



宅家廚神 挑戰網絡 熱爆美食

最近，在網絡上最常見的已經不是什麼朋友的玩樂貼文，反之因為疫情關係，人人化身「廚神」，分享在屋企自製的各地美食，以及自創的食物。更有不少人發起廚藝挑戰，繼「400次咖啡」之後，隨即熱爆網絡的是「1000次梳乎厘奄列」。今次記者就與大家一起挑戰，絕對是到了考臂力的時間。另外，有小朋友的家庭，大人不妨炮製外形十分吸引小朋友的「雲朵多士」，方法十分簡單。

大公報記者 許詠妍（文、圖）



400次咖啡

「400次咖啡」其實就是焦糖奶蓋咖啡，是澳門一間茶餐廳的招牌飲料，近日於韓國爆紅，它不單止製作簡單，口感綿密，更適合打卡。但如果家中沒有電動攪拌器的話，大概會練出粗壯的手臂來。



材料

美式即溶咖啡粉三湯匙、五分之四杯牛奶、溫水三湯匙、白糖三湯匙



步驟

- 1 將咖啡粉、白糖、溫水倒在容器內，用攪拌棒攪拌400次，令空氣充分地打進咖啡混合物之中，打發直至成奶泡狀
- 2 在牛奶上加上咖啡泡沫即可

小提示

- 1 咖啡粉必須為無糖粉和奶粉，不能使用三合一咖啡粉
- 2 可以根據個人喜好，在泡沫上灑上可可粉，或加少許焦糖脆塊



1000次梳乎厘奄列

繼「400次咖啡」之後，有人隨即在網絡上推出「1000次梳乎厘奄列」廚藝挑戰，它所需的材料以及步驟，與「400次咖啡」同樣簡單。它們一樣可訓練製作者的臂力，家中有電動攪拌器的除外！



材料

雞蛋3隻、糖1茶匙、鹽1/4茶匙、牛油1塊、楓糖漿適量

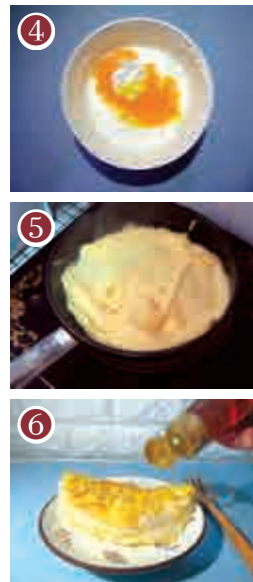


步驟

- 1 首先將蛋黃和蛋白分離
- 2 蛋黃加入鹽，攪勻備用
- 3 蛋白加入糖，開始用打蛋器以同一方向快速攪拌1000次，攪拌成蛋白霜，以將碗倒扣而蛋白不會掉落為佳
- 4 將攪拌好的蛋黃倒入蛋白霜中，均勻攪拌
- 5 在平底鍋中加入牛油，待完全溶解後，倒入攪拌好的蛋白霜，將底面煎成金黃色，即可出鍋
- 6 在梳乎厘奄列上淋上楓糖漿，或加入自己喜歡的配料，即可

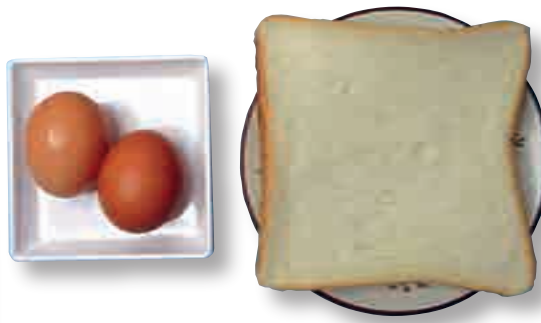
小提示

切記蛋白中不要摻入蛋黃，否則不可能攪拌成蛋白霜



雲朵多士

又是訓練臂力的過程。不過，它是家長們的恩物，因為這個「雲朵多士」不單止外形有創意，而且容易製作，更可以引起小朋友的食慾。



材料 雞蛋2隻、麵包1片



步驟

- 1 將蛋白、蛋黃分離
- 2 將蛋白打成蛋白霜，直至將碗倒扣而蛋白不會掉落為佳
- 3 將焗爐調校至180度預熱
- 4 將蛋白霜按照自己的想法鋪在麵包上，中間放上蛋黃，放入焗爐焗7分鐘即可。



外賣越式牛肉鍋

簡飲擇食 簡嘉明

齊心抗疫，人人有責。無事少出門，注意衛生、不聚眾、勤洗手等，是人們近期必須牢記的事情。以前朋友總愛相約圍爐火鍋，天南地北，開懷暢敘；現在食肆都要嚴守防疫衛生條例，生意無疑大受影響，唯有各出奇謀，開展外賣速遞服務，期望驅走飲食業的寒冬。

越式牛肉湯粉是許多人喜歡的食物，生熟牛肉與濃郁湯底，還有細滑的河粉，令人回味。從沒想到，原来越式火鍋也非常好吃，不單風味一流，而且還可訂購外賣，十分方便。近日筆者與家人首嘗上環文咸東街「一牛越南粉專門店」的越式風味外賣湯底鍋套餐，實在喜出望外。

店家預先將湯底及配料冷藏處理，顧客只需在家把湯加熱，就可即時享用火鍋宴了。該店售賣的湯底是全港獨有的「牛筋膜牛骨湯」，由越南華僑朱廣南師傅主理，每天用超過三十公斤牛骨熬製，

而且特別選用帶肉及軟骨的牛背脊，故此不單風味正宗，更鮮甜香濃。當晚湯底在鍋中翻騰，香氣四溢，裏面有多片爽脆筋膜，彈牙美味。

火鍋少不了豐富的食材，套餐已包澳洲黑毛和牛腩、英國黃油牛腩、金牌手打牛丸和牛腩，可選擇一人、二人或四人分量。筆者訂的是二人分量，連湯底共二百九十九元。配料肉質鮮美，油分充足，用來做火鍋料，不必刻意計算烹調時間已十分好吃，邊看電視邊閒聊也能優哉游哉地享受高質肉食。澳洲黑毛和牛腩肉嫩味濃、肥瘦適中；英國黃油牛腩油脂均勻、口感不膩；牛腩筋嫩相間、煙韌可口；特別讚賞的是手打牛丸，咬下有豐富肉汁，扎實爽口，非常鮮甜。

一客外賣火鍋套餐，只需自行準備蔬菜和麵食，宅在家也能享受打邊爐的樂趣，加上創新的越式風味湯底，更添特色。吃得好、睡得

足、保持心境開朗，才有精神意志對抗病魔。盼望全球回復健康活力的日子盡快到來，暫時還是避免群聚，先在家來一頓外賣越式牛肉鍋吧。



▲越式火鍋套餐



▲牛筋膜爽滑味美