



# 馬鈴薯薄餅

一種在北美洲流行的早點，為什麼會跟基督徒每年都過的四旬期有莫大關係？一道馬鈴薯薄餅，為你啟動《主廚房》的四旬期特輯。

我們的主持Maria，烹飪專家Rosa，聯同特別嘉賓張少麟神父，為你解釋四旬期的由來、怎樣善渡四旬期，以及在聖灰瞻禮四旬期開始的前一天吃Pancake (薄餅或班戟)的傳統。



## PREPARATIONS

預備時間： 20 - 25 分鐘  
烹調時間： 10 - 15 分鐘  
份量： 4 - 5 件

## INGREDIENTS

馬鈴薯	1	個
雞蛋	1	個
洋蔥	1	個
低筋麵粉	1/3	杯
糯米粉	1/4	杯
牛奶或忌廉	1/2	杯
青蔥	2 - 3	條
油	2 - 3	湯匙
蒜鹽	1	湯匙
黑胡椒粉	1	茶匙
辣椒粉或紅椒粉	1/2	茶匙
酸忌廉或蘋果醬		

## RECIPE

1. 將雞蛋與牛奶攪勻。加入蒜鹽，黑胡椒粉及辣椒粉或紅椒粉，再加入麵粉和糯米粉拌勻，留 15 - 20 分鐘。
2. 洋蔥刨碎，青蔥切粒，備用。
3. 馬鈴薯去皮，然後刨成粗絲，以布袋或芝士袋盛載，把水份擠乾。
4. 將刨好的馬鈴薯粗絲加入蛋漿裡，再加入碎洋蔥及一半蔥粒，拌勻備用。
5. 將油在平底易潔鑊中淌勻，用中大火把鑊燒熱。
6. 用大匙將馬鈴薯漿盛起，逐一放進鑊中，用扁平板壓扁，成餅形。每個之間要隔開。
7. 煎一分鐘，然後反過來煎另一邊，共約煎 2 - 3 分鐘，至兩邊都呈金黃色。
8. 以碟盛起，用紙吸乾油份，以免太油膩。灑上餘下蔥粒。
9. 食時配以辣椒醬及/或酸忌廉。



## TIPS

蛋漿攪拌好後，讓它鬆弛一下，煎起來較脆口。  
馬鈴薯絲要榨乾水，否則水份太多，煎起來不脆。  
用竹籤插入餅中，如竹籤保持乾爽即熟透。  
如要更香脆可多放油。  
如不立即食用，可放在焗爐內保溫。