# 【蔣媽教室】打工仔時令湯水

螢幕蓋字：蔣媽教室　打工仔時令湯水

節目開場畫面見多種蔬果、廚具、清潔用品、燙斗及血壓計。

畫面見蔣媽於廚房作開場白。

螢幕蓋字：蔣媽

蔣媽：歡迎嚟到蔣媽教室，最近天時暑熱，真係搞到人「周身唔聚財」，所以今日我會為大家介紹一啲夏天時令食材，仲請左一位ERB「職場達人」，為大家示範一個快手消暑湯水，一齊對抗炎夏。

畫面見一村屋前有兩塊農地，分別種有絲瓜及苦瓜。

蔣媽：正所謂「不時不食」，夏天梗係要食瓜啦！絲瓜、苦瓜呢排都當造，要消暑就更加唔少得冬瓜。

畫面中間出現一個冬瓜。

蔣媽：煮餸又得，煲老火湯或者滾湯都得！

畫面見蔣媽站在中間，左右兩邊分別有一個冬瓜。左邊冬瓜的瓜皮為深綠色，右邊冬瓜的瓜皮較淺色。

蔣媽：咁想整得好食，乜嘢最重要呢？梗係個瓜啦！其實冬瓜越老就越鮮甜，瓜皮要揀深綠色，切開之後見到個瓜瓤有個大窿，瓜肉要夠白同堅硬，咁就為之一個好瓜啦！

畫面見兩個冬瓜分別被切開，兩個放大鏡放在瓜肉上，左邊的冬瓜瓜瓤較大，瓜肉亦較白；右邊的冬瓜瓜瓤較細，瓜肉顏色較為暗淡。一個「讚好」圖案出現在左邊冬瓜，表示左邊的冬瓜較好。

蔣媽：嗱，呢個就Fit晒喇，而且拍落去仲會震，夠晒墜手添！

畫面見蔣媽拿起左邊的冬瓜，並在瓜身上拍了一下。

畫面轉至廚房，見蔣媽捧著冬瓜。

蔣媽：我老友鳳妍今日就會用佢（指手上的冬瓜），煲個「冬瓜粒湯」，半個鐘就飲得！

畫面見一視窗在右邊出現，ERB「家務助理基礎證書」課程畢業學員李鳳妍揮手打招呼，預備作真人示範。

螢幕蓋字：李鳳妍　ERB「家務助理基礎證書」課程畢業學員

蔣媽：材料包括冬瓜、冬菇、鮮草菇、鮮蝦肉、瘦肉、雞肉同埋雞蛋。

畫面見各種材料。

螢幕蓋字：冬瓜500克、冬菇100克、鮮草菇100克、雞肉100克、鮮蝦肉100克、瘦肉100克、雞蛋1隻

蔣媽：先將冬瓜去皮去籽，同埋切粒。

畫面見鳳妍將冬瓜去皮去籽及切粒。

螢幕蓋字：冬瓜去皮去籽

蔣媽：其他材料都切粒，雞蛋煎香之後都切粒。

畫面見鳳妍將鮮草菇、冬菇、瘦肉、鮮蝦肉、雞肉及已煎香的雞蛋切粒。

螢幕蓋字：所有材料切粒，雞蛋煎香之後都切粒

畫面見所有已切粒的材料。

蔣媽：瘦肉同雞肉醃 15分鐘，同時預備滾水。

畫面見鳳妍用各種醃料醃肉。

螢幕蓋字：鹽、糖、水、雞粉、生粉。瘦肉及雞肉醃15分鐘

蔣媽：落油爆香薑片，加水。

畫面見鳳妍落油爆香薑片，並加入滾水。

螢幕蓋字：爆香薑片、加水

蔣媽：大滾後先加入冬瓜同菇類，再放肉類，難熟啲嘅豬肉要落先，落完唔好咁快攪住喎，等啲生粉鎖住啲肉汁。

畫面見鳳妍先將草菇、冬菇及冬瓜加入湯中，然後將豬肉及雞肉加入湯中。

螢幕蓋字：大滾後先放冬瓜及菇類，再放肉類。小秘訣：落豬肉後不要立即攪拌，以免肉汁流失

蔣媽：蝦就最後先落，然後滾10分鐘左右。

畫面見鳳妍將蝦肉加入湯中。

螢幕蓋字：好香呀！

蔣媽：最後落調味，再加入雞蛋就完成啦！

畫面見鳳妍將調味料及雞蛋加入湯中。

螢幕蓋字：調味及加入雞蛋

畫面見冬瓜粒湯的製成品。

螢幕蓋字：正！

鳳妍：冬瓜湯清熱解暑，仲有利尿去水腫嘅功效，啱晒夏天一家大細飲。

畫面轉至廚房，蔣媽手拿一碗白飯，桌面上有一碗冬瓜粒湯。

蔣媽：係咪「易過借火」呢？加多碗白飯仲可以做埋湯飯添呀！啱晒一班無時間煮飯嘅打工仔呀！今集就講住咁多先，下次再同大家介紹其他生活小貼士。記得要Follow “My ERB” Facebook專頁同我哋嘅YouTube Channel 啦！

螢幕蓋字：”My ERB” Faceook專頁　ERBChannelHK (Youtube頻道)

螢幕蓋字︰

[www.erb.org](http://www.erb.org)

ERB熱線：182 182

“My ERB” Facebook專頁

ERB YouTube頻道