



親子下午茶—— 電飯煲蛋糕

文 / 圖：葉美娟



筆者和女兒在疫情期間百無聊賴，為了減少出門，經常在家找樂子，一開始家中並沒有太多工具去製作蛋糕，筆者就尋找一下有沒有比較容易的製作蛋糕方法。果然，用電飯煲製作出來的蛋糕雖然稱不上是大師之作，但是也能為我們的日常生活增加一些趣味和美味，以下方法既容易操作，又令到孩子有成功感，怕麻煩的家長們不妨一試。



一、材料 (4 人份)

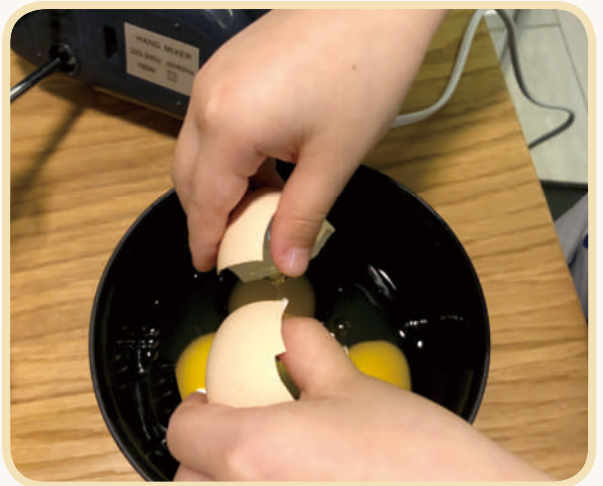
少甜少油版本

- 低筋麵粉 100g
- 雞蛋 4 個
- 牛奶 45ml
- 白醋 2 滴
- 糖 60g
- 室溫牛油 25g



二、步驟

1. 將所有材料準備好，雞蛋可以先洗好，雞蛋和牛油在室溫下存放備用。
2. 將雞蛋分開蛋黃及蛋白 (必須要放入無油無水的容器中)。





3. 把蛋黃加入牛奶、牛油（或菜油）攪拌好，再加入篩過的低筋麵粉。可以分兩至三次打入，攪拌至無粒粒。
4. 這個時候，小朋友就出場啦！將蛋白加入白醋或檸檬汁打至硬性發泡（加入後比較容易打起），打的過程將糖分三次加入（記得分離蛋白時一定要分離得乾淨哦）！
5. 將打好的蛋白及蛋黃混合（分兩至三次），混合時需要用刮刀快速輕手翻拌均勻，不要劃圈，只可打“8”字以避免消泡。完成後將它倒入電飯煲，用煮飯模式煮起焗多 20 分鐘（前後大約一小時）。
6. 完成後放涼，切好並按照喜好加入不同的食物如水果或棉花糖都可以。



三、小貼士

1. 必須要快速打蛋白，否則會令整個蛋糕下陷影響質感，大家打蛋白時要鼓勵小朋友有耐性哦。
2. 可以按口味加入朱古力粉或綠茶粉。
3. 倒材料入電飯煲後可以輕輕扣幾下，令空氣可以排出，表面更光滑。而出爐後也需要輕輕扣幾下，使蛋糕較容易脫模。



四、後記

每次製作蛋糕，大人都希望力臻完美，不希望有差池。但有時也會弄得周圍都是麵粉，蛋白分離得不夠好導致打不起泡，也會心急進行下一個步驟而催迫孩子“快D啦”。其實家長是孩子的一面鏡，作為多次的製作蛋糕失敗者，口中能有勇氣說出：“唔緊要啦，下次整好D！”也是作為孩子的榜樣，讓孩子明白面對挫折，需要有一份承擔的勇氣，鼓勵自己再向前走。另外，面對下一步行動，需要規劃和思考行動的目的。其實，親子一同下廚除了令孩子學習，也是一個很好機會讓父母自省呢！

（作者：家長）