

Emily Lycopulus — 橄欖油品油師(Olive Oil Sommelier)、教育工作者、八本烹飪書的作家兼加拿大的橄欖油評論員(Olive Oil Critic) — 慶祝她與慈善機構 Quest Outreach Society 的第一年合作。Emily 精心製作了對 Quest 是獨一無二和特別的食譜，來支持今年的慈善項目“節日禮物籃”(Holiday Hamper)。在此特別介紹她的火雞食譜，幫助您明白您吃的飯菜包含什麼心意和烹調。Emily 的其他食譜包括採用蔬菜、雞湯及節日佳餚的剩菜，這些食譜可在以下網址找到：Questoutreach.org/holidayhamperrecipes

關於 Emily：她擁有皇后大學(Queen's University)生命科學(Life Science)的學位，她對科學和探索的喜愛，已經與她對食物和味道的深愛融合了起來。除了是文化人類學碩士(MA in Cultural Anthropology)之外，她還有一個廚房是作探索和學習之用的實驗室。在她丈夫的家族橄欖園嚐過橄欖油之後，她的生活自此完全奉獻了給這種食材。Emily 與消費者、橄欖油生產商、美食家及食品零售商分享她對橄欖油的熱愛，並且在國際橄欖油比賽裏擔任評判，從中可以見到她的專家鑒賞力。Emily 居於卑詩省維多利亞市，她開辦工作坊、烹飪班、指導品嚐會，教導零售和烹飪專業人員認識有關橄欖油的一切。

準備家樂牌的雞湯(包括在您的節日禮物籃內)

說明：

1. Quest 換上了家樂牌雞粉(Knorr Chicken Stock)作為您的節日禮物籃的一部分之用。
2. 您的 Quest 節日禮物籃食譜中有多個需要添加雞湯。請依照這些說明來相應調整分量。
3. 一整包家樂牌雞粉可得出略多於 8 杯雞湯。
4. 要烹煮整包，您需要用 2 公升水(略多於 8 杯)。
5. 要製造較細分量，將雞粉分成兩份或四份，然後調整用水量(1 公升/4 杯或半公升/2 杯)。

Quest Outreach Society

2020 Dundas Street
Vancouver, BC, V5L 1J4
questoutreach.org
(604) 602-0186

如何存放您的節日禮物籃及將火雞解凍：

您從 Quest 那裏領取了及/或收到了您的節日禮物籃！現在是時候處理您的火雞了。

- 在烹煮前，將您的冷凍火雞放在烤盤上，不要撕去原來的包裝，然後放入冰箱 3 天，進行解凍。完全解凍後，它放在冰箱裏可保持新鮮 2 天。在烹煮前 1 小時，從冰箱拿出來。
- 要將火雞在水槽裏解凍，在烹煮前 8 小時從冰櫃直接放入水槽，然後將冷水注入水槽，讓水在火雞上面流過。要安全地將火雞解凍，每隔 30 分鐘將水槽內的水排去，然後重新注入新鮮涼水(為保持火雞新鮮及減少細菌滋生，這一點非常重要)。
- 您的家禽香草放在冰箱裏可保持新鮮長達 7 天。
- 紅蘿蔔放在冰箱裏可保持新鮮長達 3 星期。
- 甜菜、馬鈴薯和洋蔥放在料理台上可保持新鮮長達 2 星期。

Quest Outreach Society

2020 Dundas Street
Vancouver, BC, V5L 1J4

questoutreach.org

(604) 602-0186

Emily Lycopulus 的簡單烤火雞

除了您的節日禮物籃內的物品之外您還需要的東西：

- 1 個烤盤
- 紙巾
- 鋁箔紙
- 1 個肉類溫度計
- 黑胡椒
- 橄欖油或芥花籽油

食材：

- 1 隻火雞(5 至 7 公斤)
- ¾杯食油、橄欖油或芥花籽油
- ½包家禽混合香草
- 2 茶匙黑胡椒粉
- 1 個洋蔥

烹煮說明：

1. 將烤箱預熱至華氏 450 度，然後將烤架放在烤箱下層(如果您打算同時烹調烤蔬菜，在放火雞的架下面再放一個架)。
2. 拆開火雞包裝。如果您是用烤盤來將火雞在冰箱內解了凍，首先要將烤盤清洗並抹乾，然後將火雞放回盤上。用紙巾將火雞拍乾。
3. 用食油擦遍整隻火雞。
4. 取出禮物籃內所提供的家禽香草，拿著香草梗的末端，手指向下掃，輕易將葉子除去。
5. 將香草剝碎，均勻地擦在火雞的皮膚上。
6. 將一個洋蔥切成四份，放入火雞的腹腔內。

Quest Outreach Society

2020 Dundas Street
Vancouver, BC, V5L 1J4
questoutreach.org
(604) 602-0186

QUEST

non-profit grocery markets

7. 將火雞放入烤箱內，沒有東西覆蓋著，立即收火至華氏 350 度(收火有助鎖住肉汁及使皮脆而不焦)。
8. 烤 20 分鐘。
9. 從烤箱取出，用鋁箔紙包住。放回烤箱並以華氏 350 度烤 2.5 小時。
10. 將火雞從烤箱取出，揭開鋁箔紙，並用匙羹舀起烤盤上的油滴(肉汁和脂肪)，淋到火雞上。
11. 檢查大腿中間那部分的溫度，確保溫度計的末端沒有觸碰到骨頭。當內部溫度是攝氏 180 度時，火雞就是熟了——如還未熟，用鋁箔紙包住，放回烤箱，每隔 15 分鐘檢查溫度一次。
12. 煮熟之後，揭開鋁箔紙，用匙羹將油滴舀起淋到火雞上，然後重新包上鋁箔紙，靜置 20 分鐘之後才食用。
13. 要將火雞切成小片，用一把鋒利的刀，首先將刀尖插入關節，切下腿和翼，然後從火雞頭開始向尾部切，將胸肉切下。

Quest Outreach Society

2020 Dundas Street
Vancouver, BC, V5L 1J4

questoutreach.org

(604) 602-0186

Emily Lycopulus 的馬鈴薯泥

不包括在您的禮物籃內：

- 海鹽
- 牛油

食材：

- 5 磅馬鈴薯，去皮並切碎
- 2 茶匙海鹽
- ½ 杯牛油
- 1 杯雞湯(請參看有關如何準備的說明)

烹調說明：

1. 將馬鈴薯放入一個大鍋內(您不想馬鈴薯超過¾滿，按需要調整)。
2. 用水完全浸過馬鈴薯，將海鹽撒入水中。
3. 以大火煮沸。
4. 將火收細至中火，慢燉 10 分鐘，直至馬鈴薯非常鬆軟，用叉子一戳就散開。
5. 過濾，然後倒回鍋內。
6. 加牛油和雞湯。
7. 用馬鈴薯搗碎器或手提攪拌機，將馬鈴薯攪打至順滑。
8. 請享用！

Quest Outreach Society

2020 Dundas Street
Vancouver, BC, V5L 1J4

questoutreach.org

(604) 602-0186

Emily Lycopulus 的香草烤蔬菜

不包括在您的禮物籃內：

- 蜜糖或紅糖

食材：

- ½包家禽混合香草(您的節日禮物籃內有提供)
- ½杯雞湯(請參看有關如何準備的說明)
- ¼杯蜜糖或紅糖
- 3個蜜柑，連皮和汁
- 3磅紅蘿蔔，去皮並切碎
- 2磅甜菜，去皮並切碎
- 2個大洋蔥，去皮並分成四份

烹調說明：

1. 拿著香草梗的末端，手指向下掃，輕易將葉子除去。
2. 將香草剁碎。
3. 將香草加入一個大碗內，裏面有暖的雞湯、蜜糖、蜜柑皮和汁。拌和使之混合起來。
4. 將洋蔥、紅蘿蔔和甜菜加入碗內。攪拌，使香草混合物包住蔬菜。
5. 用防油紙包住烘烤盤，將蔬菜放在盤上面鋪開，刮乾淨那個碗，將蜜糖香草混合物淋在蔬菜上。
6. 烤 45 至 50 分鐘。
7. 如果烤火雞和烹煮蔬菜同時進行，您可以將蔬菜架放在火雞下面。

Quest Outreach Society

2020 Dundas Street
Vancouver, BC, V5L 1J4
questoutreach.org
(604) 602-0186

Emily Lycopulus 的甜菜橙沙律

不包括在您的禮物籃內：

- 橄欖油
- 綠葉蔬菜
- 醋
- 第戎芥末醬(Dijon mustard)
- 蜜糖
- 海鹽和胡椒
- 防油紙

沙律食材：

- 3 個大甜菜
- 2 湯匙橄欖油
- 6 杯綠葉蔬菜
- 4 個蜜柑

沙律醬食材：

- ¼ 杯橄欖油
- 2 湯匙蘋果醋
- 2 湯匙粒狀第戎芥末醬
- 1 湯匙蜜糖
- 海鹽和胡椒作調味用

烹調說明：

1. 將烤箱預熱至華氏 375 度，並且用防油紙來準備烘烤盤。

Quest Outreach Society

2020 Dundas Street
Vancouver, BC, V5L 1J4

questoutreach.org

(604) 602-0186

QUEST

non-profit grocery markets

2. 將甜菜去皮，切成小三角形或粒粒，大約½吋厚。放在準備好的烘烤盤上，淋 2 湯匙橄欖油。徹底攪拌，在上面均勻地抹一層食油，並在烘烤盤上鋪上均勻的一層。
3. 烘焙 25 至 30 分鐘，直至甜菜可用叉子很容易刺穿。從烤箱取出，放涼。**請注意：**這一步可以提前一天做。
4. 將甜菜放在不透氣的容器內，放入冰箱，直至您準備好調製沙律。
5. 在一個小碗內攪打所有醬汁食材，直至順滑和完全混合。
6. 將綠葉蔬菜加入一個碗內，然後將四分一的醬汁倒在綠葉蔬菜上，攪拌使之混合起來，至均勻地包住綠葉蔬菜。
7. 將蜜柑去皮和起肉。
8. 放一些烤甜菜和蜜柑肉在沙律上面。大量淋下剩餘的醬汁，立即食用。
9. 沙律一旦準備好，在當天享用是最理想的。**請注意：**根菜和醬汁可分開放入不透氣的容器內，在冰箱內存放長達一星期。

Quest Outreach Society

2020 Dundas Street

Vancouver, BC, V5L 1J4

questoutreach.org

(604) 602-0186

Emily Lycopulus 的剩餘火雞餃子湯

不包括在您的禮物籃內：

- 橄欖油
- 海鹽
- 1 條芹菜梗
- 麵粉
- 泡打粉
- 雞蛋
- 檸檬汁

自家製上湯食材：

- 1 隻火雞，身軀連骨頭
- 2 個洋蔥
- 4 個紅蘿蔔
- 1 條芹菜梗
- 2 湯匙橄欖油
- 1 茶匙海鹽
- 剩餘的火雞肉

餃子食材：

- 2 杯中筋麵粉(all-purpose flour)
- 2 茶匙泡打粉
- 1 茶匙海鹽
- 1 杯牛油
- 1 隻雞蛋

Quest Outreach Society

2020 Dundas Street
Vancouver, BC, V5L 1J4

questoutreach.org

(604) 602-0186

QUEST

non-profit grocery markets

- 2 茶匙檸檬汁
- ½杯水

自家製上烹調說明：

1. 將火雞身軀和任何骨頭放入一個大湯鍋內。
2. 將 1 個洋蔥切成兩半，然後將洋蔥和 1 個紅蘿蔔加入鍋內。
3. 如有吃剩的蔬菜皮、香草或碎屑，也將它們加入鍋內。
4. 將水注入鍋內，至距離鍋蓋 3 吋。蓋上鍋蓋，煮沸。
5. 煮 5 分鐘，然後收火，轉至中細火，慢燉 6 小時或最多 24 小時。
6. 離火，讓上湯放涼。
7. 將上湯瀘入一個大碗內，然後將煮過的骨頭和蔬菜丟掉。
8. 將剩餘的洋蔥、紅蘿蔔和芹菜去皮並切粒，放入一個中大型的鍋的底部，然後加入橄欖油。以中火煮並攪動，其間蔬菜滋滋作響。炒 2 分鐘，撒海鹽，然後再炒 2 分鐘，直至洋蔥呈半透明。
9. 倒入 6 杯火雞湯及切碎的火雞肉，然後蓋上鍋蓋。以中大火慢燉，煮 10 分鐘。
10. 在煮湯期間，將餃子混合起來。

請注意：使用慢燉鍋？或者可將骨頭、洋蔥、紅蘿蔔及任何蔬菜碎屑和香草，放入一個大的慢燉鍋內，注入水，並以細火煮 12 至 24 小時。

餃子烹調說明：

1. 在一個中等大小的攪拌碗內，將麵粉、泡打粉和海鹽混合起來。
2. 用兩把刀將牛油切碎加入碗內，直至那混合物看似粗粒燕麥，或者牛油的大小與豌豆相若。
3. 在一個小碗內將雞蛋和檸檬汁混在一起攪打，直至起泡沫及充分混合。將這東西連同水倒入那麵粉混合物內。
4. 用手或木匙糞輕輕將材料混合起來，形成一個柔軟而有黏性的麵團。

Quest Outreach Society

2020 Dundas Street
Vancouver, BC, V5L 1J4
questoutreach.org
(604) 602-0186

QUEST

non-profit grocery markets

5. 拿走火雞湯鍋的蓋子，將一大匙羹的麵團分成一小塊一小塊，放入湯中，剩餘的麵團以同樣方法照做，至餃子浮面。蓋上湯鍋蓋，將計時器設定為 15 分鐘。千萬不要去到最高點！讓湯繼續慢燉並煮餃子。
6. 離火，立即食用。
7. 湯一旦調製並煮好，就應該在 3 天之內享用，並可以存放於不透氣的容器內，放入冰箱。

請注意：剩餘的上湯可以分開並放入不透氣的容器或保鮮袋(我的至愛)內，冷藏長達 6 個月，或放入不透氣的容器內，存放在冰箱內長達 2 星期。

Quest Outreach Society

2020 Dundas Street
Vancouver, BC, V5L 1J4
questoutreach.org
(604) 602-0186