



肺癌患友 復活「蛋」之盛宴工作坊

食譜



關於「呼吸希望」計劃

「呼吸希望」是一項肺癌關注計劃，獲阿斯利康與香港肺癌學會 (HKLCSG) 聯合支持，目的旨在為肺癌患友提供支援，鼓勵他們積極對抗疾病，為他們送上祝福，重燃呼吸希望。

本計劃自2017年起，為肺癌患友舉辦多項活動，以支援肺癌患友，同時提高公眾對肺癌的瞭解和關注。另外亦設有肺癌教育網站，提供關於肺癌的教育資訊、視頻和材料，讓大家對肺癌有更多的認識。

這次工作坊活動花絮、電子版食譜和烹飪示範影片亦會於活動後上載於網站中，讓大家重溫及與朋友分享！

活動詳情及最新消息請瀏覽官方網站：

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



牛油果墨西哥蛋卷

需時
30分鐘

份量
2人

材料

餡料

- | | | | |
|----------|---------|-------|-----|
| ▪ 春卷皮 | 10塊 | ▪ 沙律醬 | 2湯匙 |
| ▪ 牛油果 | 2個 (切粒) | ▪ 青檸 | ½個 |
| ▪ 烱蛋 | 2隻 (切粒) | ▪ 橄欖油 | 1茶匙 |
| ▪ 紫洋蔥 | ¼個 (切粒) | ▪ 鹽 | 適量 |
| ▪ 油漬風乾蕃茄 | 2個 (切粒) | ▪ 黑胡椒 | 適量 |
| ▪ 芫茜碎 | 2湯匙 | | |

希臘乳酪醬

- | | | | |
|--------|-----|-------|----|
| ▪ 希臘乳酪 | 2湯匙 | ▪ 鹽 | 適量 |
| ▪ 芫茜碎 | 1茶匙 | ▪ 黑胡椒 | 適量 |
| ▪ 蒜蓉 | 1茶匙 | ▪ 青檸汁 | 少許 |

做法

1. 以200°C預熱焗爐。
2. 首先將希臘乳酪醬的所有材料拌勻，試味後放入雪櫃備用。
3. 將牛油果、蛋粒、紫洋蔥碎、番茄粒、芫茜碎、沙律醬、青檸汁、鹽及黑胡椒拌勻，作為餡料。
4. 將2湯匙餡料放在春卷皮的一邊上，然後將春卷皮邊位向上覆，再覆入兩邊，最後向上捲成春卷狀，並用水封口。如此類推，完成餘下的蛋卷。
5. 將蛋卷放上已舖上牛油紙的焗盤上，並在蛋卷表面掃油。
6. 放入焗爐，以200°C 焗 12-15 分鐘，或用氣炸爐以200°C焗10-12分鐘，至金黃色即可。
7. 出爐，蘸以希臘乳酪醬同吃。



西蘭花芝士法式咸批

需時
50分鐘

份量
2人

材料

- 急凍酥皮 1塊 (已解凍)
- 西蘭花 100克
- 白磨菇 3粒
- 車厘茄 4粒
- 植物蛋 150毫升
- 豆奶 30毫升
- 水牛芝士 40克
- 蒜頭 兩粒 (切蓉)
- 橄欖油 2茶匙
- 鹽 少許
- 黑胡椒 少許
- 百里香 少許

做法

1. 以200°C預熱焗爐，並將馬芬杯(muffin pan)塗上油。
2. 將西蘭花和車厘茄切粒，磨菇切片。
3. 以中大火燒熱平底鑊，下油。蒜蓉、西蘭花和磨菇片下鑊略炒，並下少許黑椒和海鹽調味。
4. 急凍酥皮解凍後，切成6等份。
5. 將酥皮鋪進馬芬杯，輕輕壓平底部整形。
6. 將植物蛋和豆奶混合拌勻。
7. 每個酥皮內放入2湯匙植物蛋漿，再加入步驟3已炒好的材料。
8. 最後加入水牛芝士、百里香、鹽和黑椒。
9. 放入焗爐，以200°C 焗 20-25分鐘，或至酥皮呈金黃色即可。



為肺癌患友送上 - 呼吸希望。對於他們，每次呼吸都是生存的希望。隨著醫學進步，肺癌患友可以與家人摯愛共享更多珍貴時光。讓我們向他們表達支持，送上祝福。

www.livingwithlungcancer.asia



© Cooking Fever

HK-2485 08/04/2019