



古早味熱飲 與衝茶

十二月是寒冷的冬天，喝個熱飲可除祛寒意。什麼熱飲最好呢？除了熱咖啡、熱牛奶是我的最愛外，那就是杏仁茶、米漿和麵茶了，這三種熱飲是我童年於寒冬夜裏的最佳消夜，亦是寒意凜冽清晨的絕妙早點，至今難以忘懷。每每於興起閒情逸致時，便來個「古早味熱咖啡（米漿）」、「古早味熱牛奶（杏仁茶）」、「古早味麥片粥（麵茶）」犒賞自己和家人。由於取材容易、做法簡單，現在又有易操作的果汁機，讀者朋友們，建議您DIY吧！三種熱飲的做法如下：

杏仁茶

材料：

小粒杏仁 1 / 2 杯
（或大粒杏仁 2 粒）、在來米 1 杯（蓬來米亦可）、水 2.5 杯、白砂糖 3 - 4 杯。

■ 寒冬清晨的美味早點

-- 杏仁茶。

做法：

1. 在來米洗淨泡水，冬天泡 8 小時，夏天泡 5 小時。
2. 米和杏仁一起放入果汁機中，並加入 4 杯水一起攪打，打至呈粉漿狀。
3. 剩下的 2.1 杯水煮開，將打好的粉漿徐徐倒入，並不斷地以湯杓攪拌，直至沸滾，再加入砂糖拌勻即可。

米漿

材料：

生的花生仁（帶皮）1 杯、在來米 1 杯、水 2.5 杯、赤砂糖 3

- 4 杯。

做法：

1. 在來米洗淨泡水，冬天泡 8 小時，夏天泡 5 小時。
2. 花生仁炒熟，並稍帶焦黃（但不可焦黑）；亦即，較一般的炒花生仁多炒幾下，使香味散發出來。
3. 花生仁和米一起放入果汁機內，並加入 4 杯水一起攪打，打至呈粉漿狀。
4. 剩下的 2.1 杯水煮開，將打好的粉漿徐徐倒入，並不斷地以湯杓攪拌，直至沸滾，再加入砂糖拌勻即可。





麵茶

材料：

中筋麵粉（普通麵粉）4 杯（約 1 斤）、豬油或沙拉油 2 湯匙、紅蔥頭 5 粒、鹽 1 / 2 茶匙、赤砂糖適量。

做法：

1. 紅蔥頭去皮洗淨，去頭，切成細碎的末狀待用。

2. 麵粉以細網篩過篩。

3. 炒菜鍋置爐上，待鍋乾改小火，倒入油、紅蔥頭爆香，下麵粉，以鍋鏟不斷地翻炒，直至香氣溢出，且色澤呈淡咖啡色；亦即深米色時，即可起鍋。

4. 待涼裝入密封的罐中。吃時，取 4 湯匙麵茶，以 4 湯匙冷開水攪開，再沖入沸水拌勻，再加適量的糖，或改加鹽而為鹹的點心亦可。如果再拌入牛奶或奶粉，味道好且較營養。

■寒夜裡溫暖的呼喚——麵茶。



■永不退流行的熱飲——米漿。



了。衝菜的做法有二種，非常簡單，介紹於下：

做法（一）

材料：芥菜頂芽和側芽 1 斤、沙拉油 3 湯匙、鹽 1 茶匙。

做法：

1. 芥菜洗淨，瀝乾水份，切段；如為粗莖的，則必須一切為二或四片。

2. 炒菜鍋置爐上，鍋乾下

油，隨即倒入芥菜，以大火快速拌炒幾下，見芥菜呈翠綠色馬上熄火，入鹽拌勻，並即刻裝入罐內密封。

3. 待涼，置放冰箱存放，隔夜取出食用，即有如芥菜之辛辣味。

備註：如要減胖或低熱量的吃法，則以採下列的方法為宜。

做法（二）

材料：芥菜頂芽和側芽 1 斤、沙拉油 1 湯匙、水半鍋、鹽 1 茶匙。

做法：

1. 芥菜洗淨，瀝乾水份，切段；如為粗莖的，則必須一切為二或四片。

2. 半鍋水煮開，加入油，倒入芥菜，攪拌數下，見呈翠綠色（不可待滾），立即快速撈出瀝乾水份。

3. 另備一個鋼鍋或大湯碗，內置放鹽，將撈出的芥菜趁熱倒入拌勻，即刻裝入罐內密封，待涼置冰箱存放，隔夜取出食用，就會有如芥菜的辛辣味。

■

衝菜

衝菜是客家菜的一種，為採用芥菜頂芽和側芽調理出來的菜餚，它具有芥菜的「衝」和「辣」，在寒冷的冬天，吃它是最夠味



■客家衝菜，夠辣！