

私房小菜

方芍堯 編著

萬里機構·飲食天地出版社出版

在家做出餐館味道

三寶釀竹筍、海鮮扒蛋白、
香煎鮫魚、數字排骨、
日本赤飯釀雞翼、
清蒸海上鮮、
砂窩雲吞雞、釀藕片.....

一家之煮的私房菜單，
食桌洋溢家庭溫馨！



私房小菜

編著

方芍堯

編輯

郭麗眉

翻譯

William / Latifah

插圖

陳焯嘉

攝影

Wilson Wong

設計

若水

出版

萬里機構·飲食天地出版社

香港鯉魚涌英皇道1065號東達中心1305室

電話：2564 7511 傳真：2565 5539

網址：<http://www.wanlibk.com>

發行

香港聯合書刊物流有限公司

香港新界大埔汀麗路36號中華商務印刷大廈3字樓

電話：2150 2100 傳真：2407 3062

電郵：info@suplogistics.com.hk

承印

中華商務彩色印刷有限公司

出版日期

二〇〇七年一月第一次印刷

版權所有·不准翻印

ISBN-10: 962-14-3391-6

ISBN-13: 978-962-14-3391-6

每個家庭永遠有一個幸福的廚房

在忙碌的生活裏，回家後可以吃到幾道家常小菜，總叫人有種——暖在心窩、甜在心頭的感覺。自小就喜歡鑽進廚房，由煎第一隻荷包蛋，煎第一片午餐肉……都歷歷在目。我雖然不是最佳的廚師，但卻憑着一顆愛心和熱誠，成為一個現代“煮飯人”。我想，家人的健康是現今家庭“煮”婦的奮鬥目標，所以無論多忙，也會為家人料理三餐，讓他們健健康康地成長。秉持着這個理念，每天都花盡心思，弄出不同口味的菜餚，好讓他們能感受到暖暖親情，也是對他們的祝福。

一直以來，無論是父母、丈夫或朋友都一直默默支持、鼓勵和推動，使我一直向前。只要得到他們幾句簡短的讚賞，便已經心滿意足。每每在超級市場或街市上看到合適的素材，都誘發我源源不絕的做菜靈感。一道道美味食物便在不知不覺中弄出來了。

這本書是想與大家分享一下，日常生活中，簡單、輕便、容易煮的菜式。只要加點心思和愛心，一道簡單的菜式都會變成佳餚。在此願天下每個家庭，永遠有一個“幸福的廚房”，愛心的料理，健康的生活。

方芍堯

寫於做菜後的一個晚上

目錄

前言 3

看圖識材料 6

一家之“煮”的私房菜單 8

蔬菜類

蓮子白果百合炒蘆筍 10

海鮮釀茄子 12

三寶釀竹筴 14

炸豆腐 16

釀藕片 18

醬爆四季豆 20

蒜茸蝦乾炒菠菜 22

金銀蛋浸莧菜 24

炒年糕 26



海鮮類

雜錦海鮮煲 28

海鮮扒蛋白 30

白汁芝士焗青口 32

酸甜黃花魚 34

芝士肉碎焗元貝 36

酥炸生蠔 38

青瓜拌海蜇 40

XO 醬炒花枝片 42

香煎鮫魚 44



鹽燒秋刀魚	46
椒鹽中蝦	48
瑤柱燕窩蒸滑蛋	50
清蒸海上鮮	52
粟米龍脷柳	54
酥炸鯪魚球	56
杏片花枝丸	58



家禽和肉類

炸雲吞	60
腰果肉丁	62
生炒排骨	64
數字排骨	66
釀冬菇	68
菠蘿炒牛柳	70
味菜牛柳絲	72
涼瓜炒牛肉	74
牛腩煲	76
醉雞	78
砂鍋雲吞雞	80
荔芋臘鴨煲	82
豉油雞	84
日本赤飯釀雞翼	86



印尼文食譜	88
-------	----

看圖識材料

煮一碟好菜的第一步，能清楚認得材料的樣子，對號入座，到市場內才可找到合適的材料做料理。圖中材料，必須識得呀！

主料類 / Main Ingredients / Bahan-bahan utama



秋刀魚
Pacific Saury
Ikan Tenggiri



蜆肉
Clam Meat
Daging Kerang Putih



鯪魚肉茸
Minced Mud Carp
Daging Ikan Mas Cincang



龍脷柳
Sole Fillet
Ikan Lidah



赤飯
Steamed Red Rice
Nasi Merah Kukus



竹筴
Bamboo Fungus
Jamur Bambu



腰果
Cashews
Kacang Monyet



海蜇
Jelly Fish
Ubur-ubur



豆腐
Tofu / Bean Curd
Tabu



苦瓜 (涼瓜 / 雷公鑿)
Bitter Melon
Pare



節瓜 (毛瓜)
Hairy Melon
Kundur Panjang / Mao Gua



子薑 (薑芽)
Young Ginger
Jabe Muda



鮑魚菇
Abalone Mushrooms
Jamur Abalone



靈芝菇
Shimeji Mushrooms
Jamur Shimeji



新鮮蓮子
Fresh Lotus Seeds
Biji Teratai

配料類 / Sub-ingredients / Bahan Pelengkap



煙肉
Smoke Belly
Babi panggang
bagian perut



蟹柳
Hamaboko / Crab Sticks
Crab Stick



西椒 (燈籠椒/甜椒)
Bell Pepper / Sweet Pepper
Paprika



黃帝菜
Chinese Dandelion / Wang Tei Choy
Rumput Dandelion



甘藍 (小椰菜)
Brussels Sprouts
Cuciwis



粟米
Corn Kernels
Biji Jagung

雜貨類 / Dried Food Grocery / Bahan-bahan makanan kering



新鮮白果 (佛手果)
Fresh Gingko
Gingko Segar



鹌鶉蛋
Quail Eggs
Telur Burung Puyuh



海螺片
Sea Conch
Daging Kerang



白靈菇
Bailing Mushrooms
Jamur Bai Ling



粟米羹
Sweet Corn Cream Style
Jagung Manis
Kalengan yang cream



忌廉雞湯
Cream of Chicken
Sup Ayam Kalengan
yang cream



日本紅蝦乾
Japanese Dried Red Shrimps
Ebi Kering



河蝦乾
Dried River Shrimps
Udang Kering



恭魚乾 (鹹魚仔)
Salty Fish
Ikan Asin



蒜片
Garlic Slices
Irisan Bawang Putih



原隻辣椒乾
Dried Red Chili
Cabe Merab Kering



辣椒圈乾
Dried Red Chili Rings
Potongan Cabe Merab Kering

醬料類 / Seasonings / Bumbu



米醋
Rice Vinegar
Cuka Beras



老抽
Dark Soy Sauce
Kecap Asin Pekat



紹興酒
Shaoxing Wine
Aran Shaoxing



玫瑰露酒
Rose Wine
Arak Rose



米酒
Rice Wine
Arak Beras



咖喱醬
Curry Paste
Pasta Kari

一家之“煮”的私房菜單





所謂私房菜，只此一家，別無他選。菜式，要做得高明、做得順手，必須有一張份量準確和步驟清晰的菜譜，才能達到色、香、味、美的境界。朋友們！開始動手做菜……



蓮子白果百合炒蘆筍

Stir-fried asparagus with lotus seeds, ginkgoes and lily bulb

11

材料

蘆筍 120克
新鮮白果 1湯匙
新鮮蓮子 1湯匙
鮮百合 1小個
上湯 ½杯
薑 2片

芡汁料

蠔油 1湯匙
胡椒粉 少許
生粉 2茶匙
清水 2湯匙
鹽 ¼茶匙

做法

- 1 蘆筍洗淨切段，飛水；蓮子、白果去芯飛水；百合去蒂頭，一片片剝開。
- 2 燒熱2湯匙油，下薑片爆香，加入蘆筍、上湯、蓮子、白果以中火煮3分鐘。
- 3 下芡汁，最後加入鮮百合，待汁收乾，即可上碟。

Method

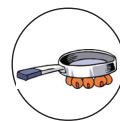
- 1 Wash asparagus, strip and blanch. Seed lotus seeds and ginkgoes, and blanch. Disintegrate lily bulb by removing stalk.
- 2 Heat 2 tbsp. oil. Sauté ginger until fragrant. Add asparagus, chicken broth, lotus seeds, and ginkgoes. Cook over moderate heat for 3 minutes.
- 3 Add thickenings. Add lily scales at last. Reduce sauce and dish.

Ingredients

Asparagus, 120 g
Fresh ginkgoes, 1 tbsp.
Fresh lotus seeds, 1 tbsp.
Fresh lily bulb, small, 1
Chicken broth, ½ cup
Ginger, 2 slices

Thickenings

Oyster sauce, 1 tbsp.
Pepper powder, pinch
Cornstarch, 2 tsp.
Water, 2 tbsp.
Salt, ¼ tsp.



海鮮釀茄子

Baked eggplant stuffed with seafood

12

蔬菜類

材料

大茄子 1個
免治豬肉 50克
帶子 4隻
中蝦 4隻
煙肉 50克
芝士 50克

醃料

生抽 ½湯匙
水 ½湯匙
生粉 1茶匙
胡椒粉 少許
油 1茶匙

Ingredients

Egg plant, large sized, 1
Minced pork, 50 g
Scallops, 4
Prawns, medium sized, 4
Bacon, 50 g
Cheese, 50 g

Marinades

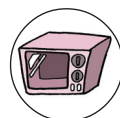
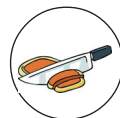
Light soy sauce, ½ tbsp.
Water, ½ tbsp.
Cornstarch, 1 tsp.
Pepper powder, pinch
Oil, 1 tsp.

做法

- 1 茄子直度切去 1/3 個，把剩下的 2/3 茄子刮去一半肉，然後飛水瀝乾。
- 2 免治豬肉用醃料醃 10 分鐘；蝦、帶子、煙肉切粒。
- 3 燒熱 1 湯匙油，爆香煙肉、豬肉、蝦和帶子，釀入茄子中。
- 4 灑上芝士，放焗爐用 160°C 焗 20-25 分鐘，即可。

Method

- 1 Cut eggplant lengthwise to remove 1/3 portion. Dig out flesh from the remaining 2/3 portion, blanch and drain away excess water.
- 2 Marinate minced pork for 10 minutes. Dice prawns, scallops and bacon.
- 3 Heat 1 tbsp. oil. Sauté bacon, minced pork, prawns and scallops until fragrant. Stuff the ingredients into eggplant.
- 4 Sprinkle with cheese. Bake over 160°C for 20-25 minutes. Serve.







三寶釀竹筍

Braised bamboo fungus stuffed with three delicacies

15

材料

竹筍 20條
冬菇 5隻
蘆筍 50克
火腿 2片
清雞湯 1杯
蒜茸 1茶匙

芡汁料

蠔油 1湯匙
生粉 2茶匙
清水 3湯匙
糖 ¼茶匙

Ingredients

Bamboo fungus, 20 pieces
Shitake Mushrooms, 5
Asparagus, 50 g
Ham, 2 slices
Chicken broth, 1 cup
Minced garlic, 1 tsp.

Thickenings

Oyster sauce, 1 tbsp.
Cornstarch, 2 tsp.
Water, 3 tbsp.
White sugar, ¼ tsp.



做法

- 1 竹筍浸開後修剪頭尾，飛水，瀝乾；冬菇浸透切條；火腿切條；蘆筍切條。
- 2 燒熱1湯匙油，爆香蒜茸，放入冬菇、蘆筍、火腿炒片刻。
- 3 將火腿、冬菇、蘆筍各1條，釀入竹筍中。
- 4 煮熱上湯，放入已釀好的竹筍煮5分鐘。加入芡汁煮至濃稠，便可上碟。

Method

- 1 Swell bamboo fungus, trim ends, blanch and drain well. Swell mushrooms and strip. Strip ham and asparagus.
- 2 Heat 1 tbsp. oil. Sauté minced garlic until fragrant. Add mushrooms, asparagus, and ham. Sauté for a while.
- 3 Stuff ham, mushrooms and asparagus into bamboo fungus.
- 4 Bring chicken broth to a boil. Add stuffed bamboo fungus and cook for 5 minutes. Add thickenings and dish.

炸豆腐

Deep-fried Tofu

16

蔬菜類

材料

硬豆腐 2磚

炸漿料

炸粉 3湯匙

冰水 ¼湯匙

鹽 ½茶匙

油 1湯匙

葱 1條

調味汁

蒜茸 2湯匙

乾指天椒 1隻

白米醋 3湯匙

Ingredients

Hard tofu, 2 big pieces

Batter

Batter mix, 3 tbsp.

Iced water, ¼ tbsp.

Salt, ½ tsp.

Oil, 1 tbsp.

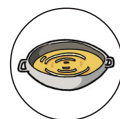
Spring onion, 1 sprig

Seasonings Sauce

Minced garlic, 2 tbsp.

Dried red bird-eye chili, 1

Rice vinegar, 3 tbsp.



做法

- 1 豆腐切成 2 寸 × 3 寸長方塊。
- 2 調味汁拌勻；炸漿料拌勻，備用。
- 3 燒熱半鍋熱油，豆腐沾上炸漿，炸至金黃色上碟。食時伴以調味汁。

Method

- 1 Cut tofu into 2"X 3" cubes.
- 2 Stir well seasonings. Stir well batter. Set aside.
- 3 Half fill a pan with oil and heat. Deep-fry batter coated tofu until golden brown. Serve with seasoning sauce.



**醒你小貼士 Tip**

釀肉時可利用筷子將肉碎塞進蓮藕縫中。
Stuff pork into lotus root with the aid of a chopstick.

醃藕片

Stuffed lotus root slices

材料

蓮藕 1節
免治豬肉 80克
葱 1條

醃料

鹽 1茶匙
生抽 ½茶匙
糖 ½茶匙
生粉 ½茶匙
油 1茶匙

芡汁料

蠔油 2湯匙
生粉 2茶匙
清水 3湯匙
麻油 少許

做法

- 1 蓮藕洗淨切齊頭尾，放入滾水中煮 8 分鐘，取出瀝乾水份，待涼。
- 2 免治豬肉下醃料醃 10 分鐘，然後將肉碎釀入蓮藕中。
- 3 蓮藕隔水蒸 10 分鐘，涼凍後切片。
- 4 燒熱 1 湯匙油，爆香葱，下芡汁，煮至濃稠。淋在藕片上。

Method

- 1 Wash lotus root. Trim ends. Add lotus root into boiling water and cook for 8 minutes. Remove and drain well. Let cool.
- 2 Marinate minced pork for 10 minutes and then stuff minced pork into lotus root.
- 3 Steam stuffed lotus root for 10 minutes. Let cool and slice.
- 4 Heat 1 tbsp. oil. Sauté spring onion until fragrant. Add thickenings. Cook to reduce sauce. Rinse on top of lotus root slices.

Ingredients

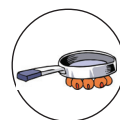
Lotus root, 1 node
Minced pork, 80 g
Spring onion, 1 sprig

Marinades

Salt, 1 tsp.
Light soy sauce, ½ tsp.
White sugar, ½ tsp.
Cornstarch, ½ tsp.
Oil, 1 tsp.

Thickenings

Oyster sauce, 2 tbsp.
Cornstarch, 2 tsp.
Water, 3 tbsp.
Sesame oil, pinch



醬爆四季豆

Stir-fried French Beans in chili paste

20

蔬菜類

材料

免治豬肉	100克
四季豆	200克
蒜茸	1茶匙
豆瓣醬	1湯匙

醃料

鹽	½茶匙
生抽	½茶匙
生粉	½茶匙
糖	少許
油	1茶匙

芡汁料

清雞湯	¼杯
蠔油	1茶匙
生粉	1茶匙
糖	½茶匙

做法

- 1 免治豬肉拌入醃料醃 10 分鐘，四季豆洗淨，摘去兩邊老筋，對切開半。
- 2 燒熱 1 鍋水，下 1 湯匙油，放四季豆飛水，瀝乾。
- 3 燒熱 2 湯匙油，爆香蒜茸和豆瓣醬，下免治豬肉兜炒鬆散，下芡汁煮滾，再放四季豆，以中火兜炒至芡汁收乾，上碟。

Method

- 1 Marinate minced pork for 10 minutes. Wash French beans. Remove stalks and half.
- 2 Heat a pan of water. Add 1 tbsp. oil. Blanch French beans. Drain well.
- 3 Heat 2 tbsp. oil. Sauté minced garlic and broad bean chili paste until fragrant. Add minced pork. Sauté until loosen. Add thickenings and bring to a boil. Add French beans. Sauté over moderate heat until sauce has reduced. Dish.

Ingredients

Minced pork, 100 g
French beans, 200 g
Minced garlic, 1 tsp.
Broad bean chili paste, 1 tbsp.

Marinades

Salt, ½ tsp.
Light soy sauce, ½ tsp.
Cornstarch, ½ tsp.
White sugar, pinch
Oil, 1 tsp.

Thickenings

Chicken broth, ¼ cup
Oyster sauce, 1 tsp.
Cornstarch, 1 tsp.
White sugar, ½ tsp.





**醒你小貼士 Tip**

用即食小蝦乾取代蝦乾，減省烹煮程序，並可節省時間，因為只需要煮 1-2 分鐘便可。

You may use instant dried shrimps in this dish. You can save the preparing and cooking time.

蒜茸蝦乾炒菠菜

Stir-fried spinach with minced garlic and dried shrimps

23

材料

蒜頭 4粒
菠菜 500克
蝦乾 20克

Ingredients

Garlic, 4 cloves
Spinach, 500 g
Dried shrimp, 20 g

調味料

鹽 ½茶匙

Seasoning

Salt, ½ tsp.



做法

- 1 蒜頭切茸；菠菜洗淨，切段，隔乾水份。
- 2 蝦乾洗淨；浸 15 分鐘，瀝乾切粗絲。放入鍋裏蒸 5-8 分鐘。
- 3 燒熱 6 湯匙油，爆香蒜茸，加入菠菜猛火兜炒，軟身後下調味料及蝦乾，炒至菜熟。
- 4 隔去水份，即可上碟。

Method

- 1 Mince garlic. Wash spinach, strip and drain away excess water.
- 2 Wash the dried shrimps. Soak for 15 minutes. Drain and cut into thick stripes. Steam for 5-8 minutes.
- 3 Heat 6 tbsp. oil. Sauté minced garlic until fragrant. Add spinach. When soft, add seasonings. Continue to sauté until done.
- 4 Remove excess water and dish. Sprinkle with dried shrimps. Serve.

金銀蛋浸苋菜

Amaranth with salted egg and preserved egg in chicken broth

24

蔬菜類

材料

鹹蛋、皮蛋 各1隻
苋菜 500克
蒜頭 2粒
清雞湯 1杯
清水 ½杯

調味料

鹽 ½茶匙

Ingredients

Salted egg and preserved egg, one of each
Amaranth, 500 g
Garlic, 2 cloves
Chicken broth, 1 cup
Water, ½ cup

Seasoning

Salt, ½ tsp.



做法

- 1 鹹蛋放入水中煮 10 分鐘，去殼，切粒；皮蛋沖淨，切粒；苋菜洗淨，切段，隔乾水份；蒜頭略拍。
- 2 燒熱 5 湯匙油，爆香蒜頭，放入清雞湯、水和鹽，煮至上湯滾起，放苋菜煮熟，取出，放碟內。
- 3 再將鹹蛋、皮蛋粒煮滾，淋於菜面上即可。

Method

- 1 Cook salted egg in water for 10 minutes. Shell salted egg and dice. Wash preserved egg and dice. Wash Amaranth, strip and drain away excess water. Slightly press garlic cloves.
- 2 Heat 5 tbsp. oil. Sauté garlic until fragrant. Add chicken broth, water and salt. Bring to a boil. Add the vegetable and cook until done. Dish.
- 3 Bring salted egg and preserved egg to a boil. Rinse on top. Serve.



醒你小貼士 Tip

可用菠菜取代莧菜。

Instead of amaranth, you can cook with spinach.



炒年糕

Stir-fried Shanghai rice cake

27

材料

上海年糕	150克
免治豬肉	70克
小棠菜	2棵
葱	1條
指天椒	1隻

醃料

鹽	½茶匙
生抽	½茶匙
生粉	½茶匙
糖	少許
油	1茶匙

芡汁料

清雞湯	½杯
蠔油	1湯匙
糖	½茶匙
生粉	1茶匙

做法

- 1 免治豬肉拌入醃料醃 10 分鐘；年糕洗淨，切片，飛水，瀝乾；小棠菜洗淨，切絲；蔥切段；指天椒切絲。
- 2 燒熱 3 湯匙油，爆香蔥段，下椒絲、肉碎和年糕快炒數下。
- 3 下芡汁，以中慢火快煮至年糕軟身後，再下小棠菜，慢火兜炒至湯汁收乾即成。

Method

- 1 Marinate minced pork for 10 minutes. Wash rice cakes and strip, blanch and drain well. Wash Chinese cabbage and shred. Strip spring onion. Shred red bird-eye chili.
- 2 Heat 3 tbsp. oil. Sauté spring onion until fragrant. Add shredded red pointed chili, minced pork and rice cakes. Quickly stir for a few times.
- 3 Add thickenings. Cook over moderately low heat until rice cakes become soft. Add Chinese cabbage. Sauté over low heat to reduce sauce. Serve.

Ingredients

Shanghai rice cake	150 g
Minced pork	70 g
Shanghai cabbage	2 sprigs
Spring onion	1 sprig
Red bird-eye chili	1

Marinades

Salt	½ tsp.
Light soy sauce	½ tsp.
Cornstarch	½ tsp.
White sugar	pinch
Oil	1 tsp.

Thickenings

Chicken broth	½ cup
Oyster sauce	1 tbsp.
White sugar	½ tsp.
Cornstarch	1 tsp.



雜錦海鮮煲

Seafood Casserole

28

海鮮類

材料

白菜 2棵
小椰菜 2個
蘆筍 2棵
本菇/靈芝菇 少許
蝦 2隻
帶子 2隻
日本魚蛋 3片
蟹柳 2條
鮮魷 1隻
素魚翅 適量
蝦乾 10隻
乾瑤柱 2粒
清水 2杯
薑 2片

調味料

鹽 適量
胡椒粉 少許

做法

- 1 鮮魷洗淨，撕去外膜，先剝花再切片；瑤柱、蝦乾用水浸軟；其他材料洗淨。
- 2 在砂鍋中燒熱2湯匙油，爆香薑片，下清水煮滾，放入瑤柱和蝦乾煮15分鐘，便成上湯。
- 3 先將白菜、小椰菜、本菇放入上湯煮2分鐘，再放餘下材料煮滾，下調味料即可。

Method

- 1 Wash squid, remove sheath, make cross cuts and slice. Swell dried scallops and dried shrimps. Wash other ingredients.
- 2 Heat 2 tbsp. oil in a casserole. Sauté ginger slices until fragrant. Add water and bring to a boil. Add swollen scallops and shrimps and cook for 15 minutes to become broth.
- 3 Add Chinese cabbage, Brussels sprouts and mushrooms and cook for 2 minutes. Then add other ingredients and bring to a boil. Add seasonings. Serve.

Ingredients

White cabbage, 2 sprigs
Brussels sprout, 2
Asparagus, 2 sprigs
Shimeji mushroom, pinch
Prawns, 2
Scallops, 2
Japanese fish cake, 3 slices
Crab sticks, 2
Squid, 1
Vegetarian fish fin, pinch
Dried shrimps, 10
Dried scallops, 2
Water, 2 cups
Ginger, 2 slices

Seasonings

Salt, pinch
Pepper powder, pinch







海鮮扒蛋白

Braised seafood with egg white

材料

蛋白 3隻
清雞湯 ½杯
蟹柳 1條
魚柳 20克
鮮魷 1隻
薑 2片

醃料

鹽 ¼茶匙
胡椒粉 1茶匙
生粉 ½茶匙
糖 ½茶匙

做法

- 1 魚柳、鮮魷加入醃料醃5分鐘。
- 2 蛋白略打拂，加入清雞湯拌勻，倒入深碟或碗內，隔水用中火蒸8-10分鐘至熟。
- 3 燒熱油2湯匙，爆香薑片下，海鮮料炒香，放上已蒸熟的蛋白面，淋上少許生抽，即可。

Method

- 1 Marinate fish fillet and squid for 5 minutes.
- 2 Slightly whisk egg white. Stir into chicken broth. Pour the mixture into a deep plate/bowl and steam over moderately low heat until done, about 8 to 10 minutes.
- 3 Heat 2 tbsp. oil. Sauté ginger slices until fragrant. Add seafood and sauté until fragrant. Place on top of egg white. Sprinkle with some light soy sauce. Serve.

Ingredients

Egg white, from 3 eggs
Chicken broth, ½ cup
Crab stick, 1
Fish fillet, 20 g
Squid, 1
Ginger, 2 slices

Marinades

Salt, ¼ tsp.
Pepper powder, 1 tsp.
Cornstarch, ½ tsp.
White sugar, ½ tsp.



白汁芝士焗青口

Baked Mussels in white sauce

材料

青口 12隻
 免治豬肉 50克
 洋葱 ½個
 蘑菇 10粒
 芝士 30克

醃料

生抽 2茶匙
 水 ½茶匙
 糖 少許
 油 2茶匙
 生粉 ½茶匙
 胡椒粉 少許

白汁料

牛油 7克
 牛奶 130毫升
 麵粉 27克

Ingredients

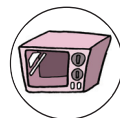
Mussels, 12
 Minced pork, 50 g
 Onion, ½
 Button mushrooms, 10
 Cheese, 30 g

Marinades

Light soy sauce, 2 tsp.
 Water, ½ tsp.
 White sugar, pinch
 Oil, 2 tsp.
 Cornstarch, ½ tsp.
 Pepper powder, pinch

For white sauce

Butter, 7 g
 Milk, 130 ml
 Flour, 27 g



做法

- 1 青口洗淨抹乾；免治豬肉醃 15 分鐘；洋葱和蘑菇切粒。
- 2 牛奶煮熱；牛油煮溶，加入麵粉快手攪勻，把熱牛奶分次加入牛油麵糊中，徐徐拌勻，成白汁。
- 3 燒熱 1 湯匙油，爆香洋葱、蘑菇粒和肉碎，兜勻，加入白汁，鋪在青口上，灑上芝士，放焗爐用 160℃ 焗 15-20 分鐘。

Method

- 1 Wash mussels and pat dry. Marinate minced pork for 15 minutes. Dice onion and mushrooms.
- 2 Heat milk. Combine melted butter and flour. Whisk quickly. Add hot milk gradually. Stir slowly to form white sauce.
- 3 Heat 1 tbsp. oil. Sauté onion, button mushrooms and minced pork until fragrant. Add white sauce and stir well. Pour white sauce mixture on top of mussels. Sprinkle with cheese. Oven-bake at 160°C for 15-20 minutes.





酸甜黃花魚

Shallow-fried yellow croaker in sweet and sour sauce

35

材料

黃花魚 1條 (約250克)
菠蘿 1片
青椒 ¼個
紅椒 ¼個
生粉 2湯匙
葱 1條

醃料

胡椒粉 少許
鹽 1茶匙

芡汁料

茄汁 1湯匙
菠蘿汁 3湯匙
生粉 1茶匙
糖 1湯匙

做法

- 1 黃花魚洗淨抹乾，用醃料醃 10 分鐘，在魚身上黏上生粉。
- 2 燒熱 ½ 杯油，用半煎炸方法，煎香魚身，盛碟。
- 3 把菠蘿、青椒和紅椒切粒。
- 4 剩餘少許油爆香葱段，下青椒、紅椒、菠蘿兜勻，倒下芡汁煮滾，淋上魚身，即可享用。

Method

- 1 Wash yellow croaker and pat dry. Marinate for 10 minutes. Coat fish body with some cornstarch.
- 2 Heat ½ cup oil. Shallow-fry fish until crispy. Dish.
- 3 Dice pineapple, green and red bell pepper.
- 4 Retain tiny bit of oil in the wok. Sauté spring onion until fragrant. Add green and red pepper and pineapple. Stir well. Add thickenings and bring to a boil. Rinse on top of fish. Serve.

Ingredients

Yellow croaker, 1 (about 250 g)
Pineapple, 1 slice
Green bell pepper, ¼
Red bell pepper, ¼
Cornstarch, 2 tbsp.
Spring onion, 1 sprig

Marinades

Pepper powder, pinch
Salt, 1 tsp.

Thickenings

Ketchup, 1 tbsp.
Pineapple juice, 3 tbsp.
Cornstarch, 1 tsp.
White sugar, 1 tbsp.



芝士肉碎焗元貝

Baked scallops with mozzarella cheese, bacon, and minced pork

材料

大元貝	3隻
免治豬肉	100克
煙肉	50克
MOZZARELLA芝士	25克

醃料

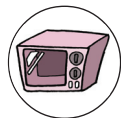
生抽	½湯匙
糖	¼茶匙
生粉	1茶匙
水	1茶匙
油	½湯匙
胡椒粉	少許

Ingredients

Scallops, large sized, 3
Minced pork, 100 g
Bacon, 50 g
Mozzarella cheese, 25 g

Marinades

Light soy sauce, ½ tbsp.
White sugar, ¼ tsp.
Cornstarch, 1 tsp.
Water, 1 tsp.
Oil, ½ tbsp.
Pepper powder, pinch

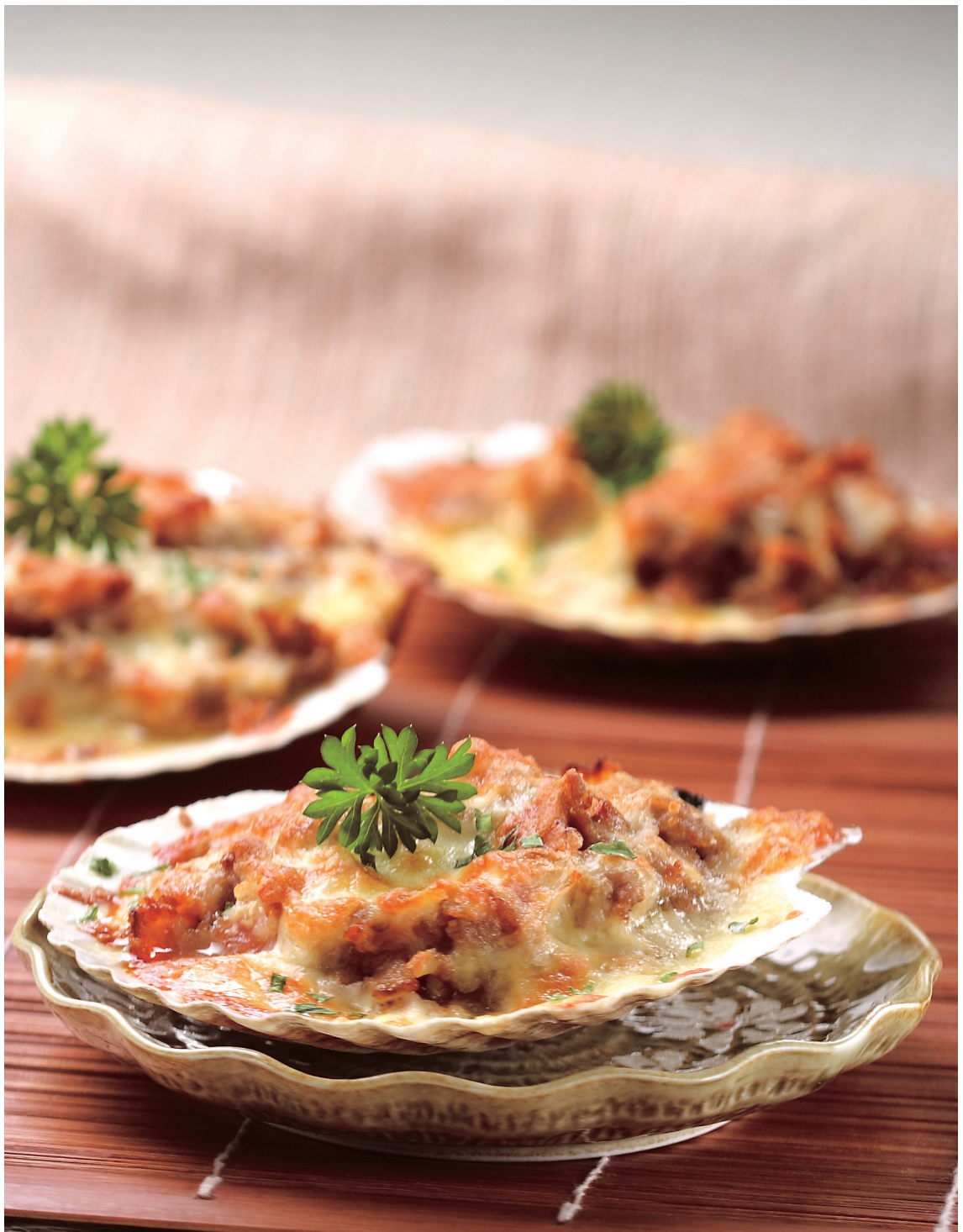


做法

- 1 半殼大元貝洗淨，抹乾；煙肉切粒。
- 2 下1湯匙油爆香煙肉粒和免治豬肉，放上已洗淨之元貝上，灑上芝士碎。
- 3 用160°C焗20-25分鐘，直至芝士表面轉色。

Method

- 1 Wash half-shelled scallops and pat dry. Dice bacon.
- 2 Heat 1 tbsp. oil. Sauté bacon and minced pork until fragrant. Place on top on scallops. Sprinkle with mozzarella cheese.
- 3 Oven-bake at 160°C until cheese turns golden brown, about 20-25 minutes.





酥炸生蠔

Deep-fried oysters

材料

生蠔 600克

炸漿料

炸粉 8湯匙

冰水 ½杯

鹽 1茶匙

油 2湯匙

葱 1棵

調味料

味椒鹽 適量

Ingredient

Oysters, 600 g

Batter

Batter mix, 8 tbsp.

Iced water, ½ cup

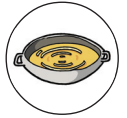
Salt, 1 tsp.

Oil, 2 tbsp.

Spring onion, 1 sprig

Seasoning

Flavored chili salt, pinch



做法

- 1 生蠔用生粉洗淨，放於滾水中煮至約六成熟，取出過冷河至蠔生轉凍，瀝乾，再放入冰箱雪 30 分鐘。
- 2 炸粉用冰水開勻，加入鹽、油和葱粒拌勻。
- 3 將蠔黏上炸漿，炸至金黃色上碟，灑上味椒鹽。

Method

- 1 Rub oysters with cornstarch to remove slime. Boil in water until medium cooked. Rinse oysters in cold water and drain well. Place oysters in the freezer for 30 minutes.
- 2 Prepare batter using iced water. Add salt, oil and diced spring onion.
- 3 Coat oysters with batter. Deep-fry until golden brown. Sprinkle with some flavored chili salt.

青瓜拌海蜇

Cucumber and jellyfish salad

40

海鮮類

材料

小青瓜 300克
海蜇皮 300克
蒜茸 1茶匙
紅辣椒 2隻

調味料

糖 2湯匙
辣油 1湯匙
醋 1湯匙
雞粉 1茶匙
鹽 1茶匙
魚露 1湯匙
麻油 1湯匙

Ingredients

Cucumber, small, 300 g
Jellyfish, 300 g
Minced garlic, 1 tsp.
Red chillies, 2

Seasonings

White sugar, 2 tbsp.
Chili oil, 1 tbsp.
Vinegar, 1 tbsp.
Chicken powder, 1 tsp.
Salt, 1 tsp.
Fish sauce, 1 tbsp.
Sesame oil, 1 tbsp.



做法

- 1 海蜇皮切成5厘米正方大小，放於盆內，沖入100℃熱水，當海蜇皮捲起後立刻沖冷水，再浸於冷水中約2小時至發脹，瀝乾備用。
- 2 青瓜洗淨切角，加入1茶匙鹽拌勻醃10分鐘，再用清水沖淨瀝乾。
- 3 蒜茸和辣椒粒加入調味料中，與青瓜海蜇拌勻即可。

Method

- 1 Cut jellyfish into 5cm x 5cm cubes. Place jellyfish in a basin. Pour hot water (100°C) into the basin. Rinse jellyfish with cold water immediately after it has rolled up. Swell jellyfish in cold water for about 2 hours. Drain well for use.
- 2 Wash cucumber and cut into wedges. Marinate with 1 tsp. salt for 10 minutes. Wash and drain well.
- 3 Combine minced garlic, diced red chili and seasonings. Serve as condiment.



醒你小貼士 Tip

此菜放冰箱雪凍，味道更佳。
The dish taste good while cold.



XO 醬炒花枝片

Stir-fried cuttlefish in XO sauce

材料

花枝 200克
XO醬 1湯匙
薑 2片
韭菜花 150克
米酒 1茶匙
鹽 ½茶匙

芡汁料

生粉 2茶匙
清水 3湯匙
蠔油 2茶匙

Ingredients

Cuttlefish, 200 g
XO sauce, 1 tbsp.
Ginger, 2 slices
Chinese chive (flower stalks), 150 g
Rice wine, 1 tsp.
Salt, ½ tsp.

Thickenings

Cornstarch, 2 tsp.
Water, 3 tbsp.
Oyster sauce, 2 tsp.



做法

- 1 韭菜花切段。
- 2 花枝洗淨，撕去外膜，先剝花再切片，放入滾水中飛水，撈出，以冷水沖淨，瀝乾。
- 3 燒熱2湯匙油，爆香薑片，再下韭菜花兜炒片刻，放花枝片、XO醬及米酒快炒，埋芡汁兜勻。

Method

- 1 Strip chire.
- 2 Wash cuttlefish, remove sheath, make diagonal cuts and slice. Blanch in boiling water. Remove and rinse in cold water. Drain well.
- 3 Heat 2 tbsp. oil. Sauté ginger slices until fragrant. Add Chinese chive (flower stalks) and sauté for a while. Add cuttlefish, XO sauce, rice wine and sauté quickly. Add thickenings. Stir well and serve.

香煎鮫魚

Shallow-fryed mackerel

44

海鮮類

材料

鮫魚 400克
葱 2條

醃料

鹽 少許
胡椒粉 少許
薑 2片

甜豉油汁料

生抽 2湯匙
糖 1湯匙
水 4湯匙
生粉 1茶匙

Ingredients

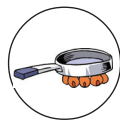
Mackerel, 400 g
Spring onion, 2 sprigs

Marinades

Salt, pinch
Pepper powder, pinch
Ginger, 2 slices

For sweet soy sauce

Light soy sauce, 2 tbsp.
White sugar, 1 tbsp.
Water, 4 tbsp.
Cornstarch, 1 tsp.



做法

- 1 鮫魚洗淨抹乾，以醃料醃 10 分鐘。
- 2 燒熱 3 湯匙油，爆香薑片，下鮫魚（改中火）煎至兩面金黃色，盛起。
- 3 燒熱 1 湯匙油，爆香葱段，下甜豉油汁料煮滾，淋在鮫魚上，即成。

Method

- 1 Wash mackerel and pat dry. Marinate for 10 minutes.
- 2 Heat 3 tbsp. oil. Sauté ginger slices until fragrant. Adjust to moderate heat. Shallow-fry mackerel until golden brown at both sides. Dish.
- 3 Heat 1 tbsp. oil. Sauté spring onion until fragrant. Add the ingredients of sweet soy sauce. Bring to a boil. Rinse on top of mackerel. Serve.





鹽燒秋刀魚

Salt grilled Pacific saury

材料

鹽醃秋刀魚 2條 (約250克)

醃料

胡椒粉 少許

調味料

檸檬汁 適量

Ingredient

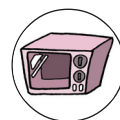
Pacific sauries, rubbed with salt, 2 (about 250 g)

Marinade

Pepper powder, pinch

Seasoning

Lemon juice, pinch



做法

- 1 秋刀魚去腸，洗淨，抹乾。
- 2 在魚身剗上兩至三刀，放在燒架上。
- 3 焗爐預熱至 160℃，放魚入焗焗 15-20 分鐘至魚身轉色，伴檸檬汁食用。

Method

- 1 Remove intestines from Pacific saury. Wash well and pat dry.
- 2 Make 2 to 3 diagonal cuts on fish body. Place fish on a grilling rack.
- 3 Preheat an oven to 160°C. Oven-bake fish until golden brown, about 15-20 minutes. Season with lemon juice.

椒鹽中蝦

Pepper salted prawns

48

海鮮類

材料

大隻中蝦 500克

調味料

蒜頭 1個

指天椒 3隻

粗鹽 1湯匙

Ingredients

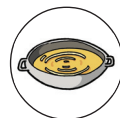
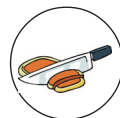
Prawns, medium sized, 500 g

Seasonings

Garlic, 1 clove

Red bird-eye chilies, 3

Coarse salt, 1 tbsp.



做法

- 1 中蝦修剪好，挑腸，沖淨，瀝乾；蒜頭切成茸；指天椒切絲。
- 2 燒熱6湯匙油，放入中蝦，用中火以半煎炸方法把蝦煎熟，盛起。
- 3 蒜茸下鑊用中火炸至金黃色，將蝦回鑊，加入椒絲、粗鹽，兜勻上碟，即可享用。

Method

- 1 Trim prawns, remove intestine, wash and drain well. Mince garlic. Shred red bird-eye chili.
- 2 Heat 6 tbsp. oil. Add prawns. Shallow-fry until done. Remove and set aside.
- 3 Sauté minced ginger over moderate heat until golden brown. Bring prawns back to the wok. Add red bird-eye chili and coarse salt. Stir well, dish and serve.





瑤柱燕窩蒸滑蛋

Steamed egg with dried scallops and bird's nest

51

材料

瑤柱 2粒
雞蛋 2隻
清雞湯 ½杯
清水 ¼杯
即食燕窩 2湯匙

調味料

生抽 1茶匙

Ingredients

Dried scallops, 2
Eggs, 2
Chicken broth, ½ cup
Water, ¼ cup
Instant edible bird's nest, 2 tbsp.

Seasoning

Light soy sauce, 1 tsp.



做法

- 1 瑤柱用 ¼ 杯水浸軟，撕碎後蒸 15 分鐘至軟身，浸瑤柱水留用。
- 2 雞蛋打散，加入清雞湯和瑤柱水拌勻，倒入深碟或碗內，隔水用中火蒸 8-10 分鐘至熟。
- 3 取出後放上瑤柱和即食燕窩，淋上生抽即成。

Method

- 1 Soak dried scallops in ¼ cup water, tear meat, and steam for 15 minutes. Retain scallop water for use.
- 2 Beat eggs and whisk. Add chicken broth and scallop water and stir well. Pour the mixture into a deep basin/bowl. Steam over moderate heat until done, about 8-10 minutes.
- 3 Sprinkle scallop and edible bird's nest on top. Rinse with some light soy sauce. Serve.

清蒸海上鮮

Steamed seabream

52

海鮮類

材料

鯧魚 1條
薑絲 2湯匙
葱 2條
鹽 ½茶匙

調味汁料

生抽 2茶匙
水 2茶匙
糖 1茶匙
麻油 少許

Ingredients

Seabream, 1
Ginger, shredded, 2 tbsp.
Spring onion, 2 sprigs
Salt, ½ tsp.

Seasoning sauce

Light soy sauce, 2 tsp.
Water, 2 tsp.
White sugar, 1 tsp.
Sesame oil, pinch



做法

- 1 鯧魚劃好，洗淨，抹乾水，塗上鹽醃 10 分鐘；薑切絲；葱切絲。
- 2 鯧魚放碟內，再放上薑絲，隔水以大火蒸約 8 分鐘。
- 3 燒熱 2 湯匙油，爆香葱絲，倒入調味汁煮滾，淋上魚面，即成。

Method

- 1 Cut seabream, wash well, pat dry, and marinate for 10 minutes. Shred ginger and spring onion.
- 2 Place seabream in a dish. Put shredded ginger on top. Steam over high heat for 8 minutes.
- 3 Heat 2 tbsp. oil. Sauté spring onion until fragrant. Add seasoning sauce and bring to a boil. Rinse on top of seabream. Serve.

**醒你小貼士 Tip**

魚要蒸得好，必須猛火和密氣，按一兩（40g）一分鐘計就差不多了。

You must steam fish over high heat and cover the lid tightly. Every 40g fish steam for 1 minute.



粟米龍脷柳

Deep-fried sole fillet in creamy corn sauce

55

材料

龍脷柳 300克
葱 1條

醃料

薑汁 1茶匙
胡椒粉 少許
鹽 1茶匙

炸醬料

蛋黃 1隻
粟粉 ½杯

芡汁料

罐頭粟米湯 ½杯
鹽 ½茶匙
胡椒粉 少許
生粉 1茶匙
清水 1湯匙

Ingredients

Sole fillet, 300 g
Spring onion, 1 sprig

Marinades

Ginger juice, 1 tsp.
Pepper powder, pinch
Salt, 1 tsp.

Batter

Egg yolk, 1
Cornstarch, ½ cup

Thickenings

Sweet corn, cream style, ½ cup
Salt, ½ tsp.
Pepper powder, pinch
Cornstarch, 1 tsp.
Water, 1 tbsp.



做法

- 1 龍脷柳洗淨抹乾，切成長方塊，以醃料醃 10 分鐘；葱切段。
- 2 魚柳用蛋黃拌勻，再逐一撲上粟粉，輕輕放入滾油中，炸至金黃色，取出瀝油。
- 3 鍋中剩 2 湯匙油，爆香葱段，下芡汁料煮滾，淋在龍脷柳上即成。

Method

- 1 Wash sole fillet, pat dry, cut into long strips, and marinate for 10 minutes. Strip spring onion.
- 2 Sequentially coat sole fillet with beaten yolk and cornstarch. Slowly put sole fillet in boiling oil and deep-fry until golden brown. Drain well.
- 3 Retain 2 tbsp. oil in the wok. Sauté spring onion until fragrant. Add thickenings and bring to a boil. Rinse on top of sole fillet. Serve.

酥炸鯪魚球

Deep-fried mud carp balls

56

海鮮類

材料

鯪魚肉 200克
葱 1棵

醃料

鹽 ½茶匙
胡椒粉 少許
麻油 少許
生粉 1湯匙

調味料

生粉 ½杯

伴食料

蜆介汁 適量

Ingredients

Mud carp meat, 200 g
Spring onion, 1 sprig

Marinades

Salt, ½ tsp.
Pepper powder, pinch
Sesame oil, pinch
Cornstarch, 1 tbsp.

Seasoning

Cornstarch, ½ cup

Condiment

Clam sauce, pinch



做法

- 1 鯪魚肉洗淨，置在砧板上，魚皮向下，用刀順紋刮出魚茸。
- 2 放在大碗內加入醃料，順一方向攪拌，再打撻成魚膠。
- 3 將魚膠搓成圓球，黏上生粉。
- 4 燒熱一鍋油，用中火炸至金黃色，取出伴上蜆蚶汁，趁熱品嚐。

Method

- 1 Wash and place mud carp onto a cutting board, skin side facing downward. With a knife, scrape mud carp meat in direction parallel to the bone.
- 2 Put mud carp meat in a large bowl. Add marinades. Whisk in a single direction to form fish paste.
- 3 Roll fish paste into ball shapes. Coat with some cornstarch.
- 4 Heat a pan of oil. Deep fry mud carp balls until golden brown. Serve with clam sauce while hot.





杏片花枝丸

Deep-fried almond coated cuttlefish balls

59

材料

墨魚肉 250克
雞蛋 1隻
杏仁片 適量

醃料

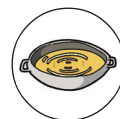
鹽 1茶匙
胡椒粉 ½茶匙
雞粉 ½茶匙
清水 ½茶匙
生粉 2茶匙

Ingredients

Cuttlefish meat, 250 g
Egg, 1
Almond slices, pinch

Marinades

Salt, 1 tsp.
Pepper powder, ½ tsp.
Chicken powder, ½ tsp.
Water, ½ tsp.
Cornstarch, 2 tsp.



做法

- 1 將墨魚肉剁成細泥，放入碗內，加入醃料攪勻，再拌入雞蛋和生粉，順方向攪至起膠，放入冰箱雪 30 分鐘。
- 2 取出墨魚膠唧成丸形，插上杏仁片。
- 3 燒油半鍋，放花枝丸炸至金黃色，撈起，即可。

Method

- 1 Finely mince cuttlefish, place in a bowl, add marinades and stir well. Add beaten egg and cornstarch, which in a single direction to form cuttlefish paste. Chill in a freezer for 30 minutes.
- 2 Remove cuttlefish paste from the freezer. Roll into cuttlefish balls. Coat with some almond slices.
- 3 Half fill a pan with oil. Deep-fry cuttlefish balls until golden brown. Drain well and serve.

炸雲吞

Deep-fried wonton

60

家禽和肉類

材料

雲吞皮 100克 (約25片)
鮮蝦 200克
免治豬肉 100克

調味料

鹽 1茶匙
雞粉 1茶匙
糖 ¼茶匙
胡椒粉 適量
生粉 1茶匙
麻油 少許

調味汁

泰式甜酸汁 適量

做法

- 1 鮮蝦去殼挑腸，洗淨，抹乾。鮮蝦和免治豬肉用刀壓扁。
- 2 加入調味料，順一方向攪至起膠，放入冰箱雪 ½ 小時。
- 3 每片雲吞皮放 1 茶匙餡料，包好。
- 4 下半鍋熱油，炸至金黃色，取出瀝油，伴泰式甜酸汁享用。

Method

- 1 Shell prawns, remove intestine, wash well and pat dry. Press prawns flat with a knife. Combine with minced pork.
- 2 Add seasonings. Whisk in a single direction to form paste. Chill in a freezer for 30 minutes.
- 3 Wrap 1 tsp. prawn and minced pork filling in a wonton wrapper.
- 4 Half fill a pan with oil. Deep-fry wonton until golden brown. Drain away excess oil. Serve with Thai sweet and sour sauce.

Ingredients

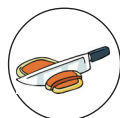
Wonton wrapper, 100 g (about 25 pieces)
Prawns, 200 g
Minced pork, 100 g

Seasonings

Salt, 1 tsp.
Chicken powder, 1 tsp.
White sugar, ¼ tsp.
Pepper powder, pinch
Cornstarch, 1 tsp.
Sesame oil, pinch

Condiment

Thai sweet and sour sauce, pinch







腰果肉丁

Stir-fried diced pork and cashews

63

材料

腰果 100克
豬柳肉 200克
青、紅辣椒 各½隻
蒜茸 1茶匙
薑 2片

醃料

鹽 ½茶匙
糖 ¼茶匙
生粉 1茶匙
薑汁 1茶匙
生抽 1茶匙

調味料

蠔油 1湯匙
生粉 1茶匙
水 4湯匙
生抽 1茶匙

做法

- 1 腰果用熱水浸 10 分鐘，撈起，瀝乾，放入焗爐用 150°C 焗 20-25 分鐘。
- 2 豬柳肉切丁方粒，加醃料醃 15 分鐘；青紅辣椒切角。
- 3 燒熱 2 湯匙油，爆香蒜茸和薑片，下肉丁、青紅椒炒勻，加調味料，最後下腰果兜勻上碟。

Method

- 1 Soak cashews in hot water for 10 minutes. Drain away excess water. Over-bake at 150°C for 20-25 minutes.
- 2 Dice pork fillet. Marinate for 15 minutes. Cut green and red bell pepper into wedges.
- 3 Heat 2 tbsp. oil. Sauté minced garlic and ginger slice until fragrant. Add diced pork and bell peppers and sauté. Add seasonings. Add cashews at last, stir well and dish.

Ingredients

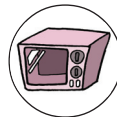
Cashews, 100 g
Pork fillet, 200 g
Green and red chili, ½ of each
Minced garlic, 1 tsp.
Ginger, 2 slices

Marinades

Salt, ½ tsp.
White sugar, ¼ tsp.
Cornstarch, 1 tsp.
Ginger juice, 1 tsp.
Light soy sauce, 1 tsp.

Seasonings

Oyster sauce, 1 tbsp.
Cornstarch, tsp.
Water, 4 tbsp.
Light soy sauce, 1 tsp.



生炒排骨

Deep-fried sparerib in sweet and sour sauce

材料

排骨(斬件) 500克
 青、紅甜椒 各½個
 罐頭菠蘿 4片
 葱 1條

醃料

鹽 1茶匙
 麻油及胡椒粉 各少許

炸漿料

蛋黃 1隻
 粟粉 ½杯

芡汁料

茄汁 3湯匙
 菠蘿汁 ¼杯
 糖 1湯匙
 生粉 1½茶匙

Ingredients

Sparerib, chopped, 500 g
 Green and red bell pepper, ½ of each
 Canned pineapple, 4 slices
 Spring onion, 1 sprig

Marinades

Salt, 1 tsp.
 Sesame oil and pepper powder, pinch

Batter

Egg yolk, 1
 Cornstarch, ½ cup

Thickenings

Ketchup, 3 tbsp.
 Pineapple juice, ¼ cup
 White sugar, 1 tbsp.
 Cornstarch, 1½ tsp.



做法

- 1 排骨洗淨瀝乾，以醃料醃15分鐘；青、紅甜椒切角；菠蘿切片；葱切段。
- 2 排骨用蛋黃拌勻，逐一撲上粟粉，輕輕放入滾油中，炸至金黃色，取出瀝油。
- 3 鍋中剩2湯匙油，爆香葱段，加青紅椒及菠蘿，埋芡汁，待芡汁開始收乾時，放排骨回鑊兜勻，即可上碟。

Method

- 1 Wash spareribs, drain away excess water, marinate for 15 minutes. Cut green and red pepper into wedges. Slice pineapple. Strip spring onion.
- 2 Sequentially coat spareribs with yolk and cornstarch. Slowly place in boiling oil and deep-fry until golden brown. Remove and drain away excess oil.
- 3 Retain 2 tbsp. oil in the wok. Sauté spring onion until fragrant. Add peppers and pineapple. Add thickenings. Reduce sauce. Bring spareribs back to the wok and stir well. Dish.





數字排骨

1-2-3-4-5 Sparerib

材料

腩排 450克

醃料

胡椒粉 少許

調味料

米酒 1湯匙

生抽 2湯匙

白醋 3湯匙

糖 4湯匙

清水 5湯匙

Ingredient

Sparerib, near belly side, 450 g

Marinade

Pepper powder, pinch

Seasonings

Rice wine, 1 tbsp.

Light soy sauce, 2 tbsp.

White vinegar, 3 tbsp.

White sugar, 4 tbsp.

Water 5 tbsp.



做法

- 1 腩排洗淨，用胡椒粉醃 10 分鐘。
- 2 將所有調味料放入鍋中攪勻，再放入腩排，用慢火煮至汁液開始收乾。
- 3 用筷子試插排骨，能穿過而沒有血水滲出便可，盛碟享用。

Method

- 1 Wash spareribs. Marinate with pepper powder for 10 minutes.
- 2 Add all seasonings into a pan and stir well. Add spareribs. Cook over low heat until sauce has reduced.
- 3 The dish is done when a chopstick can pierce through the meat without blood leaking out.

釀冬菇

Stuffed mushrooms

68

家
禽
和
肉
類

材料

花菇 10隻
免治豬肉 100克

醃料

免治豬肉料

鹽 1茶匙
生抽 ½茶匙
糖 ½茶匙
生粉 ½茶匙
油 1茶匙

冬菇料

生粉 1茶匙
油 1茶匙
糖 ½茶匙

芡汁料

蠔油 2湯匙
生粉 2茶匙
清水 3湯匙
麻油 少許

Ingredients

Shitake mushrooms, 10
Minced pork, 100 g

Marinades

For minced pork

Salt, 1 tsp.
Light soy sauce, ½ tsp.
White sugar, ½ tsp.
Cornstarch, ½ tsp.
Oil, 1 tsp.

For mushrooms

Cornstarch, 1 tsp.
Oil, 1 tsp.
White sugar, ½ tsp.

Thickenings

Oyster sauce, 2 tbsp.
Cornstarch, 2 tsp.
Water, 3 tbsp.
Sesame oil, pinch



做法

- 1 花菇用清水浸透，瀝乾水份，加入花菇醃料拌勻，隔水以大火蒸10分鐘，待涼，備用。
- 2 豬肉用醃料拌勻，順一方向攪至起膠。
- 3 將豬肉釀在花菇上，隔水以大火蒸 10-15 分鐘。
- 4 把芡汁煮滾，淋在花菇上，即成。

Method

- 1 Soak mushroom thoroughly and drain away excess water. Add marinades, stir well, and steam over high heat for 10 minutes. Let cool for use.
- 2 Combine minced pork and marinades and stir well. Whisk in a single direction to form paste.
- 3 Stuff minced pork into mushrooms and then steam over high heat for 10-15 minutes.
- 4 Bring thickenings to a boil. Rinse on top of mushrooms. Serve.





菠蘿炒牛柳

Stir-fried beef fillet with pineapple cubes

71

材料

牛柳 200克
新鮮菠蘿 4片
薑 少許
青椒、紅椒 各½個
葱 1條

醃料

生抽 2茶匙
糖 ½茶匙
生粉 ½茶匙

芡汁料

茄汁 2湯匙
糖 1湯匙
生粉 1茶匙
水 ¼杯

做法

- 1 牛柳拌入醃料醃 10 分鐘；菠蘿切片；青、紅椒切小粒；葱切段。
- 2 燒熱 2 湯匙油，放下牛柳炒至八成熟，取出。
- 3 再下 1 湯匙油，爆香葱、薑、青椒和紅椒炒片刻，將菠蘿、牛柳回鑊，埋芡汁兜勻，上碟。

Method

- 1 Marinate beef fillet for 10 minutes. Slice pineapple. Finely dice green and red bell peppers. Strip spring onion.
- 2 Heat 2 tbsp. oil. Sauté beef fillet until medium done. Take out.
- 3 Add 1 tbsp. oil. Sauté spring onion, ginger, green and red peppers for a while. Add pineapple and beef fillet. Add thickenings and stir well. Dish.

Ingredients

Beef fillet, 200 g
Fresh pineapple, 4 slices
Ginger, pinch
Green and red bell pepper, ½ of each
Spring onion, 1 sprig

Marinades

Light soy sauce, 2 tsp.
White sugar, ½ tsp.
Cornstarch, ½ tsp.

Thickenings

Ketchup, 2 tbsp.
White sugar, 1 tbsp.
Cornstarch, 1 tsp.
Water, ¼ cup



味菜牛柳絲

Stir-fried beef fillet with pickled mustard green

72

家
禽
和
肉
類

材料

味菜	100克
牛柳	150克
紅辣椒	1隻
蒜茸	2茶匙
薑	2片
糖	2茶匙

醃料

生抽	1茶匙
胡椒粉	少許
生粉	1茶匙
水	1茶匙
油	1茶匙

芡汁料

蠔油	1湯匙
生抽	1茶匙
糖	½茶匙
水	4湯匙
鹽	¼茶匙
胡椒粉	少許

Ingredients

Pickled mustard green, 100 g
Beef fillet, 150 g
Red chili, 1
Minced garlic, 2 tsp.
Ginger, 2 slices
White sugar, 2 tsp.

Marinades

Light soy sauce, 1 tsp.
Pepper powder, pinch
Cornstarch, 1 tsp.
Water, 1 tsp.
Oil, 1 tsp.

Thickenings

Oyster sauce, 1 tbsp.
Light soy sauce, 1 tsp.
White sugar, ½ tsp.
Water, 4 tbsp.
Salt, ¼ tsp.
Pepper powder, pinch



做法

- 1 味菜用水浸15分鐘瀝乾，切絲；牛柳切絲用醃料醃10分鐘；紅辣椒切粒。
- 2 燒1湯匙油，爆香薑片，下味菜炒至乾身，再下糖兜勻，盛起，備用。
- 3 燒熱2湯匙油，爆香蒜茸，辣椒，下牛肉兜炒片刻，加入芡汁料和味菜兜炒，直至汁收乾，上碟。

Method

- 1 Soak pickled mustard green thoroughly, drain away excess water and shred. Shred beef fillet and then marinate for 10 minutes. Finely dice red chili.
- 2 Heat 1 tbsp. oil. Sauté ginger slices until fragrant. Add pickled mustard green and sauté until dry. Add white sugar, stir well and set aside.
- 3 Heat 2 tbsp. oil. Sauté minced garlic and red chili until fragrant. Add beef fillet and sauté for a while. Add thickenings and pickled mustard green and sauté until sauce has reduced. Dish.





涼瓜炒牛肉

Stir-fried beef with bitter melon

材料

涼瓜 1個 (約½斤)
牛肉 80克
蒜茸 2茶匙
豆豉 1茶匙
辣椒 1隻

醃料

生抽 2茶匙
生粉 1茶匙
油 1茶匙

調味料

糖 3茶匙
上湯 2湯匙
蠔油 ½湯匙

做法

- 1 涼瓜去瓢切薄片，用2茶匙鹽醃5-8分鐘，用水洗淨，瀝乾；牛肉切片，用醃料醃10分鐘。
- 2 燒熱2湯匙油，炒香牛肉約5成熟，盛起。
- 3 再燒熱2湯匙蒜茸、豆豉和辣椒爆香，下涼瓜，加入調味料炒透，牛肉回鑊翻炒至汁收乾，即可上碟。

Method

- 1 Seed bitter melon, slice thinly and marinate with 2 tsp. salt for 5-8 minutes. Wash well and drain away excess water. Slice beef and marinate for 10 minutes.
- 2 Heat 2 tbsp. oil. Sauté beef until medium-rare. Remove beef.
- 3 Heat 2 tbsp. oil. Sauté minced garlic, fermented black bean paste and red chili until fragrant. Add bitter melon. Add seasonings and sauté thoroughly. Add beef and sauté until sauce has reduced. Dish and serve.

Ingredients

Bitter melon, 1 (about 320 g)
Beef, 80 g
Minced garlic, 2 tsp.
Fermented black bean paste, 1 tsp.
Red chili, 1

Marinades

Light soy sauce, 2 tsp.
Cornstarch, 1 tsp.
Oil, 1 tsp.

Seasonings

White sugar, 3 tsp.
Chicken broth, 2 tbsp.
Oyster sauce, ½ tbsp.



牛腩煲

Beef brisket casserole

76

家
禽
和
肉
類

材料

牛腩	600克
白蘿蔔	1個
薑	5大片
蒜頭	2粒

焗醬汁料

柱侯醬	1湯匙
八角	2粒
冰糖	1茶匙
陳皮	1小片
清水	3杯

調味料

蠔油	3湯匙
鹽	2茶匙
雞粉	1茶匙
胡椒粉	少許
生粉	1茶匙
清水	2湯匙

做法

- 1 牛腩洗淨，切件；白蘿蔔洗淨去皮，切角；蒜頭拍扁。
- 2 燒一鍋熱水，放入牛腩飛水，瀝乾水份。
- 3 燒2湯匙油爆香蒜頭葱，下焗醬汁料煮滾後放入牛腩和調味料，慢火煮2小時，再加入白蘿蔔兜勻煮約½小時。

Method

- 1 Wash beef brisket and slice. Wash turnip, peel, and cut into wedges. Press garlic flat.
- 2 Blanch beef brisket and drain away excess water.
- 3 Heat 2 tbsp. oil. Sauté minced garlic and spring onion. Add ingredients for braising. Bring to a boil. Add beef brisket and seasonings. Cook over low heat for 2 hours. Then add turnip, stir well and cook for ½ hour.

Ingredients

Beef brisket, 600 g
Turnip, 1
Ginger, 5 slices
Garlic, 2 cloves

For braising

Chu Hau sauce, 1 tbsp.
Star anises, 2
Rock sugar, 1 tsp.
Dried tangerine peel, 1 small piece
Water, 3 cups

Seasonings

Oyster sauce, 3 tbsp.
Salt, 2 tsp.
Chicken powder, 1 tsp.
Pepper powder, pinch
Cornstarch, 1 tsp.
Water, 2 tbsp.







醉雞

Drunken chicken

材料

雞腿 (去骨) 1隻

湯料

枸杞 10粒

淮山 5片

圓肉 5粒

人參鬚 少許

清水 3杯

調味料

鹽 10克

米酒 20克

紹興酒 20克

玫瑰露酒 20克

雞粉 2茶匙

Ingredient

Chicken leg, boned, 1

For the soup

Wolfberry fruits, 10

Yam, 5 slices

Longan meat, 5

Ginseng fibrous roots, pinch

Water, 3 cups

Seasoning

Salt, 10 g

Rice wine, 20 g

Shaoxing Wine, 20 g

Rose Wine, 20 g

Chicken powder, 2 tsp.



做法

- 1 雞腿洗淨去骨，用錫紙包捲成圓條形，在兩頭紮緊，放入鍋中隔水蒸20分鐘，取出，放涼，撕去錫紙。
- 2 湯料放入鍋中煮滾，轉細火再煮 25 分鐘，熄火。
- 3 待湯料冷卻，再放入調味料拌勻，將蒸好的雞腿浸約 1 天，即可取出切片。

Method

- 1 Wash chicken leg and bone. Roll up a metal foil. Tie to both ends of chicken leg. Steam chicken leg for 20 minutes. Take out, let cool and remove the metal foil.
- 2 Bring soup ingredients to a boil. Adjust to low heat and cook for a further 25 minutes. Remove from heat.
- 3 Let soup cool. Add seasonings and stir well. Immerse chicken leg into soup for 1 day. Slice and serve.

砂鍋雲吞雞

Chicken and wonton casserole

80

家
禽
和
肉
類

材料

鮮雞 ½隻
小棠菜 4棵
雲腿 4片
雲吞 10粒
上湯 1杯
清水 1½杯
薑 2片

醃料

鹽 2茶匙

Ingredients

Chicken, ½
Shanghai cabbage, 4
Jinhua ham, 4 slices
Wontons, 10
Chicken broth, 1 cup
Water 1½ cups
Ginger, 2 slices

Marinade

Salt, 2 tsp.

做法

- 1 雞洗淨，用鹽醃 20 分鐘；小棠菜洗淨，瀝乾。
- 2 燒熱 1 湯匙油，爆香薑片，加入上湯和清水煮滾。
- 3 放入鮮雞、雲腿煮 20 分鐘，再放入餘下材料煮滾後即可。

Method

- 1 Wash chicken and marinate with salt for 20 minutes. Wash Chinese cabbage and drain away excess water.
- 2 Heat 1 tbsp. oil. Sauté ginger slices until fragrant. Add chicken broth and water and bring to a boil.
- 3 Add chicken, Jinhua ham and cook for 20 minutes. Add other ingredients and bring to a boil. Serve.







荔芋臘鴨煲

Salted duck and taros casserole

材料

荔芋 450克
臘鴨 ½隻
葱 1條
薑 2片
清水 1½杯

調味料

鹽 ½茶匙
忌廉雞湯 1罐

Ingredients

Taros, 450 g
Salted duck, ½
Spring onion, 1 sprig
Ginger, 2 slices
Water, 1½ cups

Seasonings

Salt, ½ tsp.
Creamy chicken soup, 1 can



做法

- 1 荔芋切角，用中火炸至微黃；臘鴨切件飛水，瀝乾。
- 2 燒熱1湯匙油，爆香葱和薑片，倒入荔芋和臘鴨，兜勻，注入清水煮15-20分鐘，至荔芋開始腍。
- 3 加入調味料煮 10 分鐘，灑上蔥花即成。

Method

- 1 Cut taros into wedges and deep-fry over moderate heat until slightly brown. Cut salted duck into pieces, blanch and drain well.
- 2 Heat 1 tbsp. oil. Sauté spring onion and ginger slice until fragrant. Add taros and salted duck. Stir well, add water and cook until taros become soft, about 15-20 minutes.
- 3 Add seasonings and cook for a further 10 minutes. Sprinkle with spring onion and serve.

豉油雞

Soy chicken

84

家禽和肉類

材料

光雞 1隻
(約2斤, 1200克)
葱 1棵
薑 2片

鹵水料

八角 2粒
老抽 ¾杯
生抽 ¼杯
清水 1杯
冰糖 80克

Ingredients

Whole chicken, 1 (about 1200 g)
Spring onion, 1 sprig
Ginger, 2 slices

For seasoning broth

Star anises, 2
Dark soy sauce, ¾ cup
Light soy sauce, ¼ cup
Water, 1 cup
Rock sugar, 80 g



做法

- 1 雞去肺洗淨，飛水瀝乾；葱切段。
- 2 燒熱1湯匙油，下薑，葱爆香，下鹵水料煮滾。
- 3 將雞放入鹵水料中浸20-25分鐘，至熟（浸時需每隔5分鐘翻轉一次）。
- 4 將雞取出待凍，斬件即成。

Method

- 1 Remove lung from chicken. Blanch and drain well. Cut spring onion lengthwise.
- 2 Heat 1 tbsp. oil in a wok. Sauté ginger and spring onion until fragrant. Add seasoning broth and bring to a boil.
- 3 Soak chicken in seasoning broth until done, about 20-25 minutes. Turn chicken every 5 minutes.
- 4 Remove chicken. Let cool. Chop. Serve.





日本赤飯釀雞翼

Shallow-fried chicken wings stuffed with steamed red rice, Japanese style

87

材料

雞翼中段 14隻
日本赤飯 1盒
味椒鹽 適量

醃料

鹽 1茶匙
胡椒粉 少許
生粉 ½茶匙
生抽 1湯匙
糖 ½茶匙

Ingredients

Chicken wings, middle part only, 14
Japanese red rice, 1 box
Flavored pepper salt, pinch

Marinades

Salt, 1 tsp.
Pepper powder, pinch
Cornstarch, ½ tsp.
Light soy sauce, 1 tbsp.
White sugar, ½ tsp.



做法

- 1 雞翼去骨，以醃料醃 15 分鐘；日本赤飯用水蒸 5 分鐘待涼。
- 2 將日本赤飯釀入雞翼中（約八分滿）。
- 3 燒熱 2 湯匙油於平底鍋中，下已釀好的雞翼煎至兩面金黃色至熟，上碟。
- 4 吃時，再灑上味椒鹽即可。

Method

- 1 Bone chicken wings. Marinate for 15 minutes. Steam red rice for 5 minutes. Let cool.
- 2 Fill red rice into chicken wings (about 80% full).
- 3 Heat 2 tbsp. oil in a frying pan. Shallow-fry stuffed chicken wings until golden brown at both sides and done. Dish.
- 4 Sprinkle with some flavored chili salt. Serve.

Tumis Asparagus dengan Biji Teratai, ginkgo dan bunga Lili

Bahan-bahan:

120gr Asparagus • 1sdm Ginkgo • 1sdm Biji Teratai • 1 bh Bunga Lili • ½ gelas Kaldu Ayam • 2 iris Jahe

Bahan Pengental:

1sdm Saus Tiram • Merica secukupnya • 2 sdt Tepung Jagung/maizena • 2 sdm Air • ¼ sdt Garam

Cara memasak:

1. Cuci asparagus dan potong-potong, rebus sebentar dengan air panas dan tiriskan. Bersihkan biji teratai dan buang biji ginkgo, rebus sebentar dengan air panas dan tiriskan. Bunga lili dimemarkan dan buang tangkainya.
2. Panaskan 2 sdm minyak, tumis jahe hingga wangi. Tambahkan asparagus, kaldu ayam, biji teratai dan ginkgo. masak dengan api sedang selama 3 menit.
3. Tambahkan bahan pengental, masukkan bunga lili. Masak hingga kuahnya sedikit menyusut, angkat dan sajikan.



20 bh Jamur bambu • 5bh Jamur Shitake • 50gr Asparagus • 2 lembar Ham • 1 gelas Kaldu Ayam • 1sdt Bawang Putih cincang

Bumbu Pengental:

1sdm Saus Tiram • 2sdt Tepung Jagung/ Maizena • 3sdm Air • ¼sdt Gula Putih

Cara memasak:

1. Rendam jamur bamboo dalam air, buang tangkainya, rebus sebentar dengan air panas dan tiriskan. Rendam jamur shitake hingga mengembang, angkat dan iris - iris. Iris ham dan asparagus.
2. Panaskan 1sdm minyak. Tumis bawang putih hingga harum. Masukkan jamur shitake, asparagus dan ham. Tumis sebentar.
3. Masukkan ham, jamur dan asparagus ke dalam jamur bamboo.
4. Didihkan kaldu ayam, masukkan jamur bambu dan masak selama 5 menit. Tambahkan bahan pengental dan angkat.



Terong Panggang isi Seafood

Bahan-bahan:

1 buah Terong, ukuran besar • 50gr Daging Babi Cincang • 4 bh Scallop • 4 ekor Udang, ukuran sedang • 50 gr Bacon • 50gr Keju

Bumbu Perendam:

½ sdm Kecap Asin • ½ sdm Air • 1sdt Tepung Jagung/maizena • Merica secukupnya • 1 sdt Minyak

Cara memasak:

1. Belah terong memanjang dengan ukuran ⅔ bagian dan ⅓ bagian. Sisihkan yang ⅓ bagian. Terong yang ⅔ bagian, keluarkan isinya. Rebus sebentar dengan air panas, angkat dan tiriskan airnya.
2. Rendam daging babi dengan bahan perendam selama 10 menit. Potong udang kotak-kotak, scallop dan bacon.
3. Panaskan 1sdm minyak, tumis bacon, daging babi, udang dan scallop hingga wangi. Kemudian masukkan semua bahan tumisan ke dalam terong.
4. Taburi atasnya dengan keju. Panggang dengan suhu 160 derajat celsius selama 20-25 menit. Angkat dan Sajikan.



Tahu Goreng

Bahan-bahan:

2 potong besar Tahu (hard-tofu)

Bahan pelapis:

3sdm Tepung bumbu serba guna • ¼sdm Air Es • ½ sdt Garam • 1sdm Kecap Asin • 1 bh Daun Bawang

Bumbu:

2sdm Bawang Putih cincang • 1bh Cabe Merah kering • 3sdm Cuka Beras

Cara memasak:

1. Potong tahu sebesar ukuran 2 × 3.
2. Campur bumbu dengan bahan pelapis, aduk rata. Sisihkan.
3. Siapkan minyak hingga setengah wajan, panaskan dan goreng tahu hingga warna kuning kecoklatan. Tambahkan bumbu, aduk rata dan sajikan.



Jamur bamboo dengan isi jamur shitake, asparagus dan ham

Bahan-bahan:

Bumbu Pengental:

2sdm Saus Tiram • 2sdt Tepung Jagung/maizena • 3sdm Air •

Minyak Wijen secukupnya

Cara memasak:

1. Cuci akar teratai, buang ujungnya. Masukkan akar teratai ke dalam air mendidih dan masak selama 8 menit. Angkat dan tiriskan. Biarkan dingin.
2. Rendam daging babi selama 10 menit dan masukkan ke dalam akar teratai.
3. Kukus akar teratai selama 10 menit, dinginkan dan potong.
4. Panaskan 1sdm minyak, tumis daun bawang hingga harum. Masukkan bumbu pengental, masak hingga kuah menyusut. Siramkan di atas potongan akar teratai.

Tip: Gunakan bantuan sumpit untuk memasukkan daging ke dalam akar teratai.



Buncis tumis pasta cabe

Bahan-bahan:

100gr Daging Babi halus • 200gr Buncis
• 1sdt Bawang Putih cincang • 1sdm
Pasta Cabe / Red Chili Paste

Bumbu Perendam:

½ sdt Garam • ½ sdt Kecap Asin • ½ sdt
Tepung Jagung/maizena • Gula Putih
secukupnya • 1 sdt Kecap Asin



Bumbu Pengental:

¼ gelas Kaldu Ayam • 1sdt Saus Tiram • 1 sdt Tepung Jagung/
maizena • ½ sdt Gula Putih

Cara memasak:

1. Rendam daging babi dengan bumbu perendam selama 10 menit. Cuci buncis, buang ujungnya dan bagi menjadi dua.
2. Didihkan air dalam panci. Tambahkan 1sdm minyak. Masukkan buncis, angkat dan tiriskan.
3. Panaskan 2 sdm minyak, tumis bawang putih dan pasta cabe hingga wangi. Masukkan daging babi, tumis hingga berbutir. Masukkan bumbu pengental dan masak hingga mendidih. Masukkan buncis, tumis dengan api sedang hingga kuah menyusut. Sajikan.

Tumis bayam dengan bawang putih dan ebi

Bahan-bahan:

4 siung Bawang Putih • 500gr Sayur Bayam • 10gr Udang
kering/Ebi

Bumbu Masak:

½ sdt Garam

Cara memasak:

1. Cincang bawang putih. Cuci dan siangi bayam, tiriskan.
2. Panaskan 6 sdm minyak, tumis bawang putih hingga wangi. Masukkan bayam, setelah bayam lunak masukkan bumbu dan tumis hingga matang.
3. Angkat dan tiriskan airnya, taburi dengan udang kering. Sajikan.



Bayam dengan telur asin dan telur pitan

Bahan-bahan:

1btr Telur Asin • 1btr Telur Pitan • 500gr
Sayur Bayam • 2 siung Bawang Putih •
1gelas Kaldu Ayam • ½ gelas Air

Bumbu Penyedap:

½ sdt Garam

Cara memasak:

1. Rebus telur asin selama 10 menit, kuliti dan potong dadu. Bersihkan telur pitan dan potong dadu. Cuci bayam, siangi dan tiriskan. Memarkan bawang putih.
2. Panaskan 5 sdm minyak, tumis bawang putih hingga harum. Tambahkan kaldu ayam, air dan garam. Masak hingga mendidih, masukkan bayam dan masak hingga matang, angkat.
3. Taburi atasnya dengan telur asin dan telur pitan.



Shanghai rice cake goreng

Bahan-bahan:

150gr Shanghai Rice cake • 70gr Daging
Babi cincang • 2 tangkai Sawi Putih • 1
bh Daun Bawang • 1 bh Cabe Merah

Bumbu Perendam:

½ sdt Garam • ½ sdt Kecap Asin • ½ sdt
Tepung Jagung/maizena • Gula
secukupnya • 1sdt Kecap Asin

Bumbu Pengental:

½ gelas Kaldu Ayam • 1sdm Saus Tiram • ½ sdt Gula Putih •
1 sdt Tepung Jagung/maizena

Cara memasak:

1. Rendam daging babi dengan bahan perendam selama 10 menit, bersihkan rice cake dan potong-potong. Bersihkan sawi putih dan diiris. Daun bawang dan cabe merah diiris.
2. Panaskan 3 sdm minyak, tumis daun bawang hingga harum. Masukkan irisan cabe merah, daging babi dan rice cake. Aduk



cepat beberapa saat.

3. Tambahkan bumbu pengental, masak dengan api sedang hingga rice cake lunak. Masukkan sawi putih, kecilkan api dan masak hingga kuah menyusut. Sajikan.

Seafood Casserole

Bahan-bahan:

2 Sawi Putih • 2 bh Cuciwis • 2 bh Asparagus • Jamur Oyster kecil • 2 ekor Udang • 2 bh Scallop • 3 bh Bakso Ikan Jepang • 2 bh Crab Stik • 1ekor Cumi • Sirip Ikan Vegetarian secukupnya • 10 ekor Ebi • 2bh Scallop Kering • 2 gelas Air • 2 iris Jahe



Bumbu:

Garam secukupnya • Merica secukupnya

Cara memasak:

1. Cuci cumi, buang kotorannya, buat sayatan menyilang dan potong-potong. Rendam ebi dan scallop kering. Cuci semua bahan lainnya.
2. Panaskan 2sdm minyak dalam panci. Tumis jahe hingga wangi, tambahkan air dan didihkan. Masukkan scallop dan ebi yg sudah direndam air dan masak lagi selama 15 menit hingga menjadi kaldu.
3. Tambahkan sawi putih, cuciwis dan dan jamur, masak selama 2 menit. Kemudian tambahkan sisa bahan lainnya dan masak hingga mendidih. Masukkan bumbu, angkat dan sajikan.

Seafood dengan putih telur

Bahan-bahan:

3btr Putih Telur • ½ gelas Kaldu Ayam • 1 bh Crab Stik • 20gr Ikan Fillet • 1ekor Cumi • 2 iris Jahe

Bumbu Perendam:

½ sdt Garam • 1 sdt Merica • ½ sdt Tepung Jagung/Maizena • ½ sdt Gula



Cara memasak:

1. Rendam fish fillet dan cumi dengan bumbu perendam selama 5 menit.
2. Kocok putih telur, masukkan kaldu ayam. Tuang campuran ini kedalam mangkok yang cekung dan kukus dengan api kecil hingga matang, kira-kira 8-10 menit.
3. Panaskan 2 sdm minyak, tumis irisan jahe hingga wangi, tambahkan seafood dan tumis lagi. Tuang ke atas putih telur.

Percikkan sedikit kecap asin diatasnya, sajikan.

Kerang Panggang dengan Saus Putih

Bahan-bahan:

12 ekor Kerang • 50gr Daging Babi Cincang • ½ bh Bawang Bombay • 10bh Jamur Shitake • 30gr Keju

Bumbu Perendam:

2sdt Kecap Asin (light soy sauce) • ½ sdt Air • gula putih secukupnya • 2sdt Minyak • ½ sdt Tepung Jagung/maizena • Merica secukupnya



Bahan untuk Saus Putih:

7gr Mentega-Butter • 130ml Susu • 27gr Tepung

Cara memasak:

1. Cuci kerang dan tiriskan. Bumbui daging babi selama 15 menit. Potong kotak bawang bombay dan jamur.
2. Panaskan susu. Campur butter yg sudah dilelehkan dengan tepung, kocok dengan cepat. Tambahkan susu panas sedikit demi sedikit, aduk perlahan hingga berbentuk saus berwarna putih.
3. Panaskan 1 sdm minyak, tumis bawang bombay, jamur dan daging babi hingga harum. Tambahkan saus putih dan aduk rata. Tuang saus putih di atas kerang. Taburi atasnya dengan keju. Panggang dalam oven dengan suhu 160 derajat selama 15 - 20 menit.

Ikan Ekor Kuning Goreng Asam Manis

Bahan-bahan:

1 ekor/250gr Ikan Ekor Kuning • 1 potong Nenas • ¼ bh Paprika hijau • ¼ bh Paprika merah • 2 sdm Tepung Jagung/maizena • 1 bh Daun Bawang

Bumbu Perendam:

Merica secukupnya • 1sdt Garam

Bahan Pengental:

1sdm Saus Tomat • 3 sdm Jus Nenas • 1 sdt Tepung Jagung/maizena • 1 sdm Gula Putih



Cara memasak:

1. Bersihkan ikan dan tiriskan. Rendam ikan dengan bahan perendam selama 10 menit. Lapisi permukaan ikan dengan tepung jagung.
2. Panaskan ½ gelas minyak, goreng ikan hingga garing, sisihkan.
3. Sisakan sedikit minyak dalam wajan, masukkan daun bawang.

Tumis hingga harum. Masukkan paprika hijau, merah dan nenas. Aduk rata, masukkan bumbu pengental dan didihkan. Siramkan ke atas ikan, sajikan.

Scallop bakar dengan keju mozzarella, bacon dan daging cincang

Bahan-bahan:

2 bh Scallop Besar • 100gr Daging Babi cincang • 50gr Bacon • 25gr Keju Mozzarella

Bumbu Perendam:

½ sdm Kecap Asin • ¼ sdt Gula Putih • 1 sdt Tepung Jagung/maizena • 1 sdt Air • ½ sdm Minyak • Merica secukupnya

Cara memasak:

1. Bersihkan kulit scallop bagian yang ada isinya dan tiriskan. Potong bacon kotak-kotak
2. Panaskan 1 sdm minyak. Tumis bacon dan daging babi hingga harum. Taruh di atas scallop. Taburi dengan keju.
3. Panggang dalam oven dengan suhu 160 derajat hingga keju bewarna emas kecoklatan, kira-kira 20-25 menit.



Oyster Goreng

Bahan-bahan:

600gr oyster

Bahan pelapis:

8sdm Tepung serba guna • ½ gelas Air Es • 1 sdt Garam • 2 sdm Kecap Asin (light soysauce) • 1 bh Daun Bawang

Bumbu Penyedap:

Garam dengan rasa cabe/salt-chili flavour secukupnya

Cara memasak:

1. Gosok Oyster dengan tepung jagung untuk menghilangkan kotorannya. Rebus dengan air hingga setengah matang. Angkat, bilas oyster dengan air dingin dan tiriskan. Masukkan oyster ke dalam kulkas selama 30 menit.
2. Campur semua bahan pelapis dan air es. Masukkan garam, kecap asin dan daun bawang cincang
3. Lapisi oyster dengan bahan pelapis. Goreng dengan minyak banyak hingga warna kecoklatan. Percikkan dengan sedikit garam pedas.



Salad Timun dan Ubur-Ubur

Bahan-bahan:

300gr Timun • 300gr Ubur-ubur • 1 sdt Bawang Putih cincang • 2 bh Cabe Merah

Bumbu:

2 sdm Gula Putih • 1 sdm Chili Oil • 1 sdm Cuka • 1 sdt Kaldu Ayam bubuk • 1 sdt Garam • 1 sdm Kecap Ikan • 1 sdm Minyak Wijen

Cara memasak:

1. Potong ubur-ubur seukuran 5cm × 5cm, masukkan ke dalam baskom. Tuangkan air panas (100 °C). Sesaat setelah ubur-ubur menggulung, segera bilas dengan air dingin dan rendam selama 2 jam. Tiriskan.
2. Cuci mentimun dan potong memanjang, rendam dengan 1 sdt garam selama 10 menit. Bilas dan tiriskan.
3. Campur bawang putih cincang, cabe merah potong dan sisa bumbu lainnya. Sajikan sebagai bumbu salad.

Tip: Menu ini lebih enak disajikan dingin-dingin.



Cumi saus XO

Bahan-bahan:

200 gr Sotong • 1 sdm saus XO • 2 iris Jahe • 150gr Chire • 1 sdt Arak Beras • ½ sdt Garam

Bumbu Pengental:

2 sdt Tepung Jagung/maizena • 3 sdm Air • 2 sdt Saus Tiram

Cara memasak:

1. Iris chire.
2. Cuci sotong, buang lapisan kulitnya, buat irisan memanjang dan potong. Rebus sebentar dengan air mendidih. Angkat dan bilas dengan air dingin, tiriskan.
3. Panaskan 2 sdm minyak, tumis jahe hingga harum. Tambahkan chire dan tumis sebentar. Tambahkan sotong, saus XO, arak beras dan aduk cepat. Masukkan bumbu pengental, aduk rata dan sajikan.



Ikan Makerel Goreng

Bahan-bahan:

400 gr Ikan Makerel • 2 bh Daun Bawang

Bumbu Perendam:

Garam secukupnya • Merica secukupnya



- 2 iris Jahe

Untuk saus kecap manisnya: • 2sdm Kecap Asin • 1 sdm Gula Putih • 4 sdm Air • 1 sdt Tepung Jagung/maizena

Cara memasak:

1. Bersihkan ikan makarel dan tiriskan. Rendam dengan bumbu perendam selama 10 menit.
2. Panaskan 3 sdm minyak. Tumis jahe hingga harum. Atur panasnya api sedang. Masukkan ikan mackerel dan goreng hingga kedua sisi ikan bewarna kuning kecoklatan. Angkat.
3. Panaskan 1 sdm minyak. Tumis daun bawang hingga wangi. Masukkan semua bahan saus kecap manis. Didihkan dan siram di atas makarel. Sajikan.

Ikan Tenggiri Bakar

Bahan-bahan:

2 ekor Ikan Tenggiri, gosok permukannya dengan garam (250gr)

Bumbu Perendam:

Merica secukupnya

Bumbu:

Air Jeruk Lemon secukupnya

Cara memasak:

1. Buang bagian dalam perut ikan. Bilas dan tiriskan.
2. Buat 2 atau 3 sayatan pada ikan, taruh ikan ditempat pemanggang
3. Panaskan oven hingga 160 derajat. Panggang ikan hingga bewarna kuning kecoklatan, kira-kira 15-20 menit. Perciki air jeruk lemon.



Udang bumbu garam merica

Bahan-bahan:

500gr udang ukuran sedang

Bumbu:

1 siung bawang putih • 3 bh cabe merah
• 1 sdm garam kasar

Cara memasak:

1. Potong sedikit bagian kepala udang yang tajam, buang kotoran pada bagian punggungnya, bersihkan dan tiriskan. Cincang bawang putih, iris cabe merah.
2. Panaskan 6 sdm minyak. Masukkan udang. Goreng hingga matang. Angkat dan sisihkan.
3. Tumis bawang putih dengan api sedang hingga bewarna kuning kecoklatan. Masukkan udang yg telah di goreng, tambahkan cabe merah dan garam kasar. Aduk rata, angkat dan sajikan.



Telur kukus dengan scallop dan sarang burung walet

Bahan-bahan:

2 bh Scallop kering • 2 btr Telur • 1/2 gelas Kaldu Ayam • 1/4 gelas Air • 2 sdm Sarang Burung Wallet instant

Bumbu Penyedap:

1 sdt kecap asin

Cara memasak:

1. Rendam scallop kering dalam 1/4 gelas air, suwir - suwir dan kukus selama 15 menit. Sisakan rendaman air scallop.
2. Kocok telur, tambahkan kaldu ayam dan air rendaman scallop, aduk rata. Tuang campuran ke dalam mangkuk. Kukus dengan api sedang hingga matang, selama 8-10 menit.
3. Taburkan daging scallop dan sarang burung walet di atasnya. Percikan sedikit kecap asin. Sajikan.



Steam Ikan Bekukung

Bahan-bahan:

1 ekor Ikan air Laut Bekukung (Sea bream)
• 2 sdm irisan Jahe • 2 bh Daun Bawang
• 1/2 sdt Garam

Bumbu Pengental:

2 sdt Kecap Asin • 2 sdt Air • 1 sdt Gula Putih • Minyak Wijen secukupnya

Cara memasak:

1. Potong ikan, bersihkan, dan tiriskan. Bumbui selama 10 menit. Potong-potong jahe dan daun bawang.
2. Taruh ikan di piring saji, taruh irisan jahe di atasnya. Kukus dengan api besar selama 8 menit.
3. Panaskan 2 sdm minyak, tumis daun bawang hingga harum, tambahkan bumbu pengental dan masak hingga mendidih. Siramkan ke atas ikan dan sajikan.



Fillet ikan lidah goreng dengan saus jagung.

Bahan-bahan:

300 gr Ikan Lidah/Sole • 1 bh daun bawang

Bumbu Perendam:

1 sdt air jahe • Merica secukupnya • 1 sdt garam

Bumbu goreng:

1 btr kuning telur • 1/2 gelas tepung jagung/



maizena

Bumbu Pengental:

½ jagung manis kalengan, yang cream • ½ sdt garam • Merica secukupnya • 1 sdt tepung kanji • 1 sdm air

Cara memasak:

1. Cuci ikan lidah, tiriskan, potong memanjang, dan bumbu dengan bumbu perendam selama 10 menit. Potong-potong daun bawang
2. Oleskan ikan lidah dengan kuning telur yg telah di kocok dan tepung jagung. Pelan pelan masukkan ke dalam minyak panas dan goreng hingga bewarna emas kecoklatan. Angkat.
3. Sisakan 2 sdm minyak dalam panci, tumis daun bawang hingga harum. Tambahkan bumbu pengental dan didihkan. Siramkan ke atas ikan, sajikan.

Bakso Ikan Mas Goreng

Bahan-bahan:

200gr daging Ikan Mas • 1 bh Daun bbawang

Bumbu Perendam:

½ sdt Garam • Merica secukupnya • Minyak Wijen secukupnya • 1 sdm Tepung Jagung/maizena

Bumbu Pelezat:

½ gelas Tepung Jagung/maizena

Saus Pelengkap:

Saus Kerang/remis secukupnya

Cara memasak:

1. Taruh ikan di atas telanan, kulit ikan menghadap bawah. Dengan pisau, sayat daging ikan sejajar dengan posisi tulang.
2. Taruh daging ikan dalam mangkuk besar, tambahkan bumbu perendam. Kocok dengan searah hingga menjadi pasta ikan.
3. Buat pasta ikan berbentuk bola, lapiasi dengan tepung jagung.
4. Panaskan minyak dalam wajan, goreng bakso ikan hingga berwarna kuning kecoklatan. Sajikan dengan saus kerang selagi panas.

Bakso sotong goreng lapis almond

Bahan-bahan:

250 gr Sotong • 1 btr Telur • Irisan Almond secukupnya

Bumbu Perendam:

1 sdt Garam • ½ sdt Merica • ½ sdt Air • 2 sdt Tepung Jagung/maizena

Cara memasak:

1. Cincang daging sotong, taruh di mangkuk, tambahkan bumbu perendam dan aduk rata. Masukkan telur kocok dan tepung jagung, aduk satu arah hingga menjadi pasta sotong. Dinginkan dalam kulkas selama 30 menit.
2. Keluarkan pasta sotong dari kulkas, buat bentuk bola. Lapiasi dengan irisan almond.
3. Masukkan setengah wajan minyak, goreng bakso sotong hingga emas kecoklatan. Tiriskan dan sajikan.



Unggas dan Daging: Pangsit Goreng

Bahan-bahan:

100gr/25 lembar Kulit pangsit • 200gr Udang segar • 100gr Daging Babi cincang

Bumbu Penyedap:

1 sdt Garam • 1 sdt Bubuk Kaldu Ayam • ¼ sdt Gula • Merica secukupnya • 1 sdt Tepung Jagung/maizena • Minyak Wijen secukupnya

Saus Pelengkap:

Saus asam manis Thai secukupnya

Cara memasak:

1. Kulit udang, buang kotoran bagian punggung, cuci dan keringkan. Tekan rata udang dengan pisau. Campur dengan daging babi cincang.
2. Tambahkan bumbu penyedap, kocok satu arah hingga menjadi pasta. Masukkan dalam kulkas selama 30 menit.
3. Bungkus 1 sdt udang dan daging babi dengan kulit pangsit.
4. Masukkan minyak setengah wajan, goreng pangsit hingga emas kecoklatan. Tiriskan. Sajikan dengan saus asam manis Thai.



Daging babi tumis kacang monyet.

Bahan- bahan:

100 gr Kacang Monyet • 200gr Daging Fillet Babi • ½ bh Cabe Merah dan Hijau • 1 sdt Bawang Putih cincang • 2 iris Jahe

Bumbu Perendam:

½ sdt Garam • ¼ sdt Gula • 1 sdt Tepung Jagung/maizena • 1 sdt air Jahe • 1 sdt Kecap Asin



Bumbu Penyedap:

1 sdm Saus Tiram • 1 sdt Tepung Jagung/maizena • 4 sdm Air
• 1 sdt Kecap Asin

Cara memasak:

1. Rendam kacang monyet dalam air panas selama 10 menit. Tiriskan. Panggang dalam oven 150 derajat selama 20 - 25 menit.
2. Potong dadu daging babi, rendam dengan bumbu perendam selama 15 menit. Potong-potong paprika hijau dan merah.
3. Panaskan 2 sdm minyak, tumis bawang putih cincang dan irisan jahe hingga harum. Tambahkan daging babi dan paprika, tumis lagi. Tambahkan bumbu penyedap. Terakhir masukkan kacang monyet, aduk rata dan sajikan.

Tulang Iga Asam manis**Bahan-bahan:**

500 gr Tulang Iga • ½ bh Paprika Hijau dan Merah • 4 bh Nenas Kalengan • 1 bh Daun Bawang

Bahan Perendam:

1 sdt Garam • Minyak Wijen dan Merica secukupnya

Bahan pelapis:

1 btr Kuning Telur • ½ gelas Tepung jagung.maizena

Bahan Pengental:

3 sdm Saus tomat • ¼ gelas sari Nenas • 1 sdm Gula Putih • 1 ½ sdt Tepung Jagung/maizena

Cara memasak:

1. Bersihkan tulang iga, tiriskan, rendam dengan bumbu perendam selama 15 menit. Potong-potong paprika hijau dan merah. Potong-potong nenas dan potong daun bawang
2. Lapisi tulang iga dengan kuning telur kemudian dengan tepung jagung. Pelan - pelan masukkan ke dalam minyak mendidih dan goreng hingga bewarna kuning kecoklatan. Angkat dan tiriskan.
3. Sisakan 2 sdm minyak dalam wajan. Tumis daun bawang hingga harum. Tambahkan paprika dan nenas. Tambahkan bumbu pengental hingga saus mengental. Masukkan kembali tulang iga ke dalam wajan dan aduk rata. Sajikan.

1-2-3-4-5 Tulang Iga**Bahan - bahan:**

450 gr Tulang iga, bagian perut

Bahan Perendam:

Merica secukupnya

Bumbu Penyedap:

1 sdm Arak Beras • 2 sdm Kecap Asin
• 3 sdm Cuka Putih • 4 sdm Gula • 5 sdm Air

Cara memasak:

1. Cuci tulang iga, bumbu dengan merica dan biarkan selama 10 menit.
2. Masukkan semua bahan penyedap dalam wajan dan aduk rata. Tambahkan tulang iga, masak dengan api kecil hingga saus menyusut.
3. Gunakan sumpit dan tusukan pada iga, kalau tembus dan iga tidak mengeluarkan darah berarti sudah matang.

**Jamur Isi****Bahan-bahan:**

10bh Jamur Shitake • 100gr Daging Babi cincang

Bumbu Perendam untuk daging babi:

1 sdt Garam • ½ sdt Kecap Asin • ½ sdt Gula Putih • ½ sdt Tepung Jagung/maizena • 1 sdt Minyak

Bumbu Perendam untuk Jamur:

1 sdt Tepung Jagung/maizena • 1 sdt Minyak • ½ sdt gula

Bumbu Pengental:

2 sdm Saus Tiram • 2 sdt Tepung Jagung/maizena • 3 sdm Air
• Minyak Wijen secukupnya

Cara memasak:

1. Rendam jamur hingga lunak, tiriskan. Tambahkan bumbu perendam jamur, aduk rata dan kukus dengan panas besar selama 10 menit. Dinginkan.
2. Campur daging babi dengan bumbu perendam dan aduk rata. Masukkan telur dan kocok searah hingga membentuk pasta.
3. Isi daging babi ke dalam jamur dan kukus dengan api besar selama 10 - 15 menit.
4. Didihkan bumbu pengental, tuangi di atas jamur, sajikan.

**Tumis daging sapi dan nenas****Bahan-bahan:**

200gr Filet Sapi • 4 ptg Nenas segar • Jahe secukupnya • ½ bh Paprika Hijau dan Merah • 1 bh Daun Bawang

Bumbu Perendam:

2 sdt Kecap Asin • ½ sdt Gula Putih •



½ sdt Tepung Jagung/maizena

Bumbu Pengental:

2 sdm Saus Tomat • 1 sdm Gula • 1 sdt Tepung Jagung/maizena
• ¼ gelas Air

Cara memasak:

1. Bumbui daging sapi selama 10 menit. Potong-potong nenas. Potong paprika kecil-kecil, potong daun bawang
2. Panaskan 2 sdm minyak, tumis daging sapi hingga setengah matang. Angkat.
3. Tambahkan 1 sdm minyak, tumis daun bawang, jahe, paprika sebentar. Tambahkan nenas dan sapi fillet. Masukkan bumbu pengental dan aduk rata. Angkat.

Tumis filet Sapi dengan Sawi Asin

Bahan-bahan:

100gr Sawi Asin • 150 Filet Sapi • 1bh
Cabe Merah • 2 sdt Bawang Putih cincang
• 2 sdt Gula Putih

Bumbu Perendam:

1 sdt Kecap Asin • Merica secukupnya
• 1 sdt Tepung Jagung/maizena • 1 sdt
Air

Bumbu Pengental:

1 sdm Saus Tiram • 1 sdt Kecap Asin • ½ sdt Gula Putih • 4
sdm Air • ¼ sdt Garam • Merica secukupnya

Cara memasak:

1. Rendam sawi asin sebentar, tiriskan dan peras air yang tersisa, iris tipis. Potong tipis filet sapi dan bumbui dengan bumbu perendam selama 10 menit. Cincang cabe merah.
2. Panaskan 1 sdm minyak, tumis irisan jahe hingga wangi. Tambahkan sawi asin dan tumis hingga kering. Tambahkan gula putih, aduk rata dan sisihkan.
3. Panaskan 2 sdm minyak, tumis bawang putih dan cabe merah hingga wangi. Tambahkan filet sapi dan tumis sebentar. Tambahkan bumbu pengental dan sawi asin, tumis lagi hingga saus berkurang. Sajikan.

Tumis daging sapi dengan pare

Bahan-bahan:

320gr Pare • 80gr Daging Sapi • 2 sdt Bawang Putih cincang •
1 sdt Tausi Hitam • 1 btg Cabe Merah

Bumbu Perendam:

2 sdm Kecap Asin • 1 sdt Tepung Jagung/maizena • 1 sdt Minyak

Bumbu Pelengkap:

3 sdt Gula Putih • 2 sdm Kaldu Ayam •
½ sdm Saus Tiram

Cara memasak:

1. Buang biji pare, iris tipis dan olesi dengan 2 sdt garam selama 5-8menit. Cuci dan tiriskan. Iris daging sapi dan bumbui dengan bumbu perendam selama 10 menit.
2. Panaskan 2 sdm minyak, tumis daging sapi hingga setengah matang. Angkat.
3. Panaskan 2 sdm minyak, tumis bawang putih, tausi dan cabe merah hingga wangi. Masukkan pare. Tambahkan bumbu pelengkap dan tumis hingga bumbu tercampur rata. Masukkan daging sapi, masak hingga saus berkurang. Angkat dan sajikan.



Casserole daging sapi

Bahan-bahan:

600gr Daging Sapi bagian paha bawah •
1 bh Turnip • 5 iris Jahe • 2 siung
Bawang Putih

Bumbu tumisan:

1 sdm Saus Chu Hau • 2 bh Pekak • 1
sdt Gula Batu • 1 iris Kulit Jeruk Kering

Bumbu Penyedap:

3 sdm Saus Tiram • 2 sdt Garam • 1 sdt Kaldu Ayam Bubuk •
Merica secukupnya • 1 sdt Tepung Jagung/maizena • 2 sdm Air

Cara memasak:

1. Bersihkan daging sapi dan potong-potong. Bersihkan turnip, kupas kulitnya dan potong-potong. Geprek bawang putih.
2. Rebus sebentar daging dengan air mendidih, angkat dan tiriskan air yang tersisa.
3. Panaskan 2 sdm minyak. Tumis bawang putih dan daun bawang. Masukkan bumbu tumisan, masak hingga mendidih. Masukkan daging sapi dan bumbu penyedap. Masak dengan api kecil selama 2 jam. Kemudian masukkan turnip, aduk rata dan masak lagi selama ½ jam.



Ayam Mabok

Bahan-bahan:

1 bh Paha Ayam dengan tulangnya

Untuk sup:

10 btr Kei zi • 5 iris huai san • 5 bh Daging Longan • Akar
Gingseng secukupnya • 3 gls Air

Bumbu Penyedap :

10 gr Garam • 20 gr Arak Beras • 20 gr Arak Shaoxing • 20 gr Arak Merah • 2 sdt Kaldu Ayam Bubuk

Cara memasak:

1. Bersihkan paha ayam. Bungkus dengan aluminium foil. Kukus selama 20 menit. Angkat, biarkan dingin dan buang aluminium foilnya.
2. Masak bahan-bahan untuk sup hingga mendidih. Setelah mendidih, kecilkan apinya dan masak lagi selama 25 menit. Angkat.
3. Biarkan sup hingga dingin. Masukkan bumbu penyedap dan aduk rata. Masukkan paha ayam kedalam sup, rendam selama 1 hari. Angkat, iris-iris dan sajikan.

**Ayam dan Wonton Casserole****Bahan-bahan:**

½ ekor Ayam • 4 bh Sawi Putih • 4 iris Jinhua Ham • 1 gelas kaldu Ayam • 1½ gelas Air • 2 iris Jahe

Bumbu:

2 sdt Garam

Cara memasak:

1. Bersihkan ayam dan bumbu dengan garam selama 20 menit. Bersihkan sawi putih, tiriskan dan buang air yang tersisa.
2. Panaskan 1 sdm minyak. Tumis jahe hingga harum. Masukkan kaldu ayam dan air, masak hingga mendidih.
3. Masukkan ayam, Jinhua ham dan masak selama 20 menit. Masukkan bahan lainnya dan masak hingga mendidih. Angkat dan sajikan.

**Bebek Asap dan Talas Casserole****Bahan-bahan:**

450 gr Talas • ½ Bebek Asap • 1 bh Daun Bawang • 2 iris Jahe • 1½ gelas Air

Bumbu:

½ sdt Garam • 1 kaleng krim Sup Ayam

Cara memasak:

1. Potong-potong talas dan goreng dengan api sedang hingga berwarna kuning kecoklatan. Potong-potong bebek asap, rebus sebentar dengan air mendidih, angkat dan tiriskan.
2. Panaskan 1 sdm minyak. Tumis daun bawang dan jahe hingga



- harum. Masukkan talas dan bebek asap. Aduk rata, masukkan air dan masak hingga talas menjadi lunak, kira-kira 15-20 menit.
3. Masukkan bumbu dan masak lagi selama 10 menit. Taburi dengan daun bawang dan sajian.

Ayam Kecap**Bahan-bahan:**

1 ekor Ayam (1200gr) • 1 bh Daun Bawang • 2 iris Jahe

Bumbu untuk kaldu :

2 bh Pekak • ¾ gelas Kecap Asin Pekat (dark soy sauce) • ¼ gelas Kecap Asin (light soy sauce) • 1 gelas Air • 80 gr Gula Batu

Cara memasak:

1. Buang hati ayam. Rebus ayam sebentar dengan air mendidih. Potong daun bawang memanjang.
2. Panaskan 1 sdm minyak dalam wajan. Tumis jahe dan daun bawang hingga harum. Masukkan bumbu untuk kaldu dan masak hingga mendidih.
3. Masukkan ayam kedalam kaldu hingga matang, kira-kira 20-25 menit. Bolak-balik ayam setiap 5 menit.
4. Keluarkan ayam. Biarkan dingin. Potong-potong dan sajikan.

**Sayap Ayam goreng isi nasi merah, gaya Jepang****Bahan-bahan:**

14 bh Sayap ayam, bagian tengah • 1 bgks Beras Merah Jepang • Garam Merica secukupnya

Bumbu Perendam:

1 sdm Garam • Merica secukupnya • ½ sth Tepung Jagung/maizena • 1 sdm Kecap Asin (light soy sauce) • ½ sth Gula Putih

Cara memasak:

1. Buang tulang sayap ayam. Rendam dengan bumbu perendam selama 5 menit. Kukus nasi merah selama 5 menit. Biarkan dingin.
2. Masukkan nasi merah kedalam daging ayam (kira-kira 80% isinya).
3. Panaskan 2 sdm minyak dalam wajan. Goreng sayap ayam isi dengan sedikit minyak hingga kedua sisinya berwarna kuning kecoklatan.
4. Taburi dengan garam merica. Sajikan.

