

快樂的笑麵

(自家製芥蘭麵)



材料:	份量:
芥蘭	150gm
低筋麵粉	300gm
蕃茄	1pc
紅蘿蔔(細)	1pc
青瓜(細)	1pc
雞蛋	2pcs
雞胸肉	1pc
火腿	2pcs
芝麻醬	30ml
葡萄乾	2pcs
麻油	少許

烹調步驟：

1. 芥蘭煮熟，用攪拌機攪成菜蓉，將菜蓉放入麵粉內，加鹽和菜油。用手揉成麵團後放入盤中，用濕布蓋着待十五分鐘。灑粉於檯上，取出麵團分三份，用麵棍或麵機壓成薄片，用刀或麵機切成2mm闊之麵條，切出麵條時，加些麵粉，避免沾粘，放入冷藏備用。
2. 將蕃茄、紅蘿蔔、青瓜及火腿切幼絲，雞蛋煎熟切絲，雞胸肉先用豉油和糖調味，煎熟後切絲。
3. 麵條放入已加鹽和油之沸水煮三至四分鐘，撈起來要快速沖冷水，隔水後放入大碗內，加入麻油及黑醋，撈混，將麵條放於大碟上，做成一個圓面形，灑上芝麻。
4. 將配料絲放於碟上做成頭髮，紅蘿蔔和葡萄乾做眼，蕃茄做嘴，青瓜做耳，完成。
5. 吃時才拌入芝麻醬即可。

設計意念：

芥蘭有豐富的鈣質，將芥蘭自制成麵，沒有防腐劑，很有益。

配以鮮艷顏色的蔬菜和可愛的造型，增加小朋友對食的興趣和改善偏食的習慣。而且和小朋友一起做麵是一個很有啓迪的過程。做冷麵又安全，不用太多能源。

