

小廚佳餚

炎炎夏日「攪攪」創意

炎炎夏日「攪攪」創意

芒果椰奶凍

暑假就快到了，
炎炎夏日不想出街，
不妨留在家中自製甜品，
享受親子樂，同時消暑！
盛夏是芒果的季節，
今期為大家推薦簡易版芒果椰奶凍，
材料易備，做法簡單，
可用不同模具製作成不同形狀，
很適合小朋友
動手動腦發揮創意！

暑假就快到了，
炎炎夏日不想出街，
不妨留在家中自製甜品，
享受親子樂，同時消暑！
盛夏是芒果的季節，
今期為大家推薦簡易版芒果椰奶凍，
材料易備，做法簡單，
可用不同模具製作成不同形狀，
很適合小朋友
動手動腦發揮創意！

暑假就快到了，
炎炎夏日不想出街，
不妨留在家中自製甜品，
享受親子樂，同時消暑！
盛夏是芒果的季節，
今期為大家推薦簡易版芒果椰奶凍，
材料易備，做法簡單，
可用不同模具製作成不同形狀，
很適合小朋友
動手動腦發揮創意！

暑假就快到了，
炎炎夏日不想出街，
不妨留在家中自製甜品，
享受親子樂，同時消暑！
盛夏是芒果的季節，
今期為大家推薦簡易版芒果椰奶凍，
材料易備，做法簡單，
可用不同模具製作成不同形狀，
很適合小朋友
動手動腦發揮創意！

暑假就快到了，
炎炎夏日不想出街，
不妨留在家中自製甜品，
享受親子樂，同時消暑！
盛夏是芒果的季節，
今期為大家推薦簡易版芒果椰奶凍，
材料易備，做法簡單，
可用不同模具製作成不同形狀，
很適合小朋友
動手動腦發揮創意！

暑假就快到了，
炎炎夏日不想出街，
不妨留在家中自製甜品，
享受親子樂，同時消暑！
盛夏是芒果的季節，
今期為大家推薦簡易版芒果椰奶凍，
材料易備，做法簡單，
可用不同模具製作成不同形狀，
很適合小朋友
動手動腦發揮創意！

暑假就快到了，
炎炎夏日不想出街，
不妨留在家中自製甜品，
享受親子樂，同時消暑！
盛夏是芒果的季節，
今期為大家推薦簡易版芒果椰奶凍，
材料易備，做法簡單，
可用不同模具製作成不同形狀，
很適合小朋友
動手動腦發揮創意！

暑假就快到了，
炎炎夏日不想出街，
不妨留在家中自製甜品，
享受親子樂，同時消暑！
盛夏是芒果的季節，
今期為大家推薦簡易版芒果椰奶凍，
材料易備，做法簡單，
可用不同模具製作成不同形狀，
很適合小朋友
動手動腦發揮創意！

暑假就快到了，
炎炎夏日不想出街，
不妨留在家中自製甜品，
享受親子樂，同時消暑！
盛夏是芒果的季節，
今期為大家推薦簡易版芒果椰奶凍，
材料易備，做法簡單，
可用不同模具製作成不同形狀，
很適合小朋友
動手動腦發揮創意！

暑假就快到了，
炎炎夏日不想出街，
不妨留在家中自製甜品，
享受親子樂，同時消暑！
盛夏是芒果的季節，
今期為大家推薦簡易版芒果椰奶凍，
材料易備，做法簡單，
可用不同模具製作成不同形狀，
很適合小朋友
動手動腦發揮創意！

用料

- 椰漿300毫升
- 牛奶250毫升
- 飲用水100毫升
- 白砂糖40克（甜度可
可自行調節）
- 芒果2個
- 魚膠粉20克（可根
據軟硬喜好調節）
（四人分量）



小貼士

放入魚膠粉漿時，要邊攪拌邊加入，攪勻過篩，放涼。如果要換成魚膠片的話，先用冷水泡軟，直接放入加熱後的混合奶漿中完全融化就可以。

做法

1. 魚膠粉加適量水，拌勻備用
2. 芒果切粒，備用
3. 將牛奶、椰漿和白砂糖放入容器攪拌，若喜歡椰奶的味道，可把牛奶減量椰漿增量
4. 在奶鍋中放入奶漿，加熱至白砂糖融化
5. 加入魚膠粉漿一起攪拌至均勻，熄火，放涼
6. 在模具中放入芒果粒，再倒入奶漿，放入雪櫃冷凍層冷藏4小時
7. 冷藏後取出，倒出切成自己喜歡的形狀，加上芒果粒點綴，若有椰蓉亦可撒上，增加口感



話你知

「三粉」大不同

魚膠粉 (Gelatin)

魚膠粉又稱明膠或吉利丁粉，主要提煉自動物皮和骨內的蛋白質，帶淺黃色透明，以及一點點魚腥味，但加入其他材料製作後，腥味不會太明顯。

魚膠粉的凝固效果明

顯，而且可以做到較硬身，所以常用於製作軟糖、啫喱、慕斯蛋糕或有餡料的甜品。魚膠粉主要成分為蛋白質，亦是動物的骨膠原，所以素食者便要留意不要食用了。

蒟蒻粉 (Konjac/Konnyaku)

蒟蒻粉是由植物製成，從蒟蒻莖部再加工調味成粉末，在室溫下都可以凝固。蒟蒻粉顏色雪白，溶於水後無色無味。

蒟蒻粉製作後質地軟滑，口感煙韌。常用於製作果凍、水晶凍、蒟蒻河粉，亦常作飲品的配料。

大菜粉 (Agar)

大菜粉又稱洋菜粉，是由多種海藻類植物中提取出來，凝固效果比魚膠粉更強，加水溶解後帶有奶白色。大菜粉口感扎實，可令成品較挺身，適合製作中式糕點如大菜糕，亦有人會用大菜粉製作湯羹。大菜粉含有豐富的水溶性纖維，可吸附脂肪的特質，所以對於修身人士十分適合！

資料來源：網上資料整合