

瘋癲家族

THE CRAZY FAMILY

之

瘋語童路



作者

DOLLYDOROTHY

X

癲夠媽



瘋癲家族

THE CRAZY FAMILY

之
瘋語童路

作者
DOLLYDOROTHY
X
癲夠媽



目錄



第一章
瘋癲家族的親子廚房

無牙仔唔使怕招牌焗豬扒飯	14
我們愛漢堡	20
韓式拌飯	24
兒童適宜葡國雞飯	30
一起吃三文魚白汁焗意粉	34
有辣有唔辣麻婆豆腐變奏版	40
香草檸檬慢焗雞	44
雜莓果醬	46
香香甜軟綿綿Pancakes	48



第二章 瘋癲家族在家好玩遊樂場

- | | |
|---------|----|
| 玩玩麵粉團 | 52 |
| 小孩子玩泥沙 | 58 |
| 玩水樂園 | 64 |
| 培育小廚神初階 | 72 |
| 小手畫畫畫 | 78 |
| 小小花藝家 | 86 |



第三章 瘋癲家族齊齊出街玩

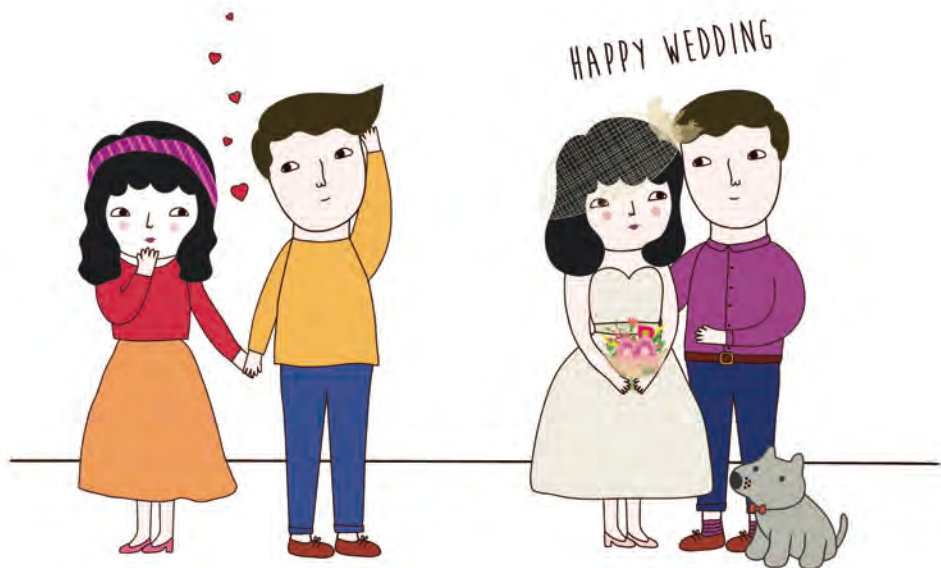
- | | |
|----------|-----|
| 帶着小孩行山去 | 94 |
| 好天氣, 野餐日 | 102 |
| 親親小動物 | 108 |
| 行街街, 去街市 | 114 |

第四章 癡癡家族獻給你的求生錦囊

- | | |
|------------------|-----|
| 要做最優雅的父母 | 124 |
| 向 NO 說 NO | 126 |
| 有種凍/痛, 叫媽媽覺得你凍/痛 | 128 |
| 公主王子育成記 | 130 |
| 不要言語恐嚇小孩 | 132 |
| 注意你的言行舉止 | 134 |
| 解決亂丟東西五部曲 | 136 |
| 和情緒做朋友 | 138 |



瘋癲家族
的點點滴滴...



小心呀!



人物介紹

Dino仔

有點兒害羞的貓系暖男，
很喜歡照顧人。性格活潑
好動，對所有事物充滿好奇心，
有無窮的想像力和爆發力，
是癡癡家族的癡癡來源。



癡夠媽

在職媽媽，並和大部分在職媽媽
一樣有着 Working Mum Guilt。
工作時出差開會見客，下班時
心急如焚飛趕回家帶小孩陪狗狗。
擁有無限的愛心和耐性，
希望為Dino仔建立一個
健康快樂的童年。



癲夠爸

在聯爸爸，和一般被封為豬蹄友的爸爸無異，正在努力學習做一個好爸爸中。面對種種Dino仔癲癲狀況，有時會手足無措，有時會按捺不住，但其實心底裏非常愛錫癲癲一宗。



多多老師

半聯保姆，充滿愛心和童心，對着小孩有着無窮無盡的耐性和熱誠，是癲癲宗族的救星。



狗狗

是Dino仔的小跟班，跟着他走來走去。非常愛護Dino仔，但又常常搶Dino仔的玩具。

最愛陪伴Dino仔吃飯，因為可以吃從桌上掉下來的食物。





癡癡家族的 親子廚房

癡狗爸和癡狗媽明白煮菜是一件多麼複雜的事。

又想配合小孩健康清淡的口味，

又想要迎合大人對美食的追求。

這次分享的食譜一家大小都合適，

又色香味俱全，大人小孩包保滿意。



無牙仔唔使怕 招牌焗豬扒飯

材料



厚豬扒
1塊



梅頭肉
3兩



雞蛋
2隻



菠蘿
十數粒



芝士



甘筍
半條



洋葱
半個



番茄
4大個



橄欖
8粒



十穀米



橄欖油



酒



豉油



黃糖



鹽



白胡椒



粟粉



製作過程

炒飯

1



先煮好飯，放涼，
又或是用隔夜飯。

2



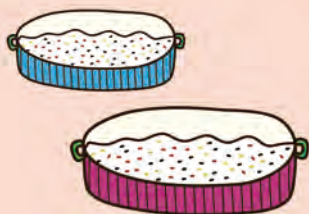
放少許橄欖油，
先用中小火熱鑊，再放入飯炒勻。

3



再加入打勻的雞蛋，讓每顆
米粒都沾有蛋漿，並炒至乾身。

4



上碟備用。



番茄醬

1



番茄切成八件，洋蔥、甘筍及菠蘿切小件，備用。

2



用中小火熱鑊，加少許油，快炒洋蔥，再加入番茄和甘筍炒勻。

3



放入一碗熱水，關蓋待水滾。

4



水滾關火，切勿開蓋，待鍋內的熱力繼續煮熟材料。

5



15分鐘後，開蓋攪拌一下。

6



開中火再煮數分鐘，打開蓋，直至汁醬開始濃稠，加入菠蘿粒。熄火，待用。

1



梅頭肉用雙刀法剁碎。

2



然後加入少許白胡椒和
粟粉醃大概1小時。

3



用手把碎肉揉壓成
大概1厘米厚的肉餅。

4



中火熱鑊，加少許油。

5



把肉餅煎至七成熟。

6



把煎好的肉餅放涼，
切成豬扒條狀，待用。

1



厚豬扒先用刀背剝數十下，
把根打斷。

2



用糖、鹽、豉油、粟粉及
酒醃1小時。

3



中火熱鑊，加少許油。

4



厚豬扒煎香至七成熟，切件，
待用。



焗豬扒飯

1



兒童版

成人版

把炒飯分別放在大小焗盤內。
成人版厚豬扒和兒童版豬扒分別放飯面，
再把番茄醬鋪在豬扒上，最後放上芝士。

2

焗爐先預熱10分鐘。

3



然後放入兩盤焗豬扒飯，
用160度焗大概15分鐘，即可。



我們愛漢堡

材料



漢堡麵包
2個



煙肉
2條



芝士
2片



生菜
2片



碎牛肉
半磅



牛油果
1個



番茄
1個



雞蛋
1隻



洋蔥
1個



香草
少許



橄欖油



鹽



黑胡椒



牛油



麵粉



製作過程

事先準備

1



半個洋蔥切成條狀，其餘部分切成小粒。

2



中小火熱鑊，放入洋蔥條，直接拌炒。

3



待洋蔥開始軟化變啡色時，放入少許牛油和鹽，繼續拌炒直到焦糖色。

4



番茄切片，牛油果切片狀，待用。

5



生菜洗後瀝水。

6



把煙肉放入焗爐，用200度焗15-20分鐘，即成香脆煙肉。



漢堡

1



洋蔥粒和牛肉碎拌勻。

2



加入雞蛋，1湯匙麵粉，
及香草調味。

3



然後把碎肉搓圓，再摔打，
大概做五六次。

4



把拌好的碎肉分成
大人份量和兒童份量。

5



大人版可以
加鹽和黑椒調味。

6



把碎肉搓成小球，
兒童版壓至1厘米的厚度，
而成人版壓至2厘米的厚度。

7



用中小火熟鑊，加少許油，
放入漢堡後轉大火煎封兩面。

8



然後轉小火，關蓋再煎2-3分鐘，
最後放芝士在漢堡上，
放入麵包並關蓋焗1-2分鐘。

做漢堡包

一層層
由上至下



★ 兒童版
不加煙肉



韓式拌飯

材料



白飯



雞肉



甘筍
1條



雞蛋
2隻



芽菜



蒜



冬菇
3-4粒



菠菜
1紮



橄欖油



麻油



韓式
辣椒醬



韓式
辣椒醬



豉油



醋



白芝麻



鹽



黃糖



製作過程

1



煮飯。

2



蒜剁成蓉。

雞肉

1



雞肉先剁碎。

2



再用少許豉油、糖、
麻油醃大概30分鐘。
(兒童版可以不用豉油，又或使用
不含味精的有機豉油。)

3



中小火燒熱平底鑊，
加少許油，放蒜蓉爆香。

4



再放入醃好的雞肉炒熟，
備用。



洗淨蔬菜



洗淨蔬菜。

菠菜 & 芥菜

1



待水沸後，放入菠菜。

2



煮熟菠菜，撈起瀝乾。

3



加入一匙麻油及少許鹽拌勻。

4



(芥菜做法相同。)

冬菇

1



冬菇切片。

2



中小火燒熱平底鑊，
加入少許油。

3



油熱放入冬菇片煎香。

4



並以豉油及糖做調味，
炒熟備用。

甘筍

1



甘筍切絲。

2



中小火燒熱平底鑊，
放入甘筍絲炒勻，
加少許熱水，煮10分鐘，
備用。



瘋癲家族 THE CRAZY FAMILY 之 瘋語童路

編著

DOLLYDOROTHY 癲夠媽

策劃

Pheona Tse

編輯

Kiyon Wong

美術設計

Kammy Choi

排版

劉葉青

策劃推廣

百寶代指媒（推廣）文化事業（PLAYCORNER）

出版者

知出版社

香港鯉魚涌英皇道1065號東達中心1305室

電話：2564 7511

傳真：2565 5539

電郵：info@wanlibk.com

網址：<http://www.wanlibk.com>

<http://www.facebook.com/wanlibk>

發行者

香港聯合書刊物流有限公司

香港新界大埔汀麗路36號

中華商務印刷大廈3字樓

電話：2150 2100

傳真：2407 3062

電郵：info@suplogistics.com.hk

承印者

中華商務彩色印刷有限公司

香港新界大埔汀麗路36號

出版日期

二零一八年六月第一次印刷

版權所有 · 不准翻印

Copyright ©2018 Wan Li Book Company Limited.

Published in Hong Kong by Cognizance Publishing,

a division of Wan Li Book Company Limited.

ISBN 978-962-14-6766-9



一切由Dino仔出生開始。
癡癡家族一家四口，有癡夠爸、癡夠媽、Dino仔及狗狗。
隨著Dino仔長大，癡癡一家面對着
日日新鮮天天不同的育兒教養大挑戰。

為了Dino仔的均衡飲食，癡夠爸和癡夠媽
用無限愛心炮製美味大人兒童餐單。
為了Dino仔在宗世玩得開心，癡夠媽找來多多老師
攜手研究各款有助身心發展的小遊戲。
為擴闊Dino仔眼界，癡癡一家發掘在香港外出玩樂的好去處。
面對Dino仔的教養難題，多多老師分享多個育兒錦囊，
讓癡夠爸媽不再癡也不再癡。

癡癡家族與父母們一起「癡語童路」，
享受湊仔的樂與怒。



ISBN 978-962-14-6766-9



9 789621 467669



聯合出版集團

HK\$78.00

Published in Hong Kong

建議上架：親子/流行讀物

