

The Dawn 曙光 (鳳梨雪葩配椰果果凍) - 6-8 人份量

材料

- 一個 菠蘿
- 4 安士 白糖
- 4 安士 水
- 1 隻 蛋白

方法:

1. 菠蘿切半，起芯。
2. 菠蘿起肉，用攪拌機打成茸。雪起菠蘿殼。
3. 糖 4 安士，用 4 安士熱水溶解成糖水，倒入攪拌機中，與菠蘿茸攪至混合。
4. 用一個冰箱專用器皿，盛起菠蘿茸漿，雪藏 3 小時至 6 成凝固。
5. 用電動打蛋器，打起一隻蛋白，加入菠蘿沙冰中混合，然後再倒回器皿中，放回冰箱再雪 8 小時或至凝固。
6. 舀起放在菠蘿殼上便成。



製作者分享

我們每一個人都是父母的掌上明珠，可惜因誤入歧途，而令這顆“明珠”變得灰暗，直至被判入懲教所接受教導和訓練，改變了我的價值觀，令我變得正面、積極，對未來重燃信心，灰暗的路才漸見曙光。我希望透過創作這個名為“曙光”的甜品，讓大家明白更生人士不再生活在黑暗中，而菠蘿雪葩的鮮艷和光亮象徵了重獲曙光的我，令我精神重新振作。

Surprise 喜出望外 (凍香橙疏乎厘布甸) - 6 人份量

材料

185 毫升	忌廉
3 隻	雞蛋
25 公克	白糖
6 個	橙
1 片	魚膠片

方法:

1. 香橙切半，準備橙皮及橙汁。
2. 將橙汁、魚膠片、糖煮溶，離火，略為攤凍。
3. 倒入蛋黃中攪至滑身。
4. 加入橙皮。
5. 忌廉打至企身，加入橙汁溶液中攪勻。
6. 蛋白打至企身。
7. 用軟刀慢慢加入忌廉中，然後倒入杯中。
8. 雪至 3-4 小時至凝固便成。

製作者分享

在懲教所受訓之前，我們每個人都是一張白紙，許多事情都是由零開始，開始的時候我們很沮喪，很負面，認為所有都是不可能完成的工作，經過努力和嘗試，最終都能完成，實在令我們喜出望外。雖然在受訓過程中，我們經歷過不同的感受，有苦有汗，但都能帶給我們正面的思想和價值觀，結果還是喜多於悲！就好像甜品上的不同圖案，象徵我們的不同感受。我希望透過創作這個名為“喜出望外”的甜品，讓大家感受到我在訓練中付出的努力和當我完成任務時那份喜出望外的心情。



Delight 蛻變 (意式芝士甜品) – 8 人份量

材料

- 225 毫克 忌廉芝士
- 2 安士 白糖
- 2 安士 奶
- 8-10pc 手指餅
- 10 安士 忌廉
- 4 安士 咖啡粉
- 100 毫升 熱水
- 適量 谷古粉
- 2 隻 蛋



方法:

1. 先將芝士、糖、奶及蛋用攪伴器打勻，直至順滑。
2. 將已打好的忌廉加入芝士漿，攪勻。
3. 另一個碗裏，將咖啡粉加入熱水中，煮溶。
4. 將大約一茶匙的芝士漿倒在容器裏，放上 1 條沾上咖啡液的手指餅。
5. 重覆動作 2 次，直到溶器剛好滿。
6. 放入雪櫃雪 4 小時。
7. 洒上谷古粉便成。

製作者分享

我的甜品製作名為“**蛻變**”。有曰：人生總要經歷甜、酸、苦、辣才會成長蛻變。在我進入懲教所受訓之後，我也經歷了當中的三種滋味，即甜味、酸味和苦澀味。同樣地，大家也會在這個甜品中品嚐到這三種味道，即白糖和谷古的甜、忌廉的微酸和咖啡的苦澀味，我希望大家在品嚐的過程中，緬懷過去，回味人生。藉著這個甜品，希望大家給我一個認同，就好像蝴蝶一樣經歷“**蛻變**”，才可擁有自己的美麗人生，重新振作，勇敢重回社群，面對來來。

Splendor in the Sky 碧空蝶舞 (英式伯爵芝士蛋糕)

材料

- 225 毫克 忌廉芝士
- 2 隻 雞蛋
- 2 安士 白糖
- 2 安士 奶
- 8 塊 消化餅
- 3 安士 牛油，煮溶
- 10 安士 忌廉，打起
- 4 袋 伯爵茶包
- 320 毫升 熱水
- 2 安士 魚膠粉



方法:

1. 先將消化餅整碎。
2. 加入牛油攪勻。用匙將消化餅平均地壓在餅盤上。放入雪櫃最少 30 分鐘。
3. 將芝士、糖、奶及蛋用攪伴器打勻，直至順滑。
4. 將已打好的忌廉加入芝士漿，攪勻。
5. 將 1 安士魚膠粉加入 160 毫升的沸水中，待完全溶解並透明後，倒入芝士漿中，撥勻。
6. 倒入糕盤中並放入雪櫃雪 4 小時。
7. 同時，將伯爵茶包放入所剩的 160 毫升熱水中，加入 1 安士魚膠粉到熱水中，直至溶解。待涼。
8. 慢慢地倒在芝士蛋糕面層，再放入雪櫃雪多 2 小時，便成。

製作者分享

蔚藍的天空多廣闊，可惜我們都被關進懲教所，天空多廣闊也與我無關！在懲教所接受教導和訓練後，這種負面的想法漸漸改變。就好像蛋糕上那隻美麗的蝴蝶一樣，自由自在地在遼闊的天空中飛舞，尋找自己喜歡的花朵。人們只懂欣賞第一泡的英式伯爵茶，而我就循環再用第二輪及第三輪泡出來的伯爵茶，將之加到這個甜品內，既環保又創出了一種新的口味。希望將來離開院所後，我們都能衝破障礙，不斷前進，闖出自己的天空。

The Reflective Path 思囚之路 (拿破崙) - 6-8 人份量

材料

225 毫克	酥皮
8 安士	碎合桃
500 毫升	奶
40 毫克	吉士粉
200 毫升	忌廉
120 毫克	白糖
少量	糖霜(作裝飾用)
	棉花糖(作裝飾用)



方法:

1. 預熱焗爐至 200 度。
2. 將酥皮推開至 2 毫米薄。將酥皮切成 8" x 10" 長方型。放入焗爐焗 20 分鐘至金黃，取出攤凍備用。
3. 將 200 毫克的牛奶、吉士粉攪勻。過篩令混合物更軟滑。
4. 將剩餘的牛奶及糖煮溶。
5. 加入吉士粉漿並煮至杰身。放入冰櫃雪凍後，取出與已打起的忌廉混合成吉士忌廉，備用。
6. 在酥皮上，唧上吉士忌廉，再加上合桃。
7. 重覆此動作一次。最後加上一層酥皮。灑上糖霜便成。

製作者分享

我的作品是“思囚之路”，我創作這個甜品是為了自我警惕，不可再重蹈覆轍，令自己因犯錯而再次被關進院所。然而院所的訓練令我反思人生，這個拿破崙蛋糕正好象徵了院所的訓練，當中包含了合桃的苦澀、棉花糖的煙韌，正好代表了我們所經歷的艱辛和我們的堅持。我期望離開院所後，能將所有汗水和淚水轉化成動力，提醒自己要靜思己過，做任何事前要想清楚，千萬不要再做違法的事，邁向更光明的未來。

Strive for Future 奮鬥 (忌廉泡芙配桂花糖) - 10 人份量

材料

1/4 公升	水
125 毫克	麵粉
100 毫克	牛油
4 隻	雞蛋
8 安士	甜忌廉
一盒	士多啤梨(切片裝飾用)

方法:

1. 預熱焗爐至 180 度。
2. 忌廉打至企身。備用。
3. 用中火將水、牛油煮溶。離火。
4. 加入已篩的麵粉，用木更攪勻。
5. 回火並繼續攪伴直至混合物離煲邊。
6. 離火並攤凍。
7. 加入雞蛋，攪勻。
8. 將混合物搓成圓形，放到焗盤上。
9. 焗 10 - 15 分鐘直至金黃色。
10. 攤凍，然後在泡芙中橫切一刀，放入忌廉，士多啤梨放在旁邊作擺設。

製作者分享

我的作品名為“**奮鬥**”。士多啤梨象徵了太陽的光，而太陽給我動力。我再以忌廉泡芙製作成拳頭，比喻用動力握緊自己心中的目標，並向著這個目標**奮鬥**，不要因為自己曾犯錯而自卑，要有正面的價值觀及責任感，勇敢面對未來的挑戰。



Rainbow 畫出彩虹 (朱古力合桃布朗尼蛋糕配吉士汁)

材料

50 毫克	朱古力磚
100 毫克	牛油
8 安士	白糖
2 隻	雞蛋
100 毫克	麵粉
100 毫克	碎果仁
2 安士	可可粉
4 安士	忌廉芝士
1 隻	蛋黃
1 安士	白糖
50 毫升	奶



方法:

1. 預熱焗爐至 160 度。
2. 可可粉與麵粉混合，篩一次備用。
3. 牛油與朱古力混合，座水煮溶。
4. 與此同時，打起雞蛋與糖，直至糖溶化。
5. 將朱古力溶液倒入蛋液中混合，加入可可粉，攪勻，朱古力漿倒入焗盤，洒上果仁碎備用。
6. 另一個碗裏，將忌廉芝士、蛋黃、糖、奶攪勻。
7. 將芝士混合物淋上朱古力餅料面。
8. 焗 30 分鐘或直至餅面微裂便成。

製作者分享

我的作品是“畫出彩虹”，在未接受懲教所訓練之前，我覺得人生非常灰暗，沒有色彩，只有黑暗，就好像這個朱古力蛋糕一樣，而蛋糕上的“裂紋”也是我刻意做出來的，這正好代表我不完美的人生。但是經過這裡的一番磨鍊和訓練後，我的人生改變了，我變得正面，我有信心會活得像彩虹一樣美麗，勇敢面對未來的精采人生。

Hope 希望 (蜜糖圓肉桂花蛋糕) – 10 人份量

材料

200 毫克	麵粉
125 毫克	黃砂糖
125 毫克	牛油
10 毫克	鹼粉
2-3 隻	雞蛋
30 毫升	奶
1/2 茶更	雲尼嚙香油
50 毫克	桂圓肉
50 毫克	合桃



方法:

1. 預熱焗爐至 180 度。
2. 桂圓肉先浸軟，然後切碎，合桃肉切碎，備用。
3. 牛油、黃砂糖打至淺啡色。
4. 加入蛋、奶、雲尼嚙香油攪勻。
5. 用刮刀將麵粉、鹼粉一同倒入牛油混合物中攪伴。
6. 將預先準備好的合桃，桂圓亦完全混合至滑漿。
7. 將蛋糕漿倒入餅盆中，焗 30 分鐘或至金黃色便成。

製作者分享

當我因為犯了事法院判我進入懲教所接受訓練時，我覺得往後的日子寥無生趣，充滿負面情緒，令我失去動力，不想繼續前行。但經歷了一段時間的訓練後，家人和懲教人員的鼓勵和關愛，令我對自己的生命重燃希望。而我亦深信只要心中抱有希望，必定可以找到出路。正如我的甜品一樣，蛋糕製作成一個太陽，看到太陽令人聯想到希望。蛋糕中甜甜的桂圓肉，讓平凡的蛋糕顯得不平凡，比喻只要擁有希望，人生可以更豐盛。我亦希望離開院所後能親手製作這個甜品給母親品嚐。