

食個靚糊

— 改善傳統糊餐，食得健康又開心

糊餐「變靚」的好處：

減少使用營養補充品

排便更暢順

改善食欲

進食更開心

飯糊、肉糊、菜糊分開攪爛



貼上標記，讓老友記知道自己的糊餐是用什麼材料做的

豬肉

運用創意，搞搞新意思，糊餐也可做出不同小食！



芝麻豆腐布丁



蕃薯蓉皮蒸蛋撻



蕃薯蓉餅

使用不同的模具（如啫喱模或曲奇模）塑造糊餐的外形。

例如：將菜糊倒進葉子形狀的模具；魚肉糊倒進錦鯉形狀的模具



市面上有現成的糊餐食物可選擇，例如果蓉；聖雅各福群會也有推出不同配搭的家居軟餐

例如：甘筍 + 雞肉



進食不只是基本需要，還應該是一種享受！

薯薯皮蒸蛋撻



材料 (四人份) :

- 黃心蕃薯 - 1個
- 蛋 - 1個
- 幼砂糖 - 2茶匙
- 蕃薯粉 - 少量
- 蛋撻模 - 4個



步驟:

1. 將蕃薯開邊，蒸熟
2. 將煮熟的蕃薯去皮
3. 將蕃薯壓成蓉，並加入少量蕃薯粉，令其搓起來不黏手
4. 將蕃薯皮壓平，分成四等份
5. 將少量的油塗到蛋撻模上，防止痴底
6. 將蕃薯皮壓落蛋撻模，直至均勻
7. 將蛋打勻，然後加入 2茶匙幼砂糖及約50ml的水攪拌
8. 將蛋液倒進蕃薯皮中
9. 隔水蒸10分鐘

本食譜由香港大學言語及聽覺科學部四年級生
黎紫薇、李軍彥、曾慶翹、李穎欣 及李玟萱製作



蕃薯蓉餅



材料 (五人份) :

- 蕃薯 — 180g
- 粗砂糖 — 30g
- 牛奶/鮮奶油 — 70g
- 無鹽牛油/植物牛油 — 15g
- 工具—攪拌機，擠花袋/膠袋



步驟:

1. 把番薯皮去掉並切粒，放入熱水中煮熟。
2. (用笊箕)把水去掉。
3. 把煮過的番薯和粗砂糖放進攪拌機，打至細滑糊狀。
4. 把3放置一會。
5. 用火加熱牛奶，並混進4攪拌至水份減少至較硬身。
6. 熄火，混入無鹽牛油攪拌。
7. 放入擠花袋/膠袋，可剪一小洞以擠出蕃薯蓉餅在碟上。

本食譜由香港大學言語及聽覺科學部四年級生
黎紫薇、李軍彥、曾慶翹、李穎欣 及李玟萱製作



蕃薯芝麻豆腐布丁



材料 (四人份) :

- 嫩豆腐 — 1盒
(先將豆腐放在篩網上瀝水)
- 蕃薯 — 50克
- 芝麻粉 — 15克
- 牛奶 — 60毫升
- 糖 — 隨個人口味增減



步驟:

1. 蒸熟蕃薯，並打成泥狀 (若太稠可加少許水)
2. 把豆腐、蕃薯、芝麻、牛奶、及糖(隨個人口味增減)放進攪拌機，打至糊狀
3. 把2放進玻璃碗裏，然後開小火隔水蒸20分鐘
4. 蒸好放涼後便可食用

本食譜由香港大學言語及聽覺科學部四年級生
黎紫薇、李軍彥、曾慶翹、李穎欣 及李玟萱製作

