主廚房
FOOD FOR THOUGHT

藍莓芒果泡芙+自家製蒜蓉包

材料：藍莓芒果泡芙

泡芙	
軟無鹽牛油半杯	55-60克
水	1 ½杯
中筋麵粉	1杯
鹽	½茶匙 預先混合篩好
糖	1湯匙
雞蛋	4個 (攪勻備用)
餡料	
藍莓果醬	少許
鮮忌廉	200毫升
白糖	1湯匙
中型芒果	1個
糖粉(裝飾用)	少許

預備時間	15 – 20 分鐘
烤焗時間	30 – 35分鐘
份量	18 – 20個泡芙

* 小貼士

焗烤時不要打開焗爐，以便泡芙能升起，達到外脆中空的效果。

做法

焗泡芙

1. 預熱焗爐至華氏400度。
2. 小鍋加熱，放入軟牛油和水，中火至沸，加入預先混合篩好的麵粉。
3. 關火，用木匙將牛油、水和麵粉快手拌勻成粉漿；倒於器皿內，冷卻備用。
4. 在粉漿中漸進式加入雞蛋，再用攪拌器中度攪拌粉漿至滑。
5. 烤盤上鋪上臘紙或膠墊。
6. 將粉漿置於裱花袋中，再平均擠在臘紙或膠墊上，每份平均約距離三寸。
7. 400°F焗15分鐘、再調降至350°F再焗20分鐘。
8. 關爐，靜止5分鐘後取出，冷卻備用。

餡料

1. 將忌廉倒入攪拌器中，加入糖，高速攪拌成凝固膏狀。
2. 中型芒果去皮起肉切絲，再加入忌廉中，輕輕攪拌均勻，放入冰箱備用。

合成

1. 將泡芙沿邊切開，一邊平均塗上忌廉，另一邊塗上藍莓果醬，然後輕輕合上。
2. 再灑上糖粉即成。

生命恩泉
Fountain of Love and Life

主廚房
FOOD FOR THOUGHT

藍莓芒果泡芙+自家製蒜蓉包

材料：自家製蒜蓉包

大意大利麵包	1個
小型麵包	4個(切開備用)
意大利橄欖油	3杯(煮食用)
蒜頭	1個(去衣，切碎)
青蔥	3棵
車厘茄	8 -10粒

預備時間	15分鐘
烤焗時間	10分鐘
份量	6 – 8人

* 小貼士

1. 小型麵包也可以不放上車厘茄或青蔥，隨各人自行喜好。
2. 最好趁熱與你喜愛的主菜同食。
3. 準備食用前才將麵包放入焗爐，以保持內軟外脆的效果。

做法

1. 預熱焗爐至華氏 400度。
2. 大型意大利麵包⊠至 ¾ 深(不切斷)，每片約隔 ½ 吋至 ¾ 吋濶。
3. 小鍋內倒入橄欖油及碎蒜頭，中小火攪拌均勻至香，備用。
4. 大量塗抹蒜油於切開的麵包片中，再合上至完整 (防止蒜油流失)。
5. 另塗抹蒜油於切開對半的小麵包上；預備焗香。
6. 將所有塗抹了蒜油的麵包放在鋪有臘紙或膠墊的烤盤上，華氏400度焗5-8分鐘或至金黃色。
7. 車厘茄和青蔥分別切小粒，再混合3湯匙蒜油，然後盡快倒在焗香的麵包上。

生命恩泉
Fountain of Love and Life