

西方野餐盒

愛薇拉Egy Vilag

領隊 潘盈達 / 組員 潘盈達、黃恬莎



在國外野餐就像是家常便飯，野餐不一定要一群人，也不一定要有特定的形式，在國外只要天氣晴朗，常可以看到許多人在草地或桌上享受野餐，無論是自己一個人還是跟家人或朋友，都會來享受這美好的時光。野餐的餐點可以很精緻也可以很簡單，像是從前菜、沙拉、主菜、水果、甜點什麼都有，也可能只是從商店買的簡單便當，就是要享受這種悠閒自在舒服的感覺。



1. 將麵粉跟泡打粉過篩，奶油切小塊，蛋打散，烤箱預熱200°C。
2. 低筋麵粉、泡打粉鹽、細砂糖放入鋼盆中，然後將奶油小丁加入。
3. 使用塑膠刮板用切拌的方式將奶油與麵粉混合成鬆散的狀態。
4. 若有食物攪拌機，可以將以上材料用食物攪拌機快速攪打10-15秒混合均勻。
5. 將蛋液、巴參菜、紅蘿蔔碎及牛奶加入(牛奶不要一下全部加入以免麵糰太濕)，用手快速混合成一塊無粉粒的麵糰，不要搓揉也不要拌太久，避免起筋。
6. 混合完成的麵糰用保鮮膜包起，略整成方型放冰箱冷藏30-60分鐘冰硬。

材料 / 數量

中筋麵粉	225公克	沙拉油	1大匙
鹽	1/2茶匙	溫水	170公克
泡打粉	1茶匙	炒過紅藜	20公克

做法

1. 除了水以及起士絲以外將所有材料全部混在一起，慢慢加入溫水揉成三光麵糰(水不要一次加完，以免麵糰太黏)，將麵糰分割成五份滾圓，每份約80克，放置鬆弛約15-20分鐘。
2. 鬆弛完後，將麵糰桿開約8吋(直徑約20公分大)的麵皮，去煎烤二面微微變色。
3. 將起士絲放入烤餅的一半，將餅皮折起去煎烤至二面表皮上色起士絲溶化即可，取出切成四等份，即可配莎莎醬一起享用。

芒果莎莎醬

1. 將所有材料切好並混合均勻，放入冰箱冰約1個小時。

內餡材料

起士絲	200公克
芒果莎莎醬	
芒果	1顆
牛番茄	2顆
香菜	1把
檸檬	1顆
洋蔥	1/4顆
鹽和黑胡椒	少許

紅藜起士烤餅+芒果莎莎醬

可作5片餅皮

材料 / 數量

低筋麵粉	200公克	蛋	1個
泡打粉	2茶匙	牛奶	50~60公克
奶油	50公克	巴參菜	5公克
鹽	2公克	紅蘿蔔碎	5公克
細砂糖	30公克		

做法

7. 桌上撒些低筋麵粉，將麵糰從冰箱移出，表面撒一些低筋麵粉避免沾粘。
8. 將麵糰桿成長方形，折三折再桿開再折三折。
9. 最後將麵糰桿開成約2.5CM厚的麵皮。
10. 用模具壓出小圓餅，剩下的麵糰集合捏壓成糰再桿開壓模。
11. 間隔整齊入烤盤，表面刷上一層牛奶液。
12. 放入預熱至200°C之烤箱烘烤12-15分鐘至表面呈現金黃色即可。
13. 吃的時候可以剝開塗抹喜歡的果醬、蜂蜜或奶油。
14. 隔天吃可以稍微噴點水再烘烤加熱。

紅蘿蔔巴參小司康

可做約40-50小司康或8個大司康



小米能量精力棒

可做30*15CM的盤子一盤

材料 / 數量

奶油	100公克	有機糖	50公克
麥片	200公克	肉桂粉	1小匙
小米	50公克	巧克力豆	25公克
核桃粒	50公克	蔓越莓乾	50公克
杏仁果	50公克	椰子絲	30公克
蜂蜜	3大匙		

做法

1. 小米用平底鍋炒熟放涼。
2. 開烤箱預熱約160°C，將麥片、核桃和杏仁果放入烤箱烤約5-10分鐘。
3. 將奶油、糖和蜂蜜混在一起用小火將奶油溶化即可。
4. 將麥片、核桃、杏仁果、小米、肉桂粉、蔓越莓乾、椰子絲全部加入奶油糖漿中混合均勻。
5. 將烤盤放上烤餅紙，將所有材料放入，將巧克力平均撒在上面，去壓平，烤約30分鐘放涼即可切塊。



鳳梨洛神冰茶

(藍色愛情海)

材料 / 數量

洛神花	20公克	有機糖	少許
烏梅	4公克	鳳梨	1顆
甘草	400公克	蝶豆花	3-4朵
開水	400毫升	開水	100毫升

做法

1. 開水煮滾放入烏梅和甘草煮約2分鐘，加入洛神花關火悶約3分鐘，再開火煮滾，撈出洛神花加點糖。
2. 鳳梨加糖打成汁，鳳梨汁的甜度要比洛神花的甜度多，這樣才能夠做漸層的效果，如果沒有要做漸層的效果可以自己調自己喜歡的甜度即可。
3. 蝶豆花跟開水煮出藍色的顏色出來，加水放涼。
4. 先將鳳梨汁過篩後再放入杯子的底層，加入冰塊至一半多一些，倒入洛神花茶，再加入冰塊到杯口，再慢慢倒入沒有加糖的蝶豆花水即可呈現出三種不同的顏色。