中西醫治療不果。最後幸得醫生找到根本性原因：脊椎側彎(大S型)及長短腳，治療重心由腳踝轉向脊椎。

當時的醫術是剖開背部肌肉植入治療棒和螺絲釘以拉直脊柱，但後遺症頗多。經過數年尋覓、等待及嘗試各種治療，脊椎終於康復，當然不論中西醫及骨醫等皆建議他不要進行劇烈運動。

但他卻不認命，為了有更好看、更強壯的體型，在健身教練指導下增磅及塑身。籃球之神Michael Jordan有句金石良言：

你無需喜歡過程，但你會愛上結果。

他成功在一年內增重30磅，至今仍積極參與各種業餘籃球比賽，享受汗流浹背的快感。同時他也努力發展事業，憑著堅毅與努力，成就受到傳媒報道及各界認可。

這名「藥煲」主人翁，正是在下——徐銘禧 Hugo Chui。歌神陳奕迅用聲音感動靈魂，我則希望用味道感動人心，自工作以來一直尋找方法回饋社會，幫助不同階層的朋友。很高興及榮幸能為「賽馬會安寧頌」——《晚晴心語：餚饌日常》分享故事及設計營養與味道兼備的食譜，為對抗病魔的朋友加油打氣，提供溫暖滋味。

人生有時可能需要一些不服氣，才能成就更多的創舉。

免治雞肉煎釀野生竹筴



免治雞肉煎釀野生竹筍



材料：

蟲草花 少許
薑絲 少許
野生竹筍 半兩
雞髀肉 一隻
雲耳 少許
蘆筍 一盒
雞湯 100毫升

醃料

生抽 1.5茶匙
白胡椒粉 ... 少許
糖 1茶匙
鹽 少許
生粉 1茶匙
油 少許



做法：

- 1 洗淨蘆筍，放入熱水焗至軟身。
- 2 輕輕清洗蟲草花，瀝乾水份，加入少許薑絲及砂糖醃製備用。
- 3 雲耳浸泡至軟身，切碎備用。
- 4 雞髀肉剁成蓉，加入所有醃料及雲耳拌勻備用。
- 5 摘除野生竹筍的傘狀部位，放入水中浸泡大約3分鐘至軟身，修剪整齊，釀入免治雞肉。
- 6 竹筍雞卷放入鑊蒸約4分鐘，再開小火熱鑊，煎至四面黃金色，再放少許雞湯燴約1分鐘，收汁埋芡備用。
- 7 碟面先放蘆筍，放上竹筍雞卷，放蟲草花薑絲球在雞卷上即成。



章節五 名人分享 ——

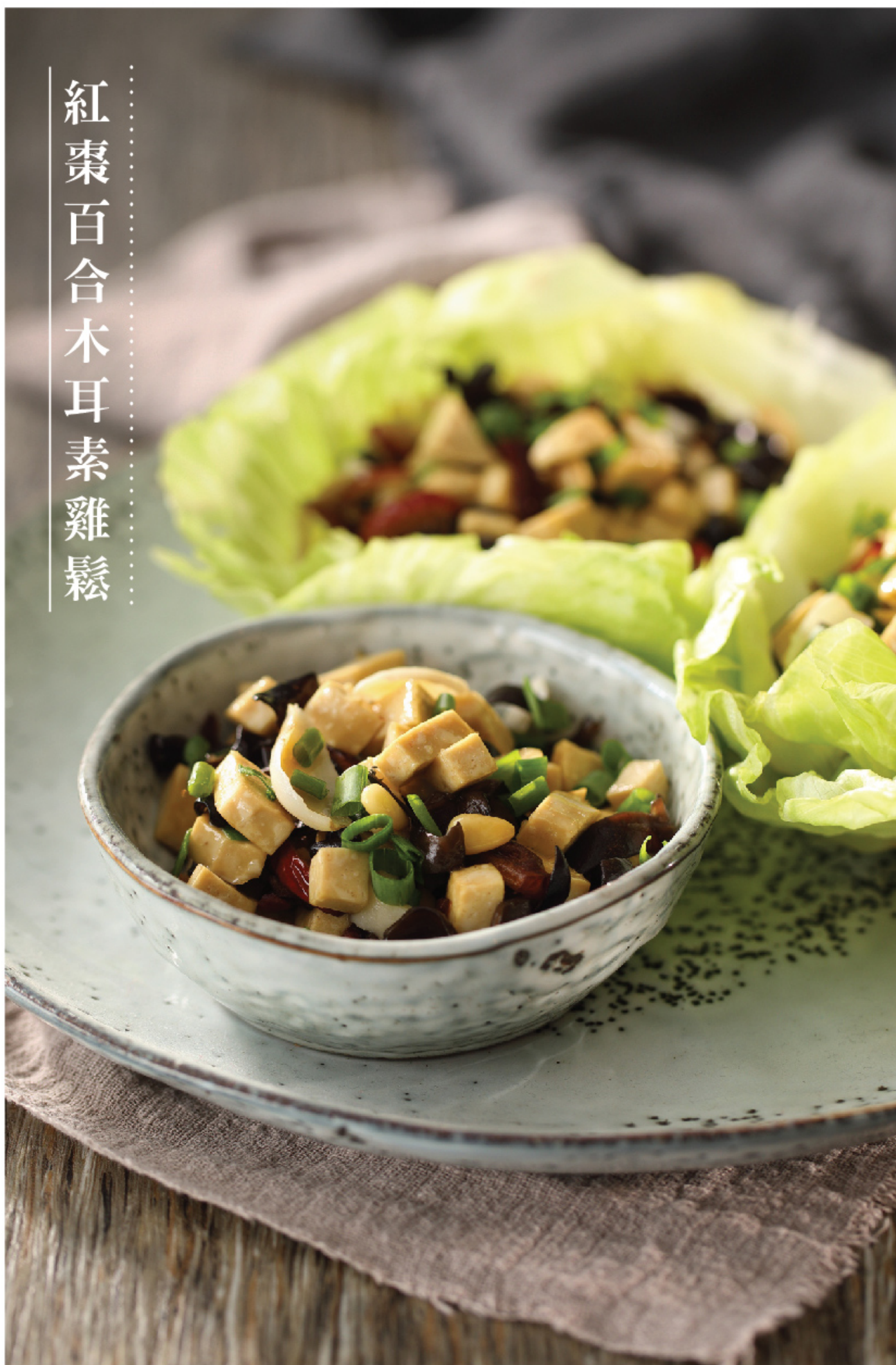


名廚 **Oreo Charm**

香港人生活節奏快，不時進食快餐，不但肥膩，味精也多。

例如我一位朋友的爸爸，他由於經常吃快餐，年老時病痛很多，如高血壓、糖尿病和心臟病等，他雖然知道自己的飲食習慣有問題，但缺乏改變的動力，因為他認為健康食品往往清淡無味，不夠可口。朋友為了幫助爸爸改變，問我有沒有健康又好吃的菜餚食譜，我便介紹了這款紅棗百合木耳素雞鬆，他爸爸吃過後，不但改變對健康飲食的看法，還更有動力改變自己的飲食習慣。

紅棗百合木耳素雞鬆



紅棗百合木耳素雞鬆



材料：

素雞 兩條
紅棗 八粒
百合 80克
新鮮或乾木耳 ... 80克
松子仁 30克
蔥花 10克
羅馬生菜 六至八片

芡汁

蠔油 1湯匙
魚露 1湯匙
糖 1茶匙
胡椒粉 1/2茶匙
生粉 1茶匙
水 2湯匙



做法：

- ① 用鑊烘香松子仁至微金黃，備用。
- ② 紅棗及乾木耳（如用）可用水浸軟，切小粒。
- ③ 素雞切小粒，蔥切碎，如用新鮮木耳則洗淨取出備用。
- ④ 用鍋熱油炒紅棗、百合、木耳至軟身，下素雞。
- ⑤ 下芡汁拌勻，熄火下蔥花和松子仁拌勻。
- ⑥ 放在已洗淨的羅馬生菜上拌吃。

章節六 名人分享 ——



名廚 **三姐**（蕭秀香）

我有一位已故好友，她出身名門，心地善良，毫無架子，是好媽媽和好太太。她家教很嚴，一門四傑均在香港擔當重要角色，我很敬佩她。

她晚年時，兒女均很孝順，無微不至地照顧她，每餐都讓她吃美食，但是總是莫名地欠缺了某些東西。有一次她一位女兒在我的餐廳吃晚餐，說晚飯後要去探望母親，閒談才說起原來她媽媽患病，是晚期病人。我剛剛做好杏仁茶，問她有沒有興趣給她帶一些，她說也許她是不會喝的，我說試試吧，不喜歡也無所謂。她說既然我有心，不能拒絕我，便帶了一些到醫院去。

兩日後她愉快地回來跟我說，媽媽喝了杏仁茶非常高興，說欠缺的原來就是飯後的甜品，飽嚙甜美滋味，人生已沒有甚麼遺憾。之後她的女兒每隔一天送一客杏仁茶給她，最後她帶著微笑辭世了。

龍王杏仁茶



龍王杏仁茶



材料：

龍王大杏	一斤
北杏	四兩
乾雪燕	兩粒
冰糖水	隨意
水	1.5公升



做法：

- ① 雪燕隔晚浸水後，放入半碗水蒸**15**分鐘。
- ② 將龍王大杏及北杏分三次放入攪拌機，加入三份一水攪碎，隔出杏仁渣，重複至隔出所有杏仁汁。
- ③ 杏仁汁放入鍋中，燒滾後慢火煮同時攪拌大約**20**分鐘，杏仁茶完全熟透，即可放入雪燕，滾起即可下糖，甜味隨個人喜好調整。



公眾故事及食譜分享

章節七 家鄉味道

時代更替，許多家鄉風味小吃的製法已經失傳。不少人在童年時吃過家人的巧手小吃，長大了嘗試照辦煮碗，總認為比不上家人的味道，或許想重溫的不止是舌尖之味，還有童年時簡單卻快樂的日子。

家鄉味道 潮式湯圓粉果

黃彩球

我父母自小在汕尾長大，媽媽所做的菜與潮州菜式十分近似。每年不同季節，媽媽都會烹煮不同的食物讓家中各人大快朵頤。農曆新年媽媽會自製年糕、蘿蔔糕及七道菜，清明節媽媽會做春餅，冬至前後會做湯圓及粉果。

媽媽閒時下午多會帶我和親朋好友一起喝茶，閒話家常打發時間。我最喜愛媽媽弄的粉果，吃粉果的日子也是我印象最深刻的。媽媽、姐姐們和我圍坐在大圓檯旁。媽媽預先搓好粉團，分給我們。我們把粉團再分成更多小粒，用木棒壓成圓形，把餡料放在中間，合上粉皮，放入熱水中煮。餡料不是很名貴的食材，只是沙葛、中國芹菜、肉碎及花生，但幼時的我已覺得非常美味，而且過程也很溫馨。

媽媽幾乎每時每刻都在忙於操持家務。也許是天性使然，我特別喜歡觀看及學習她的烹調技巧，遺憾的是當我可以給她煮食時，她卻很快就離開了人世，當時我大約十五歲。今天長大已為人母的我，每逢上酒樓總愛叫粉果，重尋往昔的快樂。



潮式湯圓粉果



材料：

粉果皮料

生粉 …… 40克
澄麵 …… 80克
水 …… 3/4杯

粉果餡料

豬肉 …… 80克
沙葛 …… 80克
潮州炸花生 …… 40克
中國芹菜 …… 三棵
芫茜 …… 一棵
菜脯 …… 40克

醃料

鹽 …… 1/2茶匙
糖 …… 1茶匙
油 …… 1茶匙
粟粉 …… 2茶匙
水 …… 4湯匙
胡椒及麻油少許



做法：

- ① 先把醃料加入豬肉拌勻。
- ② 炒香豬肉、沙葛、炸花生、芹菜，後加入菜脯和芫茜增鮮。
- ③ 混合生粉、澄麵和水搓成粉團。
- ④ 粉團分成小粒，用木棒壓成圓形。
- ⑤ 餡料放在粉皮中間，合上粉皮，放入熱水煮熟即成。

家鄉味道 潮州蝦棗

巴拉

我自小在二百呎的七人屋村單位長大，一房一廳一廚房，廳與廚房只隔一片可以反來反去的玻璃，方便將煮好的餸菜傳出廳的飯桌。我常常在廳這邊的窗戶，望見媽媽在廚房煮食。

記憶中媽媽廚藝不是十分了得，但清蒸蛋糕及蝦棗卻是媽媽最拿手的兩種食物。她年紀老邁，這十多年以來已經甚少製作這些食物，食材及步驟也已經遺忘了。我未曾弄過，因為我的廚藝也不好。

上年十二月的聖誕節前夕，我心血來潮，嘗試做過一次，希望可以做出像媽媽的味道。我全憑直覺預備材料，製作步驟也只憑一點記憶，當然味道比較差，不像媽媽做的，沒有給媽媽品嚐。

我當時想若能成功，可以給媽媽驚喜，但媽媽突然在十二月末入院，證實患了末期癌症，不能正常飲食，直至三月初離開了我們。朋友邀請我參加今次的食譜和故事分享，我想起媽媽的蝦棗，這是我對媽媽的遺憾，連讓她吃我親手做的、她喜歡的食物，也沒有機會。希望大家好好珍惜，仍然可以孝順父母的機會。



潮州蝦棗



材料：

蝦	300 克	麻油	1 茶匙
肥豬肉	30 克	薯粉	2 湯匙
馬蹄	八粒	生粉	2 湯匙
蛋	一隻	蒜蓉	兩瓣
鹽	1/4 茶匙	芫茜莖	10克
砂糖	1/4 茶匙	葱	一束
胡椒粉	1/4 茶匙	油	適量



做法：

- ① 先處理蝦肉。用刀壓扁蝦肉，並剝成蝦膠。
- ② 馬蹄亦同樣用刀拍碎及切成粒狀。
- ③ 再將肥豬肉切成小粒。
- ④ 將芫茜莖切成小粒。
- ⑤ 將蝦膠加入已切好的葱粒倒在碗中，並將所有的食材如馬蹄、芫茜莖、蛋漿和薯粉混合均勻。
- ⑥ 用筷子拌勻再加少量的水，用湯匙和手將蝦膠搓成小球。
- ⑦ 在鑊或鍋中，倒入油並以中高火加熱，慢慢放入蝦棗，炸至金黃。在碟面放上廚房紙，放上蝦棗，並印去多餘油脂，即成。

家鄉味道 長壽雞蛋甜麵

陳敏澤

人生之中總有一些事情或日子是值得回味和懷緬的。

猶記得有一年的生日，圓飯桌鋪上紅色碎花膠枱布，放滿多款喜慶餸菜，色香味俱全，都是家人最喜愛的菜式。但那一窩麵，才是當晚主角中的主角。

我母親特別為我烹調家鄉祝賀壽辰的《長壽甜麵》。家常便飯是平常不過的事，不懂好好珍惜，少年不懂事的我，只管與朋友們慶祝，卻忘記農曆生日是應該與家人慶祝的，正確來說是「母難日」啊！至今我還感到內疚。

寒來暑往，越長大對兒時的事，越是記憶猶新，越是思念無限。適逢今天是女兒的生日，這碗《長壽甜麵》，是憑著我那深刻的記憶煮出來的，生日吃碗雞蛋甜麵，甜甜蜜蜜，長長久久，福壽康寧。這碗麵條雖遠遠不及當年媽媽的味道，但如今已為人母的我，卻是萬般滋味在心頭。

媽媽，感恩有您，生我、養我、育我。
多謝您！我愛您！我想您！

『樹欲靜而風不止；子欲養而親不待。』

上天給予我們最大的恩賜，就是家人。我們應該好好珍惜眼前人，趁父母還健在孝順他們。



食譜 7.3

長壽雞蛋甜麵



材料：

雞蛋	六隻
上海中麵	一個
片糖	一至兩片
水、鹽、油	適量



做法：

- 1 雞蛋焗熟去殼備用。
- 2 煲滾適量的水，放少許油和鹽，加入上海中麵煮至8成熟，過冷河瀝乾水份備用。
- 3 再煲另一煲水，加入片糖煮溶，調校至適中甜味。
- 4 於糖水中加入麵條及雞蛋，再煮片刻。
- 5 盛於大湯碗中。

家鄉味道 鹹菜雲耳炆排骨

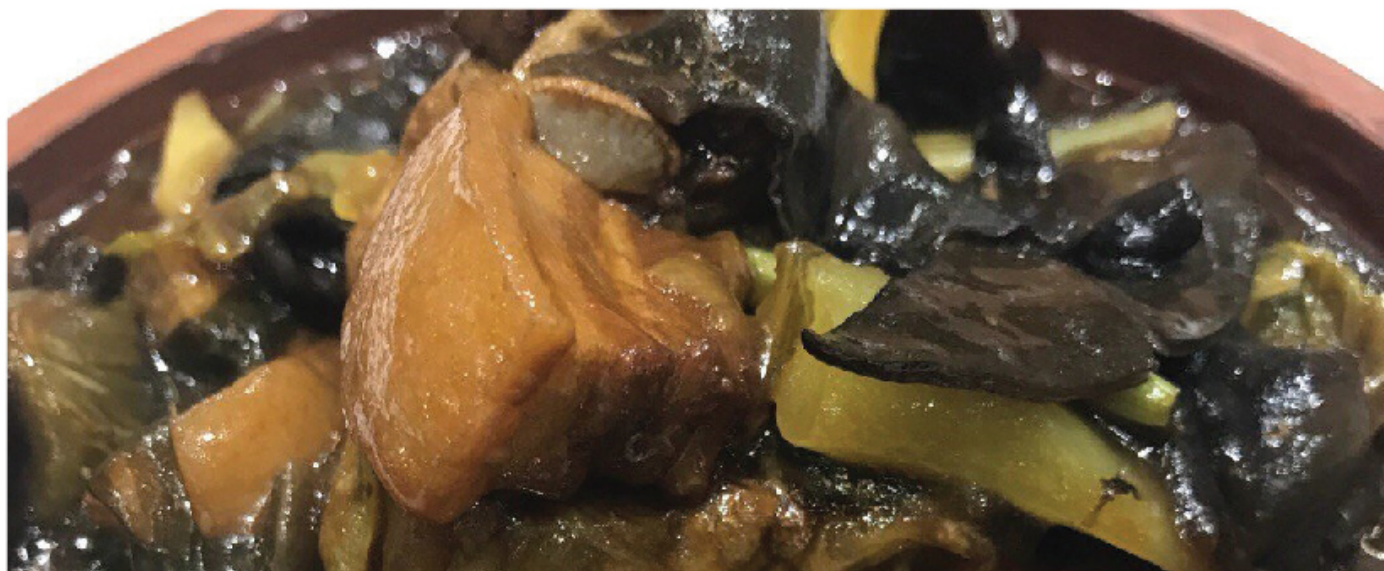
胡旺英

1955年，我在西貢一條客家村裏一個大家庭出生。家中有嫲嫲、爸爸、媽媽、六兄弟妹，我排行第二。父母是客家人，有重男輕女傳統思想，比較重視哥哥。妹妹漂亮又能說會道，得人喜愛。我是個口才不好又平凡的女孩，很內向又缺乏自信。

哥哥較少做家務，讀完中二便去九龍做學徒。父母外出工作，嫲嫲行動不便。媽媽上班後，家務就由十五歲的我負責，每天早上煲蕃薯做早餐，落田淋菜，出西貢交菜給菜檔，再買小魚豆腐芽菜回家，幫媽媽擔水洗衣煮飯、餵豬、清潔豬欄和淋水種菜。而媽媽在家時也非常辛苦，除了上班前餵豬、清潔豬欄、下田種菜，下班後又會拾木作柴、準備晚飯、清潔碗碟、照顧豬隻，很是勞累。

五六十年代生活是很貧窮的，肉食很少，餸菜多數是蔬菜，蕃薯煲飯，麵包皮煲糖水，腐乳佐粥，鹹蛋佐飯，炸豬油煮餸，只有過時過節才有豬肉和雞，我還記得媽媽煮的南乳鹹菜木耳炆五花腩，鹹菜好吃，木耳爽脆，豬肉鮮味！

因健康飲食的關係，現在我改用排骨，木耳硬，改用雲耳，味道與媽媽做的有點分別，少了豬肉油香。我很想念媽媽的味道，所以我經常煮來藉此作懷念。媽媽我很想念你！



鹹菜雲耳炆排骨



材料：

腩排骨	1 斤	紹興酒	少許
雲耳	適量	糖	半茶匙
鹹菜	適量	蠔油	1 湯匙
南乳	一磚	生抽	1 茶匙
八角	一粒	老抽	1 茶匙
花椒	少許	生粉	1 茶匙
薑	數片	麻油	少許
		胡椒粉	少許



做法：

- 1 鹹菜用醃製芥菜，浸水**10**分鐘(可減少鹹味)。
- 2 雲耳浸水後出水(可減少硫磺味)。
- 3 預備滾水，把腩排骨汆水**1**分鐘(有效去走血水)，完成後抹乾排骨。
- 4 把鑊燒紅，加油再放**3**片薑爆香，再放腩排骨爆香，見排骨微微轉黃後在鑊邊落酒，再炒幾下。
- 5 加少量砂糖，再放南乳，有香味後再加少量水。
- 6 放雲耳，鹹菜，水要浸過肉面(浸過肉面1吋)，再加少許鹽，少蠔油，少生抽及胡椒粉，大火煮滾後轉中小火煮**30**分鐘。
- 7 最後加少少麻油、生粉、少量老抽做芡汁即成。



公眾故事及食譜分享

章節八 巧手回憶

味道不止能刺激味蕾，更能承載回憶。汗流浹背地煮一道美味佳餚，巧手以外，更需要大量的愛。家人圍坐同吃，一臉欣賞的表情，就是烹飪者的回報，也是品嚐者的美麗回憶。

巧手回憶 窩心釀蟹砵

余樂天（余樂天先生為「賽馬會安寧頌」計劃社工，為個案杜太及家人提供安寧照顧服務）

杜太患有末期腎衰竭，身體非常虛弱，大部分時間需要卧床休息，生活起居主要靠家人及工人照顧。剛開始接受安寧服務時，家庭氣氛頗為凝重。於是，我們安寧照顧的計劃團隊向杜太家人了解她的過去，希望發掘她的興趣；知道她是廚藝高手，便以此打開無形的隔膜。

杜太的媽媽是廚藝高手，她以前跟著媽媽進出廚房，耳濡目染，懂得做十幾道家傳名菜，其中一味叫「窩心釀蟹砵」。雖然杜太現在沒辦法親手下廚，但每次談到她煮過的「愛心私房菜」，一家人總會喜行於色，讚不絕口，亦漸漸把凝重的氣氛解凍。「媽媽整嘅釀蟹砵真係不得了！出面一定搵唔到呢款味道！」聽到女兒「賣口乖」，杜太緩緩解開深鎖的眉頭，重現久違的笑容。就讓我們向杜太借鏡，一齊學學她這一味拿手小菜——窩心釀蟹砵，以佳餚與家人共創開心美好的回憶。



窩心釀蟹砵



材料：

肉蟹或膏蟹	三至四隻
半肥瘦攪碎豬肉	半斤
蒜頭	三至四粒
雞蛋	三隻
芫茜	適量
蔥	適量
韭黃	適量



做法：

- 1 蒜頭切成蒜蓉。
- 2 芫茜、蔥、韭黃切成小粒。
- 3 蛋打成漿，加入蒜蓉及小粒的芫茜、蔥、韭黃。
- 4 加入已調味的碎豬肉，做成豬肉蛋漿。
- 5 蟹洗淨斬件放進砵內，把豬肉蛋漿平均放在蟹上，再在其上放上蟹蓋，做成蟹砵。
- 6 蒸熟蟹砵後直接放在爐上，慢火烘一小時至微焦即成。

巧手回憶 糖醋松鼠魚

林慧貞

大家好，我是Kelly Lam媽媽。我最愛吃的菜餚，就是我媽媽親手做的「糖醋松鼠魚」。由於魚多骨又會有腥味，從小我就不喜歡吃魚。媽媽知道後，用了很多方法嘗試逗我吃。有一次媽媽從電視看到烹飪節目，用甜酸汁來做魚，於是她當晚就做了「糖醋松鼠魚」這道菜給我，我第一次看到魚起了肉，炸至金黃色，又能看到魚的型，加上色彩鮮艷的甜酸汁，馬上問媽媽這是什麼？媽媽說：「你先吃了，試一試味道如何？」於是我就立刻拿著筷子夾了少許，試了一口，入口帶著酸甜的感覺，又炸至可口香脆，我笑了一笑點頭稱是。自此我就不再怕吃魚了。

這道菜除了可以令我想起媽媽，還吃到滿滿的母愛。雖然媽媽已經離開了我，但不知何故在做這道菜時，彷彿她還蕩漾在我面前一樣。大概是因為裡面有很多我對媽媽的思念。

我相信各位總有一道菜會令你想起某段回憶。在「糖醋松鼠魚」裡，除了有我對媽媽的思念，還載著媽媽對我的關心。媽媽，我永遠愛你！



糖醋松鼠魚



材料：

桂花魚…… 1.5斤至2斤

生粉…… 300克

蛋黃…… 一個

青瓜…… 適量

鹽…… 少許

胡椒粉…… 少許

酒…… 少許

薑、蔥…… 適量

糖醋汁材料

米醋…… 75克

片糖…… 60克

茄汁…… 33克

白糖…… 26克

浙醋…… 23克

OK汁…… 8克

水…… 8克

紅麴米…… 6克

山楂餅…… 2克

酸梅…… 5克

鹽…… 0.8克



做法：

- 1 魚洗乾淨後，切下魚頭待用，沿魚骨切下面的魚肉，去掉魚刺。
- 2 混合糖醋汁材料，慢火煮**30**分鐘至材料溶解，過篩令糖醋汁無雜質。
- 3 注意魚尾處要與魚身相連，直刀再斜刀切魚皮，魚肉放入大盆中放入鹽、蛋黃、胡椒粉，倒入料理酒，放入蔥薑絲拌勻後醃製**20**分鐘左右。
- 4 取出大盤放入生粉，將醃魚肉沾滿生粉，每一塊魚肉都要沾到生粉，最後抓着魚尾拿起來掉出多餘生粉。
- 5 油燒到170-175℃左右放入魚頭，一手捏住兩片魚肉的交接處，另一手除了要捏緊之外，還要先握著尾巴；一起下鍋炸定型。接著慢慢將尾巴放開，全程以中大火油炸，可放手讓整條魚入油鍋炸到金黃香酥。
- 6 炸魚時，可同時煮滾糖醋汁，加入生粉水打芡，淋上炸魚上享用，可擺上青瓜裝飾。

巧手回憶 茄汁大蝦

黃啟銘

“陪我度過孤獨與艱辛的一盤蝦，承載著滿滿的愛與溫暖”

相信幾乎每位大學生都體會過像我一樣的苦惱，那就是渡過備戰文憑試的一段艱難日子。緊張、憧憬，忐忑、焦慮，如打翻了五味架，讓人不知所措，恨不得人生能快進到放榜日後，直接進入相對輕鬆的大學生活。

現實是，那時的我只能獨坐於狹窄書桌前，雙眼血絲密佈，散髮蓬鬆凌亂，將一切時間精力投進數不清的題海裏，陪伴我的只剩心中孤獨與無處訴說的沉鬱。漸漸地，我心裏的煩悶也爬上了媽媽的臉，皺起了她的眉頭和笑顏。有那麼幾天，我見她整日悶在廚房裏，對我的噓寒問暖也漸漸少了，讓我百思不得其解。

直到夜裏，我嘗到了媽媽端至眼前的一盤茄汁大蝦，才明白她連日精心為我炮製美食減壓的苦心。她說，學生時代的她最鐘情於茄汁和蝦仁的美味組合，糖尿病雖令她晚年遠離厚醬濃糖的飲食，當年拿手好菜卻仍能烹出幾番火候，足以讓我暫時卸下重擔，美美地吃上一頓。

嫩滑蝦仁和酸甜茄汁刺激著味蕾，配上消飢解膩的綠茶，簡單的一餐卻讓我身心都得到滿足。那一刻，人生大考帶來的壓力也不敵簡單的人間煙火味，因為盤裏盛載的早已不再是蝦和茄汁，而是即使風雨飄搖也依舊不改的愛與溫暖。

茄汁大蝦



材料：

蝦 半斤

調味汁

蕃茄醬、糖、醋、鹽、蒜、薑 適量



做法：

- 1 蝦洗淨後沿背部摘下蝦腸。
- 2 蝦仁放入碗中，加入適量薑末和鹽醃製，約**20**分鐘後取出。
- 3 鍋中加入適量油，加入蝦仁和切好的蒜末，翻炒至橙紅色。
- 4 加入大約一勺蕃茄醬，半勺糖和醋，均勻翻炒。
- 5 待蝦仁均勻地包裹在醬汁中，即可上碟。



巧手回憶 宮保雞

Margaret

「老公，準備吃飯了，今天有你當年的拿手小菜——宮保雞，快來試試！」宮保雞香辣的味道，不但刺激了我們的味蕾，還喚起了我們許多往事……

年輕時的我們，為了給子女供書教學，言語不通的我們去外國開設餐館。第一次經營餐館時不足一年便結業，丈夫不但沒有氣餒，還認真檢討當中的錯失再接再厲。憑著他的堅持和努力，餐館重開了，生意更好了不少。一轉眼，這餐館便經營了十多年。

丈夫六十多歲時，我們決定享受退休生活，將餐館光榮結業。每年都總會在加國及香港兩邊走。勞碌大半生，子女們已長大成人，我們終於可以享受二人世界。以前除了餐館和子女的事之外，我們交談也沒多半句。正當我以為可以與他重拾拍拖時甜蜜的感覺之際，他突然中風了。

一個四肢健全的大男人，變成終日坐在輪椅上被人照顧的受助者，試問一個愛面子和自尊心重的人，怎能接受到這轉變呢？我肩負起生活上大小事務和他的起居飲食，還要定期陪他到醫院覆診和復康治療。因著這個病，我們的關係變得親近了。我比以前更學懂愛惜他、珍重他。在家人的支援和陪伴下，他逐漸接納了這個病，學會與它共存。

作為太太，照顧上難免身心疲憊，但睜開眼看到他健康快樂地活著，仍可向自己表達他的意願時，我已經非常滿足。我會堅毅地與他共同面對。



宮保雞



材料：

雞	一隻	雞湯	半碗
花生	半碗	生抽、蠔油	半茶匙
三色椒 (紅、黃、綠各半個)		糖、胡椒粉	少量
指天椒	少量	芡汁	少量
滑豆腐	一盒		
芹菜、蔥及蒜頭	少量		



做法：

- 1 豆腐、指天椒、蔥、蒜頭切粒；芹菜和三色椒切條備用。
- 2 雞肉去骨並切粒，而雞骨則可汆水用作烹調雞湯。
- 3 熱鍋後倒入油，倒入雞肉粒，生抽、蠔油、糖及胡椒粉炒大約兩分鐘。
- 4 把生粉加水攪拌成芡汁，再慢慢注入鍋中。
- 5 將配料及雞湯一併加入至雞肉中，攪拌一分鐘，待雞肉熟透即成。

心得

- 1 雞肉可轉用為牛肉
- 2 建議使用即食無衣的花生
- 3 滑豆腐和芹菜可視乎自己喜好而決定是否加入菜式中

巧手回憶 梅菜蒸肉餅

思恩

「梅菜是甚麼？很霉的菜？一定很難吃!」一個五歲小孩殷切地詢問媽媽。媽媽耐心地向女兒解釋，說待會用梅菜做菜，一定令她回味無窮。晚飯時，媽媽端出一碟梅菜蒸肉餅，著她嚐嚐，小孩夾取一塊肉餅放進口，咀嚼一下，只覺肉汁滿腔，香甜可口，禁不住用小手掩著嘴巴，以免肉汁漏出來，小女孩一頓晚飯下來，竟然因梅菜肉餅的關係，吃了五碗飯。

五歲開始，梅菜肉餅便是我最喜愛的家常小菜，每次晚飯有此菜式，我必定胃口大開。梅菜肉餅陪伴我成長，不僅是一道菜式，更代表媽媽的愛心與關懷。每次她看到我開懷大嚼就深感安慰，媽媽大抵都是這樣的，只要見到子女溫飽快樂，便會忘記自己的辛勞。

歲月流逝，媽媽已踏進耄耋之年，已經沒有下廚。幫傭在媽媽的教導下，仍能煮出一碟梅菜肉餅，但我總覺得與媽媽煮的不一樣。母親一年多前高齡辭世，雖萬般不捨，但紅塵總有別，我感恩及慶幸能有一段深厚的母女情。

對大部份人來說，梅菜肉餅是最尋常不過的家庭小菜，但對我而言，卻滿載我對先母的無盡思念，深信她在另一個世界，亦一如以往地守護著她的兒女。



梅菜蒸肉餅



材料：

二人份量

梅菜	一棵
免治豬肉	300克
豉油	1茶匙
糖	少許
生粉	少許
水	少許
蔥花	適量



做法：

- 1 豬肉加入豉油、糖、生粉拌勻。
- 2 加入少許水，攪拌至起膠，醃約**10**分鐘。
- 3 梅菜浸泡**10**分鐘，以清水沖洗淨。
- 4 揸乾水分後切粒，放入豬肉拌勻。
- 5 梅菜肉餅平鋪碟上，大火蒸約**15**分鐘。
- 6 可加熟油，撒上蔥花完成。

巧手回憶 腐乳炒白通菜

嘉露

兒時家貧，全家只靠父親做「伙頭」養活一家七兄弟姊妹。媽媽身為家庭主婦，要精打細算，才可令我們溫飽。

「腐乳炒白通菜」是夏天的時令菜。通菜和腐乳都是大眾化的食材，價錢相宜，「白通菜」的價錢比「青通菜」更便宜。腐乳的咸香味十分吸引，令人食慾大增，悶熱的炎夏中也可吃上一大碗白飯。一碟「幾毫子」的腐乳炒白通菜可以令我們七兄弟姊妹飽餐一頓，真是合乎經濟原則。

雖然這是一道家常小炒，但要炒到恰到好處卻大有學問。記得少年時我煮這道菜，母親必定走入廚房催速快快上碟。當時心中有千百個問號，其他炒青菜都要蓋上兩三分鐘才可上碟；這道平價菜有什麼特別，媽媽要這麼緊張？長大才了解到每種食材特性都不同，要烹調美味菜色，要懂得處理火候及時間。

母親雖然沒接受任何正式教育，但從這道「腐乳炒白通菜」可看出她的持家有道，這些生活智慧是從生活中慢慢地吸收及累積而來的。



腐乳炒白通菜



材料：

白通菜.....	一斤
蒜頭	兩粒
辣椒腐乳	兩磚
油	2湯匙



做法：

- 1 切去白通菜菜頭，以水清洗。
- 2 蒜頭拍爛剝成蒜蓉。
- 3 用油及蒜蓉起鑊，再加入腐乳。
- 4 再加入通菜大火快炒至半熟，蓋上蓋子十秒，便可上碟。

巧手回憶 苦瓜炒蛋

張顯泳

苦瓜炒蛋承載著父親對我們的心意。

童年的時候，有一次我病了，沒有胃口吃飯。爸爸到廚房去煮苦瓜炒蛋，我一向不太喜歡吃苦瓜，覺得很苦。爸爸說苦瓜有「君子菜」的雅稱，用苦瓜炒蛋，雞蛋基本上不會沾上苦味。

他說我不太能吃苦，亦說我生病時都偏食，病就不會好了。他說：「古語有云，吃得苦中苦，方為人上人，現在你連這些苦也吃不下去，那麼將來怎麼辦呀？」

真的很感謝爸爸這道菜，它很清新。苦瓜俗稱「半生瓜」，孩童未懂它的滋味，苦瓜入口雖苦，卻會漸漸回甘，成年後愈了解苦瓜味道，好比人生。

現在，我不怕吃苦瓜了。



苦瓜炒蛋



材料：

苦瓜	一條
雞蛋	四隻
鹽	少許
胡椒粉	少許
麻油	2茶匙



做法：

- 1 切開苦瓜，挖清苦瓜籽，切薄片後汆水撈起，浸冰水後瀝乾。
- 2 雞蛋打成蛋漿，加鹽、胡椒粉及麻油拌勻。
- 3 熱鍋下油，用大火快炒苦瓜。
- 4 轉中火，加蛋漿拌勻，見周邊開始凝固，七分熟便可熄火上碟。

巧手回憶 氣炸鍋自家叉燒

牙字

放在面前的，是第二碟齋腸了。

摸摸漲漲的肚子，再偷偷望那個穿著有好幾個破洞的背心的胖漢，心裡埋怨著：要不是媽媽吩咐，要我無論如何都要等她回來，我絕不會在他第二次半帶恐嚇地說，要不要第二碟時，就懦弱得低了頭，以致他趁機把第二碟的齋腸粉，送到當時只得六歲的我面前。

生於六十年代的我，住在屋村，爸爸早出晚歸，媽媽生了四個孩子，跟當時很多家庭一樣，她做好幾份工作，同時照顧孩子。媽媽當時幹著幾份鐘點工作，不時帶著最小的我，在醫生宿舍之間跑。

醫生宿舍的那個千多呎附有露台的房子，對我來說是樂園，可對媽媽來說，卻是一項鐵人比賽。她要在那黃金三小時內，煮好兩鎗一湯，打掃執拾洗燙，事前準備功夫不可少。那天，她在工作前匆忙把我留在一間粥店內，就急急上街市買菜準備工作。

都不曉得等了多久，媽媽還未回來，等待真熬人。

這個畫面，居然成為多年後我跟媽媽的一份連繫。

三年前，媽媽被確診腦退化症，加上原本已患上十年的帕金森症，她的健康情況顯著轉差，時而沉默得像個陌生人，時而侃侃而談，跟我說著我也不知道的往事。

我理解被拋下的感覺，更要捉緊越走越遠的媽媽。由這個畫面開始，跟媽媽說著往事，彼此靠得更近。

八十二歲的媽媽，即使平時胃口很差，懶咀嚼，偶爾也會說想吃叉燒。比起腸粉，媽媽似乎更喜歡叉燒。我瀏覽網上資料有關自家製叉燒的器具及食譜，至今做了四次，都很成功。媽媽讚口不絕，雖只能輕嚐幾片，我也心滿意足了。

來給愛你的人做個好下飯的鎗啊。

氣炸鍋自家叉燒



材料：

急凍五花腩

醃料

叉燒醬 2湯匙

蜜糖 2湯匙

玫瑰露酒 1.5湯匙

生抽 1.5湯匙

老抽 1湯匙



做法：

- 1 五花腩解凍，去皮及多餘肥膏。
- 2 攪拌醃料汁，先把肉放進密實袋中，後把汁倒進去封好，隔著袋按摩沾上醬汁的肉，放進雪櫃醃一晚。
- 3 翌日取出，放入氣炸鍋，每邊以180℃氣炸5分鐘，再塗蜜糖，以180℃氣炸3分鐘，另一邊重複。
- 4 可留少量醃汁，待切好叉燒上碟後，煮滾汁淋在其上。





公眾故事及食譜分享

章節九 病友珍饈

歲月流逝，人漸漸衰老，能吃的東西愈來愈少，是否意味著從此與美食無緣呢？只要花點心思改變做法，長者及病友一樣能品嚐美食，提振心情。

病友珍饈 咖哩牛筋腩

Ada

年長一輩不太喜歡味道較為濃烈的咖喱，但這卻是我和丈夫喜歡的菜式，背後其實有一個故事。

我倆都是以家庭為先的人，以前家裏事務都由他決定和安排。他很有主見，也很好學，不論裝修家居還是維修家電，都難不到他，我不需為瑣碎事擔憂，很有安全感。

他退休後的初期，我發現他不時有輕微抖震，當時我不以為然。後來他情況惡化，精神欠佳，及後得悉確診帕金森症，我感到非常心痛。

我的生活從此變得不再一樣，生活上大小事務都落在我的肩上，為他調理飲食，還要定期陪他到醫院覆診。在這麼勞累的日子裏，為他烹調美食是我唯一能夠放鬆的時間。他最喜愛我為他精心炮製的咖喱。我選用傳統咖喱醬，加入香草、蘿蔔、洋蔥、乾蒜、薯仔，還有適量椰奶，以調校出合適的辣度。這醬汁配上牛、雞或豬也很美味，看見他吃完後滿足的笑容，我也忘記了勞累。

這一道咖喱令我們回味相處中甜酸苦辣的時刻，像那股濃烈的咖喱香氣一樣，令人難以忘懷。



咖哩牛筋腩



材料：

牛筋腩	300克	水	1000毫升
薯仔	兩個	香葉	三片
紅蘿蔔	兩條	椰汁	適量
洋蔥	一個	冰糖（自行選擇是否需要）	
咖喱醬	2湯匙		



做法：

- 1 把薯仔、紅蘿蔔及洋蔥洗乾淨，切塊備用。
- 2 牛筋腩汆水，設成小塊加入醃料，攪拌均勻醃**15分鐘**。
- 3 熱鍋後倒入油、薯仔及鹽，煎香薯仔表面至金黃色，盛起備用。
- 4 乾蔥頭爆香起鑊，加入咖喱醬和水。
- 5 咖喱醬煮好後，加入牛筋腩及其他配菜，炆至肉質轉燴，倒入適量椰汁及冰糖，調出合適辣度，攪拌均勻即成。

心得

- 1 牛筋腩可轉用牛肋條
- 2 建議使用澳洲無泥紅蘿蔔
- 3 亦可以先將薯仔炸至金黃色，口味更佳

病友珍饈 鮮麗（牛油果豬肉彩椒捲餅/牛油果豆奶）

C頌

或許這是我親自為妳下廚的最後一次，色香味和環境都不再重要，我看重的是有妳的陪伴、明白我內心的需要和鼓勵我面對患病的旅程。

鮮豔的顏色代表妳我過往生活的多姿多彩。有早餐聚、飲茶、行山，看電影和旅行按摩等。

得了肺纖維化的病之後，我的生活變得單調，醫院和家兩邊走動，就如牛油果豆奶飲品，味道清淡，卻是需要。此刻，讓我好好享受與妳共渡的美好時刻。



鮮麗



材料：

二人份量

牛油果豬肉彩椒捲餅材料

牛油果 數片
豬頸肉 適量
彩椒 兩隻
玉米餅 一片
蒜蓉 適量

牛油果豆奶材料

低糖豆奶 200毫升
牛油果 半個



做法：

- ① 下橄欖油，先炒熟彩椒，放碟上備用。
- ② 下蒜蓉粒落鑊，再下豬頸肉炒熟，下自己喜愛的調味品，上碟。
- ③ 拿玉米餅放碟上，放上已炒熟的彩椒及豬頸肉，加入數片牛油果便成。
- ④ 牛油果豆奶材料 (低糖豆奶和牛油果) 放入攪拌機打勻即可飲用。

病友珍饈 金磚藏三鮮

嘉勒

家有一「寶」，她患有慢性心臟病。雖然她已年屆九十，看上去卻像只有七十多歲而已。可謂得天獨厚！我相信是日日「無魚不歡」的效果。

最近她的一排下顎假牙不知去向，聽說已不合用，只見還剩下的三四隻前牙搖搖欲墜，哪有牙力呢？我帶她去看牙醫，鑲嵌一副新的假牙，希望她再度「伶牙俐齒」，品嚐她喜愛的佳餚美食。奈何，老人家對新的假牙卻極度不滿！「已經這把年紀，食得一餐得一餐，不要放棄呀！」

在多番勸勉下，無人能說服她再見牙醫，大家只好尊重她個人的選擇。我們每天繼續奉上清蒸海上鮮，唯有多提示她小心魚骨頭。其實真正懂吃魚的人是最偏愛吃骨頭的！

三餐也得平衡，除了吃魚外，所有蔬菜我們都要煮得軟軟的，卻又不能弄至爛糊狀。那如何弄一碟易消化，高蛋白，又味美的菜餚，合她心意呢？試試「老少平安」？看來她不太喜歡。「麻婆豆腐」呢？她也不大欣賞。最後，試做一頓「魚、蝦、蟹、豆腐，蒸水蛋」，她終於受落！太高興了，大家鼓掌，一起品嚐品嚐！

此佳餚極適合長者、病人、孩童及所有人，豐儉由人。鮮甜美味及柔滑感將令你回味無窮。



金磚藏三鮮



材料：

鮮魚	一條
脆口虎蝦	十隻
水蟹	一隻
豆腐	一磚
雞蛋	三隻
蔥花	少許
食鹽、油、胡椒粉	少許



做法：

- 1 取鮮魚兩身之肉，剪中粒或小片，以少許食鹽醃**5-10**分鐘。
- 2 脆口虎蝦十隻去殼去腸，五或六隻剪中粒，加上少許食鹽、胡椒粉。
- 3 水蟹蒸熟後拆肉，冷凍的蟹水可備用。
- 4 豆腐切片，平放在碟上，放入鮮魚片粒、蝦粒、蟹肉絲或粒。
- 5 雞蛋加鹽發成蛋漿，加蟹水及凍水(大概兩隻雞蛋分量)到蛋漿內，慢慢倒入，同時隔去氣泡。
- 6 剩下的三四隻蝦加上少許油放進蛋漿中，蒸**18**分鐘左右便可。
- 7 撒上蔥花粒即可上碟。

病友珍饈 青豆角叉燒炒蛋

葉綺華

青豆角叉燒炒蛋是我家的「comfort food」，既無骨又可以大口的吃。這個份量是四個人的，包括我父母及弟弟。

弟弟廿年前移民去多倫多，媽媽在2016年去世，我和爸爸兩個人也食這個份量，因為太喜歡，我通常吃五分之三，爸爸吃五分之一。獨身的我2005年5月起創業，寫字樓設在家中，做商舖的地產代理，員工全是在家兼職的，替連鎖餐廳、餅店、雜貨店、超級市場、老人院物色商舖物業擴充業務，經常在家中和父母一起。

我陪伴媽媽經歷在2012年做心臟搭橋及換心瓣手術及康復過程，直至其後她心臟衰竭，最終因感染甲型流感而去世。

在她的最後4年，每天都吃我煮的東西，媽媽疼錫我，堅持幫忙洗碗，減輕我的工作量。媽媽的離世，我們都很傷心，也捨不得；但之後我們堅持如常生活，因為媽媽最希望我們互相扶持、生活愉快、豐足及身體健康。

我們還把她的骨灰送到多倫多安葬，達成了她的心願，我們會繼續好好生活，不會令在天上的她擔心。



青豆角叉燒炒蛋



材料：

青豆角	一斤
叉燒	150克(切粒)
雞蛋	兩隻
乾蔥（大）	一粒(切蓉)
輕怡橄欖油	2茶匙
或任何煮食油	



做法：

- 1 青豆角疊在一起切成**1.5**厘米的長度，水加少許。
- 2 煲水加鹽至水滾，將青豆角焗**4**分鐘。
- 3 蛋用筷子或叉打勻。
- 4 把鑊燒熱，落油爆香乾蔥蓉，然後爆香叉燒粒，再加入青豆角炒透，加鹽3/4茶匙兜勻，加少許熱水煮**3**分鐘，水快煮乾時再加少許熱水，加入蛋液兜勻，至滑蛋剛熟即可上碟。

心得

- 1 如果買回來的叉燒上麥芽糖不夠多，要加一點糖
- 2 輕怡橄欖油可以用來煎炒，初榨的橄欖油則是生吃的，只可以做沙律或者點麵包。食用橄欖油可以幫助降人體的膽固醇。

病友珍饈 鮮奶燉蛋

妙

媽媽好像有無窮精力，即使睡眠不足，照顧孩子日常三餐卻毫不怠慢。家裏的餐具是放在雪櫃裡的，媽媽想方便孩子們隨手拿到乾淨的餐具，享用放在雪櫃裏的美點，一邊享受冷氣一邊品嚐小食，感覺好幸福。

媽媽患上絕症，對我們來說是一個噩耗。生命無常，無人能預知大家還有多少相聚的時光，唯有珍惜當下，盡量製造美好的回憶。每星期我們都安排了不同節目，讓記憶隨足跡留痕。看見媽媽享受下午茶、敷面膜的時光，才發覺其實她一直是自己的「閨中密友」，只是彼此相約得太少。

媽媽住院期間，我們送上自家烹調的餐點，在陌生的環境中，她至少能嚐到熟悉的味道，也盡量補充營養。在漫長的抗病歷程中，除了基本的湯水、飯菜及水果外，我不時都問自己還有什麼可以做的。

隔天中午進行的針灸治療是我陪伴媽媽的額外機會，我趁機送上溫暖的甜點，將剛從熱鍋出來的甜品帶到病房，希望媽媽能獲一點慰藉。悠悠長路我始終要獨行，媽媽留下的，又怎會只是一個空空的地球。



鮮奶燉蛋



材料：

雞蛋	兩隻
鮮奶	250毫升
有機蔗糖	25克



做法：

- 1 鮮奶稍微加熱至和暖備用。
- 2 用叉子或筷子打好雞蛋，暖鮮奶倒進蛋液，加入蔗糖拌勻。
- 3 蛋液倒入碗中，用匙羹撇走蛋液面的泡沫，蒸出來的蛋才會滑溜。
- 4 用錫紙或牛油紙蓋住碗面，放入已注入開水的熱鍋中，以中至大火隔水蒸**12**分鐘。

病友珍饈 鯪魚肉蓮藕餅

林春蘭

我女兒提起這道菜，就說這是「媽媽的味道」。

六十年代，我家不是富有的家庭，我每天去街市買些細魚剁碎做成魚餅，兒子不喜歡吃魚，因為他們不懂吐骨。後來看電視烹飪節目，我偷師改用鯪魚肉，魚餅充滿魚肉鮮味，孩子們漸漸愛上這道菜。

現在孩子們都長大了，各有各的家庭，大家相聚時間也減少了。每逢過節我們都會盡量聚在一起。我也一定會弄幾道小菜，鯪魚餅肯定最受歡迎的，令他們回想起小時候的日子。食物原來不止為了飽肚，還會帶來很多回憶！

希望大家都喜歡我介紹的「老少皆宜」，在家試試煮道菜和家人分享吧！



鯪魚肉蓮藕餅



材料：

鯪魚肉..... 十二兩
蓮藕 四兩

調味料

糖	1/2茶匙	豆粉	1湯匙
鹽	1茶匙	蝦米	一兩
胡椒粉	少許	芫茜	四棵



做法：

- 1 剁碎鯪魚肉，拌上切粒的蓮藕，再加入調味料。
- 2 戴上手套，將魚肉打至起膠。
- 3 魚肉搓成小圓餅狀，放進滾油裡煎成兩邊金黃色。
- 4 魚肉煎好後，配上甜酸醬吃會更加可口。

病友珍饈 老少平安

陳偉民

回想兒時生活艱苦，家裡買不起貴價的食材。每天餐桌上都有一味獨特的豆腐菜式。我的母親就是這樣了不起的人，她為了滿足我們嘴饞，耗盡心思，在豆腐身上使出各種奇招，為其添上各式花樣，令我們飽餐一頓，同時大開眼界。

歲月不留人，想起母親對我們付出的心思，婚後我常與妻子講起豆腐的製作，妻子聽後總會安撫我，並為我烹煮各種有豆腐的菜式。雖然已無法找回當年的味道，但那刻凝望妻子，彷彿看到母親的影子，看到兒時生活的情景，感受到母親的溫柔。

與愛侶成為夫妻四十年，今日由妻子代替母親照料我，我深感幸福，更感到要珍惜眼前人。



老少平安



材料：

二至四人份量

豆腐	一磚
鯪魚肉	半斤
陳皮	2 片
芫茜	少許
鹽	少許
胡椒粉	少許
麻油	少許



做法：

- 1 將豆腐及鯪魚肉放入一大盆內，把陳皮、馬蹄、芫茜切碎，加入盆內。
- 2 用手直接抓成豆腐泥，放入調味料順時鐘方向拌勻直至起膠。
- 3 加入少許生粉，再順時鐘攪拌一下即可入碟輕手壓平，放入鍋內蒸**12**分鐘左右。
- 4 取出，灑上蔥花及麻油就可上桌。

病友珍饈 梳乎厘班戟配鹹蛋流心醬

嚴耀輝

外婆在世時非常期待中秋節吃月餅，可惜隨著年紀漸長，她要配戴假牙，亦不能進食太多蓮蓉，所以跟月餅分手了，隨後她亦跟塵世「分手」了。

在疫情期間遇見到一位婆婆，她牙齒亦剩下不多，當時中秋節快到，突然間想做一種甜品，可以令所有公公、婆婆都可以嚐到之餘，又有月餅鹹蛋黃的咸香味道，結果我做了「梳乎厘班戟配鹹蛋流心醬」。

我相信就算牙齒不多的「哥哥、姐姐」們，一定能吃到柔軟的班戟，感受到流心醬的咸香味道，希望各位年青朋友，能做給身邊的長者嚐一嚐。



梳乎厘班戟配鹹蛋流心醬



材料：

梳乎厘班戟材料

雞蛋	三隻
白砂糖	25克
鮮奶	30克
低筋麵粉	25克
純味乳酪	2湯匙
檸檬汁	少許

鹹蛋流心醬材料

鹹蛋	兩隻
牛油	5克
芝士	一片
鮮奶	30克
糖粉	10克
鹽	少許



做法：

- 1 鹹蛋去掉蛋黃，用焗爐調180℃焗**20**分鐘，焗好後搓爛成鹹蛋蓉備用。
- 2 分開雞蛋黃及蛋白。
- 3 蛋黃加乳酪及鮮奶拌勻成蛋漿。
- 4 低筋麵粉過篩放入蛋漿拌勻。
- 5 利用打蛋器把蛋白打至起泡後再加速打發，打蛋白時如有冰塊，可以把冰塊放在盆底，效果更佳，分兩次放入白砂糖，直至蛋白變成忌廉狀。
- 6 用拌棒將1/3蛋白放入蛋漿拌勻後，再放進全部蛋白，以拌棒拌勻蛋漿及蛋白。
- 7 小火預熱平底鑊**3**分鐘，塗蛋漿上牛油模具煎至金黃色。
- 8 平底鑊加水放上陶瓷碗，慢火將流心醬汁材料放入陶瓷碗中拌勻，熄火，放入之前預備好的鹹蛋蓉拌勻。

病友珍饈 紫薯多多

林彩裘

九十五歲的祖母相當饞嘴，最後一隻門牙都掉了，仍拒絕鑲假牙托。原來她已練成「無堅不摧」的吃法——用牙槽骨。蓮藕、花生、魚頭、蟹爪……她都吃得津津有味。她唯獨是不愛吃飯，說已吃了九十多年，厭了！

一百零四歲的她被送進安老院。那兒的膳食不錯，她又能活動自如，很快便適應過來了。可惜好景不常，一個中秋節的晚上，她惺忪如廁時跌倒，從此生活大改寫。痛楚和防跌設備把她困在床上，由高度自我照顧，變成全護理，職員還要她吃糊餐。糜爛的飯餸混為一體，令她胃口全失。

我怕她一病不起，千方百計用美食刺激她的求生意志。我把各款小包零食放於她的牀頭櫃，她要運用大肌肉翻身從牀欄隙拿取，再要她手眼協調地打開包裝紙，才可享受美食。探訪時我會帶來她至愛的小菜，還堅持每星期都帶她外出飲茶或晚飯，讓她吃個夠。

因為她的運動量大減，健康一落千丈，經常進出醫院，吞嚥又出現困難，喝水也要加凝固粉，但她對進食還抱有很大期待，還希望吃團年飯。

有天早上，我突然在非探訪時段去探她。正如所料，她正在享受沐浴。我一邊在大廳等候，一邊製作高營養，易進食的「紫薯多多」。終於她躺在安樂椅上被推出，我叫她兩聲，趨前準備餵她食，她沒有回應，在我相伴下安詳離世，享壽一百零八歲。

食譜 9.9

紫薯多多



材料：

一至二人份量

紫心蕃薯 一個
(約三至四兩)
益力多 一枝



做法：

- 1 洗淨紫薯，隔水蒸約**30**分鐘。
- 2 熟紫薯去皮，用叉壓成蕃薯蓉。
- 3 將益力多倒入碗內。
- 4 蕃薯蓉分批加入益力多之中，攪拌至糊狀即可。



病友珍饈 鳳梨酥

梁太

丈夫跌斷了大腿骨，做手術後，又發覺患上不治之症——運動神經元的疾病，我當時猶如晴天霹靂。

丈夫說，我們要好好珍惜餘下的時間，不要太悲傷。我們討論很多日後的事情，但說到傷心之處，都會抱頭流淚，但我們決心堅強面對。

我對自己說要好好的照顧他，他每日愉快地渡過，這樣會對病情有幫助。我們時常講出心底話，從不保留，大家更了解對方，感情比從前好多了。

我知道他喜歡吃甚麼餅食，都會做給他吃，見他吃得津津有味，我也很開心。我希望一直做他喜歡的食物，也希望他身體能保持現況，我已心滿意足。



鳳梨酥



材料：

皮料

牛油	140克
低筋麵粉	280克
蛋汁	47克
糖霜	47克
(可用幼砂糖)	
奶粉	23克
牛奶	23克
梳打粉	2克

餡料

菠蘿肉	800克
(多不要緊, 可照樣炒)	
砂糖	120克
麥芽糖	50克
鹽	2克



做法：

餡料做法

- 1 把餡料全部倒入易潔鑊炒至收乾水份結成一團。
- 2 放入碗中，用保鮮紙貼緊餡料，防乾，放涼後入雪櫃。
- 3 隔天取出，搓成圓球型，大約每粒20克。

皮料做法

- 1 麵粉、奶粉過篩，將牛油加入糖霜打溶。
- 2 蛋汁分兩次加牛油中拌勻，加入牛奶，再加入麵粉和奶粉拌成一團做成皮料。
- 3 一粒皮料大約用20至25克的粉團，搓圓後放入餡料，慢慢將皮向上推，收緊再搓圓，最後搓成長方形狀。
- 4 用焗爐以150度焗15分鐘左右，視乎爐溫而定。

晚晴心語 — 餚饌日常

編輯 賽馬會安寧頌
出版 賽馬會安寧頌
地址 香港薄扶林香港大學百周年校園
賽馬會教學樓8樓811室
電話 3917 1221
電郵 jcecc@hku.hk
傳真 2517 0806
網址 www.jcecc.hk
出版日期 2021年5月初版
國際書號 ISBN 978-988-75474-0-2

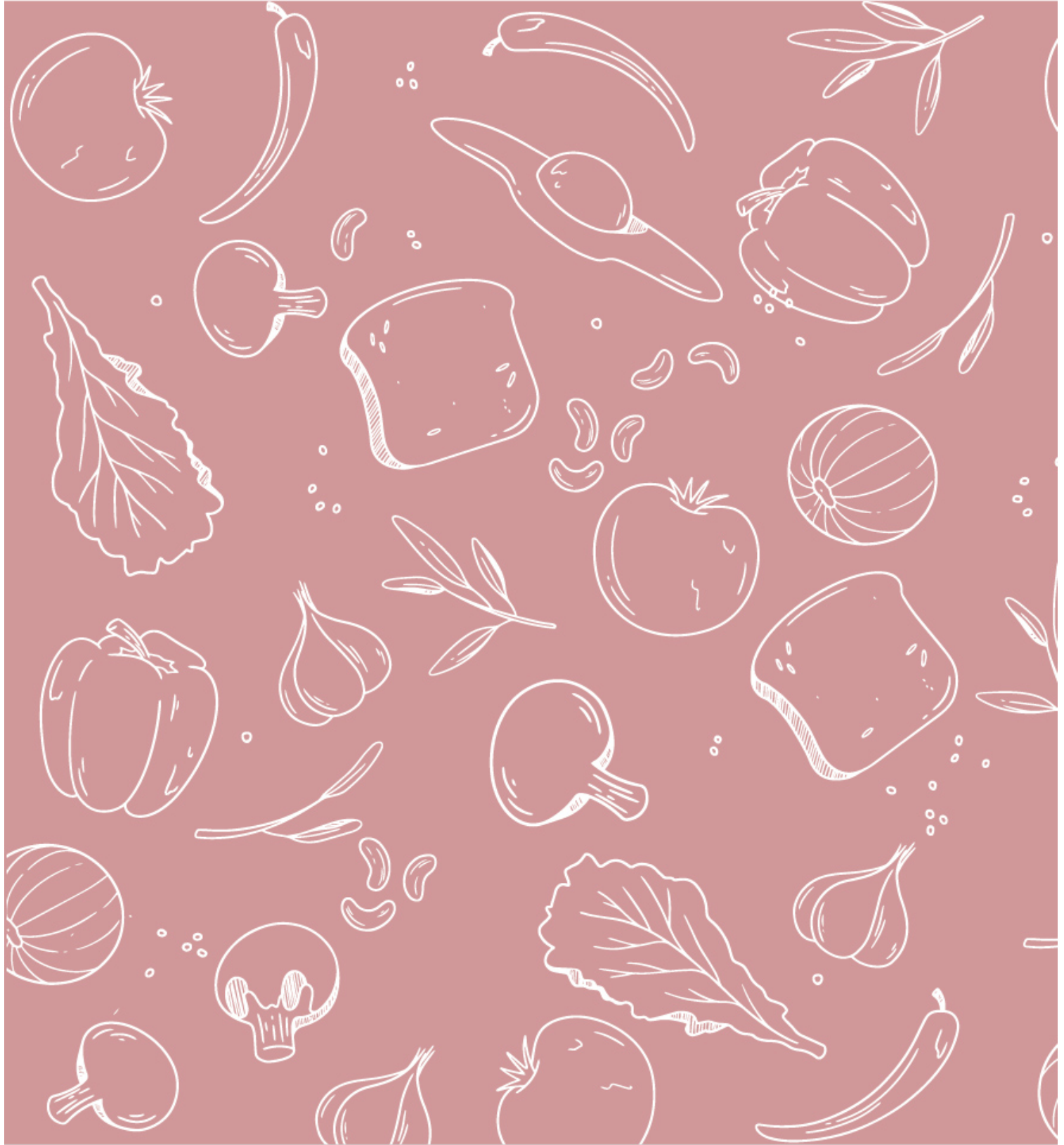
免責聲明：

《晚晴心語 — 餚饌日常》（食譜集）之內容為一眾受訪藝人及參加者所提供，其所有內容及資料僅供參考，不構成任何建議，亦不代表賽馬會安寧頌之意見及立場。晚期病人或不同公眾人士在準備或進食各類食物前如有任何疑問，敬請先諮詢醫生、護士、營養師等專業人員的意見，賽馬會安寧頌並不對此承擔任何責任，亦不會接受任何因使用、誤用或依賴食譜集中之任何內容而造成的任何損失或損害而產生的任何賠償責任或其他任何責任。

非賣品

版權屬香港賽馬會及香港大學社會科學學院所有，只可複印作非牟利用途，並請列明出處：

「賽馬會安寧頌」(2021)：晚晴心語 — 餚饌日常。香港：香港賽馬會及香港大學社會科學學院



賽馬會安寧頌
JCECC 
Jockey Club End-of-Life Community Care Project



9 789887 547402