

阿 朱 師出好菜

小朋友新年到了，化身一位小廚師設計一道料理，為家人準備一道美味佳餚一起享用。

名稱	奶油炒干貝
材料	奶油、干貝、甜椒、蒜頭、胡椒鹽、鹽。
步驟	準備好材料後，關小火放入奶油融化，完全融化後即可放入干貝，奶油不要大熱；火不要太大，煎到兩面稍為都食熟的，放入蒜頭、甜椒又下去拌炒，最後加入一點水，避免燒焦。最後再起鍋前，撒上胡椒鹽、鹽，即可盛起開動。 很專業!



食客說	干貝好吃新廚師! 嫩嫩真好吃! 哈哈! 母女自信破百! 讚! 還不錯吃, 但煎干貝煎多自是會帶出油香 專業評論!
-----	---

親手烹飪美食給家人品嚐~~玫卉

阿 穎 師出好菜

小朋友新年到了，化身一位小廚師設計一道料理，為家人準備一道美味佳餚一起享用。

名稱	炒高麗菜
材料	高麗菜、油、蒜頭、黑胡椒、調味料、一杯開水。
步驟	①洗菜→②切菜→③開火→④加油熱鍋→⑤放切好的菜→⑥加少許開水→⑦蓋鍋蓋→...等5分鐘...→⑧加調味料、黑胡椒、蒜頭→⑨拌炒均勻即可起鍋。
照片	
心得 (70字以上)	我覺得這個作業非常好，因為它讓我們體驗到平時媽媽做菜的辛苦。做菜時，除了菜之外，還有想像中的好味道，需要小心隨時調整火的溫度到自已的。當我在做菜時，我發現火候跟媽媽一起做的，做出什麼無味取代的食物。 good! → 肥惹的最好吃!
食客說	媽媽說：「雖然炒菜的動作不是很流利，但炒幾次就熟能生巧了。」 爸爸說：「味道有點太鹹，不過第一次已經很棒了。」 我說：「我覺得我調味料加太多，所以有點太鹹，不過我覺得還不錯吃。」 弟弟說：「鹹鹹的，好吃！」 → 你是重口味會唔會? 吃清淡惹負擔!

型男下廚，非我莫屬。家人享食，甜在心裡。~~建穎