

## 楊枝甘露布甸



## 材料：

芒果啫哩粉2包  
魚膠粉4茶匙  
砂糖3湯匙  
西米3湯匙  
淡奶240毫升  
沙田柚肉1杯  
芒果4個  
芒果雪糕8湯匙  
熱水



## 做法/步驟：

- 1 將芒果啫哩粉、砂糖、魚膠粉放入容器，壓碎，拌勻。把2杯水煮滾後，轉小火，把已拌勻的啫哩粉、砂糖、魚膠粉放進滾水，拌至材料完全溶在水裡，放進一個大容器，待涼。
- 2 把雪糕放在容器，待略溶化。
- 3 把1杯水煮滾，把西米放入滾水內，用中火煮10分鐘，邊煮邊攪勻，關火，蓋上煲蓋焗15分鐘至透明，倒去熱水，用冷開水沖洗，瀝乾水，備用。
- 4 將沙田柚去衣去核，把柚肉拆成小份，備用。
- 5 將芒果去皮去核，用叉把其中2個壓成茸和汁，另外2個切成小粒，備用。
- 6 把花奶慢慢注入已拌勻的啫哩粉、砂糖、魚膠粉溶液內，注入時以順時針方向拌至啫哩粉和花奶完全混和，之後加入雪糕，拌勻。
- 7 把芒果茸、芒果粒、西米及沙田柚肉全部加進已拌勻的啫哩溶液和雪糕內。
- 8 把拌勻的材料放進小杯，用杯蓋或保鮮紙蓋好放雪櫃，待凝固便可享用。

## 注意事項：

1. 煮食過程須確保食物清潔衛生。因此，沖洗西米時（步驟3）須注意一定要用煮熟的冷開水，不可用生水。
2. 要布甸滑溜可口，須注意在混和啫哩粉和花奶時（步驟6），一定要拌勻及待啫哩溶液涼至室溫。

Pudim de manga  
com toranja chinesa

## Ingredientes:

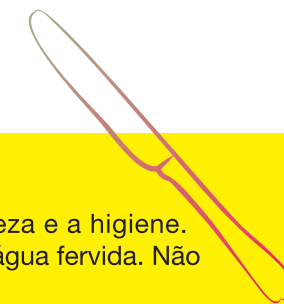
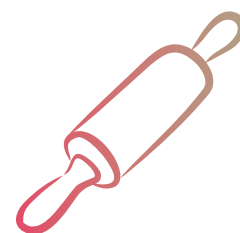
2 pacotes de pó de geleia de manga  
4 colheres de chá de gelatina em pó  
3 colheres de sopa de açúcar  
3 colheres de sopa de sagu  
240 ml de leite condensado  
1 chávena de polpa de toranja  
4 mangas  
8 colheres de sopa de gelado de manga  
Água quente

## Método:

- 1 Pôr o pó de geleia de manga, o açúcar e a gelatina em pó numa tigela. Esmagar e misturar tudo. Depois de ferver dois copos de água, baixar o lume e juntar tudo na água fervida até ficar dissolvido completamente. Depois, pôr tudo numa tigela grande e deixar arrefecer.
- 2 Colocar o gelado numa tigela e deixar derreter um pouco.
- 3 Ferver uma chávena de água. Juntar o sagu na água fervida e cozinhá-lo em lume brando durante dez minutos, mexendo-o. A seguir, desligar o fogão e cobrir com uma tampa durante 15 minutos até se tornar transparente. Deitar fora a água quente, lavá-lo com água fria e secá-lo.
- 4 Descascar a toranja chinesa, tirar o caroço e desfazer a polpa em pequenos pedaços.
- 5 Descascar as mangas e tirar os caroços. Esmagar duas mangas com garfo e cortar outras duas mangas em pedaços.
- 6 Adicionar o leite evaporado lentamente na mistura (ponto 1), mexendo bem o pó de geleia com o leite no sentido dos ponteiros do relógio. Depois, juntar o gelado e misturar tudo.
- 7 Juntar as polpas de manga, sagu e as polpas da toranja no gelado misturado.
- 8 Deitar a mistura na taça de sobremesa. Cobrir bem com tampa da taça ou numa embalagem plástica e colocá-la no frigorífico. No final, deixar esfriar até endurecer.

## Dica:

1. No processo de confecção, é preciso assegurar sempre a limpeza e a higiene. Portanto, quando lavar o sagu (ponto3), é necessário lavá-lo com água fervida. Não se pode usar água sem ferver.
2. Para obter melhor resultado, é necessário, na mistura do pó de geleia com o leite evaporado (ponto 6), misturar bem e deixar arrefecer até à temperatura ambiente.



# Sweet Mango with Sago and Pomelo Pulp Pudding



## Method / Step:

- 1** Well mixed the mango jelly power, sugar and gelatine in a bowl. Bring 2 cups of water to a boil and pour the mixture into the water. Stir thoroughly under low heat until the ingredients are fully dissolved. Put aside to cool.
- 2** Set aside the ice-cream in a bowl and let it melt a little.
- 3** Boil a cup of water and cook the sago pearls for 10 minutes in medium heat. Stir while cooking. Turn off the heat. Cover the lid for about 15 minutes or until the sago pearls become transparent. Rinse in cold drinking water. Put aside to drain thoroughly.
- 4** Peel and seed the pomelo. Cut the citrus fruit into small pulps. Set aside.
- 5** Peel and core the mangoes. Puree two and dice the other two. Set aside.
- 6** Slowly pour evaporated milk into the jelly, sugar and gelatine mixture. Stir the mixture in clockwise direction while adding milk. When well mixed, add ice-cream into the mixture and stir well.
- 7** Add pureed and diced mango, sago pearls and pomelo pulp into the jelly and ice-cream mixture.
- 8** Scoop the mixture into small containers. Cover with lid or saran wrap. Put in refrigerator until the mixture is set and ready to serve.

## Ingredients:

2 boxes of mango jelly  
4 teaspoons of gelatine  
3 tablespoons of sugar  
3 tablespoons of sago pearls  
240 ml of evaporated milk  
1 cup of pomelo pulp  
4 mangoes  
8 tablespoons of mango ice-cream  
Hot water

## Tips:

1. Hygiene is crucial while cooking. Thus, make sure drinking water is used when rinsing the sago pearls (step 3). Do not use water from the tap.
2. In order to make a smooth and silky pudding, stir the mixture well and add milk when jelly mixture is cool to room temperature (step 6).

## 本刊徵稿

為讓本刊物的內容更豐富多元，同時也希望藉此地為讀者提供一個交流平台，分享個人看法，本刊歡迎大家就感興趣的欄目踴躍投稿。

來稿字數以800字為宜，請附電子檔，若有需要可提供相關照片。作品請註明為首次發表及著作時間，並附真實姓名（發表時可用筆名）、任職單位/就讀學校、職稱/班級、通訊地址、聯絡電話及電郵地址。

來稿文責自負，一經採用，將視為作者許可《語言聊天室》進行複製、發行及在信息網絡傳播。

凡來稿將獲贈紀念品乙份以茲鼓勵。

來稿請寄：[talking@dsej.gov.mo](mailto:talking@dsej.gov.mo)

## Recolha de textos

Com o intuito de enriquecer e diversificar o conteúdo da presente publicação, pretendemos oferecer uma plataforma para os leitores poderem trocar e partilhar as suas ideias. Para tal, muito gostaríamos que os leitores nos enviassem textos sobre temas do seu interesse.

Os textos enviados devem conter, aproximadamente, 800 (oitocentas) palavras e ser acompanhados do ficheiro electrónico (em formato Word), e, no caso de ser necessário, fotografias respectivas. É preciso indicar que os textos remetidos nunca foram publicados e também a data da sua redacção. Os leitores que mandarem textos devem assinalar os seus verdadeiros nomes (embora possam usar um pseudónimo na publicação), profissão, endereço, telefone e email.

Os textos mandados são da inteira responsabilidade dos próprios autores. Quando os textos forem publicados pela nossa revista "Dialogando", esta tem o direito de os copiar, emitir e divulgar na Internet.

Oferecemos como estímulo uma lembrança a quem enviar textos.

Os textos devem ser enviados para "Dialogando", na Avenida de D. João IV, n.os 7-9, 1.º andar, Macau ou para o email: [talking@dsej.gov.mo](mailto:talking@dsej.gov.mo)