



停課不停小煮意

即使課堂停了，也停不了生活中的無限樂趣！

先來發掘一下**烹飪**的樂趣吧！

一項活動，滿足你不同的願望！

既可又吃又喝，更可玩樂其中，還可鍛練小手肌。

教你利用 1 罐美祿粉，

輕鬆做出 3 款簡易小食！

快與爸爸媽媽一起動手做吧！



1

400 次美祿特飲 (Milo Special Drink)

製作小食前，記得先洗手啊！



材料：

美祿粉 2 湯匙

砂糖 1 湯匙

淡奶油 4 湯匙

冰牛奶 適量

做法：

1. 美祿粉、砂糖及*淡奶油混合。
2. 打發至泡沫狀態，最少發打 400 次啊！
3. 準備冰牛奶，把泡沫倒入牛奶上面，灑上美祿粉。

*小貼士：剩餘的淡奶油可用作「美祿摺摺餅」的餡料。



幼營小知識：

美祿含有豐富的鈣質、麥芽萃取精華與維他命 B 群，更兼具多種維生素與礦物質。這些不但有助孩子的骨骼與肌肉發展、細胞成長等等，更有效增強孩子的活力和學習力。



給爸爸媽媽的話：

小食製作時常需重複攪拌、按壓、搓揉等動作，這些均有助小朋友手部的小肌肉發展。建議在安全情況下，盡量讓小朋友自己嘗試和完成所有步驟。

小朋友對於親手製作的小食，會吃得特別多和滋味。嘗試運用他們不太喜歡的食材進行親子烹飪，藉此改善他們偏食的習慣。



THE HONG KONG HOCKEY CLUB
Centre for Suicide Research
and Prevention
THE UNIVERSITY OF HONG KONG



香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心

完成小食製作後，記得幫忙收拾啊！



2

美祿滾滾球

(Milo Ball)



使用平底鑊時要注意安全，小心聆聽爸爸媽媽的指示啊！



3

美祿摺摺餅

(Milo Crepe)

材料：

牛奶餅乾/瑪利餅乾 250 克

煉奶 390 克

美祿粉 8 湯匙



做法：

1. *餅乾壓碎，混合美祿粉，分次加入煉奶拌勻。
2. 戴上手套，取約 1 湯匙混合物放於手心，搓成圓球。
3. 把餅乾球放入預先準備好的美祿粉內，薄薄裹上一層粉末。
4. 放進冰箱冷藏 30 分鐘直至定型。

冰凍香甜的美祿球完成！

*小技巧：把餅乾放入密實袋內封好，利用木棒等工具壓碎餅乾。

材料：

(份量：約 10 塊可麗餅)

低筋麪粉 80 克

美祿粉 8 克

砂糖 15 克

鹽 少許

大雞蛋 1 隻

植物油 15 克

牛奶 230 毫升



自選餡料：

水果 (如：香蕉、草莓) 適量

果醬 適量

做法：

1. 低筋麪粉、美祿粉過篩，加入砂糖和鹽混合。
2. 雞蛋打勻，逐少加入粉料內拌勻。
3. 放入植物油拌勻，再逐少加入牛奶。
4. 粉漿拌勻後過篩備用。
5. 平底鑊抹油，倒入 3/4 湯勺粉漿並搖平。
6. 慢火煎至表面轉色或微微拱起，熄火後*反面烘一會。
7. 上碟鋪平可麗餅，放上水果/果醬，摺疊餅皮包裹餡料。灑上美祿粉，開餐啦！

*小技巧：利用牙籤挑起可麗餅。



THE HONG KONG JOCKEY CLUB
Centre for Suicide Research
and Prevention



THE UNIVERSITY OF HONG KONG
香港大學香港賽馬會防止自殺研究中心