

「識寫識食」全港中小學生中文多媒體創作計劃

(小學組)

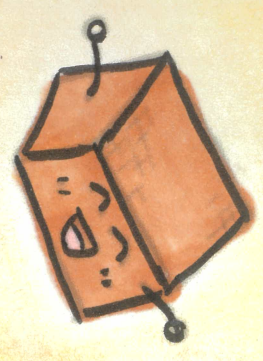
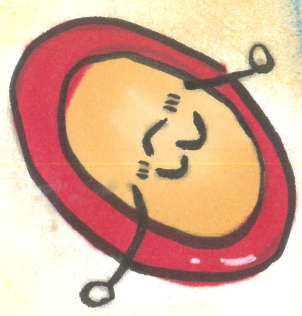
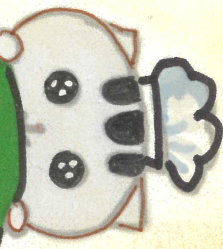
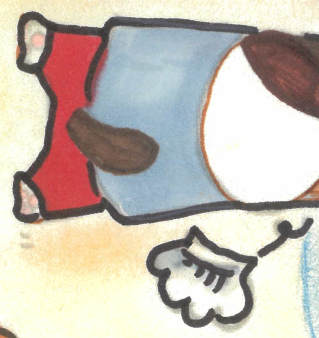
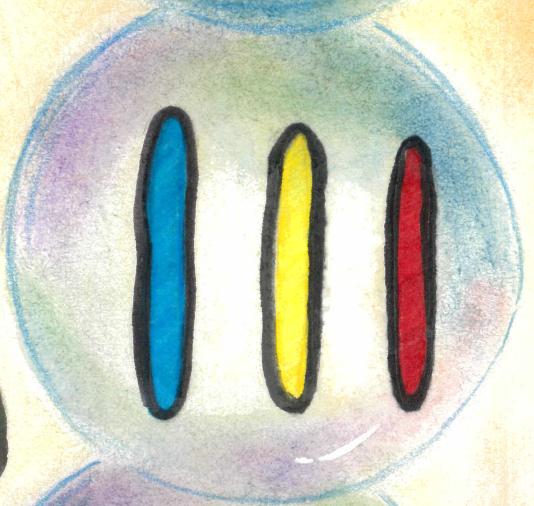
參與學校：聖公會油塘基顯小學

參與學生：(六年級)

鄭怡活、王雅蕊、黎靖藍、劉鎧儀

主題：煎釀三寶

負責老師：陳芷筠老師、杜家萍老師
學校電話：27570322 傳真：27170029



「三寶」從何來？

煎釀三寶是廣東、香港和澳門地區很常見的地方
傳統菜餚。鮮香軟嫩，口感獨特。

而煎釀三寶，你們知道是哪「三寶」呢？

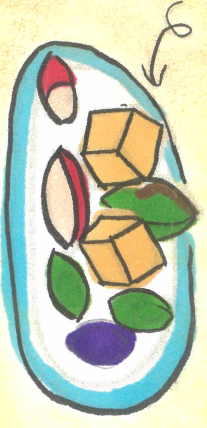
以前，煎釀三寶大受歡迎是在街邊擺的「車仔檔」
中售賣的一種小食，價格便宜，讓食客在一堆煎釀的
寶貝裏挑選，然後像吃魚蛋一樣用竹籤串起來，蘸著
醬油吃。

青椒、豆腐是最受人喜歡的，所以之後很多食客
都習慣將煎釀三寶直接等於釀茄子和青椒、豆腐了。



「三寶」的成長

① 材料洗淨後，
青椒去籽切件，
豆卜切半，
茄子切片備用。



② 把青椒和茄子
撲上薄薄一層生
粉。把鯪魚肉釀
入豆卜、青椒和
茄子。



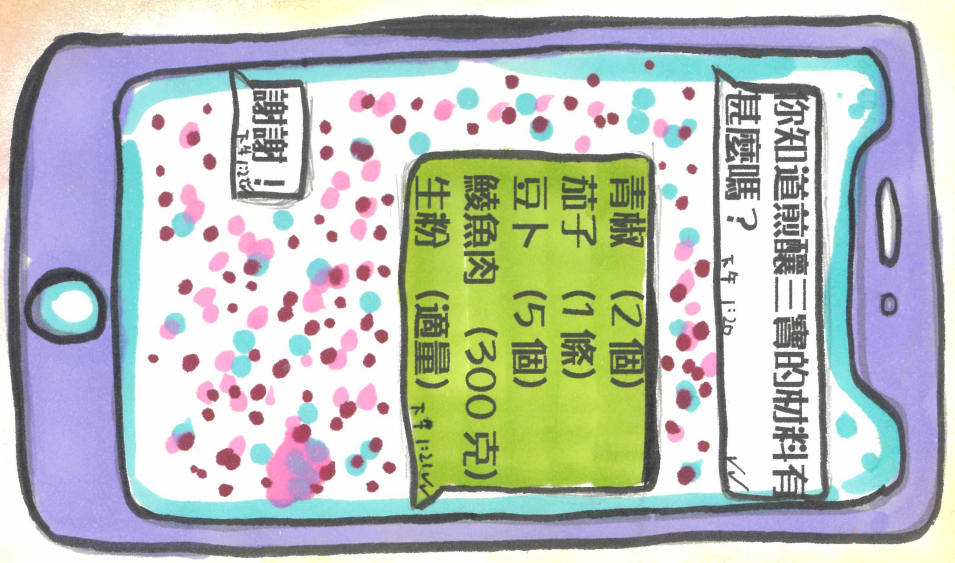
END

yummy!



RING!!!

③ 熱鑊落油，放入三寶，先煎有鯪魚肉的一面，煎至鯪魚肉變金黃色，再翻面，煎至熟透。完成了！



你知道煎釀三寶的材料有甚麼嗎？

- 青椒 (2個)
- 茄子 (1條)
- 豆卜 (15個)
- 鯪魚肉 (300克)
- 生粉 (適量)

謝謝！




勝在

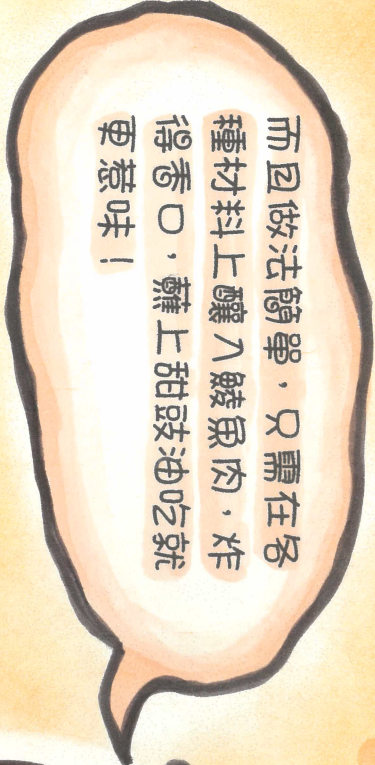
有「實」



我們「煎釀兄弟」是香港的地道小吃，你們知道為甚麼我們可以一直成為香港人喜愛的街頭小食之一嗎？



我知！我們勝在價格便宜，通常都是「七元三件」或者「十元四件」的價格，便宜又飽肚。



而且做法簡單，只需在各種材料上釀入鯪魚肉，炸得香口，蘸上甜豉油吃就更惹味！



茄子、青椒、豆卜和紅腸都是常見的食材，除此之外，還可以用冬菇等其他食材製作，材料變化多樣，顏色又豐富，難怪大受歡迎呢！

