

大家 一起來烹飪

Let's
Cook Together!

31st October 2020
2pm



今日菜單 Today's Menu

2:00pm	酸辣魚配香料飯 1) 食材介紹 2) 烹飪視頻播出 3) 雙向交流
2:20pm	日式大阪燒 1) 食材介紹 2) 烹飪視頻播出 3) 雙向交流
2:40pm	蘋果素奶酥 1) 食材介紹 2) 烹飪視頻播出 3) 雙向交流
3.00pm	結束





酸辣魚,配香料飯
Ikan Assam Pedas

香料飯做法

材料：

香料子 (Meithi seed)
薑絲
白米 (洗淨備用)
香茅片
咖哩葉
鹽
菠蘿菇調味粉



香料飯煮法：

1. 熱鍋裡下油。
2. 把薑絲，香茅片，咖哩葉和香料子炒香。
3. 出香味後，把洗淨的米下鍋炒。
4. 放入菠蘿菇調味粉和鹽巴再翻炒
5. 將炒好的米放入飯鍋，加水，煮熟。



倒入洗好的米，炒香
Pour in the washed rice and saute



加入水來煮熟
Add water to cook the fragrant rice



cook the fragrant rice

酸辣魚做法

A材料：製作辣椒糊

辣椒干（泡在熱水中）
新鮮辣椒
石古子（Buah geras）
峇拉煎（Belacan粉）
黃薑粉



B材料：

羊角豆
長豆
茄子
蕃茄
黃梨
素鱈魚

C材料：

叻沙葉
姜花
香茅
紅辣椒

濕材料：

亞參子（assam）（泡水，過篩取亞參水）
水

調味料：

鹽巴
菠蘿菇
棕糖



用A材料製作辣椒糊：

1. 將泡好的辣椒干和新鮮辣椒攪成糊狀。
2. 加入黃薑粉和 buah geras，再加入Belacan粉。
3. 攪勻即可。

酸辣魚做法：

1. 將素魚煎一煎，起鍋備用。
2. 熱鍋裡將C材料爆香。
3. 放入辣椒糊和峇拉煎粉。
4. 倒入水和亞參水。
5. 放入B材料。
6. 放入調味。燜煮。即可享用。



日式大阪燒
Vegan Okonomiyaki

材料

面糊：

麵粉 1杯
水 半杯
鹽 適量
香菇精 適量

(喜歡較綿的口感可加多點水)

料：

包菜 約2cm寬
山藥 約3cm寬
香菇 兩朵

(可根據個人喜好替換)

大阪燒醬：

番茄醬 1 ½ 匙
醬油 適量
糖 適量

裝盤：

无蛋美乃滋
紫菜
芝麻



做法

1. 备好需要使用的料：把包菜切成随意大小，山药切碎或磨成泥，香菇切丁，翻炒香菇
2. 制作面糊：加入面粉，水，盐，香菇精。拌匀后再放入准备好的山药
3. 将备好的包菜，香菇放到面糊里搅拌
4. 开中火，锅热后把搅拌好的面糊放入锅中，铺平，煎至金黄（一面大概需要3分钟左右）
5. 在煎的过程中可制作大阪烧酱——加入番茄酱，酱油和糖，拌匀
6. 若一面已呈现金黄色即可翻面
7. 待两面都呈现金黄色就可以出锅了
8. 把大阪烧酱均匀的涂在大阪烧表层再根据个人喜好加入美乃滋/紫菜/芝麻等等

Vegan Okonomiyaki Ingredients

Batter:

Flour	1 Cup
Water	½ Cup
Salt	Some
Mushroom Seasoning	Some

Ingredients:

Cabbage	Abt 2cm diameter
Japanese Yam	Abt 3cm diameter
Mushrooms	2 pcs

Sauce:

Tomato Sauce	1 ½ spoons
Light soy sauce	Some
Sugar	Some

Toppings:

Vegan Mayonnaise
Seaweed flakes
Sesame seeds



Method

1. Prepare the ingredients: Cut cabbage into smaller pieces, dice or blend yam into a mash, cut mushrooms into cubes & fry till fragrant.
2. Prepare the batter: Mix flour, water, salt and mushroom seasoning to combine. Add in mashed yam.
3. Add cabbage and fried mushrooms into the mixture.
4. Heat a non-stick pan on medium heat. Pour in batter & spread to form a circle. Fry until both sides are golden brown. (about 3 mins per side)
5. While frying, prepare the sauce by mixing tomato sauce, light soy sauce and sugar.
6. Once both sides are golden brown, remove from pan.
7. Spread the sauce evenly on the okonomiyaki. Top with mayonnaise, seaweed and sesame seeds. Ready to serve.



蘋果素奶酥
Apple Custard Pie

材料 Ingredients

蘋果餡：

紅蘋果 2粒
糖 3湯匙
奶油 30克
桂香 少許

素奶黃：

香草精/粉 1/4湯匙
糖 2湯匙
TESCO 奶黃醬 1罐400克

酥皮：

Borg's 酥皮 一包

Apple Filling:

Red apple 2 pieces
Sugar 3 tbsp
Butter 30g
Cinnamon Some

Vegetarian Custard:

Vanilla powder 1/4 tbsp
Sugar 2 tbsp
TESCO Vegetarian Custard 1 can (400g)

Puff pastry:

Borg's Puff Pastry
(1 Packet)



做法

1. 將冷凍的酥皮放在室內溫度1個半小時來解凍
2. 將蘋果削皮和切塊。
3. 把塊狀蘋果放在鍋裡用中火炒。再加入奶油，糖和桂香一起炒香。炒到蘋果柔軟與金黃色。
4. 將素奶黃醬倒進鍋裡用小火加熱。加糖和香精。煮熟即可。
5. 烘爐先加熱到200溫度。
6. 把解凍好的酥皮柔平成薄片，再來把酥皮切成8到10片然後在做出形狀。每一片9cmx9cm。
7. 把做好形狀的酥皮以200的溫度烘15分鐘或至酥皮變金黃色。
8. 用叉子輕輕地壓扁烘好酥皮的中心。再把煮好的素奶黃醬放在酥皮中央。最後再加上炒好的蘋果。
9. 再把蘋果酥放進烘爐烘烤10分鐘。即可享用。

Method

1. Thaw the frozen Borg's puff pastry in room temperature for 1 ½ hours.
2. Peel and cut the apple into cubes.
3. Put the apple cubes in a saucepan and cook on medium heat. Add butter, sugar and cinnamon. Fry until the apples are soft and golden brown in colour.
4. Pour the vegetarian custard into the saucepan and cook over low heat. Add sugar and vanilla powder until heated.
5. Pre-heat the oven to a temperature of 200°C.
6. Flatten the thawed puff pastry into a thin sheet. Cut into 8 to 10 square pieces. Each piece at 9cmx9cm .
7. Bake the shaped puff pastry in oven at a temperature of 200°C for 15 minutes or until it becomes golden brown in colour.
8. Press the baked puff at its center gently with a fork. Place the cooked vegetarian custard in the center of the puff. Top with the fried apples.
9. Put the puff back in the oven and bake for another 10 minutes. Ready to serve.