

Cook Smart!
星の廚房

羅天宇 (Joey) × 蔣家旻 (Angel)

《愛·回家》中飾演馬子仁同馬子妮兩兄妹，形象青春健康，深受劇迷愛戴。私底下嘅佢哋鬼馬攞笑，最鍾意周圍去探秘同見識。



入廚考手藝

試製布包腸粉

經過多個星期「星の廚房」嘅磨練，我哋已經練得一身好「廚功」，今次決定嚟到海皇粥店，挑戰較高難度嘅「羅漢齋腸粉」！今次係我哋兩個第一次接觸做腸粉過程，原來整腸粉要用嘅特製蒸架、腸粉布同埋鋼板，全部都係特別訂造嘅，真係令我哋大開眼界！由於腸粉皮又薄又軟，每個步驟都要好細心先至做得好，好彩我哋搵到有20年做腸粉經驗嘅吳碧月師傅一步一步教我哋，先至可以完成呢項任務咋！



我哋兩個都係第一次整腸粉，吳碧月師傅教我哋最緊要係掌握時間，如果米漿蒸得唔夠熟，就好易散開仲捲唔起！



師傅檔案

吳碧月

接受過腸粉製作的專業培訓，為海皇粥店最資深的師傅，擁有超過20年製作腸粉經驗。



材料(2人分量)

冬菇(切絲)	10克
木耳(浸軟並切絲)	2克
甘筍(切絲)	21克
馬蹄(切粒)	15克
珍珠筍(切絲)	2克
粟米粒	18粒
小棠菜(伴碟用)	1-2條

調味料

幼鹽	0.8克
糖	0.8克

米漿材料

(約可製作26份腸粉, 1份3條)

粘米	1包(3斤)
淀麵	1包(1/2斤)
生油	200毫升
清水	5,800毫升

整腸粉真係唔容易，又要薄又要唔穿，原來要做到咁，最緊要係控制米漿嘅分量，倒係腸粉布嘅時候仲要倒得均勻同埋唔好過厚。

蔣宗輝

Making of...



- 1 在腸粉爐上鋪上腸粉布，平均地倒上1般已拌勻的米漿材料於布上。
- 2 切好食材同時加入調味，鋪於腸粉皮之上，呈長方形。
- 3 蒸熟後拉起腸粉布，放上鋼板上，同時切成需要的大小。
- 4 以鋼片翻起，並捲製成腸粉，上碟時可伴以小棠菜同吃。



羅天宇

餡料嘅分量原來都有學問。太多嘅話食落去會太溜，太少又會無晒口感。

海皇粥店

地址：銅鑼灣糖街15-23號地下1-2號舖
電話：2894 8848

羅漢齋腸粉

極之剔透嘅腸粉皮，又滑又薄，包住冬菇、木耳、甘筍同埋馬蹄等，因為食材多樣化，令口感同味道都十分多層次，Yummy！



3少之選

代表菜式以較少脂肪或油分、鹽分和糖分烹調或製作，符合「3少之選」的要求。



蔬果之選

代表菜式的材料全屬蔬果類，或按體積計，蔬果類是肉類的兩倍或以上。