



# 親子飪務 色香味全 溫情滿溢

澳洲電視節目《做個小廚神》中一眾8至12歲參賽者下廚時頭頭是道，不但剃了很多成年人的眼眉，也讓父母明白廚房並非是小朋友的禁地。其實，只要注意安全，小朋友煮得開心又安心並非難事。如烹飪導師Carol直言：「下廚是生活的一部分」，小朋友終要踏出入廚第一步！

故此，本文請來Carol與她的愛兒卓謙和卓朗，為大家示範兩款容易製作的食品，父母就趁這個暑假與子女一同試試看。並送上親子下廚的安全貼士供大家參考。

撰文 黃君儒 攝影 陳國能 鳴謝 Carol、卓朗、卓謙@嘉家饌

**曾**任中學家政科老師的Carol，4年前成立烹飪學校嘉家饌（Carol's Kitchen），開辦各類烹飪班，包括親子烹飪班。她十分贊成小朋友學習煮食，她的兩個兒子卓謙和卓朗，便在她的感染下愛上烹飪。「初時他們只覺得煮食『好玩』，但從參與過程中，他們慢慢感受到煮食是家庭事務。現在他們很喜歡煮食，更幾乎每天都來嘉家饌幫忙。」

## 從小「煮」理 獲益良多

Carol說：「下廚是生活的一部分，小朋友始終要學習，而且讓他們親自下廚能獲益良多，例如小朋友可從中認識不同食材，選擇有營養的配搭，達致健康飲食，也學懂珍惜食物！」當然，煮食過程既要準備食材，又要記緊各個步驟和清洗用具，這正好訓練兒童的自理能力。

那麼年紀多大的兒童可開始嘗試煮食？Carol指年幼如幼稚園學童，已可幫忙攪拌食材。「若怕危險，可使用不太鋒利的刀，或使用無火煮食的電磁爐等。其實家長應做的是放手讓子女嘗試，並加以提點，讓子女學會怎樣避免意外發生，而不是禁止他們踏入廚房。」她建議家長可讓小朋友從容易製作的食品入手。

## 自家製美食 口感成功感兼備

夏日炎炎，大小朋友都喜歡吃透心涼的甜品，故Carol會教大家以當造且價錢相宜的芒果，製作新鮮有益的芒果布甸。另一款Carol教大家製作的食品，則是在餐廳常品嘗到的脆焗魚柳，Carol說即使是自家製作，也可做到外脆內軟呢！

### 脆焗魚柳

適合9至12歲孩子製作

材料：	魚柳	300克
	麵包糠	4湯匙
調味料：	粟粉	半茶匙
	鹽	1/4茶匙
	胡椒粉	少許
	麻油	少許
	蛋黃	1隻

做法：

- 焗爐預熱至攝氏200度；
- 魚柳洗淨抹乾切件，加調味料醃10分鐘；
- 每件魚柳沾上麵包糠，放入焗爐焗10至15分鐘至金黃色，取出上碟。



### 芒果布甸 (6杯)

適合4至8歲小朋友製作

材料：	芒果 (大)	2個
	淡奶	50毫升
	水	250毫升
	糖	25克
	魚膠粉	15克

做法：

- 將水煮熱，加入糖及魚膠粉煮至完全溶掉，待涼備用；
- 芒果起肉，一半切粒，另一半打成果蓉；
- 將淡奶及芒果蓉加入魚膠粉溶液中拌勻，放於雪櫃冷藏至凝固；
- 取出以芒果粒裝飾伴食。



Carol (中)、卓謙 (右) 及卓朗 (左) 示範親子入廚。





TIPS 1

孩子臂力不及成人，選用入廚工具時宜以輕巧為先。圖中卓謙拿着的木製勺子不傳熱，而且夠輕巧長身，可避免觸碰到熱鍋而燙傷。

TIPS 2

家長可先作示範，然後讓子女從用餐刀切割易切的食材（如圖中的芒果粒）開始，學習使用刀具。但肉類或硬身、難切的食材要用鋒利的刀才能夠切開，年紀尚小的朋友則應由家長代勞。



TIPS 4

使用不太鋒利的刀或無火煮食的電磁爐；年幼的小朋友須在家長陪同下才可使用刀具或爐火。



TIPS 3

讓小朋友養成「有手尾」的習慣：不要胡亂擺放利器；使用電源和水喉後要把它關妥；煮食完畢要清理枱面；枱面有水迹時勿放置家庭電器，以免觸電！

TIPS 5

教導小朋友以視覺和觸感辨別煮食工具和食材的溫度高低，避免燙傷。

TIPS 6

注意衛生！食材和工具要清洗乾淨，煮食前後也應該洗手。食物安全才食得安全呢！

嘉家饌Carol's Kitchen

查詢：2332 8037

網址：www.carolkitchen.com

近年，麵包機和雪糕機等入廚家庭電器大熱。曾試用麵包機的Carol認為，這些家電產品可減省人力和煮食時間，同時又可製作更多不同類型的食品，非常方便。小記則認為，有家電產品的幫助，更可增加小朋友對入廚的興趣呢！

圖片 各機構提供

## 量度篇

### Pylones廚師帽電子磅

初入廚的人聽到「少許」調味料時往往疑惑萬分。這款可幫小朋友計算食材重量（以克作單位）的廚師帽電子磅，便可為小朋友提供清晰量度。售價：108港元



### Pylones廚師計時器

具有廚師造型的廚師計時器，可助小朋友準確掌握製作時間，製作出可口美食。

售價：108港元

查詢：3188 5928（Carsac Limited尖沙咀分店）

## 食材預備篇

### GEFU鬆肉器/麵團鬆化器

只要把GEFU的鬆肉器/麵團鬆化器放在肉類表面輾過，可減低肉質韌度，又可省掉剝鬆肉塊的氣力。這個工具還可以為餡餅或薄餅皮輾出條紋，使其焗製後更鬆化可口！

售價：325港元



### GEFU通用切割器

前文提過，小朋友使用刀具時務必要小心。若要避免意外，或可改用這個通用切割器。不論是菜葉、麵條或肉片，這工具皆可瞬間將之切成條狀或粒狀，「慳水慳力」！

售價：325港元

查詢：2554 0838（Plus Home奧海城分店）



# 功欲善其事 必先利其器

## 製作篇

### Panasonic麵包機 SD-P104

這部麵包機近來成為各大論壇的寵兒，無他，麵包飽肚又健康，準不會浪費！它有13款食譜可供選擇，包括法式麵包、全麥麵包、薄餅麵糰和蛋糕等，更可另加葡萄乾及堅果。小記最喜歡它由攪拌、搓粉、發酵至烘烤各步驟都是全自動操作，簡單易用，「漲卜卜」的麵包就這樣製作出來，非常有成功感！有了它，父母不用辛辛苦苦搓麵粉，也不用上街買，小朋友就可吃到新鮮麵包。

建議零售價：1,980港元

查詢：2733 3833（信興電器——新東海陳列室）



### 德國寶自家製雪糕機 ICM-150

踏入夏天，雪糕自然是小朋友最喜歡的消暑食品。這款自家製雪糕機可讓大家自行選用新鮮水果或低脂乳酪，製成不含添加劑的不同口味雪糕，如雲呢喃雪糕、果仁雪糕和朱古力雪糕等。用家只須把食材放進冰桶後，把定時器調校至30至45分鐘即可，操作簡便，而且比外購雪糕健康得多。更值得一讚的是使用這雪糕機時，整個製作過程非常寧靜！

建議零售價：1,980港元

查詢：2773 2888（德國寶土瓜灣陳列室）



### 惠而浦無煙少油燒烤微波爐MAX38/BL

不少人愛燒烤，但卻不喜歡燒烤的油煙味。這款燒烤微波爐的極速脆焗和石英燒烤功能，便可讓食物在短時間內烤焗至表層香脆可口、內層鮮味，對大小朋友來說都很吸引！

建議零售價：1,590港元

查詢：2406 9138

