

# 五色冷麵沙律

份量：3至4人

## 主要食材

韓國五色手製麵	5束（250克）
各種沙律菜（生菜、苜蓿菜、車厘茄等）	適量
彩椒（紅椒、黃椒）	300克
中蝦	5-7隻

## 醬汁材料

醬油	4茶匙	青芥末粉	1茶匙
醋	4茶匙	紫蘇油	2茶匙
砂糖	3茶匙	紐崔萊™ 植物營養果汁粉 (檸檬味)	2量匙
LAKONIA特級冷壓橄欖油	2茶匙		

## 做法

- 1 沙律菜切成易入口大小，彩椒切幼條，車厘茄切半。
- 2 韓國五色手製麵按顏色依次放入沸水烹煮，浮面後倒入1/3杯冷水繼續煮，重覆3次後撈起過冷河，用篩盛起，瀝乾水分。
- 3 除蝦尾外，其餘部分剝掉蝦殼，灼熟後放涼。
- 4 將所有醬汁材料混合，備用。
- 5 沙律菜及彩椒鋪在碟上，五色手製麵按顏色分別盤成一圈，放上熟蝦即成，食用時可按口味加入適量醬汁拌勻。

### TIPS

- 青芥末要調開不結塊，食用時才能均勻沾上醬汁，味道更佳。
- 如醬汁太少，可按相同比例增加材料份量，準備足夠醬汁。
- 沙律菜可按個人喜好選擇不同款式。



\* 右圖為展示圖，或與實際食譜內容有出入。

# 五色蔬菜大盤拌麵

份量：3至4人

## 食材

韓國五色手製麵	3束(150克)	紫椰菜	40克	烩蛋	1隻
雞胸肉	120克	紅蘿蔔	20克	鹽	少許
紫蘇葉	3片	生菜	2片	胡椒粉	少許
青瓜	50克	洋蔥	60克		

## 調味醬

辣椒粉	2湯匙	蔥花	1湯匙	蒜泥	1湯匙
辣椒醬	2湯匙	麻油	1湯匙	芝麻粒	1茶匙
醬油	1湯匙	砂糖	3湯匙	七喜汽水	1/2杯
醋	2湯匙	芥末醬	1/2湯匙		

## 做法

- 1 混合調味醬材料，備用。
- 2 雞胸肉放進沸水煮熟，撕成雞絲後用鹽及胡椒粉調味。烩蛋去殼，切成四等份。
- 3 青瓜、紫椰菜、紅蘿蔔、生菜、洋蔥、紫蘇葉切絲，整齊放好備用。
- 4 五色手製麵按顏色放進沸水煮，浮面後倒進1/3杯冷水繼續烹煮，重覆3次。撈起麵條，過冷河後用篩盛起，瀝乾水分。
- 5 將準備好的蔬菜及雞絲沿碟邊圍圈放好，中間放麵條，淋上調味醬，放上雞蛋即成。

### TIPS

- 煮麵時加入約1杯冷水，麵身會更彈牙。
- 五色手製麵煮2分50秒至3分鐘，口感最佳。



\* 右圖為展示圖，或與實際食譜內容有出入。

# 蜆肉紅梅子手製麵

份量：1至2人

## 主要食材

韓國五色手製麵 (紅梅子)	2束(100克)	翠玉瓜	1/4條
蜆	100克	冬菇	2隻
洋蔥	1/2個	紅蘿蔔	1/4條

## 清湯食材

鯷魚	70克	大蔥	35克	鹽	少許
海帶	50克	冬菇蒂	少許		

## 調味醬

醬油	4湯匙	芝麻粒	1湯匙	辣椒粉	1/2湯匙
蔥花	1湯匙	麻油	1湯匙	蒜蓉	1/3湯匙

## 做法

- 1 蜆洗淨，吐沙備用。清湯食材放進沸水煮5分鐘。撈起清湯食材，放入蜆，待湯再次煮沸至蜆煮熟，然後關火，加入鹽調味，備用。
- 2 將紅梅子手製麵放進沸水煮，浮面後倒進1/3杯冷水繼續煮，重覆3次。撈起麵條，過冷河後用篩盛起，瀝乾水分。
- 3 洋蔥、翠玉瓜、紅蘿蔔、冬菇切成幼條。平底鍋抹上少許油，加入蔬菜翻炒。
- 4 將紅梅子手製麵盤好放進碗中，倒入蜆湯，然後放上配料，跟調味醬一同上桌即成。

## TIPS

- 煮麵時加入約1杯冷水，麵身會更彈牙。
- 五色手製麵煮2分50秒至3分鐘，口感最佳。



\* 右圖為展示圖，或與實際食譜內容有出入。



# 辣拌海螺五色手製麵



份量：3至4人

## 主要食材

韓國五色手製麵	5束 (250克)	洋蔥	1/2個	魷魚絲	30克
海螺	1罐 (400克)	青瓜	1/2條	鹽	少許
大蔥	100克	紫蘇葉	4片		

## 醬汁材料

辣椒醬	3湯匙	醋	2湯匙	蒜蓉	1湯匙
海螺汁	3湯匙	辣椒粉	1湯匙	麻油	1湯匙
覆盆子汁	2湯匙	砂糖	1湯匙	芝麻	1茶匙

## 做法

- 1 大蔥切絲，放進水中備用。洋蔥切成幼條，備用。青瓜斜切，用鹽稍醃，然後用力榨乾水分。
- 2 紫蘇葉切成幼條，備用。魷魚絲稍為用水清洗，然後用力榨乾水分。
- 3 五色手製麵按顏色依次放進沸水煮，浮面後倒進1/3杯冷水繼續煮，重覆3次。撈起麵條，過冷河後用篩盛起，瀝乾水分。
- 4 海螺、大蔥、洋蔥、青瓜、紫蘇葉、魷魚絲放進碗中，加入調味醬拌勻。
- 5 已完成的辣拌海螺放在碟上，旁邊放上盤成一圈圈的五色手製麵即成。

### TIPS

- 煮麵時加入約1杯冷水，麵身會更彈牙。
- 五色手製麵煮2分50秒至3分鐘，口感最佳。



\* 右圖為展示圖，或與實際食譜內容有出入。

# 蕃茄蔬菜雞肉丸五色麵意粉

份量：2至3人(兒童)

## 主要食材

韓國五色手製麵	4束(200克)	月桂葉	1片
蕃茄醬	2杯	巴馬臣芝士粉	適量
茄汁	2湯匙	LAKONIA橄欖油	少許
蒜頭(切末)	4粒		

## 蔬菜雞肉丸食材

雞柳	70克	雞蛋	1/2隻
紅蘿蔔	1/3條	紐崔萊™全植物蛋白質粉	2量匙
洋蔥	1/4個	鹽	少許
蘑菇	2粒	胡椒粉	少許
菠菜	50克		

## 做法

- 1 雞柳、紅蘿蔔、洋蔥、蘑菇、菠菜剁碎後，加入其餘蔬菜雞肉丸食材，搓成圓球狀。
- 2 大平底鍋加入蔬菜雞肉丸，以約180度煎25分鐘。
- 3 五色手製麵按顏色放進沸水烹煮，浮面後倒進1/3杯冷水繼續煮，重覆3次。撈起麵條，過冷河後用篩盛起，瀝乾水分。加入少許橄欖油拌勻，避免麵條黏作一團。
- 4 盛起蔬菜雞肉丸後，平底鍋再次塗上橄欖油，加入蒜末略炒，炒出香味後加入蕃茄醬、茄汁、月桂葉，用中細火煮10分鐘。
- 5 在步驟4的醬汁加入蔬菜雞肉丸，均勻混合後放入準備好的麵條，跟醬汁拌勻。關火後把完成的意粉放在碟上，撒上巴馬臣芝士粉即成。

## TIPS

- 煮麵時加入約1杯冷水，麵身會更彈牙。
- 五色手製麵煮2分50秒至3分鐘，口感最佳。
- 建議加上香草作裝飾，跟蕃茄醬搭配十分適合。



\* 右圖為展示圖，或與實際食譜內容有出入。