

# 居家防疫 煮出茶餐廳美食

由於疫情未止，不少人就連落樓下茶餐廳進餐，都避之則吉；如果叫外賣，食物不是第一時間送到，可能就會失鮮。然而，自己在家落手落腳做，食物既新鮮熱辣辣，又健康安全。今次小記就教大家，就算在家也能做出茶餐廳美食，當中包括下午茶必食「西多士」、民間美食「黯然銷魂飯」、白領一族必叫的「公司三文治」，以及讓男女老少着迷的「蝦多士」。

大公報記者 許詠妍（文、圖）

「民以食為天。」

想品嘗美食，不一定  
要出街食。

## 西多士



西多士是茶餐廳下午茶必備美食，外脆內軟的麵包，加上厚厚牛油，再淋上甜滋滋的糖膠，有咬口得來又鬆軟。其實，在家一樣做得到茶餐廳西多士的口感。

**材 料** 麵包2塊、雞蛋2隻、生油、牛油、糖膠  
(一人分量)

## 步驟

- 1 麵包切邊，塗滿牛油，以黏住麵包。
- 2 打蛋，然後將塗好牛油的麵包放入蛋漿浸透。
- 3 炸麵包的時候，油要浸過麵包的一半，當油已熱的時候，才放入麵包，調校中火，炸至麵包變金黃色，便可上碟。
- 4 根據個人喜好，放適量牛油和糖膠。



## 小提示

- 1 油不能太少，否則就變成煎麵包，而且麵包會變得不脆。
- 2 蛋漿一定要均勻布滿整塊麵包。

## 小提示

- 1 再次塗抹叉燒醬的原因是令叉燒有燻邊，更加香口。
- 2 煎蛋不要煎雙面，否則就不能做成黯然銷魂飯的單面蛋。
- 3 最後，記得淋上黑豉油。

**材 料** 梅頭肉一塊、白飯一碗、雞蛋一隻、菜心兩條  
(一人分量)

## 梅頭肉醃製方法

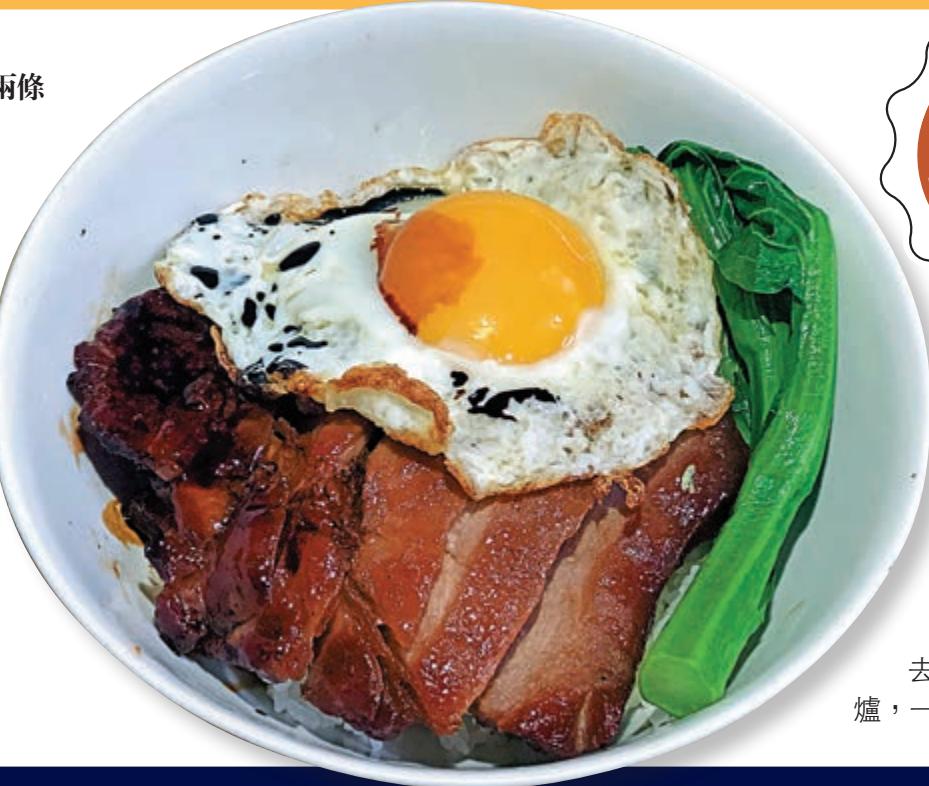
雞粉1茶匙、豉油2茶匙、叉燒醬2湯匙，需要醃一晚時間

## 步驟

- 1 預熱焗爐至220度。
- 2 將醃製好的梅頭肉放入焗爐，烤15分鐘。
- 3 取出梅頭肉，再次塗抹叉燒醬，然後放入焗爐，烤15分鐘成叉燒，便可出爐。
- 4 煎蛋，只需要煎一邊雞蛋，待蛋邊有焦邊便成。



## 黯然銷魂飯



「黯然銷魂飯」是自一九九六年香港電影《食神》開始「聲名大噪」，其實那是一道「叉燒煎蛋飯」的碟頭飯。叉燒不一定要去燒味舖買，家中有焗爐，一樣可以做得到。

## 公司三文治



公司三文治是用煎蛋、火腿、蔬菜、芝士、煙肉和番茄各種食材製作而成。茶餐廳有時會製成雙層形式，切成四等份，並用牙籤串好。公司三文治既方便進食，又可以一次過食到多種食材，而且加入了番茄和生菜，讓煙肉和火腿不油膩，做法更是簡單。

**材 料** 麵包2塊、煙肉1片、火腿1片、番茄1個、生菜兩片、雞蛋2隻、芝士1片  
(1至2人分量)

## 步驟

- 1 番茄切片，生菜洗好備用。
- 2 麵包去邊，焗爐預熱至200度，將麵包入焗烤3分鐘。
- 3 雞蛋加入適量鹽攪拌均勻，入鍋煎熟。
- 4 煙肉和火腿入鍋，微微加熱，少許時間即可。
- 5 按照自己喜歡的順序堆疊材料，切塊，用牙籤固定好即成。



## 小提示

沿着三文治的邊切下去，以去掉麵包外凸出的材料碎，就美觀得多。

## 小提示

- 1 炸的時候，火候不要太大，避免炸爛蝦多士。
- 2 可以因應個人口味加調味料，如沙律醬等。

**材 料** 4隻蝦、麵包1塊、雞蛋1隻、麵包糠少量 (1至2人分量)

## 步驟

- 1 麵包切邊，然後切成蝦的大小。
- 2 雞蛋打散，蝦裹好蛋漿，均勻塗滿麵包糠。
- 3 將裹好麵包糠的蝦放在麵包上。
- 4 燒熱油之後，將蝦及麵包下鍋油炸上碟便成。



## 蝦多士



蝦多士是地道的港式小吃，以前在茶餐廳和酒樓總能看見，現在就買少見少。蝦多士鮮味香口，十分受食客歡迎，多數食店上碟的都是四塊一碟，但往往讓人吃上癮，停不了口。