



肺癌患友 復活「蛋」之盛宴工作坊

食譜



关于「呼吸希望」计划

「呼吸希望」是一项肺癌关注计划，获阿斯利康与香港肺癌学会 (HKLCSSG) 联合支持，目的旨在为肺癌患友提供支持，鼓励他们积极对抗疾病，为他们送上祝福，重燃呼吸希望。

本计划自2017年起，为肺癌患友举办多项活动，以支持肺癌患友，同时提高公众对肺癌的了解和关注。另外亦设有肺癌教育网站，提供关于肺癌的教育信息、视频和材料，让大家对肺癌有更多的认识。

这次工作坊活动花絮、电子版食谱和烹饪示范影片亦会于活动后上载于网站中，让大家重温及与朋友分享！

活动详情及最新消息请浏览官方网站：

<http://www.livingwithlungcancer.asia/>



牛油果墨西哥蛋卷

需时
30分钟

份量
2人

材料

餡料

- | | | | |
|----------|---------|-------|-----|
| ▪ 春卷皮 | 10块 | ▪ 沙律酱 | 2汤匙 |
| ▪ 牛油果 | 2个 (切粒) | ▪ 青柠 | ½个 |
| ▪ 焗蛋 | 2只 (切粒) | ▪ 橄榄油 | 1茶匙 |
| ▪ 紫洋葱 | ¼个 (切粒) | ▪ 盐 | 适量 |
| ▪ 油渍风干蕃茄 | 2个 (切粒) | ▪ 黑胡椒 | 适量 |
| ▪ 芫茜碎 | 2汤匙 | | |

希腊奶酪酱

- | | | | |
|--------|-----|-------|----|
| ▪ 希腊奶酪 | 2汤匙 | ▪ 盐 | 适量 |
| ▪ 芫茜碎 | 1茶匙 | ▪ 黑胡椒 | 适量 |
| ▪ 蒜蓉 | 1茶匙 | ▪ 青柠汁 | 少许 |

做法

1. 以200°C预热焗炉。
2. 首先将希腊奶酪酱的所有材料拌匀，试味后放入雪柜备用。
3. 将牛油果、蛋粒、紫洋葱碎、西红柿粒、芫茜碎、沙律酱、青柠汁、盐及黑胡椒拌匀，作为馅料。
4. 将2汤匙馅料放在春卷皮的一边上，然后将春卷皮边位向上覆，再覆入两边，最后向上卷成春卷状，并用水封口。如此类推，完成余下的蛋卷。
5. 将蛋卷放上已铺上牛油纸的焗盘上，并在蛋卷表面扫油。
6. 放入焗炉，以200°C焗12-15分钟，或用气炸炉以200°C焗10-12分钟，至金黄色即可。
7. 出炉，蘸以希腊奶酪酱同吃。



西兰花芝士法式咸批

需时
50分钟

份量
2人

材料

- 急冻酥皮 1块 (已解冻)
- 西兰花 100克
- 白磨菇 3粒
- 车厘茄 4粒
- 植物蛋 150毫升
- 豆奶 30毫升
- 水牛芝士 40克
- 蒜头 两粒 (切蓉)
- 橄榄油 2茶匙
- 盐 少许
- 黑胡椒 少许
- 百里香 少许

做法

1. 以200°C预热焗炉，并将马芬杯(muffin pan)涂上油。
2. 将西兰花和车厘茄切粒，磨菇切片。
3. 以中大火烧热平底镬，下油。蒜蓉、西兰花和磨菇片下镬略炒，并下少许黑椒和海盐调味。
4. 急冻酥皮解冻后，切成6等份。
5. 将酥皮铺进马芬杯，轻轻压平底部整形。
6. 将植物蛋和豆奶混合拌匀。
7. 每个酥皮内放入2汤匙植物蛋浆，再加入步骤3已炒好的材料。
8. 最后加入水牛芝士、百里香、盐和黑椒。
9. 放入焗炉，以200°C焗 20-25分钟，或至酥皮呈金黄色即可。



为肺癌患友送上 - 呼吸希望。对于他们，每次呼吸都是生存的希望。随着医学进步，肺癌患友可以与家人挚爱共享更多珍贵时光。让我们向他们表达支持，送上祝福。

www.livingwithlungcancer.asia



© Cooking Fever

HK-2485 08/04/2019