

秀云食谱

1. 菜糕

A: 粘米粉 350g , 大薯粉 250g , 汀粉 100g , 盐 1 茶匙——拌匀待用

B: 水 1400 ml. (在锅内煮滚待用)

C: 大薯粉 100g , 半杯食油

方法:

- a) 水滚后, 转至小火, 慢慢加入(A), 一边加入一边拌扰, 把(A)加完拌匀, 熄火待冷.
- b) 再慢慢加入大薯粉及适量冷水, 搓匀。
- c) 最后, 慢慢加入生油搓至柔软, 至能包馅为止。
- d) 汀粉+粘米粉——沾手用(一次勿沾太多粉)

2. 番薯年糕

红番薯(削皮) 600g , 大番薯(削皮) 250g , 白糖 250g , 水 500 ml ,
椰丝 1 kg

方法:

- A) 番薯切成小块蒸熟, 待冷。冷后倒入拌扰机打至细。
倒入盆里, 加入大薯粉和白糖, 拌扰至糖溶, 过滤。
- B) 四角盘涂上少许油, 加入(A)料, 蒸 20 分钟。
- C) 待冷切片, 滚上已蒸熟的椰丝(椰丝加少许盐拌扰才蒸)

3. 磨菇汤

- a) 冬菇切丁(水滚后加入, 滚至出味), 马铃薯(一半用机器打成泥状, 一半切丁), 红萝卜切丁, 磨菇切片, 胡椒粉适量。
- b) 把切丁的马铃薯, 红萝卜, 磨菇片加入已出味的冬菇汤里, 滚 5-10 分钟, 再加入马铃薯泥, 加入胡椒粉。

2-5-2007 于中心新山士古来赛中心示范