

## 「至營 YUMMY 食譜創作比賽」高級組冠軍

[參加作品可交予學校校務處或接待處「至營 YUMMY 食譜創作比賽」收件箱]

學生姓名： 黃彥樺  初級組（一至三年級）

班別： 6B  高級組（四至六年級）

菜式名稱：蝦仁、車厘茄意大利粉

食材：	份量：	食材：	份量：
急凍蝦仁	250 克	蒜茸	2 瓣
車厘茄	1 盒	油	1 湯匙
意大利粉	1 包	意大利香草	適量
清水	半杯		
鹽	半茶匙		
胡椒粉	半茶匙		

烹調步驟：（如空間不夠，請隨便加添白紙）

1. 首先把急凍蝦仁解凍，用鹽和胡椒粉醃五分鐘，備用
2. 把車厘茄洗淨，開邊切一半，備用。把意大利粉煮熟
3. 用鑊下一湯匙油炒香蒜茸、蝦仁，炒至變色，
4. 再加入香草，加入車厘茄煮至有汁再加香草，
5. 再加入意粉炒均，如太乾可以加入清水，炒均上碟，可再灑上少許意大利香草作裝飾。



## 「至營 YUMMY 食譜創作比賽」高級組亞軍

[參加作品可交予學校校務處或接待處「至營 YUMMY 食譜創作比賽」收件箱]

學生姓名：張萊

初級組（一至三年級）

班別：4B

高級組（四至六年級）

菜式名稱：檸檬燜雞

食材：	份量：	食材：	份量：
雞扒（去皮）	400g	片糖	1 片
檸檬	4 片		
薑	4 片		
生抽	1 湯匙		
老抽	1 湯匙		
水	200ml		

烹調步驟：（如空間不夠，請隨便加添白紙）

1. 雞扒去皮切件。
2. 薑、生抽、老抽及水放入鍋中煮沸。
3. 加入雞扒及片糖，猛火煮至雞扒熟透。
4. 加入檸檬片，燜至汁液濃稠即可。



## 「至營 YUMMY 食譜創作比賽」高級組季軍

[參加作品可交予學校校務處或接待處「至營 YUMMY 食譜創作比賽」收件箱]

學生姓名： 王德熙

初級組（一至三年級）

班別： 4C

高級組（四至六年級）

菜式名稱： 消暑絲絲豆腐爽（前菜：4人份量，主菜：1人份量）

食材：	份量：	食材：	份量：
蒸煮豆腐	1 盒	雞胸肉	1 小塊
車厘茄	15 粒	蘋果/米醋	2 湯匙
青瓜	1 小條	鮮檸檬汁	1 湯匙
甘筍	1 小條	芝麻	1 茶匙
紫椰菜	1 片		
雞蛋	1 隻		

烹調步驟：（如空間不夠，請隨便加添白紙）

1. 豆腐及雞胸肉（無需調味）隔水蒸熟，雞蛋焗熟，三樣食材放涼後放入雪櫃冷藏（最少兩小時）
2. 蔬菜清洗乾淨，車厘茄切半，青瓜刨/切絲，甘筍去皮刨/切絲，紫椰菜切絲。
3. 用手將雞胸肉撕成粗絲，熟雞蛋剝殼切粗絲。
4. 在碟中放上豆腐，圍邊放車厘茄，再在豆腐中放上青瓜絲，甘筍絲，紫椰菜絲，雞胸粗絲及熟蛋粗絲。
5. 最後撒上芝麻，醋及檸檬汁，即成。



## 「至營 YUMMY 食譜創作比賽」高級組優異

[參加作品可交予學校校務處或接待處「至營 YUMMY 食譜創作比賽」收件箱]

學生姓名： 張家樂

初級組 (一至三年級)

班別： 4D

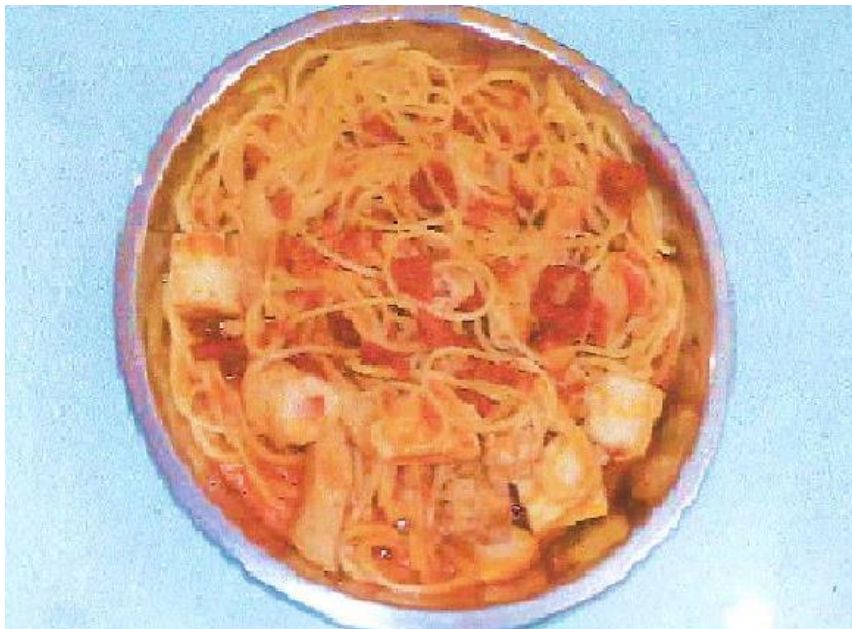
高級組 (四至六年級)

菜式名稱： 蕃茄肉醬意粉

食材：	份量：	食材：	份量：
意粉	250 克		
蛋	3 隻		
蕃茄醬	400 克		
肉碎	100 克		
丸子	300 克		
水	適量		

烹調步驟：(如空間不夠，請隨便加添白紙)

首先意粉出水五分鐘；炒蛋、丸子和肉碎另上，加上適量的水、蕃茄醬煮沸，再加上意粉、炒蛋、丸子和肉碎煮四分鐘、上碟品嚐。



## 「至營 YUMMY 食譜創作比賽」高級組優異

[參加作品可交予學校校務處或接待處「至營 YUMMY 食譜創作比賽」收件箱]

學生姓名： 梁景森

初級組（一至三年級）

班別： 4B

高級組（四至六年級）

菜式名稱：蕃茄洋蔥粒煮豬扒或雞扒

食材：	份量：	食材：	份量：
蕃茄	3 個	茄醬	少許
洋蔥	半個		
豬扒	一塊		
薑片	幾片		
蒜片	幾片		
咖喱粉	少許		

烹調步驟：（如空間不夠，請隨便加添白紙）

首先蕃茄去皮切粒，洋蔥切粒，豬扒用少許鹽調味焗熟待用。

再用薑片、蒜片起鍋，再放蕃茄和洋蔥粒一齊炒，and 落少許咖喱粉一齊炒加少

少蔗糖和水煮淋，十五分鐘後再落少許咖喱粉和茄醬。煮好後淋上豬扒上，完成。



## 「至營 YUMMY 食譜創作比賽」初級組冠軍

[參加作品可交予學校校務處或接待處「至營 YUMMY 食譜創作比賽」收件箱]

學生姓名： 陳朗熙  初級組（一至三年級）

班別： 3B  高級組（四至六年級）

菜式名稱： 三文魚蒸滑蛋拼野菜冬菇雞粒燴飯紅米飯

食材：	份量：	食材：	份量：
白米	5/6小杯	雞柳	適量（切粒）
糙米	1/6小杯	西蘭花	20 克
紅米	1/6小杯	甘筍片	20 克
三文魚粒	少許	粟米	10 克
雞蛋	1 隻	本菇	10 克
冬菇（切絲）	20 克	小蕃茄	少許

烹調步驟：（如空間不夠，請隨便加添白紙）

1. 糙米、紅米洗淨略浸，再加入白米煮，大約二十分鐘後加入冬菇及雞粒再煮熟。
2. 西蘭花、甘筍片、本菇和粟米用 1/2 茶匙橄欖油炒熟加少許鹽作調味。
3. 將雞蛋拌勻後加少許胡椒粉及鹽攪拌，放進滾水中蒸五分鐘後，加入三文魚粒再蒸三分鐘即成滑蛋三文魚。



## 「至營 YUMMY 食譜創作比賽」初級組亞軍

[參加作品可交予學校校務處或接待處「至營 YUMMY 食譜創作比賽」收件箱]

學生姓名： 蔡尚一  初級組（一至三年級）

班別： 2D  高級組（四至六年級）

菜式名稱：滑滑魚粒粒+醋炒土豆（薯仔）

1. 食材：	份量：	2. 食材：	份量：
鱈魚塊	一片，多少隨意，約五百克	薯仔（去皮切條）	2 個
蛋	4 個	蒜頭	2-3 粒
蘆筍（切小粒）	2 條（小碗）	自家製豆瓣醬，全天然材料	
蔥花	少許	調味：i 糖	1/2 茶匙
醃料(魚) i 粟粉	1/2 湯匙	ii 醋	1-2 茶匙
ii 鹽	少許	iii 鹽	少許
調味料 (A) i 鹽	少許		
ii 水	1/2 杯		
調味料 (B) i 水	3/4 杯		
ii 老抽	2 茶匙		
白胡椒粉/麻油	適量		

烹調步驟：(如空間不夠，請隨便加添白紙)

以上是我們晚飯常做的菜，所需時間約三十分鐘就可以了！

1. 鱈魚去骨切粒加醃料約 10 分鐘，然後「快」飛水半分鐘備用。  
蛋加調味(A)後打開，放大口碟先蒸 8 成熟，然後放入魚粒再蒸 4 分鐘。  
將調味料(B)及蘆筍粒粒一起煮至滾，淋在魚粒粒蛋上，放蔥花就完成。
2. 下油先炒蒜頭，及下豆瓣醬，炒約一分鐘，跟放入「薯條」再炒五分鐘，最後加調味再炒 1 分鐘就完成。注意，薯仔切后要浸水，炒之前要乾水。





## 「至營 YUMMY 食譜創作比賽」初級組季軍

[參加作品可交予學校校務處或接待處「至營 YUMMY 食譜創作比賽」收件箱]

學生姓名： 潘鈺婷

初級組 (一至三年級)

班別： 1C

高級組 (四至六年級)

菜式名稱： 港式韓風紫菜卷

食材：	份量：	食材：	份量：
麪包	2 片		
青瓜	半條		
三文魚肉	一小條		
千島醬	2 湯匙		
紫菜	2 片		

烹調步驟：(如空間不夠，請隨便加添白紙)

青瓜去皮切成細條，麪包去邊皮，將青瓜條，三文魚條和千島醬放在麪包上面，

再用紫菜把食材卷成壽司。



## 「至營 YUMMY 食譜創作比賽」初級組優異

[參加作品可交予學校校務處或接待處「至營 YUMMY 食譜創作比賽」收件箱]

學生姓名： 陳晉生

初級組 (一至三年級)

班別： 1C

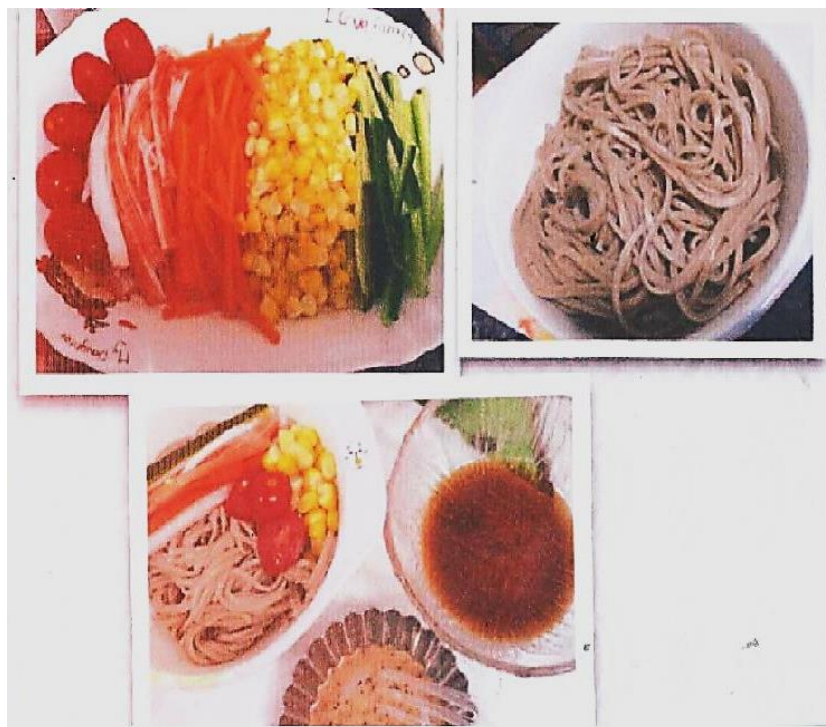
高級組 (四至六年級)

菜式名稱： 紅橙黃綠 Yummy 麵

食材：	份量：	食材：	份量：
青瓜	半條	冷麩汁	少許
甘筍	半條	麻醬	少許(可以不用)
粟米	1 條		
蟹柳	2 條		
車厘茄	5 粒		
蕎麥麩	1 紮(1 人份量)		

烹調步驟：(如空間不夠，請隨便加添白紙)

1. 青瓜、甘筍、蟹柳切絲。
2. 甘筍及蟹柳略煮
3. 粟米煮熟切粒
4. 車厘茄切片
5. 蕎麥麩按包裝指示煮熟後，與以上材料(青瓜絲、甘筍絲、蟹柳絲及粟米粒)  
混在一起，最後按個人喜好加入適量冷麩汁及麻醬便可。



## 「至營 YUMMY 食譜創作比賽」初級組優異

[參加作品可交予學校校務處或接待處「至營 YUMMY 食譜創作比賽」收件箱]

學生姓名： 蘇頌恩

初級組（一至三年級）

班別： 2D

高級組（四至六年級）

菜式名稱：彩虹蔬菜焗雞柳

食材：	份量：	食材：	份量：
雞柳	約成人手掌大小 一塊	蕃茄	一個
翠玉瓜	半條	低脂芝士	兩片
蒜頭	數片		
黃椒紅椒	各 $\frac{1}{3}$ 個		
雞脾菇或本菇	一條/一包		
菠蘿	2片		

\* 如小朋友不喜歡黃椒紅椒和雞脾菇或本菇，可用菠蘿和蕃茄代替。

\* 黃椒紅椒、雞脾菇或本菇、菠蘿和蕃茄份量可隨個人喜好加減少許。

\* 如配搭蕃茄、菠蘿，不須加入鹽便可放進焗爐。

\* 可多加蔥、蒜，薑片及香草以代替調味料。

\* 請使用焗爐專用器皿。

調味料：雞柳（先去皮切成條狀，醃 30 分鐘）

豉油：  $1\frac{1}{2}$  茶匙

糖：  $\frac{1}{4}$  茶匙

烹調步驟：（如空間不夠，請隨便加添白紙）

1. 先下一匙半的油爆香蒜片，放下預先醃好雞柳，用易潔鑊快炒，加少許水中焗三分鐘盛起備用。
2. 蔬菜配料混好，放下少許鹽，加入雞柳，及極少量黑胡椒（依喜好加減），放上 2 片芝士，蓋上錫紙，放入焗爐，調至 230 度，焗 20 分鐘，完成。

