

超值

# 小菜王

萬里機構 · 飲食天地出版社出版

專訪

## 創意有營小菜

名人坊：創意花膠菜

怡東軒：營養果饅



近  
1200款

★ 撚手小菜 ★

## 超值小菜王

編著

李慧君 黃麗

顧問

陳國賓

策劃 / 編輯

謝妙華

攝影

Fanny 家家 黃家賢 David Lo Photography 幽靜

菜式示範

梁綺玲 胡月英 陳麗文 盧惠珍 梁耀文 鄭愛花

封面設計

小肥

版面設計

劉紅萍

出版

萬里機構·飲食天地出版社

香港鰂魚涌英皇道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](mailto:info@suplogistics.com.hk)

承印

中華商務彩色印刷有限公司

出版日期

二〇一二年一月第一次印刷

版權所有·不准翻印

ISBN 978-962-14-4735-7

# 前言

隨着都市生活的急速節奏，使有心思、有能力烹調佳餚的人愈來愈少。因而，那些「入得廚房」之士，也就更散發着獨特的魅力。

然而烹調的魅力不僅源於食慾，品味佳餚的價值也不只滿足味蕾。具體一點來說，做菜其實是種能力，它所需的揮灑自如與工作時的運籌帷幄有點類似。也許，烹飪的過程就是人生奮鬥的縮影：要精心謀劃、精挑細選、仔細觀察、耐心守候、把握火候。所以懂得烹飪的人，大抵情緒智商是略高一籌的，同時也顯示出擅於創作、熱愛生活、體貼顧家等特質，這些正正是吸引力之所在。

即使單從客觀層面分析，在家烹調美食，可以自行選擇營養豐富的健康菜式，比天天吃快餐有益得多。當然，中外菜式五花八門，如果沒有好的參考資料作指引，而僅憑一己之力去摸索，那是很費功夫的，對生活節奏急速的現代人，往往就更是有心無力了。

這本《超值小菜王》就是為了幫助解決這個難題而特別設計的。書中收錄了接近1200個食譜，把它們分為蔬果、水產、肉類和乾貨四類，並精選了數十種常見食材，詳細列明其特色、性味、營養成分和選購要點，務求做到資料詳盡深入、步驟簡單易明，讓大家根據自己的口味，輕輕鬆鬆地烹調出超值小菜。

此外，我們特設專題部分，介紹名人坊和怡東軒的創意有營小菜。在家中備有一本《超值小菜王》，不僅可以隨時翻閱，為自己和親友煮出最高心的美饌，更可以細味當中的情感，親身體會飲食文化最核心的價值。

值得注意的是，烹調菜餚講究的始終是個人口味，所以材料、分量和配搭都毋須一成不變。書中食譜只屬舉例和提供參考分量，不用過分拘泥。大家不妨舉一反三、融會貫通，憑自己的創意和想象力，炮製出最具個人風格的菜餚。

# 目錄 CONTENTS

- 3 前言
- 22 創意有營小菜
- 24 名人坊：創意花膠菜
- 30 怡東軒：營養果饅



## 水產類

### 鮑魚

- 38 魚子醬九孔鮑魚
- 39 三杯鮑魚
- 鮑片扒生菜膽
- 煮鮑魚伴西蘭花
- 玉竹雪耳燜鮑魚
- 蓮子炒鮑魚
- 40 蒜茸蒸鮮鮑魚
- 41 鮑魚香菇紮
- 鮑魚雞翼球
- 涼拌九孔鮑魚
- 冰梅醬拌鮑魚
- 黑醋涼拌鮑魚

### 海參

- 42 **海參介紹**
- 百花煎釀海參
- 芥辣炒海參
- 七彩炒海參
- 43 蒸百花海參
- 蠔王薑葱燴刺參
- 花菇燜海參
- 三鮮燴海參
- 家常海參

### 三文魚

- 44 XO醬燴海參
- 45 冬筍蓮子蒸海參
- 三鮮雪耳
- 蝦子蛋白燴海參
- 香菇茼蒿煮海參
- 檸香酸辣海參
- 46 **三文魚介紹**
- 風味龍井魚片
- 茄汁洋葱香煎三文魚
- 香辣三文魚

- 47 蒜香粉紅三文魚柳
- 黑椒三文魚串
- 香草煎三文魚頭
- 燕窩煎三文魚
- 蒜香麻辣三文魚
- 48 核桃松子三文魚卷
- 49 靈芝菇煮三文魚
- 椒鹽三文魚頭

### 鯽魚

- 肉茸煎鯽魚
- 薑醋鯽魚煲
- 糖醋酥鯽魚

### 鱸魚

- 50 醬煎鱸魚
- 香煎鱸魚
- 麒麟鱸魚
- 蒜辣檸汁鱸魚
- 鍋貼鱸魚

### 生魚

- 51 **生魚介紹**
- 蒜茸雙花生魚片
- 人參燜生魚
- 龍井雞汁生魚片

### 黃花魚

- 52 糖醋煎黃魚

秋刀魚	53	魚茸雪耳	白飯魚 60	白飯魚粟米粒煎蛋	
		酒釀蒸黃花魚		椒鹽白飯魚	
		紅燒黃花魚		銀魚 60	豆椒炒小銀魚乾
		醋溜黃花魚		銀魚鮮奶炒燕窩	
		五柳黃花魚		涼拌銀魚秋葵	
		松鼠黃魚		帶魚 61	<b>帶魚介紹</b>
		鹽煎秋刀魚		香辣煎帶魚	
銀鱈魚	54	檸香秋刀魚	紅鯛 鯪魚 62	蒜香帶魚	
		碧螺春蒸秋刀魚		薑絲紅鯛魚	
		照燒銀鱈魚		煎釀三寶	
		55		檸香椒絲鱈魚扒	釀鱈魚
		香葱咖喱魚		欖角蒸鱈魚	
		冬菜蒸鱈魚		蒸釀竹筍	
		瑤柱陳皮蒸銀鱈魚		紫菜鱈魚卷	
青衣 烏頭 桂花魚	56	果汁銀鱈魚	63	蒜茸豆豉金菇蒸鱈魚	
		鮮茄銀鱈魚		紹菜魚肉卷	
		蔥香煎魚塊		大地金錢魚	
		豉汁蒸烏頭		鱈魚肉草菇釀豆卜	
		香片蒸桂花魚		豆瓣醬炸鱈魚	
		雪菜浸煮桂魚		64	核桃魚球
		石斑		57	石斑翡翠苗卷
石斑	58	香煎石斑	紅衫魚 老鼠斑 左口魚 鯉魚 66	冬菇粉絲蒸龍俐柳	
		鮮百合蘆筍炒石斑肉		紅衫魚煮粉絲	
		彩椒炒斑塊		荷香老鼠斑	
		冬筍菜心炒魚片		古法蒸左口魚	
		58		三冬炒斑塊	<b>鯉魚介紹</b>
		59		蒜茸魚湯煮石斑	薑蔥煎鯉魚
		五柳魚		紅辣椒煮鯉魚	
何首烏燴石斑	花豆燜鯉魚				
香炸果醬魚	白鱈 67	蜜汁煎鱈			
炸芝麻魚片		陳皮蒸白鱈			

黃鱔		豉汁鹹酸菜蒸白鱔	蝦	76	焗釀龍蝦
		涼瓜煮白鱔		青豆乾燒明蝦	
		南乳脆鱔球		京汁燒明蝦	
	68	彩椒煎鱔片		香煎蝦餅	
	69	豉椒炒鱔片		生煎明蝦	
		涼瓜蒸黃鱔		77	鐵板明蝦
		脆炸鱔條		燒香蒜大蝦	
		黑椒鱔球		鍋貼明蝦	
		陳皮蒸泥鰍		乾煎蝦碌	
		煎釀明蝦		78	茄汁煎蝦碌
泥鰍		清蒸榨菜魚頭	79	大良煎蝦餅	
		牛肝菌瑤柱鮭魚	滑蛋蝦仁		
		山椒蒸鮭魚	蒜香豉油王煎蝦		
		豆豉蒸鮭魚	XO醬麻婆蝦球		
	70	大頭菜蒸鮭魚腩	宮保蝦仁		
	71	紅燒鮭魚	80	龍井蝦仁	
		人參啤酒燜鮭魚	咕嚕蝦球		
		腐竹煮鮭魚	黃金蝦		
		薑蔥肉絲燜鮭魚	芝士炒蝦		
		椒鹽蝴蝶魚	香汁乾燒蝦		
多春魚	72	松子魚	81	蝦仁炒鮮奶	
	73	醬醋多春魚	花椒炒蝦		
		涼拌金槍魚肉	雙冬炒蝦仁		
		生煎鱈魚	雪耳炒蝦仁		
		黃金鱈魚	淮山杞子毛豆炒蝦仁		
		紅辣椒蒜茸蒸鱈魚	82	翡翠明蝦球	
	74	清蒸鱈魚	83	醬爆明蝦	
		豉椒香辣鱈魚	西蘭花炒鳳尾蝦		
		牛油焗鱈魚	美果蝦仁		
		雪耳魚肚鬆	白雪鮮蝦仁		
魚肚		百合蓮子煮魚肚	米酒青豆炒蝦仁		
	75	龍蝦	84	蝦仁魚肚鮮竹紮	
		清炒小龍蝦	冬菇粉絲蒸蝦仁		
龍蝦		清蒸大龍蝦			
		上湯焗龍蝦			

滑蒸冬菇蝦  
 荷葉蒸蝦  
 蒜茸蒸蝦  
 85 鮮味紹菜包  
 雪耳釀蝦  
 燕窩蝦球  
 豉油王蒸蝦  
 繡球蝦仁  
 86 蝦子竹笙百花燕窩卷  
 87 百花玉環  
 鹽蒸蝦  
 百花大蝦  
 百花蒸釀香菇  
 油燜大蝦  
 88 紅燒蝦段  
 鹽水煮蝦  
 燒酒蝦  
 啤酒醉蝦  
 杏香蝦仁  
 89 白滷鹹蝦  
 白灼中蝦  
 噏汁焗中蝦  
 玻璃大蝦  
 上湯焗蝦  
 90 碧螺春蝦仁  
 91 炸蝦棗  
 紅葱蝦丸  
 椰香牛油蝦  
 香葱油蝦串  
 炸琵琶蝦  
 92 炸鳳尾蝦  
 炸釀大蝦  
 百花卷  
 油浸生中蝦

## 蟹

蟹汁明蝦卷  
 93 百花蝦夾  
 芝麻蝦  
 紙包蝦仁  
 酥炸蝦盒  
 紅蘿蔔蝦仁涼拌粉絲  
 94 **蟹介紹**  
 香煎蟹柳餅  
 五味煎蟹  
 酸辣炒蟹  
 95 薑蔥炒花蟹  
 豉汁炒蟹  
 年糕炒蟹  
 蟹黃炒鮮奶  
 酒香肉蟹  
 96 清蒸花蟹  
 97 百花釀蟹蓋  
 台山蒸蟹鉢  
 香辣蒸蟹  
 蒸砵仔蟹  
 上湯花雕紅蟹烏冬  
 98 椰菜蟹肉卷  
 99 蛋白蒸肉蟹  
 蒸豬肉釀蟹  
 蒜香蒸蟹鉗  
 乾炸蟹棗  
 沙律醬蟹柳卷  
 100 酥炸蟹鉗  
 肉蟹粉絲煲  
 芝士蟹肉多士  
 香辣花蛤煮蟹  
 珊瑚燕窩扒鮮奶  
 101 酥炸軟殼蟹  
 蘑菇冬菇蒸扇貝

## 軟殼蟹 帶子

	<ul style="list-style-type: none"> <li>蒜茸蒸帶子</li> <li>冬菇蒸帶子</li> <li>醬油蒸麒麟帶子</li> </ul>		
	102 蒜油蒸扇貝		
	103 雙冬炒扇貝		
	彩鳳玉帶子		
	XO醬炒帶子		
	西施炒帶子		
	七彩海鮮小帶子		
	104 鵝肝醬煎扇貝		
	105 翠醬汁雙色煎扇貝		
	香酥帶子		
	軟炸扇貝		
	帶子拌燕窩		
日月貝	牛油焗日月貝		
北寄貝	106 清蒸北寄貝		
花蛤	辣椒膏炒花蛤		
	豉汁蒸花蛤		
	紅油蒸花蛤		
	酒煮花蛤		
蠔	107 <b>蠔介紹</b>		
	韭黃煎生蠔		
	生炒生蠔		
	花椒木耳煮蠔		
	108 麥冬海帶煮生蠔		
	辣子炸生蠔		
	鮮酥蠔串		
	冰心蠔仁		
蠔仔	蠔仔烙		
	109 牛油煎珍珠蠔		
	薑蔥煎蠔仔		
	小白菜煎蠔餅		
	豆瓣醬煎蠔餅		
	黃金蠔鉢		
		青口	110 蒜茸青口
			111 西汁青口
			清酒煮青口
			紅椒白蘭地煮青口
			炸煙肉青口卷
		蜆	豉椒炒蜆
			112 蠔油炒蜆
			蜆煨魚片
			清汆蛤蜊肉
			清酒煮蜆
			白酒番茄浸蜆
		113 薑汁蜆	
		珊瑚蚌	珊瑚翡翠玉帶子
			鹽爆如意蚌
		象拔蚌	蜜糖豆炒象拔蚌
			豉汁蒸象拔蚌
		石蚌	114 麵豉醬蒸石蚌
		東風螺	115 XO醬炒東風螺肉
		花螺	辣酒煮花螺
		翡翠螺	上湯煮翡翠螺
		田螺	葱白炒田螺
			黃酒煮田螺
		海螺	116 <b>海螺介紹</b>
			香炸海螺
			涼拌海鮮
		響螺	醬香響螺片
		墨魚	117 泡椒墨魚仔
			爆墨魚花
			包蒸墨魚仔
			墨魚紅燜豬肉
			椒鹽墨魚卷
		118 滷墨魚	
			魚子拌海鮮
		魷魚	辣炒魷魚絲

		宮保魷魚卷
		豉椒鮮魷
	119	沙嗲醬爆魷魚圈
		蝦醬蒸鮮魷
		生抽魷魚筒
		砂鍋魷魚
		酸菜魷魚
	120	三色椒釀鮮魷
	121	三杯小卷
		甜酸魷魚圈
		椒鹽魷魚鬚
		辣拌鮮魷火腿
八爪魚		滷水八爪魚
蜆子	122	薑絲炒蜆子
		蒜香蒸蜆子
		辣酒煮蜆子
田雞		豉椒田雞腿
		冬筍炒田雞
	123	紅椒絲爆田雞
		雪耳蒸田雞
		荷葉蒸田雞
		竹筒田雞
		椒鹽田雞
海帶	124	<b>海帶介紹</b>
		香辣海帶絲
		蝦米海帶絲
海蜇		芥末拌海蜇頭
	125	海蜇雙絲
		海膽拌海蜇皮
		香麻海蜇雞腳
水魚		人參麥冬蒸水魚
		人參燉水魚



## 肉類

### 豬肉

- |     |         |
|-----|---------|
| 128 | 西汁煎豬柳   |
| 129 | 果汁煎肉脯   |
|     | 栗子蘑菇炒螺肉 |
|     | 松子肉丁    |
|     | 魚香肉絲    |
|     | XO醬蓮藕肉片 |
| 130 | 照燒肉片    |
|     | 京醬肉絲    |
|     | 螞蟻上樹    |
|     | 雜錦肉丁    |
|     | 人參炒瘦肉   |
| 131 | 蒜苗雪耳炒肉絲 |
|     | 雪耳炒肉絲   |
|     | 七彩炒肉絲   |
|     | XO醬炒豬柳  |
|     | 雲耳金針蒸肉絲 |
| 132 | 金針冬菇蒸肉餅 |
| 133 | 四川粉蒸肉   |
|     | 清蒸蘿蔔豬肉卷 |
|     | 雪耳蒸瘦肉   |
|     | 乾筍燜豬肉   |
|     | 蓮子百合燜豬肉 |
| 134 | 人參海參燉豬肉 |
|     | 大豆蒟蒻煮肉粒 |
|     | 黃金三鮮卷   |
|     | 拌雜錦     |
|     | 金針拌肉絲   |
| 135 | 肉絲拌粉皮   |
|     | 麻辣涼拌肉絲  |
|     | 南乳五花脯   |
|     | 梅菜扣肉    |

### 五花脯

		香芋扣肉				爆炒腰肝
	136	東坡肉				杜仲雪耳煮豬腰
排骨	137	豉椒排骨			145	人參當歸豬腰
		糟爆排骨				雪耳炒豬脷
		梅子蒸排骨				鮮露筍炒豬脷
		無錫骨				魚香豬脷
		甜辣雞醬燒排骨				人參燉豬脷
	138	蓮子薏仁排骨			146	薑絲酸菜炒豬肚
		燕窩蘿蔔排骨煲				八寶豬肚
		話梅燜排骨				雙冬燴牛肉
		果香陳皮骨				七彩牛柳絲
		生炒排骨				蠔油芥蘭牛肉
豬皮	139	<b>豬皮介紹</b>			147	菠蘿蜜炒牛肉
		花生皮凍				順德蠔油牛肉
		羅漢肉				沙茶炒牛肉
豬耳		紅油耳片				菜心炒牛肉丸
豬手	140	茶香豬手				豉椒炒牛肉片
		南乳豬手			148	三色牛柳卷
		紅燒元蹄			149	蘆薈汁煎牛肉
		水晶肴肉				榨菜蒸牛肉
		水晶肉凍				乾蒸牛肉球
	141	涼拌肘子				鬼馬牛肉餅
豬腳		醋香豬腳薑				蝦醬蒸牛肉
		黃豆燉豬蹄			150	陳皮牛肉球
		白雲豬腳				淮山蓮子牛肉丸
豬腸		東江炸大腸				香菇牛肉餅
豬扒	142	甜辣醬可樂豬扒				水煮牛肉
	143	茄汁豬扒				啤酒燉牛肉
		胡椒生抽煎豬扒			151	沙茶金菇牛肉煲
		香茅豬扒				東江牛肉丸
		椒鹽豬扒				豆蔻滷牛肉
		香酥杏仁豬扒條				花椒牛扒
豬腰	144	<b>豬腰介紹</b>				涼拌牛柳
		冬筍炒豬腰			152	海蜇拌牛柳絲

牛肋骨	153	番茄焗牛肋條 橙薑麵醬牛肋條	160	宮保雞丁
牛仔骨		可樂香檸牛仔骨 沙茶醬蒸牛仔骨 紅燒牛仔骨	161	酸甜雞片 雜果炒雞柳 啫啫滑雞煲 薑芽炒雞片 蜜糖子薑雞球
	154	黑椒牛仔骨	162	爆人參雞片 雪耳炒雞球 蟲草花燕窩炒雞肉 牛油果雞柳 鐵板大千雞
牛尾		紅燒牛尾	163	豆醬雞 杞子炒雞胸肉 香辣雙椒雞 蒸醉雞 北菇蒸滑雞
牛腩		五香牛腩 滷水牛腩	164	八寶雞
牛肚		椒麻牛肚	165	水晶雞 雞茸火腿卷 荷葉富貴雞 椒絲南乳蒸滑雞 五香冬菇蒸雞
牛腩	155	紅酒燴牛腩 明火清湯腩 野山椒燴牛腩 西芹馬蹄牛腩煲 蘿蔔焗牛腩	166	人參蒸雞 人參茴香蒸雞 人參蘑菇蒸雞 燕窩椰子淮杞雞 鮮竹雜錦雞紫
羊肉	156	<b>羊肉介紹</b> 乾葱煎羊扒 黑椒爆羊肉 葱爆羊肉	167	清蒸全雞 豆豉涼瓜焗雞 芫荽雞 辣汁滑雞卷 魚丸煮鹹雞
	157	香蒜羊柳 人參羊肉片 杜仲炒羊肉片 荷香香辣羊肉 它似蜜	168	椰汁雞
	158	人參煮羊肉 麻辣羊肉 孜然羊肉串 涼拌羊肉絲 支竹羊腩煲	169	蜆芥焗雞
羊腩		支竹羊腩煲		
雞	159	紫菜雞肉卷 青檸煎雞球 雙色炒雞粒 花生碎炒雞粒 辣子雞丁		

花雕砂鍋雞  
 沙薑芝麻雞  
 龍井茶燻雞  
 紅糟雞球  
 170 蠔油三杯雞  
 白切雞  
 玫瑰鼓油雞  
 豆豉雞  
 三白蓮子燜雞  
 171 清蒸人參雞  
 砂鍋人參雞  
 太爺雞  
 人參白朮燉雞  
 黃芪雪耳雞煲  
 172 香濃咖喱雞  
 173 昆布雪耳雞煲  
 翡翠燕窩  
 甘草山楂煮雞  
 碧玉紅梅石榴雞  
 菜膽上湯雞  
 174 砂鍋雲吞雞  
 蜜炙子薑雞  
 蠔油焗子雞  
 京燒琵琶雞  
 富貴雞  
 175 黃芪紅棗燜雞  
 白果煮雞  
 蠔油香菇滑雞煲  
 花菇燜雞  
 炸核桃雞  
 176 酥炸南乳雞  
 177 香茅蒜香雞  
 沙嗲雞串  
 椒鹽碎炸雞

香辣炸雞柳  
 辣味脆皮炸雞  
 178 川椒雞球  
 當紅炸子雞  
 百花龍鳳球  
 紙包雞  
 麻辣雞件  
 179 香酥雞  
 脆皮炸子雞  
 口水雞  
 手撕雞  
 涼拌香辣麻醬雞  
 180 涼拌雞絲粉皮  
 話梅醉雞  
 燕窩拌雞絲  
 蔥油淮鹽雞腿  
 奶香脆皮雞腿  
**雞腿**  
**雞翼**  
 181 **雞翼介紹**  
 香煎糯米釀雞翼  
 金針草菇雞翼  
 栗子雞球  
 182 腰果蒸雞翼  
 蒸雞絲腐皮卷  
 冬筍火腿釀雞翼  
 香辣豆豉爆雞翼  
 金針雲耳燜雞翼  
 183 豆豉汁燜雞翼  
 椰香咖喱雞翼  
 可樂雞翼  
 生抽王炸雞翼  
 香茅蜜糖雞翼  
 184 炸珍珠雞翼  
 185 杏花酥雞翼  
 沙嗲釀炸雞翼

鳳爪		梅酒醉轉彎			
		高麗參醉雞翼			
		海鮮醬蒸鳳爪			
	186	沙薑鳳爪			
		燕窩燉雞腳			
		花生燜鳳爪			
		蠔油鳳爪			
		白雲鳳爪			
	187	泡椒鳳爪			
		五彩雞肝			
雞肝		雞肝鮮魷炒菜心			
		鹽焗珍肝			
		燒雞肝			
	188	<b>鴨介紹</b>			
		生煎鴨扒			
		香煎鴨胸			
鴨		蓮子鴨丁			
	189	荷香蒸鴨			
		淮山蓮子蒸鴨			
		人參蒸鴨			
		芋仔煮鴨			
		魔芋燒鴨			
	190	陳皮南乳燜鴨			
		啤酒燜鴨			
		銀絲鴨胸			
		紅咖喱燴鴨胸			
鴨舌		家鄉風味鴨			
	191	雪耳煮鴨			
		鮮淮山煮鴨絲			
		陳皮梅子燜鴨			
		蓮子香酥鴨			
		水晶鴨方			
	192	酥炸鴨舌			
193	魚露鴨舌				
	雪耳鴨舌				
鴨掌		滷鴨舌			
		煎釀鴨掌			
		芥末炒鴨掌			
	194	芥末鴨掌			
鵝肝		蠔油鴨掌			
		滷水鴨掌			
		涼拌酒糟鴨掌			
		蟹籽煎鵝肝			
	195	XO醬煎鵝肝			
鵝		酒香蘋果伴鵝肝			
		鹹蛋黃鵝肝煎魷魚			
		鵝肝手卷			
		哈密瓜鵝肝沙律			
	196	梅子蒸鵝			
	197	豉香蒸鵝肉			
		四味鵝			
		青椒煎鵝餅			
		陳皮炸鵝			
		百花釀鵝掌			
鵝掌	198	冬菇柚皮鵝掌			
		醉鵝翼			
		香菇脆鵝片			
		人參蒸鵝			
鵝翼		陳皮雪耳燜鵝			
		鵝鵝			
	199	<b>鵝鵝介紹</b>			
鵝鶉		筍乾煮香鵝			
		赤小豆燜鵝鶉			
		人參茯苓燉鵝鶉			
冬瓜					
	202	豆瓣醬炒冬瓜			
	203	冬瓜夾			
	冬瓜魚夾				



## 蔬果類

冬瓜

- 202 豆瓣醬炒冬瓜  
203 冬瓜夾  
冬瓜魚夾

		扣蒸冬瓜紅蘿蔔				蒜茸粉絲蒸節瓜
		海鮮冬瓜盅				節瓜排骨魚肚煲
		清蒸冬瓜球				冬菇肉絲燜節瓜
	204	冬瓜茸燴鮮蝦				竹笙雲耳煮節瓜
		上湯帶子煮冬瓜		青瓜	212	涼拌青瓜車厘茄
		瑤柱草菇燴冬瓜			213	涼拌雪耳青瓜
		蟹肉扒冬茸				雪耳三絲拼盤
		人參冬瓜煮鴨				芥末拌青瓜海蜇
南瓜	205	椒鹽南瓜				芥末拌蝦米青瓜
		金池戲鴛鴦		合掌瓜	214	滑溜青瓜雞片
		本菇燒汁燴南瓜				合掌瓜燴肉片
		原個南瓜蒸肉		翠玉瓜		翠玉瓜絲餅
		素菜南瓜盅				翠玉瓜炒魚片
	206	百合蒸南瓜		佛手瓜		三鮮豆腐角
		鹹蛋黃蒸南瓜				白雲藕片佛手瓜
		南瓜燴雞		絲瓜	215	冬菜蝦米炒絲瓜
		雜錦南瓜盅				冬菇醬汁絲瓜
		炸杏仁南瓜				菇粒絲瓜蒸麵筋
涼瓜	207	<b>涼瓜介紹</b>				瑤柱蝦膠釀絲瓜
		涼瓜煎蛋				雜錦扒銀耳
		蒜茸豆豉炒涼瓜			216	金銀蒜蝦乾蒸絲瓜
		涼瓜蝦仁炒蛋			217	勝瓜雪耳炒魚片
	208	蒜豉涼瓜炒排骨				絲瓜炒蝦仁
		涼瓜炒牛腩				絲瓜炒豬頸肉
		涼瓜炒肉片		生菜		菇粒生菜包
		蟹肉釀涼瓜				生菜炒雞蛋
		蓮子釀苦瓜			218	XO醬翡翠茱茸
	209	涼瓜煮蜆肉				鴨鬆生菜包
		水煮釀涼瓜				黃金菇扒時菜
		香橙涼瓜件				蘑菇蟹粉扒生菜
		椒鹽涼瓜		通菜		椒絲腐乳通菜
		雪耳涼瓜		菠菜	219	<b>菠菜介紹</b>
	210	涼瓜鹹蛋				淮山杞子炒菠菜
節瓜	211	七彩節瓜脯				松子菠菜

		雪耳炒菠菜				雜菌鮮筍煮菜心
	220	菠菜炒牛肉				雜錦燴上素
		人參菠菜餃			228	菜心獅子頭
		如意卷				蛋黃松子菜心
		芥末拌蟹肉菠菜				菜心拌豆腐絲
		五彩菠菜		小棠菜		小棠菜墨魚餅
	221	蝦米拌菠菜				筍片炒小棠菜
		菠菜豆腐皮		唐芹	229	紅蘿蔔金菇炒唐芹
		菠菜拌蜆				唐芹雞粒豆腐
		麻香涼拌菠菜				唐芹肉茸豆腐粒
番薯菜		蠔油蒜香番薯菜				蝦仁豆腐乾炒唐芹
芥蘭	222	芥蘭西冷牛仔粒				百合香芹雜菌鍋
		鹹魚炒芥蘭		西蘭花	230	西蘭花炒帶子
		芥蘭炒帶子			231	椒絲腐乳西蘭花
		芥蘭馬蹄炒田螺肉				西蘭花炒土魷
		剝椒芥蘭				西蘭花炒雙菇
		芥蘭腰果炒冬菇				雙蛋煮菜蔬
	224	欖菜肉碎炒芥蘭		西芹	232	涼拌西蘭花
		豉香芥蘭鮭魚片				西芹炒生魚片
		玉蘭蒸蟹球				西芹炒帶子
油麥菜		豆豉鯪魚炒油麥菜				西芹雞柳
韭菜		香韭菜餅				菇粒彩西芹
	225	豆腐乾炒韭菜				芥末西芹蒸鵝肉
		蝦皮炒韭菜			233	翡翠骨香雞
		韭菜鳳尾蝦				翠芹拌核桃肉
		韭菜炒肚絲				涼拌西芹雞絲
		韭菜花炒叉燒				涼拌雪耳海蜇芹菜
莧菜	226	<b>莧菜介紹</b>				芥末拌西芹
		免治雞肉炒莧菜		芥菜	234	<b>芥菜介紹</b>
		皮蛋蒜子莧菜				番薯大芥菜
		金銀蛋莧菜				奶香上素
菜心	227	蝦米炒菜心				燕窩煮芥菜
		菜心炒雞肉				牛油椰菜
		奶油菜心		椰菜	235	糖醋椰菜

白菜		雞肉椰菜卷			
		野菌雜菜鍋			
		三絲炒白菜			
	236	珊瑚白菜			
		鮮雜菌白菜卷			
茼蒿		酸辣白菜			
		沙茶醬炒茼蒿			
		雙筍拌茼蒿			
豆苗	237	<b>豆苗介紹</b>			
		雞油炒豆苗			
		鮑魚菇豆苗炒蝦仁			
紅蘿蔔		雪耳扒豆苗			
	238	燕窩紅蘿蔔蛋卷			
		花椒紅蘿蔔炒薯仔絲			
		雪菜炒紅蘿蔔			
		紅蘿蔔炒蘑菇			
		櫻桃蘿蔔			
	239	金糕紅蘿蔔			
		瑤柱炒三色蘿蔔			
		紅蘿蔔薯仔焗排骨			
		紅蘿蔔焗牛腩			
		咖喱炒蘿蔔糕			
白蘿蔔	240	蘿蔔炒鯪魚肉			
	241	XO醬蘿蔔糕			
		辣味煮蘿蔔			
		青蒜煮蘿蔔			
		蘿蔔煮魚鬆			
		四川泡菜			
	242	栗子蘑菇炒螺肉			
		鮮牛蒡栗子炒百合			
		花生栗子焗豬手			
栗子		栗子焗雞			
		栗子焗蛤蜊			
	243	番茄炒牛柳			
鮮百合		番茄炒雞蛋			
		豆腐番茄蒸蛋			
		牛肉釀番茄			
		軟煎番茄			
	244	番茄紅衫魚			
	245	番茄蛋餅			
		番茄蝦球			
		炸番茄蛋餃			
		鹹牛肉洋葱薯餅			
		三絲煎麵			
	246	香蘋果薯餅			
	醋溜土豆絲				
	羅漢上素				
	紅辣椒銀芽炒薯絲				
	薯絲炒牛肉				
247	薯仔咖喱牛腩				
	雪菜燜薯仔				
	薯仔蒸雞肉				
	薯仔炸蝦				
	蓮茸薯餅				
248	香脆薯仔絲				
249	百合青豆肉餅				
	鮮百合炒牛肉				
	蒜片百合牛柳粒				
	蘆筍炒百合				
	田七百合炒燕窩				
芋頭	250	<b>芋頭介紹</b>			
		釀芋餅			
		荔芋子雞煲			
		腿茸炒芋絲			
	251	香炒辣芋絲			
		竹筒香芋豬肋排			
		芋泥鴨			
	白果芋茸				

粟米	252	芋汁扒四蔬	260	蟹肉扒鮮菇
		炸芋茸帶子		菠蘿炒雙菇
		香芋蟹盒		雙菇燒豆腐
		粟米餅		蠔油草菇煮凍豆腐
		五色炒粟米		雙菇扒豆腐
番薯	253	鹹蛋黃炒粟米	261	蝦子蠔油扒雙菇
		粟米脆皮籽蝦		蘑菇青瓜炒生魚片
		粟米粒炒番薯		蒜茸蘑菇炒牛柳絲
		蒸芽菜番薯片		XO醬雙菇炒牛柳
		番薯竹筍包		青瓜蘑菇炒蝦仁
蓮藕	254	炸芋頭番薯	262	魚漿蘑菇
		蓮藕牛腩煲		咖喱雜菜燴蘑菇
		255 蓮藕肉片燜芋絲		金菇扒芥菜膽
		香燜藕片		263 金菇扒芥菜膽
		蒸糯米釀蓮藕		芝士雜菌焗菠菜
荷蘭豆	256	香煎藕餅	264	金菇拌魷魚
		煎釀蓮藕		涼拌金菇
		256 麻辣藕片		冬菇
		火腿炒蓮藕		264 百花釀冬菇
		炸蓮藕丸		264 牛油炒鮮冬菇
牛蒡	257	涼拌蓮藕	265	蠔油煮冬菇
		麻辣拌蓮藕		蠔汁雙冬扒津白
		257 荷蘭豆炒魚餅		香菇雲腿扒津白
		荷蘭豆炒油鴨片		冬菇炆油麵筋
		黑椒荷芹油鴨鬆		265 椒鹽雙菇
草菇	258	荷蘭豆炒豬脷	266	白靈菇
		荷蘭豆拌雞絲		雞脾菇
		258 牛蒡介紹		香蒜炒野菌
		芝麻炒牛蒡絲		燕窩炒雙菇
		香辣牛蒡牛柳絲		雞脾菇蜜餞肉
馬蹄	259	麻辣涼拌牛蒡	267	鮑魚菇
		259 蠔油草菇斑片		267 南乳鮑魚菇
		蠔皇蝦子扒三菇		蘋果燴雙菇
		雙菇炒豆腐		炸鮑魚菇
				清蒸珍珠丸
				雪花蝦球

茄子	268	百花釀茄子	蒜芯	276	椒油銀芽	
		磨豉醬炒茄子			蒜芯如意結	
		香麻蒟蒻炒茄子			蒜芯韭黃炒鱈片	
		生抽金蒜蒸茄子			筍蒜芯炒帶子	
		紫菜醬蘑菇蒸茄子			蒜芯炒牛肉	
	269	醬香茄子		青椒	虎皮青椒	
		魚香茄子			277 蒸釀青椒	
		鮮蔬天婦羅			剝皮辣椒	
		特色炸茄子			青椒拌乾絲	
		蒜茸茄子			洋蔥	
竹筍	270	<b>竹筍介紹</b>	洋蔥	砂鍋洋葱雞		
		麻辣乾筍絲		炸洋葱圈		
		三鮮炒竹筍		豆角	278 欖菜炒豆角	
		竹筍豆腐乾炒肉絲			279 乾煸豆角	
		271			醬燒筍	豆角炒鱸魚
	竹筍人參炒雞條		麻醬拌豆角			
	筍粒蒸肉		蜜糖豆		鮮蘑菇炒蜜糖豆	
	涼拌竹筍青瓜			鮮冬菇扒蜜豆		
	蝦米炒珍珠筍			子薑	280 子蘿牛肉	
	珍珠筍	272			雪菜炒冬筍	子薑牛肉
韭菜冬筍炒蝦仁					京蔥	京蔥爆牛肉
冬筍炒香螺			京蔥爆鯢鳥肉			
蒜茸炒雙冬			京蔥爆鴨塊			
蝦子冬筍			萵筍	281 蜜汁金蠔伴萵筍		
蘆筍	273	蘆筍魚柳		涼拌蝦米萵筍		
		鴨胸蘆筍卷		酸甜萵筍		
		蘆筍炒肉片		蜜桃	蜜桃炒雞柳	
		蒜茸炒鮮蘆筍			蜜桃脆蝦仁	
		香菇炒雙筍	橙		282 香橙軟雞	
蘆薈	274	蝦仁蘆薈			283 橙汁龍脷柳	
		大豆芽			275	青椒豆芽拌雪耳
				銀芽炒鱈糊		橙汁肉排
				銀芽炒銀魚乾		香橙叉燒雞
			銀芽拌蛋皮絲	酸梅橙香牛肉丸		
銀芽	木瓜		284 木瓜汁蟹餅			

密瓜		清香木瓜絲
		雞絲拌青木瓜
		雜果炒雙鮮
		鮮果炒蝦球
蘋果	285	<b>蘋果介紹</b>
		酸甜蘋果炒素肉
		蘋果辣牛柳粒
		啤酒蘋果芒果鴨肉卷
菠蘿	286	菠蘿牛扒
		蜜糖菠蘿牛仔骨
		菠蘿咕嚕肉
		菠蘿炒羊肉
		鮮果炒雞肉
	287	菠蘿炒胙球
芒果		甜酸魚塊
		錦滷豆腐
		香芒牛柳
		香芒炒雞柳
	288	香芒蘆筍炒魚柳
289	芒果炸帶子	
檸檬		香檸三文魚
		檸檬蒸鱸魚
		香檸炸雞
		香檸鴨



## 乾貨類

雞蛋	292	五柳三色蛋
	293	銀魚煎蛋卷
		煎蛋餃
		魚腸煎雞蛋
		菜脯煎蛋
		蝦皮煎蛋

294	辣泡菜煎蛋餅
295	梅菜煎蛋角
	蜆肉煎蛋
	香煎茼蒿蛋
	雲耳帶子炒蛋
	茼蒿炒蛋
296	賽螃蟹
297	魚香蛋片
	粟米火腿炒蛋
	大良炒鮮奶
	魚腥草炒蛋
	涼瓜炒蛋
298	茶碗蒸
299	海鮮茼蒿蛋
	XO醬蒸蛋
	豆漿蒸蛋
	番茄榆耳蒸蛋白
	人參蓮子蒸蛋
300	人參鮮百合蒸蛋
	人參蒸雞蛋
	茼蒿雪耳
	白果瑤柱蒸蛋
	蠔汁百花釀黃金蛋
301	冬菇茶葉蛋
	芫荽紅蘿蔔拌雞蛋
	雪耳茯苓蒸鴿蛋
	瑤柱燕窩拌鴿蛋
302	<b>皮蛋介紹</b>
	宮保皮蛋
	青椒皮蛋
	皮蛋豆腐
303	黃金吐司
	鹹蛋炒苦瓜
	鹹蛋肉碎炒南瓜

鴿蛋

皮蛋

鹹蛋

豆腐

- 鹹蛋蒸肉餅  
黃金蟹
- 304 鹹蛋黃拌豆腐
- 305 香煎黃金豆腐餅  
煎釀魚茸豆腐  
脆皮煎豆腐  
肉鬆煎豆腐  
糖醋豆腐
- 306 剁椒香辣煎豆腐
- 307 薑蔥煎豆腐  
南煎豆腐  
豆腐蠔仔  
豆腐牛柳卷  
雙椒煎豆腐
- 308 豆腐煎肉餅
- 309 雪菜肉茸拌豆腐  
紅燒凍豆腐  
蟹黃豆腐  
素炒雜錦  
蒜香肉碎炒豆腐
- 310 麻婆豆腐
- 311 咖喱豆腐  
三杯豆腐  
蓮子雜錦素豆腐  
木耳鮮菇炒豆腐  
彩粒豆腐釀冬菇
- 312 素絲嫩豆腐  
羅漢滑豆腐  
雪菜肉碎拌蒸豆腐  
清蒸蓮子豆腐  
千層豆腐
- 313 百花豆腐蒸水蛋  
老少平安  
麒麟蒸豆腐
- 杞子黑豆蒸豆腐  
蛋白鮮冬菇蒸豆腐
- 314 瑤柱帶子蒸豆腐
- 315 鹹蛋肉碎蒸豆腐  
鮮蝦墨魚蒸豆腐  
百花釀豆腐  
雪耳豆腐  
燕窩百花豆腐
- 316 紫菜肉鬆蛋豆腐
- 317 豬肉豆腐丸子  
舞茸菇煮豆腐  
青蟹豆腐鍋  
客家釀豆腐  
蝦子豆腐
- 318 金華麒麟豆腐
- 319 三蝦扒豆腐  
鮮奶煮豆腐  
翠塘豆腐  
小人爬冰山  
雜錦豆腐
- 320 沙茶醬羅漢豆腐  
咖喱豆腐燒猴頭菇  
南乳羅漢齋  
金菇車厘茄煮豆腐  
八珍豆腐煲
- 321 冬菇薯仔豆腐煲  
雙菇蠔油豆腐  
脆炸豆腐球  
椒鹽豆腐  
辣香脆豆腐
- 322 家常豆腐
- 323 炸琵琶豆腐  
太史豆腐  
脆皮豆腐

玉子豆腐		冷豆腐			
		香葱拌豆腐			
	324	<b>玉子豆腐介紹</b>			
		玉子豆腐蒸白鱈			
豆腐乾		蝦皇豆腐			
		肉茸扒玉子豆腐			
	325	雙菇炸玉子豆腐			
		脆皮玉子豆腐			
		雪菜炒豆腐乾			
		五香豆乾炒肉絲			
		五香豆乾炒魷魚			
	326	欖菜青蒜炒豆腐乾			
	327	咖喱豆乾炒肉臊			
		菜脯豆乾炒肉碎			
素肉		豆乾菜脯炒蝦仁			
		雙耳豆腐乾			
		麻辣乾絲			
	328	涼拌豆乾			
	329	芹香豆腐乾			
		涼拌雜錦			
		宮保素雞			
		京醬素肉			
		紅燒素鴨			
	腐竹	330	<b>腐竹介紹</b>		
		蒜香腐竹炒牛肉			
		腐竹燜香菇			
		雪菜大豆拌鮮竹			
331		雜錦腐竹			
		腐竹三絲			
		煎腐皮卷			
		沙茶素鵝卷			
		鹹肉蒸腐竹			
332		冬菇紮			
333	炸腐皮卷				
茼蒿					
瑤柱					
	334	<b>瑤柱介紹</b>			
		玉環瑤柱脯			
		瑤柱核桃扣滑雞			
		瑤柱金銀蛋			
	335	生抽瑤柱浸雞			
		蠔油瑤柱燜麵筋			
		怪味元貝伴粉皮			
臘肉		蒜香雙鮮粉皮			
		荷香蒸臘肉			
	336	鹹魚肉粒炒豆芽			
		鹹魚炒芥蘭			
		鹹魚炒通菜			
		鹹魚蒸肉餅			
		糟白鹹魚肉餅			
	337	<b>淮山介紹</b>			
		蒸臘味淮山卷			
		椰汁淮山雞鍋			
鹹魚		蓮藕淮山煮魚丸			
	338	涼拌淮山			
		梅子涼拌淮山			
		雜菌燜芋絲			
		芋絲燒雞腿			
		雜菜拌芋絲			
	339	蠔皇竹筴			
		七彩釀竹筴			
		竹筴金華魚卷			
		涼拌木耳雪耳			
淮山		涼拌麻辣雪耳			
	340	索引			
芋絲					
竹筴					
雪耳					



## Isaac

特約飲食專欄作者，飲食網誌和公開網站撰寫食評愈3千篇的食評人，5年來發起的飯局逾650，包括150人的「陸羽」包場飯局；飲食著作即將推出。

微博：<http://weibo.com/isaac1au>

網誌：<http://foodxfile.blogspot.com/>

電郵：[isaac.0704@gmail.com](mailto:isaac.0704@gmail.com)

在「營吃」的21世紀，年輕人在追求美味之餘，亦須吃得健康，比方營養師建議「一日一蘋果」，原來不少甜蜜蜜的水果也能入饌，而「果饌」也成了近年飲食主流；此外傳統的花膠受到「3.11」的影響，成了「矜貴」的人氣食材，豐潤的膠質能配搭百花創作出美味而滋潤的宴客佳菜，就讓我們漫味健康佳饌吧！



創  
意  
有  
營  
小  
菜



# 話題食材 之 創意花膠菜



有朋自遠方來，少不免要出動名貴的珍饈招呼，而自從日本「3.11」後，無論乾鮑或海參等食材亦漲價不少，甚至出現「有錢無貨」的情況，相對地花膠供應也受到影響，價錢升幅亦不少，然而優質花膠產地不少來自中東，供應量也相對地穩定，所以短短數月間，不少高級食府亦相繼以花膠入饌，代替日本產的吉品、遼參等海味。

## 名人坊總廚 鄭錦富師傅

富哥曾為名人林百欣御廚，善於烹調江太史風格的精緻家饌，而連續三年獲《米芝蓮》星級推介，座上客不乏名人如前特首董建華，是實而不華的名廚。



## 花膠健康之源

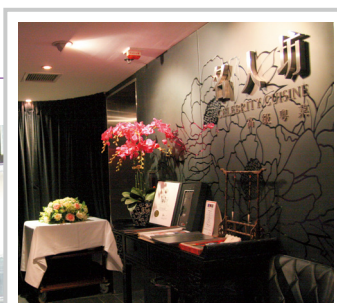
對於花膠的食療價值，西醫雖然認為主要成分是骨膠原及蛋白質，吃雞蛋能攝取同等蛋白質，但中醫卻認為花膠滋潤而不燥，而按《本草綱目》所述，它有補腎功效，對女士產後進補有裨益，此外，血氣虛弱者多服有助改善血氣運行，加上膽固醇含量極微，比較吃雞蛋更健康。

而談到優質的花膠，概括來說大部分魚的魚腩曬乾後也能製作成花膠，當中以巴基斯坦一帶海域產的鱈魚最優質。而花膠亦有性別之分，行內所謂「公」、「乸」，以花膠公的售價較高，因為花膠公在烹調後較結實，不會因受熱而融化，除適合燉湯亦宜入饌。要分辨兩者方法不難，花膠公長形直紋，肚身較厚而邊薄，而花膠乸則厚度平均。

## 創意花膠新味

談到以花膠入饌，筆者常光顧連續三年獲《米芝蓮：香港・澳門》星級推介的名人坊，大廚兼老闆鄭錦富（下稱富哥）不但曾為富豪林百欣御用家廚，他的熟客還包括前特首董建華、特首曾蔭權，小超李澤楷和無線高層亦為座上客，為了招呼高官名人，出自他手的花膠不僅用料優質，而處理方法亦精巧，口碑因此建立。

比方富創意的百花釀花膠，他就以新鮮海中蝦，拆肉調味後製作成爽口的蝦膠，再釀入浸發好的花膠內，做出軟腴鮮味的創意獨家菜；又或配合紅棗和冰糖來燉花膠，便是簡單卻滋潤的甜品，幾味為讀者設計的花膠菜式，其實難度不高，只需按部就班，你也能烹調出豪華宴客菜。



### ■ 名人坊

地址：香港島中環九如坊3號  
蘭桂坊酒店1樓  
電話：3650 0066

# 蔥燒花膠



## 品評

採用優質的厚身公肚，花膠厚身之餘，為了彌補味道淡薄的问题，大廚富哥便以爆香的蔥頭，配下醬油和上湯炆燴，提升食味。

# 花膠皇扣鵝掌

## 品評

特別選購老鵝鵝掌，取其肉厚而膠質豐腴效果，而花膠是頂佳的廣肚，廚師已將邊位去掉，只用最厚的部份，配上老雞、金華火腿熬的濃湯燴製，是軟腴黏香極為滋補。



# 百花釀花膠

## 品評

創新的花膠新饌，富哥巧妙地採用新鮮海蝦手打定爽口蝦膠，再釀入炆至黏濃的花膠內，做出黏潤而蝦膠鮮爽的口感。



## 品評

採用原隻花膠筒釀入豬肉，味道較前者百花釀花膠濃郁，對於喜歡肉香的客人，是不错選擇。



# 釀花膠筒

# 紅棗圓肉花膠糖水

## 品評

傳統的滋潤甜品湯水，採用大粒的新疆優質紅棗，加上乾龍眼肉與花膠燉半天，味道甜味滋潤。



# 自然料理 之 營養果饌

**粵**菜較外省菜精妙之處是擅於吸納他人的飲食文化，改良並研發出新饌，由昔日加入「噏汁」製作的咕嚕肉，到綠營飲食風尚盛行的廿一世紀，以健康甜美的瓜果入饌，自然地成了天然飲食潮流。

以果入饌並非天方夜譚，韓國料理中主婦亦會在醃牛肉時，加入適當的梨汁醃肉，梨汁所含的果糖不僅能增添牛肉自然果甜，亦有效令牛肉變得鬆軟；而日本也喜歡在冬天時，在木魚湯中加入香氣四溢的柚子，增添季節果香。

## 果物配搭方程式

只要巧妙活用水果的特性，烹調家饌便更得心應手，筆者弄煎豬扒，由於新鮮豬扒的纖維較冰鮮肉稠密，所以也喜歡採用梨子或柚子取汁醃肉，令豬扒變得軟熟之餘，無論口感和肉味也較冰鮮肉優勝。

由於瓜果廉宜物美，亦符合自然飲食的烹調原則，近年高級粵菜館也會

引入「果饌」系列，但非所有水果亦宜烹調，而口味配搭亦不能亂來，否則只會弄巧反拙。比方甜中帶酸的果物如芒果、士多啤梨宜配合油脂重的肉類，以果甜中和膩口感；又如海鮮食材一般帶腥，宜用酸度高的檸檬和西柚汁辟去腥味，並誘發食材鮮味。



#### 怡東軒中菜行政總廚 何華師傅

曾在鄉村區樂部任總廚，擅於創作迎合市場口味的菜式，近年致力創作清新健康的果饌，一洗傳統粵菜濃膩的感覺。

#### ■ 怡東軒

地址：銅鑼灣告士打道281號  
香港怡東酒店2樓  
電話：2837 6790

## 宴客家饌

筆者早前嘗過銅鑼灣逾二十年歷史的怡東軒，近年翻新後的老牌粵菜館請來總廚何師傅後，銳意以瓜果配肉類，創製一系列健康輕盈菜餚，一洗傳統粵菜大濃大鹹的印象。廚師拿手菜如甜豆香芒炒牛柳，材料不難在街市購得，如芒果和甜豆一年四季亦有供應，牛柳軟腩少筋，迎合怕吃韌肉的年輕人口味。

又如迷你和牛南瓜盅，以韓國產的溫室南瓜取肉調味，配以澳洲和牛粒釀回南瓜囊內，不僅賣相精美，南瓜茸吸收和牛的脂香後，味道更豐富，作為招呼朋友的宴客菜，驚喜亦悅目。

# 迷你和牛南瓜盅

## 品評

和牛脂肪含量高，雖然香濃但多吃易膩，廚師巧妙地配合南瓜茸，脂肪被南瓜吸收後，多吃亦不膩。



## 材料

迷你南瓜 ..... 1個  
馬蹄 ..... 3粒 (切粒)  
生菜片 ..... 3塊  
日本南瓜肉... 200克 (切粒)  
澳洲和牛 ..... 200克 (切粒)  
沙葛 ..... 200克  
唐芹 ..... 100克 (切粒)  
松子 ..... 適量 (約1茶匙)

## 調味料

蠔油 ..... 1湯匙  
雞粉 ..... 1/2茶匙  
砂糖 ..... 1/2茶匙  
胡椒粉 ..... 少許  
生粉芡 ..... 適量

## 做法

1. 洗淨迷你南瓜，由頂部向橫切開，去除南瓜籽。保留切開的南瓜頂部分，整個南瓜隔水蒸8分鐘。
2. 以中火略煎和牛至5成熟，然後倒入馬蹄、沙葛，最後加入唐芹，再加調味料，以中火略為拌炒。
3. 將炒好的餡料放入蒸好的南瓜即成，伴生菜同吃。

## 品評

以酸中帶甜火龍果，配以軟滑的牛肉鬆，入口軟滑鮮甜，是可口健康的餐前湯品。

# 火龍果牛崧羹



## 材料

火龍果 ..... 1個  
雞蛋白 ..... 1隻  
免治牛肉 ..... 200克  
芫荽 ..... 少許  
葱 ..... 少許  
上湯 ..... 100毫升

## 調味料

雞粉 ..... 1/2茶匙  
鹽 ..... 1/2茶匙  
生粉 ..... 適量

## 做法

1. 洗淨火龍果，向橫切開，起出果肉並切粒。保留切開的火龍果頂部分，整個火龍果隔水蒸4分鐘。
2. 倒入上湯至滾起，下免治牛肉及調味料，轉中火煮及輕輕推散牛肉，略煮至轉色約7成熟。
3. 至上湯再滾起，然後倒入適量生粉水至湯羹略稠。
4. 下蛋白後熄火，待5秒後至蛋白略熟才攪拌。
5. 將湯羹倒入蒸好的火龍果，灑上芫荽及葱即成。



# 甜豆香芒炒牛柳



## 品評

牛柳肉質軟腴少渣，調味上採用廣東汁醬增加豆的鮮味，再配上爽口的甜豆，還有芒果的果香，是開胃的下飯小品。



## 配搭技巧

芒果盛產於亞熱帶地區，甜中帶酸而充滿着果香，它的甜美很適合配搭脂肪較重的肉類，比方豬肉和牛肉，除了提味亦有效「燒脂」！

# 柚子汁杏香雞

## 品評

採用軟脛的雞腿部分，加上醃的時間足夠，肉質既滑而味道亦不單調，加上杏仁的香和柚子酸，多吃亦不覺濃膩的健康小品料理。



## 配搭技巧

柚子「酸咪咪」的味道，除了能增添野菌的味道外，也適合配搭魚類去腥，此外作配與脂肪少的白肉（雞），果酸能有效誘起食慾。





# 水產類

在中菜的烹調傳統中，水產類是一種別具身價的食材。其中以鮑魚、海參、龍蝦等最為名貴，故此多採用清蒸的方法，只加入少許調味料，以保留原汁原味，避免浪費了這些食材。時至今日，清蒸仍是烹調水產的重要方法，但燜煮、爆炒、酥炸、涼拌等方法亦愈來愈流行。事實上，只要好好掌握火候和烹調時間，無論是哪種煮法，都能帶出水產的獨特鮮味，大家不妨一試。

# 魚子醬九孔鮑魚

鮑魚

煮

份量：4-6人

## 材料

九孔鮑魚20隻，三文魚子1湯匙，魚子醬1湯匙，生粉水1湯匙

## 汁料

上湯4量杯，水1量杯，清酒1量杯，生抽5湯匙，片糖30克，麻油1湯匙

## 做法

- ① 九孔鮑魚洗淨，汆水，去內臟。
- ② 煮滾汁料，加入鮑魚，用慢火燜2小時，取出鮑魚上碟。
- ③ 盛起少許鮑魚汁，煮滾後加入生粉水，拌勻後淋在鮑魚表面，加上三文魚子和魚子醬，即成。



## 三杯鮑魚

份量：4-6人

鮑魚

煮

**材料** 罐頭鮑魚1罐，蒜茸3湯匙，紅辣椒粒1湯匙，薑6片，葱粒適量，麻油3湯匙，米酒1湯匙

**調味料** 生抽4湯匙，米酒2湯匙，糖1湯匙，水1/2量杯

## 做法

- 鮑魚瀝乾，在表面剝十字花紋，用2片薑和米酒氽水，盛起。
- 燒熱鑊，下麻油炒香4片薑，加入其他材料，炒勻後加入所有調味料，拌勻，煮5分鐘即可。

## 鮑片扒生菜膽

份量：4-6人

鮑魚

煮

**材料** 西生菜240克，罐頭鮑魚80克，蒜頭1粒，上湯3/4杯，薑茸、蒜茸各1茶匙，米酒1茶匙

**調味料** 蠔油1湯匙，生抽1茶匙，糖、鹽各1/2茶匙，胡椒粉、麻油各少許

**芡汁料** 生粉1茶匙，水2湯匙

## 做法

- 生菜洗淨，切大塊。
- 鮑魚開罐取出，橫切薄片。
- 燒熱油鑊，爆香蒜頭，下生菜炒至軟身，瀝乾，上碟。
- 再熱油鑊，爆香薑茸、蒜茸，瀆米酒，加入上湯和調味料，勾芡，下鮑片拌勻，放在生菜面即成。

## 煮鮑魚伴西蘭花

份量：4-6人

鮑魚

煮

**材料** 罐頭鮑魚1罐，西蘭花200克

**汁料** 蠔油2湯匙，冰糖10克，生抽1茶匙，鮑魚汁適量

## 做法

- 西蘭花去莖，洗淨，切成小朵，用鹽水灼熟，鋪在碟上。
- 鮑魚原罐煮6小時，開罐後將鮑魚鋪在碟上，鮑魚汁留用。
- 燒熱油鑊，用慢火把汁料煮至濃稠，淋上在鮑魚表面，即可食用。

## 玉竹雪耳燜鮑魚

份量：4-6人

鮑魚

煮

**材料** 鮑魚300克，玉竹、雪耳各20克，薑3片，葱段1湯匙，水1/2量杯

**調味料** 紹酒、胡椒粉、鹽各適量

## 做法

- 鮑魚洗淨，切片；玉竹浸軟，切段；雪耳浸軟，去蒂，撕成小塊。
- 把所有材料放入鍋內，用武火煮滾，轉文火燜30分鐘，加入調味料，拌勻，即可食用。

## 蓮子炒鮑魚

份量：4-6人

鮑魚

炒

**材料** 罐頭鮑魚1罐，竹筴、青豆各40克，蓮子、茯苓各10克，葱粒1茶匙

**調味料** 上湯3湯匙，鹽適量

## 做法

- 所有材料洗淨；鮑魚切片；竹筴切段；蓮子去芯；茯苓切碎。
- 燒熱油鑊，加入鮑魚、竹筴、青豆、蓮子和茯苓，炒至熟透，加入調味料，拌勻，灑上葱粒即成。

# 蒜茸蒸鮮鮑魚

鮑魚

蒸

份量：4-6人

## 材料

鮮鮑魚仔 320克，葱茸 1湯匙，  
生抽 2茶匙，蒜茸、熟油各 2湯  
匙，鹽、糖各 1/2茶匙

## 做法

- 1 鮮鮑魚仔刷洗淨，抹乾水分。
- 2 燒熱油，將蒜茸放碗內，瀝入熟滾油，再拌入鹽和糖。
- 3 將蒜茸油淋於每隻鮑魚上，用猛火蒸8分鐘。
- 4 取出後，淋上生抽，撒上葱茸，即成。



## 鮑魚香菇紫

份量：4-6人

鮑魚

蒸

**材料** 罐頭鮑魚1罐，冬菇、火腿各40克，天津白菜葉4片，上湯適量

**調味料** 麻油1茶匙，鹽1/2茶匙，胡椒粉少許

## 做法

- ① 所有材料洗淨；鮑魚、火腿切粒，下調味料拌勻；冬菇浸軟，去蒂，切粒。
- ② 所有材料用上湯略煮，盛起，瀝乾湯汁。
- ③ 用天津白菜包起適量鮑魚、冬菇和火腿，捲成卷狀，排在碟上隔水蒸熟。

## 鮑魚雞翼球

份量：4-6人

鮑魚

炸

**材料** 罐頭鮑魚300克，雞翼500克，火腿15克，雞蛋1隻，生粉適量，蔥粒、薑粒各1茶匙

**調味料** 蠔油、紹酒各2湯匙，糖1湯匙，鹽1/2茶匙，生粉水1湯匙

## 做法

- ① 鮑魚瀝乾，在表面劃十字花紋。
- ② 雞翼洗淨，去骨，在表面沾上雞蛋和生粉。
- ③ 燒熱油鑊，雞翼下油鑊炸至金黃色。
- ④ 加入鮑魚，略炒後加入調味料，拌勻後即可食用。

## 涼拌九孔鮑魚

份量：4-6人

鮑魚

涼拌

**材料** 九孔鮑魚8隻，番茄1個，洋葱茸、芫荽碎、薑茸各1湯匙，冰塊30克

**調味料** 檸檬汁1/2湯匙，糖、茄汁各1茶匙

## 做法

- ① 九孔鮑魚洗淨，汆水至熟，浸泡於冰水中約3分鐘，上碟。
- ② 番茄洗淨，切粒。
- ③ 將番茄粒、洋葱茸、芫荽碎、薑茸和調味料拌勻，淋在九孔鮑魚上即可。

## 冰梅醬拌鮑魚

份量：4-6人

鮑魚

涼拌

**材料** 南非鮑魚1隻，生菜150克

**調味料** 冰梅醬2湯匙

## 做法

- ① 生菜洗淨，切絲，鋪在碟上。
- ② 鮑魚洗淨，汆水，切片後上碟，淋上冰梅醬即可。

## 黑醋涼拌鮑魚

份量：4-6人

鮑魚

涼拌

**材料** 罐頭鮑魚1罐，小青瓜1條，生菜150克

**調味料** 黑醋1湯匙，麻油1茶匙，胡椒粉少許

## 做法

- ① 鮑魚瀝乾，切粒；小青瓜洗淨，切小塊；生菜洗淨，切絲。
- ② 拌勻所有材料，淋上調味料再拌勻，即可食用。

# 海參



**性味** 性溫味鹹，有補血健脾、潤燥通便、壯陽益精等功效。

**介紹** 海參雖然不及鮑魚、人參般名貴，但由於營養豐富、性質平和，故有海中人參的美譽，常見於宴客菜餚之中。而香港常見的海參種類有：婆參、刺參、禿參、石參等。

## 營養成分

含有豐富蛋白質、脂肪、碳水化合物、多種維他命和礦物質，而且完全不含膽固醇，是非常健康的食材，適合長者和長期病患者食用。但脾胃較差、痰多便滑人士則不宜食用。

## 選購要點

以外形碩大、肉質肥厚結實、具彈性、不帶沙泥和異味的為上品。

### 百花煎釀海參

份量：4-6人

海參

煎

**材料** 已浸發海參400克，蝦膠150克，薑3片，蔥粒2湯匙，生粉適量

**汁料** 生抽2湯匙，米酒、生粉水各1湯匙，糖1茶匙

#### 做法

- 海參洗淨，汆水，瀝乾水分，切小塊。
- 在海參表面沾上少許生粉，釀入蝦膠。
- 燒熱油鑊，爆香薑片和蔥粒，用慢火把海參煎至呈金黃色，加入芡汁料，煮至汁液濃稠。

### 芥辣炒海參

份量：4-6人

海參

炒

**材料** 已浸發海參300克，蝦米3湯匙，蔥粒、蒜茸各2湯匙，薑3片

**調味料** 上湯2湯匙，生抽1茶匙，芥辣、糖各1/2茶匙

#### 做法

- 海參洗淨，汆水，瀝乾水分，切條。
- 燒熱油鑊，爆香薑片、蔥粒和蒜茸，加入蝦米和海參，炒3分鐘，加入調味料，拌勻即成。

### 七彩炒海參

份量：4-6人

海參

炒

**材料** 已浸發海參200克，雞肉、翠玉瓜各100克，紅燈籠椒1/2個，黃燈籠椒1/2個，薑絲1茶匙

**醃料** 生抽2茶匙，麻油1茶匙，生粉1/2茶匙

**芡汁料** 水5湯匙，蠔油2湯匙，生粉1茶匙，糖1/2茶匙

#### 做法

- 海參洗淨，汆水，瀝乾水分，切絲。
- 雞肉洗淨，用醃料醃3小時；其他材料洗淨，切絲。
- 燒熱油鑊，爆香薑絲，加入所有材料，炒5分鐘，加入芡汁，煮至汁液濃稠即可。

## 蒸百花海參

份量：4-6人

海參

蒸

**材料** 浸發海參、蝦仁各300克，豬肥肉80克，瑤柱3粒，薑3片，蔥段2湯匙，鹽適量，上湯1量杯

**調味料** 麻油、胡椒粉、生抽、鹽、糖、紹酒、生粉水各適量

## 做法

- ① 所有材料洗淨；蝦仁用鹽水汆水，剁碎；豬肥肉切小粒；瑤柱浸軟，蒸熟，撕成絲。
- ② 海參在中間切一刀，下薑片和蔥段汆水，用上湯煮熟，瀝乾湯汁。
- ③ 拌勻蝦仁、豬肥肉和瑤柱，釀入海參內，隔水蒸15分鐘，取出，上碟待用。
- ④ 燒熱油鑊，加入調味料拌勻，煮至汁液濃稠，淋在海參表面，即可食用。

## 蠔王薑葱燴刺參

份量：4-6人

海參

煮

**材料** 刺參2條，紅蘿蔔100克，薑2片，蔥粒2湯匙，蒜茸1湯匙，生粉水1湯匙

**調味料** 上湯1 1/4量杯，蠔油2湯匙，生抽、米酒各1湯匙，麻油1茶匙，黑胡椒1/3茶匙

## 做法

- ① 紅蘿蔔洗淨，去皮，切片。
- ② 刺參洗淨，切小塊，汆水待用。
- ③ 燒熱油鑊，用慢火炒香薑和蔥，加入蒜茸、紅蘿蔔和刺參，拌勻。
- ④ 加入上湯，煮滾後加入其他調味料和生粉水，煮至濃稠即成。

## 花菇燴海參

份量：4-6人

海參

煮

**材料** 已浸發海參300克，花菇10朵，薑3片，蔥3條，蒜茸1茶匙，冰糖1塊

**汁料** 蠔油2湯匙，生抽、生粉水各1湯匙，糖、紹酒各1茶匙，雞粉1/2茶匙，麻油、胡椒粉各少許，水1量杯

## 做法

- ① 海參洗淨，汆水，瀝乾水分。
- ② 花菇浸軟，去蒂切片，加入薑、蔥、冰糖，蒸至軟脆。
- ③ 燒熱油鑊，爆香蒜茸，加入海參和花菇略炒，拌勻後加入汁料，煮至汁液濃稠，即可食用。

## 三鮮燴海參

份量：4-6人

海參

煮

**材料** 已浸發海參160克，雞肉120克，冬菇120克，火腿100克，薑3片，蔥2條，蔥茸、薑茸各1湯匙

**芡汁料** 蠔油1/2湯匙，生粉1茶匙，生抽、糖各1/4茶匙，水1/2量杯

## 做法

- ① 海參洗淨，切塊，加入薑和蔥汆水。
- ② 雞肉洗淨，切條。
- ③ 冬菇浸軟，去蒂切絲；火腿洗淨，切絲。
- ④ 燒熱油鑊，爆香蔥茸和薑茸，加入其他材料，拌炒2分鐘，加入芡汁料，煮至汁液濃稠即可。

## 家常海參

份量：4-6人

海參

煮

**材料** 已浸發海參320克，豬瘦肉40克，筍片80克，冬菇(浸軟)8朵，紅蘿蔔片40克，青蒜1條，豆瓣醬2湯匙，薑茸、蒜茸、蔥茸、麻油各1湯匙，水1杯，生粉水2 1/2湯匙

**汁料** 鹽、糖、米酒各3/4茶匙，上湯1杯

**調味料** 鹽、糖、米酒各1/2茶匙，胡椒粉少許

## 做法

- ① 海參洗淨，切片；冬菇洗淨，切半；青蒜斜刀切段；冬菇、筍片汆熟，瀝乾。
- ② 豬瘦肉洗淨，切幼條，炒至金黃，盛起。
- ③ 燒熱油，爆香薑茸、蔥茸、蒜茸，加汁料煮滾，下海參片煮1/2小時，盛起。
- ④ 再起油鑊，炒香豆瓣醬，放入海參、冬菇、筍片、豬瘦肉，注入水和調味料煮滾，勾芡，下麻油、青蒜、紅蘿蔔片拌勻，即可。

# XO 醬燴海參

海參

煮

份量：4-6人

## 材料

已浸發海參2條，蝦醬200克，  
蒜茸1湯匙，生粉水1湯匙，麻  
油少許

## 調味料

水1量杯，XO醬2湯匙，米酒各  
1湯匙，蠔油、糖各1茶匙

## 做法

- 1 海參洗淨，汆水，加入蝦醬，蓋上保鮮紙，用中火蒸15分鐘。
- 2 取出海參，切段待用。
- 3 燒熱油鑊，爆香蒜茸，加入調味料，煮滾後加入海參，用慢火煮5分鐘。
- 4 加入生粉水，煮至汁液濃稠，加麻油，拌勻即成。



## 冬筍蓮子蒸海參

份量：4-6人

海參

煮

**材料** 浸發海參600克，冬筍200克，雞肉120克，蓮子、冬菇、火腿各40克，薑3片，蔥段2湯匙，薑茸1茶匙，生粉水1湯匙

**調味料** 上湯5湯匙，紹酒1湯匙，生抽、麻油各1茶匙，鹽1/2茶匙，胡椒粉少許

## 做法

- ① 所有材料洗淨；海參切開，用薑片和蔥段氽水；冬筍、雞肉、冬菇、火腿分別切粒；蓮子去芯。
- ② 燒熱油鑊，爆香薑茸，加入冬筍、雞肉、蓮子、冬菇和火腿，炒至熟透，加入調味料，拌勻，分別盛起材料和湯汁。
- ③ 把以上材料放入海參內，隔水蒸1小時，取出海參，瀝去水分。
- ④ 燒熱油鑊，加入湯汁，煮滾後加入生粉水，煮至汁液濃稠，淋在海參表面，即可食用。

## 三鮮雪耳

份量：4-6人

海參

煮

**材料** 浸發海參200克，蝦仁80克，瑤柱40克，雪耳、冬筍各20克，薑2片，蔥段1湯匙，上湯適量

**調味料** 醋、米酒、麻油、生粉水、糖、鹽各適量

## 做法

- ① 所有材料洗淨；海參切厚片；瑤柱浸軟；雪耳浸軟，去蒂，撕成小塊；冬筍去皮，切片。
- ② 燒熱油鑊，爆香薑片和蔥段，加入其他材料，用武火煮滾，轉文火煮至熟透，加入調味料，煮至汁液濃稠，即可食用。

## 蝦子蛋白燴海參

份量：4-6人

海參

煮

**材料** 海參200克，蝦子1湯匙，蛋白2隻，薑3片，蒜頭5粒，清水3量杯

**調味料** 蠔油1湯匙，紹酒1湯匙，生抽1湯匙，鹽1/2茶匙，麻油少許，生粉水適量。

## 做法

- ① 海參用凍水浸5天，每天換水一次，然後洗刷外皮，除去內臟，切條，用薑、蔥和蒜頭氽水10分鐘，洗淨待用。
- ② 用白鑊炒香蝦子；蛋白打勻。
- ③ 爆香蒜頭和薑片，加入海參，澆酒，加入清水，用大火煮滾，轉慢火燜45分鐘。
- ④ 加入調味料，再燜5分鐘，加入蛋白，拌勻後即可。

## 香菇蒟蒻煮海參

份量：4-6人

海參

煮

**材料** 蒟蒻1片，海參200克，冬菇5朵，薑2片，上湯1/4量杯

**調味料** 蠔油1湯匙，糖1茶匙，鹽1/2茶匙，生粉水適量

## 做法

- ① 蒟蒻略浸，切粗絲；冬菇浸軟，去蒂，切絲。
- ② 海參洗淨，氽水，瀝乾水分，切絲。
- ③ 燒熱油鑊，爆香薑片，加入海參和上湯，略煮後加入蒟蒻和冬菇，炒勻，加入調味料即可。

## 檸香酸辣海參

份量：4-6人

海參

涼拌

**材料** 已浸發海參250克，蔥2條，薑2片，蒜頭3粒，椰菜絲200克，水2量杯，米酒3湯匙

**調味料** 橄欖油3湯匙，檸檬皮茸1湯匙，紅辣椒粒1茶匙，糖1茶匙，鹽、黑胡椒各1/2茶匙

## 做法

- ① 海參洗淨，加入蔥、薑、蒜頭、米酒和水，煮10分鐘。
- ② 取出海參，用冰水浸10分鐘，切絲。
- ③ 拌勻海參和調味料，放入雪櫃中冷藏1天，加入椰菜絲拌勻，即可食用。

# 三文魚



**性味** 性平味甘，有補血、強壯脾胃的功效。

**介紹** 三文魚味道鮮美、肉質具口感，常用於製作魚生。但由於魚肉較易附有寄生蟲，故孕婦、長者和小童應該進食經烹調的三文魚，其中煎和焗都是很好的烹調方法。

## 營養成分

三文魚含有豐富的蛋白質、奧米加-3、鈣質、鐵質和多種維他命，能降膽固醇、活化腦細胞、預防心血管疾病，曾被選為十大最佳營養食品之一。但濕疹和皮膚敏感人士不宜多吃。

## 選購要點

新鮮的三文魚魚眼凸起、色澤清澈，肉質呈粉紅色，並帶自然海水氣味。也可以用手輕按魚肉，肉質具彈性者為佳。

### 風味龍井魚片

份量：4-6人 三文魚 煎

**材料** 三文魚柳200克，龍井茶葉4湯匙，油2茶匙，生粉適量，沸水1杯

**醃料** 豉油1湯匙，鹽1/2茶匙，酒1茶匙，胡椒粉少許

**芡汁料** 鹽1/2茶匙，生粉1/2湯匙，水1湯匙

#### 做法

- ① 茶葉用沸水泡10分鐘，撈起茶葉瀝乾，撲上生粉，茶汁留用。
- ② 三文魚柳切厚片(約8片)，下醃料醃1小時。
- ③ 燒熱油鑊，炒茶葉數遍，下三文魚柳，用中火煎至金黃色，上碟。
- ④ 將茶汁下鑊，加入芡汁料煮滾，淋在三文魚片上即成。

### 茄汁洋葱香煎三文魚

份量：4-6人 三文魚 煎

**材料** 三文魚柳300克，番茄1個，洋葱1個，水1/2杯

**醃料** 鹽2茶匙

**調味料** 糖1/3茶匙，鹽1/2茶匙，蠔油1/2湯匙

#### 做法

- ① 三文魚柳洗淨，抹乾，以鹽塗勻兩面，醃20分鐘。
- ② 番茄洗淨，切開，挖出番茄肉留用，洋葱洗淨，去皮切粒。
- ③ 燒熱油鑊，用中火把三文魚柳煎至兩面金黃，上碟。
- ④ 再燒熱油鑊，炒香洋葱，放入番茄肉略炒後倒入調味料，加水，煮滾後淋在三文魚柳上即可。

### 香辣三文魚

份量：4-6人 三文魚 煎

**材料** 三文魚扒300克

**醃料** 鹽1/2茶匙，蒜茸1茶匙

**汁料** 薑茸1茶匙，蒜茸1茶匙，乾葱茸1茶匙，紅辣椒茸1茶匙，芫荽莖碎1茶匙，茄膏2茶匙，紅咖喱醬2茶匙，咖喱粉1茶匙，椰汁150毫升

#### 做法

- ① 三文魚扒洗淨，用醃料醃15分鐘。
- ② 燒熱油鑊，爆香薑茸、蒜茸、乾葱茸、紅椒茸及芫荽莖碎後，加入茄膏、紅咖喱醬及咖喱粉炒香，加入椰汁煮至濃稠成咖喱汁，保持熱度備用。
- ③ 燒熱油鑊，放入三文魚煎至兩邊金黃，上碟，以咖喱汁拌食即成。

## 蒜香粉紅三文魚柳

份量：4-6人

三文魚

煎

**材料** 三文魚柳350克，蒜茸1湯匙，乾葱碎1湯匙，牛油1 1/2湯匙，油1茶匙

**醃料** 鹽1/2茶匙，胡椒粉少許

**汁料** 白酒1/4杯，上湯1/4杯，鹽、胡椒粉各少許

## 做法

- 1 三文魚柳解凍，洗淨，瀝乾，以醃料拌醃。
- 2 用中火煮溶牛油，下蒜茸略煎，加牛油和乾葱碎，加入三文魚柳，兩面煎至金黃，上碟。
- 3 煮滾汁料，淋在三文魚柳上即成。

## 黑椒三文魚串

份量：4-6人

三文魚

煎

**材料** 三文魚柳200克，紅椒1隻，青瓜1/2條，洋蔥1個，鮮冬菇40克

**醃料** 鹽1/4茶匙，糖1/8茶匙，黑胡椒碎1/4茶匙

**調味料** 鹽1/4茶匙，糖1/8茶匙，黑胡椒碎1/4茶匙，白酒20毫升，檸檬汁10毫升，油1/2茶匙

## 做法

- 1 三文魚柳洗淨，去皮，切成大方粒狀，下醃料醃15-20分鐘。
- 2 將紅椒、青瓜、洋蔥和鮮冬菇分別洗淨，處理好，切成大小相等的方粒。
- 3 用竹籤梅花間竹地串上各種材料，做成串燒，塗上調味料。
- 4 燒熱油鑊，將串燒煎至金黃即成。

## 香草煎三文魚頭

份量：4-6人

三文魚

煎

**材料** 三文魚頭1個，檸檬1個

**醃料** 蒜茸、橄欖油各2湯匙，清酒、檸檬汁各1湯匙，海鹽2茶匙，番芫荽碎、刁草碎各2茶匙，黑胡椒粒(舂碎)1/2茶匙

## 做法

- 1 三文魚頭開邊，洗淨；檸檬洗淨，切片。
- 2 拌勻蒜茸、海鹽和黑胡椒碎，加入其他醃料，拌勻。
- 3 把醃料抹上三文魚頭，醃30分鐘，燒熱油鑊，煎至呈金黃色，在表面鋪上檸檬片即可。

## 燕窩煎三文魚

份量：4-6人

三文魚

煎

**材料** 三文魚200克，燕窩5克

**醃料** 麵粉1湯匙，紹酒1茶匙，胡椒粉少許

**調味料** 洋葱碎20克，沙律醬2湯匙，水、紹酒、葱粒各1茶匙，檸檬汁1/2茶匙，胡椒粉少許

## 做法

- 1 燕窩用清水浸6小時，除去細毛及雜質，用篩瀝乾水分，隔水燉20分鐘。
- 2 三文魚洗淨，切塊，瀝乾水分，用醃料醃15分鐘，下油鑊煎至兩面呈金黃色，放在碟上。
- 3 拌勻調味料，煮熱，淋在三文魚表面，即可食用。

## 蒜香麻辣三文魚

份量：4-6人

三文魚

煎

**材料** 三文魚扒300克，牛油、蒜茸各2湯匙，紅辣椒絲1茶匙

**調味料** 檸檬汁、麻油各1湯匙，辣椒油1茶匙，鹽、糖各1/2茶匙

## 做法

- 1 三文魚扒洗淨，瀝乾水分。
- 2 燒熱油鑊，爆香蒜茸和紅辣椒絲，加入三文魚扒，煎至兩面呈金黃色，上碟。
- 3 牛油用中火煮融，加入調味料，煮滾後淋在三文魚扒表面，即可食用。

# 核桃松子三文魚卷

三文魚

蒸

份量：4-6人

## 材料

三文魚 120克，松子仁 10克，  
核桃 10克，韭菜花 20克，雲耳  
(浸軟) 10克，蛋白 1隻

## 醃料

鹽 1/4 茶匙，生粉 1/2 茶匙，蛋  
白 1/2 茶匙，油少許

## 做法

- 1 三文魚切薄片，加入醃料醃 20 分鐘。
- 2 松子仁、核桃分別炸至金黃香脆。
- 3 韭菜花洗淨，汆水至軟身，過冷河；雲耳以猛火蒸 10 分鐘。
- 4 將松子仁、核桃、雲耳捲入魚片中，用韭菜花紮實，排放在碟中，即成。



## 靈芝菇煮三文魚

份量：4-6人

三文魚

煮

**材料** 三文魚肉240克，靈芝菇160克，豆苗80克，魚骨上湯2杯，嫩薑絲2湯匙，米酒1湯匙

**調味料** 鹽1茶匙，胡椒粉少許

## 做法

- ① 三文魚肉洗淨，切條；靈芝菇切去根部，洗淨；豆苗洗淨。
- ② 煮滾魚骨上湯，放入米酒、三文魚肉和嫩薑絲。
- ③ 加入靈芝菇後，改慢火同煮，以鹽調味，加入豆苗煮熟後，撒下胡椒粉即成。

## 椒鹽三文魚頭

份量：4-6人

三文魚

炸

**材料** 三文魚頭1個，雞蛋1隻

**醃料** 鹽1/2茶匙，生粉、薑汁、生抽各1湯匙，麻油和胡椒粉少許

**調味料** 生粉1杯，鹽1茶匙，胡椒粉1/4茶匙

## 做法

- ① 三文魚頭沖洗淨，抹乾，斬件，加醃料醃1/2小時。
- ② 雞蛋打勻，將三文魚頭蘸上蛋液，再沾上調味料。
- ③ 燒熱油，下三文魚用大火炸至熟透，盛起瀝油，再下油鑊中翻炸至香脆，上碟。

## 肉茸煎鯽魚

份量：4-6人

鯽魚

煎

**材料** 鯽魚480克，薑茸、蔥茸各1湯匙，紅辣椒碎1/2湯匙，鹽、胡椒粉各少許

**調味料** 鹽、糖各1/2茶匙，生抽1湯匙，酒釀2湯匙，麻油各少許

## 做法

- ① 鯽魚去鱗，剖淨，在魚身的兩面各斜切三刀，用少許鹽和胡椒粉擦勻魚身。
- ② 燒熱油鑊，將鯽魚煎至兩面金黃。
- ③ 加入其他材料和調味料，煮滾即成。

## 薑醋鯽魚煲

份量：4-6人

鯽魚

煮

**材料** 鯽魚600克，薑4片，蔥2條

**調味料** 生抽、香醋各1湯匙，鹽1/2茶匙，米酒1/2湯匙

## 做法

- ① 鯽魚去鱗，剖洗淨；蔥洗淨，切段。
- ② 燒熱油鑊，爆香薑、蔥，放入鯽魚煎至兩邊金黃，盛起。
- ③ 取砂鍋一個，放入鯽魚和調味料，注入適量水，煲滾後轉慢火煮約1小時，上碟。

## 糖醋酥鯽魚

份量：4-6人

鯽魚

炸

**材料** 鯽魚400克，蔥段120克，薑片80克，蒜頭肉40克

**醃料** 鹽2茶匙

**汁料** 白醋1/4杯，水1/2杯，茄汁1/2杯，噏汁4茶匙，片糖120克，辣椒油1茶匙

## 做法

- ① 鯽魚剖洗淨，以鹽醃一會，抹乾。
- ② 燒熱油鑊，下鯽魚炸至金黃熟透，上碟。
- ③ 下油爆香薑片、蔥段、蒜肉，加入汁料煮滾，以慢火煮至汁開始收乾，淋在鯽魚上即成。

## 醬煎鱸魚

份量：4-6人

鱸魚

煎

材料 鱸魚600克

醃料 磨鼓醬2湯匙，薑茸、蒜茸各1/2茶匙

調味料 薑汁1/2茶匙，米酒1湯匙，糖1/2湯匙，胡椒粉少許

### 做法

- ① 鱸魚去鱗，剖淨，洗淨抹乾後起肉，將醃料塗勻魚肉兩面，醃3小時。
- ② 燒熱油鑊，將魚肉以半煎炸方式煎至金黃，下調味料煮一會，吸去多餘油分，即成。

## 香煎鱸魚

份量：4-6人

鱸魚

煎

材料 鱸魚1條

醃料 鹽1茶匙，薑茸1茶匙

### 做法

- ① 鱸魚去鱗，剖淨，瀝乾水分，用醃料均勻地抹在魚身上醃2小時，瀝乾汁液。
- ② 燒熱油鑊，下鱸魚以大火煎2分鐘，再用慢火煎至金黃色即可。

## 麒麟鱸魚

份量：4-6人

鱸魚

煎

材料 鱸魚1條，冬菇(浸軟)4朵，竹筍1/2條，蔥絲各1湯匙

調味料 酒1湯匙，魚露2湯匙，糖1/2茶匙，油1/2湯匙，胡椒粉少許，蔥段、薑片各1湯匙

### 做法

- ① 鱸魚洗淨，將頭、尾切下，再切開兩片魚肉，去除中間大骨，魚肉切厚片。
- ② 冬菇洗淨，去蒂、切片；竹筍洗淨，先汆熟再切片。在每兩片魚肉中間插入冬菇和筍片，排在抹過油的碟上，並擺上魚頭、魚尾成魚形。
- ③ 調味料拌勻，淋在魚身上，再鋪上蔥段、薑片，用猛火蒸12分鐘，取出，棄去蔥段、薑片，再撒上蔥絲，即可。

## 蒜辣檸汁鱸魚

份量：4-6人

鱸魚

蒸

材料 鱸魚1條，檸檬1個，芫荽葉1湯匙

調味料 芫荽梗1湯匙，紅辣椒茸、蒜茸各1茶匙，糖1/2茶匙，魚露3湯匙

### 做法

- ① 鱸魚剖洗淨，放在抹過少許油的碟上。
- ② 檸檬洗淨，對半切開，擠出檸檬汁，與其他調味料拌勻，均勻地淋在鱸魚上，以猛火蒸12分鐘至熟，取出，撒上芫荽葉即可。

## 鍋貼鱸魚

份量：4-6人

鱸魚

炸

材料 鱸魚240克，肥豬肉120克，雞蛋2隻，生粉100克

鱸魚醃料 麻油1茶匙，鹽1/2茶匙，胡椒粉少許

肥豬肉醃料 生抽1茶匙，胡椒粉少許

調味料 椒鹽1茶匙

### 做法

- ① 拌勻雞蛋和生粉，拌成蛋漿。
- ② 肥肉洗淨，瀝乾水分，切長方形方塊，用醃料醃15分鐘。
- ③ 鱸魚洗淨，瀝乾水分，起肉，切長方形方塊，用醃料醃15分鐘。
- ④ 把1塊鱸魚和1塊肥豬肉沾上蛋漿，黏在一起，下油鑊煎至兩面呈金黃色，盛起，在表面灑上椒鹽即成。

# 生魚

**性味** 性寒味甘，有補脾利水、去瘀生新、清熱祛風、補肝益腎的功效。

**介紹** 生魚原名烏鱧，屬於鱧科動物，由於生命力強，故被俗稱為生魚。

## 營養成分

生魚比其他魚類含有更高的蛋白質，並含有多種礦物質和氨基酸，多用於手術後調理身體，同時促進傷口癒合。但建議手術後四個月左右方可食用，否則會令細胞增生，導致傷口癒合時長出肉芽。



## 選購要點

新鮮的生魚，魚身呈烏黑色並帶自然光澤，鰓孔則帶鮮紅色。

### 蒜茸雙花生魚片

份量：4-6人

生魚

炒

**材料** 西蘭花320克，椰菜花320克，生魚1條，蒜茸1湯匙，薑5片

**醃料** 生抽1/2茶匙，生粉1茶匙，胡椒粉適量

#### 做法

- 1 椰菜花和西蘭花洗淨，摘成小朵，汆水，瀝乾。
- 2 生魚剖好，洗淨，起肉，切雙飛，用醃料略醃。
- 3 起油鑊，爆香蒜茸，將椰菜花和西蘭花倒入炒勻，盛起上碟。
- 4 再起油鑊，爆香薑片，將生魚片炒熟，鋪在椰菜花和西蘭花上面即成。

### 人參燜生魚

份量：4-6人

生魚

煮

**材料** 生魚1條，淮山、北芪各20克，人參10克，薑5片，水適量

**調味料** 鹽適量

#### 做法

- 1 所有材料洗淨；生魚剖好，瀝乾水分。
- 2 燒熱油鑊，爆香薑片，把生魚煎至兩面呈金黃色。
- 3 把所有材料放入鍋內，用武火煮滾，轉文火煮至生魚熟透，下鹽調味。

### 龍井雞汁生魚片

份量：4-6人

生魚

煮

**材料** 生魚片300克，龍井茶葉4茶匙，薑2片，葱粒1湯匙，酒1茶匙，上湯1/2量杯

**醃料** 油1湯匙，薑汁酒1茶匙，生粉、椒鹽各1/2茶匙，胡椒粉、麻油各少許

#### 做法

- 1 生魚片洗淨，用醃料醃15分鐘，泡油。
- 2 龍井茶葉2茶匙用滾水沖泡，倒入碟中待用；另外2茶匙龍井茶葉炸脆。
- 3 燒熱油鑊，爆香薑片和葱粒，瀝酒，加入上湯煮滾，加入生魚片，煮至熟透，倒進裝有龍井茶的碟中，把脆龍井茶葉撒上表面即可。

## 糖醋煎黃魚

份量：4-6人

黃花魚

煎

**材料** 黃花魚1條，薑茸、蔥粒各1湯匙

**醃料** 鹽、胡椒粉各適量

**調味料** 水3湯匙，浙醋、茄汁各1湯匙，紹酒、麻油、糖各1茶匙，鹽1/2茶匙

### 做法

- 黃花魚劃好，洗淨後切塊，瀝乾水分，在表面切十字花紋，用醃料醃15分鐘。
- 燒熱油鑊，爆香薑茸和蔥粒，把黃花魚煎至兩面呈金黃色，加入調味料，煮至汁液濃稠即成。

## 魚茸雪耳

份量：4-6人

黃花魚

蒸

**材料** 黃花魚或桂花魚500克，雪耳80克，上湯2杯，青豆1/4杯，紅蘿蔔花5片，蛋白2隻，熟油1湯匙

**醃料** 鹽1/3茶匙，胡椒粉少許，薑2片，蔥2條，米酒2湯匙，生粉2茶匙

### 做法

- 雪耳浸透，洗淨，去蒂，用滾水煮5分鐘，瀝乾水分，加入上湯煮15分鐘，隔水盛起。
- 魚洗淨，用醃料搽勻魚身，以猛火蒸10分鐘，去皮拆肉留用。
- 將雪耳倒於鍋內，加入魚肉、青豆和紅蘿蔔花，勾芡，加入蛋白和熟油1湯匙拌勻，即可。

## 酒釀蒸黃花魚

份量：4-6人

黃花魚

蒸

**材料** 黃花魚1條，酒釀1湯匙，辣椒絲、蔥絲各1湯匙，麻油1茶匙

### 做法

- 黃花魚劃洗淨，擦乾，放在抹過少許油的碟上。
- 酒釀淋在黃花魚上，以猛火蒸約12分鐘後取出。
- 撒上辣椒絲與蔥絲，淋上麻油，即可。

## 紅燒黃花魚

份量：4-6人

黃花魚

煮

**材料** 黃花魚1條，半肥瘦豬肉80克，冬菇5隻，薑茸、蔥粒各1湯匙

**黃花魚醃料** 老抽1湯匙，鹽1/2茶匙

**豬肉醃料** 生抽、生粉各1茶匙

**調味料** 上湯1/2量杯，鹽適量

### 做法

- 豬肉洗淨，切絲，用醃料醃15分鐘；冬菇浸軟，去蒂，切絲。
- 黃花魚劃好，洗淨，瀝乾水分，用醃料醃15分鐘，下油鑊炸至呈金黃色，盛起，瀝乾油分。
- 燒熱油鑊，爆香薑茸和蔥粒，加入豬肉略炒，加入冬菇和調味料，煮滾後加入黃花魚，蓋上蓋燜10分鐘。

## 醋溜黃花魚

份量：4-6人

黃花魚

炸

**材料** 黃花魚480克，青甜椒1個，洋蔥1個，紅蘿蔔80克，菠蘿5片，生粉1湯匙，薑2片，蔥1條

**汁料** 白醋3湯匙，糖1/2湯匙，茄汁2湯匙，水1/4杯，辣椒油1茶匙，生粉1/2茶匙，麻油少許

**醃料** 鹽1/2茶匙，米酒1湯匙，雞蛋1隻

### 做法

- 黃花魚劃洗淨，起肉，切片，以醃料醃10分鐘，撲上生粉。
- 材料洗淨。洋蔥去衣切塊；菠蘿切扇塊；青甜椒去籽，切角；紅蘿蔔切片。
- 燒熱油鑊，下魚片炸至金黃。
- 再起油鑊，爆香薑、蔥、洋蔥、青甜椒、紅蘿蔔，加入汁料和菠蘿煮滾，倒入炸魚片炒勻，勾芡，上碟。

## 五柳黃花魚

份量：4-6人 黃花魚 炸

**材料** 黃花魚600克，五柳料80克，紅辣椒1隻，蔥1條，生粉1湯匙，糖醋汁1杯

**醃料** 鹽1茶匙，胡椒粉少許，蛋黃1隻

## 做法

- ① 紅辣椒、蔥分別洗淨，切絲。
- ② 黃花魚剷洗淨，瀝乾，加入醃料和少許生粉拌勻，將魚身內外撲上生粉。
- ③ 燒滾油鑊，用中火將黃花魚炸至金黃，上碟。
- ④ 再燒熱油鑊，倒入糖醋汁，加入紅椒絲、五柳料煮滾，勾芡，淋於黃花魚上，撒上蔥絲即成。

## 松鼠黃魚

份量：4-6人 黃花魚 炸

**材料** 黃花魚1條，火腿、冬筍各40克，冬菇5朵，生粉適量

**調味料** 水、生粉水、糖、茄汁、白醋、紹酒各適量

## 做法

- ① 火腿洗淨，切粒；冬筍去皮，洗淨，切粒；冬菇浸軟，去蒂，切片。
- ② 黃花魚剷好，洗淨，瀝乾水分，在表面切十字花紋，抹上適量生粉，下油鑊炸至兩面呈金黃色，上碟。
- ③ 燒熱油鑊，炒香火腿、冬筍和冬菇，加入調味料，煮至汁液濃稠，盛起，淋在黃花魚表面即成。

## 鹽煎秋刀魚

份量：4-6人 秋刀魚 煎

**材料** 秋刀魚2條，生粉適量

**醃料** 鹽、胡椒粉各適量

**調味料** 海鹽少許

## 做法

- ① 秋刀魚剷好，洗淨，瀝乾水分，用醃料醃15分鐘，在表面抹上適量生粉。
- ② 燒熱油鑊，把秋刀魚煎至呈兩面金黃色，盛起，瀝乾水分，在表面灑上少許海鹽，即可食用。

## 檸香秋刀魚

份量：4-6人 秋刀魚 煎

**材料** 秋刀魚2條，蔥粒、薑絲各1湯匙

**醃料** 米酒、鹽各1/2茶匙，胡椒粉少許

**調味料** 青檸汁1湯匙，生抽1茶匙，米酒1/2茶匙

## 做法

- ① 秋刀魚剷好，洗淨，瀝乾水分，用醃料醃30分鐘。
- ② 燒熱油鑊，爆香蔥粒和薑絲，把秋刀魚煎至兩面呈金黃色，加入調味料，拌勻即成。

## 碧螺春蒸秋刀魚

份量：4-6人 秋刀魚 蒸

**材料** 秋刀魚(約250克)3條，特級碧螺春茶葉10克，肥豬肉15克，蔥段、薑片各1湯匙

**醃料** 鹽、米酒各1/2茶匙，胡椒粉、麻油各少許

## 做法

- ① 碧螺春茶葉放碗中，注入滾水泡約15分鐘，茶葉和茶留用。
- ② 肥豬肉洗淨，切大薄片。
- ③ 秋刀魚剷洗淨，汆水，過冷河，瀝乾，以醃料醃約10分鐘。
- ④ 把蔥段、薑片放在抹過油的碟上，放上秋刀魚，澆上茶汁和茶葉，並蓋上肥豬肉片，用猛火蒸約15分鐘至剛熟，取出，棄去蔥段、薑片、茶葉和肥豬肉，即可。

# 照燒銀鱈魚

銀鱈魚

煎

份量：4-6人

## 材料

銀鱈魚2件

## 醃料

清酒 1/2 湯匙，生抽 1/2 湯匙，  
薑汁 1 茶匙，油 1/2 茶匙

## 調味料

淡味醬油 2 湯匙，味醂 2 湯匙，  
糖 1/2 茶匙

## 做法

- 1 銀鱈魚放於平底碟上，加醃料醃 10 分鐘，不時翻轉魚塊，令魚均勻吸收醃料。
- 2 燒熱油鑊，抹乾魚塊上的汁料和水分，把魚兩面煎至金黃色，加入調味料後加蓋焗煮 3 分鐘即成。



## 檸香椒絲鱈魚扒

份量：4-6人 銀鱈魚 煎

**材料** 銀鱈魚扒300克，青、黃燈籠椒各20克，洋葱1/4個，蒜茸1湯匙，紅辣椒絲1茶匙

**調味料** 檸檬汁2湯匙，糖1茶匙，鹽1/2茶匙

## 做法

- 青、黃燈籠椒洗淨，切絲；洋葱去皮，切絲。
- 銀鱈魚扒洗淨，瀝乾水分，下油鑊煎至兩面呈金黃色，盛起。
- 燒熱油鑊，爆香洋葱、蒜茸和紅辣椒絲，加入青、黃燈籠椒和調味料，煮熟，淋在銀鱈魚扒表面，即可食用。

## 香葱咖喱魚

份量：4-6人 銀鱈魚 蒸

**材料** 淨銀鱈魚肉300克，葱絲、紅辣椒絲各1湯匙，咖喱油1湯匙

**醃料** 鹽1/4茶匙，米酒1/2茶匙，胡椒粉少許

**調味料** 鹽1/4茶匙，上湯1湯匙，生粉1茶匙，咖喱醬1湯匙，葱茸、薑茸、蒜茸各1湯匙

## 做法

- 將魚肉切條，洗淨，瀝乾，以醃料醃約10分鐘。
- 魚條加入調味料拌勻。
- 將魚條放在抹過油的碟上，用猛火蒸約15分鐘至剛熟，取出，撒上葱絲和紅辣椒絲，澆上燒熱的咖喱油，即可。

## 冬菜蒸鱈魚

份量：4-6人 銀鱈魚 蒸

**材料** 銀鱈魚250克，冬菜2湯匙，葱茸1湯匙

**醃料** 鹽1/4茶匙，胡椒粉少許

**調味料** 鹽1/4茶匙，葱茸、麻油、生粉各1茶匙，胡椒粉少許

## 做法

- 銀鱈魚解凍，洗淨，切厚片。
- 冬菜洗淨，剁碎，加入調味料拌勻。
- 銀鱈魚片以醃料醃10分鐘，放在抹過少許油的碟上，放上冬菜，以猛火蒸約8分鐘至熟，上碟，再撒上葱茸即可。

## 瑤柱陳皮蒸銀鱈魚

份量：4-6人 銀鱈魚 蒸

**材料** 銀鱈魚300克，瑤柱2粒，陳皮1/2塊，葱粒、薑絲各1湯匙，紅辣椒絲適量

**調味料** 魚露、紹酒各1茶匙，雞粉、糖各1/2茶匙，胡椒粉、麻油各少許

## 做法

- 所有材料洗淨；瑤柱浸軟，撕成絲；陳皮浸軟，去瓢，切絲。
- 銀鱈魚排在碟上，把其他材料鋪在表面，加入調味料，隔水蒸15分鐘。

## 果汁銀鱈魚

份量：4-6人 銀鱈魚 煮

**材料** 銀鱈魚300克

**醃料** 米酒1湯匙，生抽1茶匙，胡椒粉、麻油各少許

**調味料** 雜果果汁1/2量杯，茄汁2湯匙，檸檬汁1湯匙，糖1茶匙，鹽1/2茶匙

## 做法

- 銀鱈魚洗淨，切塊，用醃料醃30分鐘。
- 銀鱈魚用預熱至180℃的焗爐焗10分鐘，取出翻轉，再焗10分鐘，上碟。
- 拌勻調味料，煮滾，淋在銀鱈魚表面，即可食用。

## 鮮茄銀鱈魚

份量：4-6人 銀鱈魚 煮

**材料** 銀鱈魚300克，番茄6個，薑茸、蒜茸各1茶匙，上湯1/3量杯

**醃料** 鹽、胡椒粉各適量

**調味料** 鹽適量

### 做法

- 1 番茄洗淨，去蒂，切塊。
- 2 銀鱈魚洗淨，瀝乾水分，用醃料醃15分鐘。
- 3 燒熱油鑊，爆香薑茸和蒜茸，把銀鱈魚煎至兩面呈金黃色，加入番茄和上湯，蓋上蓋煮10分鐘，下鹽調味。

## 蔥香煎魚塊

份量：4-6人 青衣 煎

**材料** 急凍青衣魚柳(或其他魚柳)600克，蔥3條

**醃料** 蔥茸6湯匙，生抽1茶匙，糖1/4茶匙，米酒1茶匙，鹽1/2茶匙

### 做法

- 1 魚柳解凍，洗淨，用廚紙吸乾水分，切塊；蔥洗淨，切段。
- 2 將醃料均勻地塗抹在魚肉兩面上。
- 3 燒熱油鑊，爆香蔥段，將魚塊煎熟即成。

## 豉汁蒸烏頭

份量：4-6人 烏頭 蒸

**材料** 烏頭1條，豆豉茸、蒜茸各1/2湯匙，蔥絲、薑絲各1湯匙，熟油、生抽各1湯匙

**醃料** 生抽、生粉各1茶匙，糖1/4茶匙，胡椒粉少許

### 做法

- 1 烏頭剖洗淨，抹乾水分，用醃料塗勻。
- 2 燒熱油鑊，爆香蒜茸，下豆豉茸略炒，盛起。
- 3 把薑絲鋪在抹過油的碟上，放上烏頭，將部分爆香的蒜茸和豆豉鋪在魚身上。
- 4 猛火蒸約9分鐘，取出，倒去蒸水，把餘下的蒜茸、豆豉、蔥絲鋪在魚面，淋入煮滾的熟油和生抽，即可。

## 香片蒸桂花魚

份量：4-6人 桂花魚 蒸

**材料** 桂花魚1條，香片茶葉1/2碗，鹽、油各1/2茶匙

**調味料** 黃椒絲、紅椒絲各1湯匙

### 做法

- 1 桂花魚剖洗淨，擦乾，以鹽抹遍魚身和腹內，醃1/2小時。
- 2 碟內抹少許油，鋪上少許茶葉；魚身抹油，鋪上少許茶葉，魚腹內塞入少許茶葉，用猛火蒸約15分鐘。
- 3 起油鑊，爆香黃椒絲和紅椒絲，撒在魚身上即成。

## 雪菜浸煮桂花魚

份量：4-6人 桂花魚 煮

**材料** 桂花魚1條，豬肉5片，雪菜200克，青、紅甜椒粒各1/2杯，蒜茸1茶匙，米酒1/2茶匙

**調味料** 鹽1/2茶匙，糖1/4茶匙，上湯2杯

### 做法

- 1 雪菜洗淨，切粒。
- 2 桂花魚去鱗，剖洗淨，抹乾，燒熱鑊，下油將魚煎至兩面金黃。
- 3 燒熱油鑊，爆香肉片和雪菜及青紅甜椒粒，將桂花魚回鑊，瀆米酒，加入調味料，下桂花魚浸煮約10分鐘即可。

## 石斑翡翠苗卷

份量：4-6人

石斑

煎

**材料** 石斑肉200克，西洋菜20克，  
蒜茸1/2茶匙，鹽適量

**醃料** 鹽1/3茶匙，薑汁少許，糖1/3  
茶匙

## 做法

- ① 石斑肉洗淨，順直紋片薄，用醃料醃約10分鐘；西洋菜洗淨，待用。
- ② 燒熱油鑊，爆香蒜茸，下西洋菜炒至半熟，加鹽調味，盛起。
- ③ 將西洋菜放在石斑魚片上，捲起魚片，用牙籤固定。下油鑊，煎石斑卷至熟。

## 香煎石斑

份量：4-6人

石斑

煎

**材料** 石斑750克，青、紅椒各1隻

**醃料** 鹽1/4茶匙，米酒1茶匙，葱  
茸1湯匙，薑茸1湯匙

**調味料** 蠔油1湯匙，薑茸1湯匙，蒜  
茸1茶匙，乾辣椒茸1茶匙，  
上湯300克

## 做法

- ① 將石斑洗淨，剗上十字花刀，用醃料醃2小時。
- ② 青、紅椒去蒂，去籽，切圈。
- ③ 燒熱油鑊，下石斑以小火煎至兩面金黃，放入乾辣椒茸、薑茸、蒜茸、青紅椒圈、蠔油煮至入味，再加入上湯，以旺火收濃湯汁，撒上葱茸即可。

## 鮮百合蘆筍炒石斑肉

份量：4-6人

石斑

炒

**材料** 鮮百合80克，蘆筍250克，  
石斑肉300克，紅蘿蔔片、草  
菇各20克，蒜茸1茶匙，薑茸  
1茶匙，糖、鹽各適量

**醃料** 生粉1茶匙，鹽1/2茶匙

**調味料** 鹽1/2茶匙，生粉1茶匙

## 做法

- ① 鮮百合洗淨，摘成小瓣；蘆筍洗淨，切去老硬部分，切段。燒滾水，加少許糖和鹽，將蘆筍和百合氽水。
- ② 石斑肉洗淨，切塊，加入醃料拌勻，下油鑊，泡油，撈出，瀝油。
- ③ 燒熱油鑊，爆香蒜茸、薑茸，下鮮百合、蘆筍、紅蘿蔔片、草菇拌炒，石斑肉回鑊，下調味料炒勻，即可。

## 彩椒炒斑塊

份量：4-6人

石斑

炒

**材料** 石斑肉250克，青甜椒1/2個，  
紅甜椒1/4個，紅辣椒1隻，  
豆豉1湯匙，葱茸1湯匙，薑  
茸、蒜茸各1茶匙

**醃料** 鹽1/4茶匙，水1湯匙，蛋白  
1湯匙，生粉1/2湯匙

**調味料** 酒1/2湯匙，水3湯匙，生抽  
1/2湯匙，糖1/4茶匙，麻油  
1/2茶匙，胡椒粉少許，生粉  
水2茶匙

## 做法

- ① 石斑肉洗淨，切塊，用醃料拌勻醃好。
- ② 青、紅甜椒均洗淨，去籽切角；紅辣椒去籽，切圈。
- ③ 燒熱油鑊，將石斑肉泡油，撈出瀝油。
- ④ 燒熱油鑊，爆香豆豉和薑茸、蒜茸，加入石斑塊、青紅甜椒、紅辣椒和調味料，拌勻後撒上葱茸，上碟。

## 冬筍菜心炒魚片

份量：4-6人

石斑

炒

**材料** 石斑肉300克，菜心80克，  
冬筍40克，蒜茸1茶匙，薑茸  
1/2茶匙

**醃料** 蛋白1隻，生粉、鹽各適量

**調味料** 鹽適量

## 做法

- ① 所有材料洗淨；石斑切薄片，用醃料醃20分鐘；菜心切段，氽水；冬筍去皮，切片。
- ② 燒熱油鑊，爆香蒜茸和薑茸，加入石斑，用武火炒3分鐘，加入其他材料，炒至熟透，下鹽調味。

# 三冬炒斑塊

石斑

炒

份量：4-6人

## 材料

石斑肉 300 克，冬菇（浸軟）  
4 朵，冬筍 100 克，冬菜 2 湯匙，  
韭菜 80 克，薑絲 1 茶匙，米酒  
1 茶匙

## 醃料

油 1 茶匙，蛋白 1 隻，生粉 1/2  
茶匙

## 調味料

魚露、生粉各 1 茶匙，糖、麻油、  
胡椒粉各少許，上湯 4 湯匙

## 做法

- 1 石斑肉洗淨，切塊，加入醃料拌勻。
- 2 韭菜洗淨，切段；冬菇去蒂，切條；冬筍汆水，過冷河後切片。
- 3 燒熱油鑊，下石斑塊泡油，撈出，瀝油。
- 4 燒熱油鑊，爆香薑絲和冬菜，加入冬菇、冬筍拌炒，放入韭菜炒勻，灑酒，加調味料，下石斑塊拌勻，上碟。



## 蒜茸魚湯煮石斑

份量：4-6人

石斑

煮

**材料** 石斑柳360克，米酒100毫升，紅辣椒乾1茶匙，魚上湯100毫升，蒜茸1茶匙，洋葱茸2湯匙，鹽1/2茶匙，胡椒粉適量

**芡汁料** 生粉1茶匙，水2湯匙

## 做法

- 魚柳洗淨，以鹽和胡椒粉調味。
- 煮滾魚上湯，下魚柳煮熟後盛起。
- 繼續煮魚上湯，加入蒜茸、洋葱茸和紅辣椒乾，即加入米酒，以猛火收乾魚上湯至一半份量，勾芡，淋在魚柳上，即可。

## 五柳魚

份量：4-6人

石斑

煮

**材料** 石斑1條，番茄2個，雜菜絲1/2量杯，蒜茸、葱粒各1湯匙

**醃料** 蛋黃1隻，鹽1茶匙

**調味料** 白醋、茄汁各5湯匙，糖4湯匙，水2湯匙，生粉2茶匙，麻油1茶匙

## 做法

- 番茄洗淨，切片；雜菜絲洗淨，瀝乾水分。
- 石斑剖好，用醃料醃15分鐘，用滾水煮熟，盛起，放在碟上。
- 燒熱油鑊，爆香蒜茸，加入調味料，煮至汁液濃稠，淋在石斑表面，灑上葱粒，即可食用。

## 何首烏燴石斑

份量：4-6人

石斑

煮

**材料** 石斑300克，何首烏10克，桑椹子5克，熟地10克，上湯1/2量杯

**醃料** 薑汁酒1茶匙，生粉、鹽各1/2茶匙，胡椒粉、麻油各少許

**調味料** 鹽1茶匙，胡椒粉少許。

## 做法

- 石斑用醃料醃15分鐘，泡油待用。
- 何首烏、桑椹子和熟地洗淨，瀝乾水分。
- 何首烏、桑椹子和熟地燉30分鐘，加入石斑，用文火煮1小時，加入調味料即成。

## 香炸果醬魚

份量：4-6人

石斑

炸

**材料** 石斑肉250克，果醬適量，雞蛋(打勻)2隻，麵粉1湯匙，麵包糠1湯匙

**醃料** 鹽1/2茶匙，檸檬汁1茶匙，胡椒粉少許

**醬汁料** 草莓果醬2湯匙，水1/4杯，洋醋1/2茶匙，茄汁2湯匙，糖1/2湯匙，鹽1/4茶匙，芝士粉1/2湯匙，水1湯匙

## 做法

- 石斑肉沖洗淨，吸乾水分，切塊，再切雙飛，加入醃料醃約5分鐘。
- 石斑肉中塗上適量果醬後做成魚夾，用蛋液封口，沾上適量麵粉、蛋液和麵包糠，燒熱油鑊，下石斑肉炸至金黃、熟透，瀝油，上碟。
- 果醬汁料拌勻，用慢火煮滾，成蘸汁伴食。

## 炸芝麻魚片

份量：4-6人

石斑

炸

**材料** 石斑肉300克，芝麻20克，雞蛋1隻，麵粉1湯匙，花椒鹽1茶匙

**醃料** 米酒1/2湯匙，鹽1/4茶匙

## 做法

- 石斑肉洗淨，切成大片，加入醃料拌勻。
- 雞蛋打勻，加麵粉調成麵糊。
- 魚片蘸上麵糊，沾上芝麻，壓實，燒熱油鑊，炸至金黃，瀝油，上碟，伴以花椒鹽即可。

## 白飯魚粟米粒煎蛋

份量：4-6人

白飯魚

煎

**材料** 白飯魚100克，雞蛋4隻，粟米粒1/2杯，洋葱1/2個，葱茸1湯匙

**調味料** 鹽1/2茶匙，生抽1/2茶匙，胡椒粉少許



煎蛋前要確保油鑊已燒至高溫，煎熟雞蛋後也應盡快盛起，否則白飯魚烹煮過度，會滲出水分，影響口感。

### 做法

- 1 白飯魚洗淨，瀝乾；洋葱切粒。
- 2 雞蛋加調味料打勻，加入白飯魚、粟米粒、洋葱茸和葱茸，拌勻。
- 3 燒熱油鑊，下蛋漿煎至兩面金黃，切件即可。

## 椒鹽白飯魚

份量：4-6人

白飯魚

炸

**材料** 白飯魚300克，椒鹽2茶匙

**醃料** 米酒、鹽各1茶匙，糖1/2茶匙

**麵糊(拌勻)** 麵粉300克，發粉1茶匙，生粉90克，水150毫升

### 做法

- 1 白飯魚洗淨，加醃料醃10分鐘。
- 2 白飯魚均勻地蘸上麵糊，燒熱油鑊，下魚炸至金黃，撈起瀝油，上碟，以椒鹽伴。

## 豆椒炒小銀魚乾

份量：4-6人

銀魚

炒

**材料** 小銀魚乾1/2杯，豆腐乾3塊，豆豉1湯匙，辣椒絲2湯匙，青、紅甜椒各1個，蒜茸1湯匙

**調味料** 水、生抽各1湯匙

### 做法

- 1 豆腐乾洗淨，切條。
- 2 青、紅甜椒洗淨，去籽，切絲；豆豉壓碎。
- 3 熱鑊下油，爆蒜茸和豆豉，下青、紅甜椒，再加入豆腐乾炒勻，加入調味料和小銀魚煮透，即可。

## 銀魚鮮奶炒燕窩

份量：4-6人

銀魚

炒

**材料** 小銀魚乾80克，燕窩5克，鮮奶1/2量杯，蛋白2隻，雞蛋1隻，生粉1湯匙

**調味料** 鹽、糖各1/2茶匙

### 做法

- 1 小銀魚乾洗淨，瀝乾水分。
- 2 燕窩用清水浸6小時，除去細毛及雜質，用篩瀝乾水分，隔水燉20分鐘。
- 3 拌勻雞蛋和小銀魚乾，下油鑊炸至呈金黃色，盛起。
- 4 拌勻鮮奶、蛋白和調味料，下油鑊炒至熟透，加入燕窩和小銀魚乾，拌勻即成。

## 涼拌銀魚秋葵

份量：4-6人

銀魚

涼拌

**材料** 秋葵240克，銀魚40克，蒜茸1湯匙

**調味料** 生抽2湯匙，浙醋、麻油各1湯匙，糖1/2茶匙

### 做法

- 1 秋葵洗淨，去蒂；銀魚泡水洗淨。
- 2 將秋葵、銀魚分別汆水，浸入冷水中，待涼盛起，瀝乾。
- 3 將所有材料和調味料拌勻，上碟即可。

# 帶魚

**性味** 性平味甘，有滋陰養肝、殺蟲止血、潤澤肌膚等功效。

**介紹** 帶魚又稱鞭魚、海刀魚，由於肉質細嫩、味道鮮美，無論用於香煎、爆炒、燜煮或煲湯皆十分適合。

## 營養成分

含有蛋白質、維他命、鈣質、磷質、鐵質等，而且富含鎂質和不飽和脂肪酸，能降低膽固醇、增強細胞活力、保護心臟和預防高血壓。而且魚肉肥美而魚骨較少，適合兒童食用。但患有疥瘡、濕疹或過敏體質人士不宜食用。

## 選購要點

帶魚以魚肉結實、表皮完整而帶自然光澤者為佳。



### 香辣煎帶魚

份量：4-6人

帶魚

煎

**材料** 帶魚300克，薑絲2湯匙，蒜茸1湯匙，紅辣椒絲1茶匙，麵粉適量

**醃料** 辣椒油、麻油各1茶匙，鹽1/2茶匙，胡椒粉少許

#### 做法

- 帶魚刮去潺後洗淨，切段，汆水，瀝乾水分，用醃料醃15分鐘，在表面抹上適量麵粉。
- 燒熱油鑊，爆香薑絲、蒜茸和紅辣椒絲，加入帶魚，煎至兩面呈金黃色，即可食用。

### 蒜香帶魚

份量：4-6人

帶魚

蒸

**材料** 帶魚600克，熟油1湯匙，炸蒜茸1湯匙，芫荽碎1湯匙，米酒1湯匙

**醃料** 鹽適量，蒜茸1湯匙，蔥茸、薑茸1湯匙，胡椒粉適量

#### 做法

- 帶魚刮去潺，洗淨，切段，放入加了米酒的滾水中汆水，盛起，瀝乾，加醃料醃約10分鐘。
- 帶魚放在抹過油的碟上，用猛火蒸約7分鐘至剛熟取出，撒上芫荽碎和炸蒜茸，淋上熟油即可。

### 薑絲紅鯛魚

份量：4-6人

紅鯛

煮

**材料** 紅鯛魚1條，豆苗200克，金菇80克，嫩薑絲少許，魚湯2量杯，紹酒1湯匙，鹽1茶匙，胡椒粉少許

#### 做法

- 材料洗淨。紅鯛魚起肉，切薄片；金菇切去根部。
- 把魚片、紹酒和嫩薑絲加入魚湯中，用猛火煮滾，轉慢火煮5分鐘。
- 加入金菇和鹽，拌勻後加入豆苗，煮至軟身後熄火，下胡椒粉調味即成。



紅鯛魚肉質彈牙有口感，但不能太早下鹽，否則魚肉會變韌。

## 煎釀三寶

份量：4-6人

鯪魚

煎

**材料** 黃椒1個，蘑菇8粒，西芹80克，鯪魚肉碎250克，冬菇(浸軟)2朵，馬蹄2粒，蝦米1湯匙，生粉水2 1/2湯匙

**醃料** 鹽、糖各1/8茶匙，生抽1/2茶匙，蠔油1湯匙，老抽、麻油各1/2茶匙，胡椒粉少許，水1茶匙

### 做法

- 冬菇、蝦米、馬蹄洗淨，切碎粒。鯪魚肉以醃料拌勻，順一個方向打至起膠再拌入碎粒。
- 西芹洗淨切塊；蘑菇洗淨；黃椒去籽切塊。
- 西芹、蘑菇和黃椒均塗上少許生粉，釀上鯪魚肉。
- 燒熱油鑊，將釀西芹、釀蘑菇和釀黃椒煎至兩面金黃色，勾芡即可。

## 釀鯪魚

份量：4-6人

鯪魚

煎

**材料** 鯪魚殼1條，絞鯪魚肉160克，白蘿蔔絲160克，唐芹40克，冬菇(浸軟)2朵，馬蹄肉4粒，陳皮粒少許，薑絲、乾葱、蒜茸各1湯匙

**醃料** 鹽1/4茶匙，胡椒粉少許

**汁料** 柱侯醬、蠔油各1/2湯匙，糖1/4茶匙，上湯1/2杯

### 做法

- 冬菇、馬蹄、唐芹洗淨，切粒。
- 絞鯪魚肉、冬菇粒、馬蹄肉、陳皮粒拌勻，打至起膠，加入醃料再拌勻，釀入鯪魚殼內，下油鑊，慢火煎熟至金黃色，盛起。
- 再起油鑊，爆香薑絲、乾葱、蒜茸、唐芹粒，下白蘿蔔絲、汁料煮滾，將鯪魚回鑊同煮至蘿蔔絲變軟，汁濃即成。

## 欖角蒸鯪魚

份量：4-6人

鯪魚

蒸

**材料** 鯪魚1條，欖角40克，薑茸、葱茸各1湯匙，生抽、熟油各1湯匙

**調味料** 生抽、蠔油、油各1/2茶匙，糖1/4茶匙，麻油、胡椒粉少許

### 做法

- 鯪魚剖淨，在每邊魚身剗兩刀，放在抹過油的碟上。
- 欖角切碎，與調味料拌勻，鋪在鯪魚上，以猛火蒸8分鐘至剛熟，取出加上薑茸、葱茸，澆上熟油和生抽即可。

## 蒸釀竹笙

份量：4-6人

鯪魚

蒸

**材料** 竹笙200克，絞碎鯪魚肉200克，芫荽葉少許，生粉少許

**調味料** 鹽、米酒、葱茸、薑茸、生粉各1茶匙，蛋白1/2隻，胡椒粉少許

**芡汁料** 油、生粉1/2茶匙，上湯2湯匙，麻油少許

### 做法

- 鯪魚肉加調味料，順一個方向用力攪拌至起膠。再用手撻幾次。
- 竹笙浸泡約1小時，剪去兩端，汆水，過冷河，擠乾切段，在其內壁撒少許生粉，釀入魚膠成圓筒狀，重複至全部材料用完，整齊地排在碟上，用中火蒸約8分鐘至剛熟，取出，隔去汁液。
- 將芡汁料煮滾，淋在釀竹笙上，撒上芫荽葉即成。

## 紫菜鯪魚卷

份量：4-6人

鯪魚

蒸

**材料** 鯪魚肉300克，即食紫菜2張，紅蘿蔔、西芹各1條

**醃料** 鹽、米酒各1/2茶匙，薑葱水、生粉各1茶匙，蛋白1隻，胡椒粉適量

### 做法

- 鯪魚肉加醃料拌勻。
- 紅蘿蔔、西芹洗淨，切成筷子條狀。
- 將紫菜平鋪，上面均勻地塗上一層鯪魚肉，紅蘿蔔、西芹各一條放於一端，由外向內捲起來，排在抹過油的碟上，猛火蒸8分鐘，取出，切段即成。

## 蒜茸豆豉金菇蒸鯪魚

份量：4-6人

鯪魚

蒸

**材料** 鯪魚(約600克)1條，金菇100克，蔥茸、熟油各1湯匙，胡椒粉少許

**調味料** 豆豉茸、蒜茸、辣椒粒各1湯匙，蠔油、老抽、油各1/2茶匙，麻油少許

## 做法

- 鯪魚剖洗淨，在每邊魚脷兩刀，放在抹過油的碟上。
- 金菇切去根部，汆水，瀝乾水分。
- 將胡椒粉撒在魚身，放上金菇，再將調味料均勻地撒在魚身和金菇上，以猛火蒸8分鐘至熟，撒上蔥茸，澆上熟油即可。

## 紹菜魚肉卷

份量：4-6人

鯪魚

蒸

**材料** 紹菜葉10片，豆腐1塊，鯪魚肉200克

**醃料** 紹酒1湯匙，鹽、生粉各1茶匙，胡椒粉、麻油各少許

**調味料** 生抽1茶匙，鹽、糖各1/2茶匙，生粉水適量

## 做法

- 用廚房紙吸去豆腐水分，把豆腐壓爛，加入鯪魚肉，用醃料醃15分鐘。
- 紹菜切去硬莖，汆水，過冷河。
- 在紹菜上放2湯匙豆腐鯪魚肉，包成卷狀，隔水蒸20分鐘。
- 煮滾調味料，淋在魚肉卷表面，即可食用。

## 大地金錢魚

份量：4-6人

鯪魚

蒸

**材料** 鯪魚膠240克，鮮冬菇20隻，蛋黃2隻，生粉適量

**調味料** 上湯1/2量杯，生抽、生粉水各1湯匙，麻油1茶匙，鹽1/2茶匙，胡椒粉適量

## 做法

- 蛋黃原個蒸熟，切粒。
- 鮮冬菇洗淨，去蒂，瀝乾水分，在內側抹上適量生粉，釀入鯪魚膠，放上少許蛋黃，隔水蒸10分鐘。
- 燒熱油鑊，加入調味料，煮至汁液濃稠，淋在釀冬菇表面，即可食用。

## 鯪魚肉草菇釀豆卜

份量：4-6人

鯪魚

煮

**材料** 鯪魚膠120克，草菇10粒，豆腐卜15個，蒜茸、薑茸、蔥粒各1湯匙，紅辣椒絲適量

**調味料** 上湯2湯匙，鹽、糖各1/2茶匙，胡椒粉、麻油各少許。

## 做法

- 草菇洗淨，切粒，加入鯪魚膠中，拌勻，釀入豆腐卜中。
- 燒熱油鑊，爆香薑茸、蒜茸和蔥粒，加入釀豆腐卜，炒熟後加入調味料，拌勻即成。

## 豆瓣醬炸鯪魚

份量：4-6人

鯪魚

炸

**材料** 鯪魚640克，薑茸、蒜茸、豆瓣醬各1湯匙，上湯1杯，蔥茸1湯匙，生粉水適量，鹽少許，胡椒粉適量

**調味料** 鹽1/2茶匙，糖1/4茶匙，米酒、醋各1茶匙，麻油少許

## 做法

- 鯪魚剖洗淨，在魚身兩面各斜切3刀，魚身用少許鹽和胡椒粉抹勻。
- 燒熱油鑊，下鯪魚炸至金黃熟透，瀝油，上碟。
- 燒熱油鑊，爆香薑茸、蒜茸和豆瓣醬，加上湯，下調味料，煮滾後轉小火，用生粉水勾芡，淋在鯪魚上，撒上蔥茸即成。

# 核桃魚球

鯪魚

炸

份量：4-6人

## 材料

鯪魚肉320克，核桃肉80克，芫荽2棵，蛋白2隻，生粉4湯匙

## 調味料

生粉水1湯匙，油1茶匙，鹽、胡椒粉適量

## 做法

- ① 芫荽洗淨，切碎；核桃肉壓碎，與蛋白和生粉拌勻成糊狀。
- ② 鯪魚肉加入調味料，打至起膠，加入芫荽拌勻，搓成魚丸。
- ③ 把魚丸均勻地沾上核桃糊；燒熱鑊，用滾油炸至呈金黃色，盛起食用。



炸魚丸時油溫不宜過高，否則可能外層炸得香脆，但中心仍未熟透。



## 蒜香龍脷柳

份量：4-6人 龍脷魚 炸

**材料** 龍脷柳400克，蒜茸2湯匙，  
麵粉1/2杯，牛油1/2湯匙

**醃料** 鹽1/2茶匙，胡椒粉少許

**芡汁料** 酒1茶匙，生抽1茶匙，糖  
1/4茶匙，鹽1/2茶匙，胡椒  
粉少許

## 做法

- 龍脷柳沖淨，抹乾，以醃料塗勻，待5分鐘，薄薄沾上一層麵粉。
- 燒熱牛油，下龍脷柳煎至金黃，上碟。
- 燒熱油鑊，爆香蒜茸，下芡汁料煮滾，淋於龍脷柳上即成。

## 冬菇粉絲蒸龍脷柳

份量：4-6人 龍脷魚 蒸

**材料** 龍脷柳200克，粉絲(浸軟)  
1碗，大冬菇(浸軟)5朵，薑  
絲、蔥段各1湯匙，熟油1湯匙

**醃料** 鹽1/2茶匙，麻油2茶匙，胡  
椒粉少許

## 做法

- 龍脷柳洗淨，切厚片，以醃料醃15分鐘。
- 冬菇洗淨，去蒂切半。
- 粉絲放碟上，再在上面放上一片魚柳和一片冬菇，重複排好，鋪上蔥段和薑絲，以猛火蒸12分鐘，淋上熟油，即可。

## 紅衫魚煮粉絲

份量：4-6人 紅衫魚 煮

**材料** 紅衫魚400克，粉絲80克，  
蝦米40克

**醃料** 生抽1湯匙，薑汁、紹酒各  
1茶匙

**調味料** 上湯1量杯，鹽、糖、生抽各  
適量

## 做法

- 粉絲、蝦米先浸軟，洗淨，瀝乾水分。
- 紅衫魚剖好，去皮後洗淨，下油鑊煎香，盛起，待涼後起肉，用醃料醃10分鐘。
- 燒熱油鑊，爆香魚肉和蝦米，加入粉絲和調味料，拌勻，蓋上蓋煮20分鐘，即可食用

## 荷香老鼠斑

份量：4-6人 老鼠斑 蒸

**材料** 老鼠斑1條，冬菇(浸軟)200  
克，火腿片60克，荷葉1片，  
熟油1湯匙

## 做法

- 冬菇洗淨，去蒂；火腿片洗淨，切塊。
- 荷葉洗淨，汆水，修剪好。
- 老鼠斑洗淨，起肉，留頭、腩、骨、尾備用。
- 斑肉切骨牌形，與火腿片、冬菇片相隔排好。
- 把老鼠斑頭、腩、尾放在鋪有荷葉的碟上，以猛火蒸約8分鐘，再加入排好的斑肉蒸至熟，澆上熟油即可。

## 古法蒸左口魚

份量：4-6人 左口魚 蒸

**材料** 左口魚1條，豬瘦肉80克，冬  
菇(浸軟)4朵，陳皮1角，熟  
油1湯匙

**醃料** 生抽、生粉、油各1茶匙，糖  
1/4茶匙

## 做法

- 豬瘦肉切絲，以醃料拌勻。
- 冬菇去蒂，切絲；陳皮浸軟，刮去瓢，切絲。
- 左口魚洗淨，抹乾水分，放在抹過油的碟上，加入肉絲、冬菇絲和陳皮絲，以猛火蒸8分鐘至熟，澆上熟油即可。

# 鯉魚



**性味** 性平味甘，入脾、腎、肺經，有健脾和胃、利水下氣、通乳安胎等功效。

**介紹** 鯉魚體態肥壯、肉質細嫩，是一種十分常見的淡水魚，可用於煲湯、燜煮等烹調方法。

## 營養成分

鯉魚含有大量容易被人體吸收的蛋白質，並含豐富氨基酸、礦物質、維他命A和D，適量食用，能有效降低膽固醇，藉以防治動脈硬化和冠心病。但患有惡性腫瘤、支氣管哮喘、皮膚敏感等人宜不宜食用。

## 選購要點

一般來說，雄性鯉魚的肉質較肥美鮮甜，故購買時可選擇腹部細小、魚肚末端呈凹狀的。而雌性鯉魚的腹部隆大、魚肚末端呈紅色，能增加女性荷爾蒙。

### 薑蔥煎鯉魚

份量：4-6人

鯉魚

煎

**材料** 鯉魚1條

**醃料** 鹽1茶匙，胡椒粉少許

**調味料** 蔥茸1湯匙，薑茸1湯匙，生抽1 1/2茶匙，米醋1/2湯匙，鹽1茶匙

**做法**

- ① 鯉魚去鱗，剖淨，切塊，加醃料醃2小時。
- ② 燒熱油鑊，將魚煎熟，加入調味配料，煮滾，即成。

### 紅辣椒煮鯉魚

份量：4-6人

鯉魚

煮

**材料** 鯉魚1條，草菇8朵，紅辣椒3隻，蔥1條

**調味料** 胡椒粉、糖各1茶匙，米酒1/2湯匙，生抽1湯匙，水1杯

**做法**

- ① 草菇洗淨，切片；蔥洗淨，切段。
- ② 紅辣椒洗淨，去蒂和籽，放入熱油中炸香，盛起。
- ③ 鯉魚去鱗，剖洗淨，放入熱油中煎至金黃，盛起。
- ④ 燒熱油鑊，爆香草菇、炸紅辣椒及蔥段，加入調味料煮滾，鯉魚回鑊，以慢火煮至入味，上碟，湯汁煮至濃稠，淋在魚上即可。

### 花豆燜鯉魚

份量：4-6人

鯉魚

煮

**材料** 鯉魚600克，赤小豆40克，扁豆40克，大花豆80克，薑3片，蔥1條，酒1湯匙，水適量

**調味料** 鹽1/2茶匙，生抽2茶匙，蠔油2茶匙，生粉1茶匙，水1湯匙

**做法**

- ① 鯉魚剖洗淨，用鹽略醃。
- ② 赤小豆、扁豆和大花豆洗淨，放入水浸3小時；蔥洗淨，切段。
- ③ 燒熱油鑊，爆香薑片，放入鯉魚煎至兩面金黃，瀝酒。
- ④ 將鯉魚轉放入瓦煲，注入適量水，煮滾後加入赤小豆、扁豆和大花豆，慢火燜至豆脍熟，加入調味料和蔥段，即可。

## 蜜汁煎鱈

份量：4-6人

白鱈

煎

**材料** 白鱈800克，蜜糖3湯匙

**醃料** 磨豉醬、玫瑰露酒、生抽各1湯匙，蜜糖2湯匙，麻油和胡椒粉各少許，蒜茸1茶匙

## 做法

- ① 白鱈洗淨，取肉，切片，拌入醃料醃20分鐘。
- ② 燒熱油鑊，將鱈片兩面煎至金黃，將醃料掃於鱈片上，上碟，掃上一層蜜糖，即成。

## 陳皮蒸白鱈

份量：4-6人

白鱈

蒸

**材料** 白鱈960克，陳皮1角，豆豉1湯匙，蒜茸、芫荽碎各1湯匙，紅辣椒1隻，生抽1湯匙，熟油1茶匙

**醃料** 生粉2茶匙，鹽1/2茶匙，胡椒粉少許

## 做法

- ① 白鱈剖洗淨，下鹽水中氽水，過冷河，抹乾水分，切厚件。
- ② 蒜茸、豆豉用刀背略拍碎；陳皮浸軟，刮去瓢，切絲；紅辣椒切絲，再與醃料拌勻。
- ③ 白鱈厚件排放碟上，把做法(2)的材料鋪在鱈魚身上，猛火蒸12分鐘，取出，倒去碟上多餘水分，撒上芫荽碎，澆上生抽，煮滾熟油，淋在魚上即成。

## 豉汁鹹酸菜蒸白鱈

份量：4-6人

白鱈

蒸

**材料** 白鱈1條，鹹酸菜150克，油2茶匙，米酒適量

**調味料** 鹽1/2茶匙，糖1/4茶匙，胡椒粉、麻油各少許

**豉汁料** 豆豉1湯匙，乾葱茸、蒜茸各1茶匙，鹽、糖、米酒各1/4茶匙，水1/4杯，生粉、生抽、老抽各1/4茶匙，紅辣椒茸1茶匙

## 做法

- ① 白鱈剖淨，氽水，加入凍水略浸，切件。
- ② 鹹酸菜用水略浸約5分鐘，切條狀後氽水；豉汁料拌勻，煮滾。
- ③ 起油鑊，瀆酒，倒入鹹酸菜，加調味料略炒，盛起墊於碟底。
- ④ 將白鱈放於鹹酸菜上面，淋上豉汁，猛火蒸約10分鐘即成。

## 涼瓜煮白鱈

份量：4-6人

白鱈

煮

**材料** 白鱈1條，涼瓜600克，薑茸、蒜茸各1湯匙，水1量杯

**調味料** 柱侯醬3湯匙，麻油1茶匙

## 做法

- ① 白鱈洗淨，斬件，瀝乾水分。
- ② 涼瓜切半，去籽，洗淨後切長條，氽水，瀝乾水分。
- ③ 燒熱油鑊，爆香薑茸和蒜茸，把白鱈煎香，加入涼瓜和清水，用文火煮至熟透，加入調味料，煮至汁液濃稠即成。

## 南乳脆鱈球

份量：4-6人

白鱈

炸

**材料** 白鱈320克，生粉1量杯

**醃料** 南乳(連汁)1磚，生抽1/2湯匙，海鮮醬、糖、生粉、蒜茸各1茶匙，鹽1/2茶匙

**蘸汁料** 水、南乳汁各2湯匙，糖2茶匙，乾葱茸1/2茶匙，生粉1/4茶匙

## 做法

- ① 白鱈洗淨，氽水，刮去黏液，洗淨，在表面劃十字花，切大件。
- ② 壓爛南乳，與其他醃料拌勻，加入白鱈醃30分鐘。
- ③ 在白鱈表面抹上生粉，燒熱鑊，用油將白鱈炸至呈金黃色，取出上碟。
- ④ 燒熱油鑊，爆香蘸汁料中的乾葱茸，加入其他蘸汁料，拌勻煮滾，伴南乳脆鱈球同吃。

# 彩椒煎鱈片

黃鱈

煎

份量：4-6人

## 材料

黃鱈(去骨)600克，青、紅、黃甜椒各1個，蒜片1茶匙，薑8片，蔥段1/2杯，紹興酒適量，生粉水3湯匙

## 醃料

生粉2茶匙，檸檬汁2茶匙，麻油、胡椒粉各少許

## 汁料

鮑魚汁2湯匙，魚露2茶匙，麻油、胡椒粉各少許

## 做法

- ① 青、紅、黃甜椒洗淨，去籽切角。
- ② 黃鱈洗淨，切大段，瀝乾水分，加醃料醃15分鐘。
- ③ 燒熱油鑊，煎香黃鱈至八成熟，下蒜片和薑片同炒，加入青、紅、黃甜椒同炒，瀆酒。
- ④ 加入汁料炒至濃稠，勾芡，下蔥段拌勻即成。



## 豉椒炒鱈片

份量：4-6人

黃鱈

炒

**材料** 黃鱈600克，青、紅甜椒各1個，薑片、蔥段各1湯匙，蒜茸1茶匙，豆豉1湯匙

**調味料** 蠔油1/2湯匙，鹽1/4茶匙，米酒1茶匙，老抽1/2茶匙，麻油，胡椒粉各少許

**芡汁料** 生粉1茶匙，水2湯匙

## 做法

- 黃鱈剖好，起肉，剝花，切片，洗淨，汆水至七成熟，瀝乾。
- 青、紅甜椒洗淨，切角。
- 起鑊下油，爆香薑片、蔥段、蒜茸、豆豉，加青、紅甜椒、黃鱈片，灑酒，下其他調味料，勾芡即可。

## 涼瓜蒸黃鱈

份量：4-6人

黃鱈

蒸

**材料** 黃鱈600克，涼瓜300克，薑絲、蔥絲、辣椒絲各1湯匙

**調味料** 生抽1/2茶匙，芥辣1/2茶匙，鹽1/2茶匙，糖1/4茶匙

## 做法

- 黃鱈剖洗淨，去中骨，切片，瀝乾。
- 涼瓜開邊，去籽，切成薄片。
- 涼瓜用少許鹽、糖略醃，汆水，上碟。
- 黃鱈片撒上薑、蔥、辣椒絲，隔水蒸10分鐘，放於涼瓜片上，用生抽、芥辣伴食。

## 脆炸鱈條

份量：4-6人

黃鱈

炸

**材料** 黃鱈肉480克，炒香芝麻少許

**醃料** 薑汁酒1茶匙，辣椒粉1/2茶匙，味椒鹽1茶匙，糖1/4茶匙，麵豉醬1茶匙，蛋黃1隻

**麵糊料** 炸粉1杯，水1/2杯，芫荽碎2湯匙，油1/2湯匙

## 做法

- 黃鱈肉洗淨，汆水，洗淨，去潺，過冷河後切長條，加入醃料醃5分鐘。麵糊料拌勻。
- 燒熱油鑊，將黃鱈蘸上麵糊，炸至金黃後盛出，撒上炸香芝麻即成。

## 黑椒鱈球

份量：4-6人

黃鱈

炸

**材料** 黃鱈肉240克，青、紅甜椒碎、蒜茸各1茶匙，黑椒碎1/2茶匙，雞蛋1/2隻，生粉1/2杯

**醃料** 鹽1/2茶匙，麻油、黑胡椒碎各少許

**芡汁料** 水4湯匙，鹽、糖各1/4茶匙，老抽1/2茶匙，生粉1/2茶匙

## 做法

- 黃鱈肉洗淨，汆水，取出，洗淨，去潺，切段，拌入醃料醃15分鐘。
- 雞蛋打勻，下鱈肉拌勻，沾上生粉。
- 燒熱油，下黃鱈段，用猛火炸至金黃熟透，瀝油。
- 下油爆香蒜茸、青、紅甜椒碎，倒入芡汁煮滾，放下鱈球炒勻，即可。

## 陳皮蒸泥鰍

份量：4-6人

泥鰍

蒸

**材料** 泥鰍4條，陳皮2角

**調味料** 豆豉2湯匙，蒜茸4茶匙，糖2茶匙，生抽、滾油各1湯匙

## 做法

- 泥鰍洗淨；陳皮浸軟，刮去瓢，切絲；豆豉壓成茸。
- 拌勻豆豉、蒜茸和糖，用慢火炒香。
- 把陳皮和豆豉抹在泥鰍表面，用猛火隔水蒸8分鐘，淋上滾油和生抽，即可食用。

## 清蒸榨菜魚頭

份量：4-6人

鯪魚

蒸

**材料** 鯪魚頭1個，榨菜75克，肥豬肉絲1湯匙(可不加)，芫荽葉、青、紅椒絲各1湯匙，熟油1湯匙

**醃料** 鹽、米酒各1/2茶匙，蔥絲、薑絲各1湯匙，胡椒粉適量

**調味料** 麻油適量

### 做法

- 鯪魚頭洗淨，切成兩半，汆水，洗淨，瀝乾，加醃料醃約15分鐘。
- 榨菜洗淨，切成幼絲。
- 魚頭放在抹過油的碟上，先撒上榨菜絲和肥豬肉絲，用猛火蒸約20分鐘至熟透，取出，棄去肥豬肉絲，撒上青、紅椒絲和芫荽葉，淋上熟油，即成。

## 牛肝菌瑤柱鯪魚

份量：4-6人

鯪魚

蒸

**材料** 鯪魚300克，乾牛肝菌、韭菜花各80克，豆腐1件，瑤柱(浸軟)2粒，紅辣椒(切絲)1隻，薑1片，薑茸、蒜茸各1茶匙，蔥1條，酒1/2茶匙，鹽2茶匙

**調味料** 蠔油、生抽各2茶匙，胡椒粉、麻油各少許，生粉1/2茶匙，水2湯匙

### 做法

- 牛肝菌浸泡約1小時，洗淨，加薑片、蔥和酒汆水，過冷河。瑤柱加水蒸約1/2小時，弄散；韭菜花洗淨，切段。
- 鯪魚和豆腐洗淨，用鹽略醃，放在抹過少許油的碟上蒸約10分鐘，倒去水分。
- 起油鑊，爆香薑茸和蒜茸，下牛肝菌、瑤柱和韭菜花炒勻，瀆酒，倒入調味料炒勻，淋在魚面，即成。

## 山椒蒸鯪魚

份量：4-6人

鯪魚

蒸

**材料** 鯪魚600克，京蔥茸、薑茸各2湯匙，熟油1湯匙

**醃料** 鹽、米酒各1/2茶匙，蔥汁、薑汁各1/2茶匙，胡椒粉適量

**汁料** 野山椒茸、紅辣椒茸、薑茸各1湯匙，鹽1/2茶匙，野山椒水、油各1湯匙，糖1/4茶匙，胡椒粉適量

### 做法

- 鯪魚剖洗淨，在魚身兩側各剗數刀，用醃料略醃。
- 鯪魚放在抹過少許油的碟上，鋪上京蔥茸和薑茸，淋上汁料，用猛火蒸12分鐘至剛熟，取出，淋上熟油即成。

## 豆豉蒸鯪魚

份量：4-6人

鯪魚

蒸

**材料** 鯪魚450克，豆豉1 1/2湯匙，薑茸、紅辣椒茸、蔥茸各1湯匙，熟油1湯匙

**醃料** 蔥段1湯匙，薑2片，鹽1/3茶匙，酒1湯匙

**汁料** 油1湯匙，生抽2茶匙，糖1/2茶匙，水2湯匙

### 做法

- 鯪魚剖淨，抹乾水分，在兩邊魚身剗數刀，用醃料塗勻，醃10分鐘，棄去蔥薑，將魚放在抹過少許油的碟上。
- 豆豉以水略浸，瀝乾，與薑茸、紅辣椒茸和汁料拌勻，淋在魚身上，以猛火蒸約12分鐘至熟。
- 撒下蔥茸，淋下熟油，即可。

## 大頭菜蒸鯪魚腩

份量：4-6人

鯪魚

蒸

**材料** 鯪魚腩600克，大頭菜1小個，黃糖1/2茶匙，鹽1/4茶匙，生抽2茶匙，薑絲、蔥絲各3湯匙，紅辣椒絲2湯匙，熟油1湯匙

### 做法

- 大頭菜洗淨，切去菜葉，削皮後切絲，用水沖去鹽味，擠乾水分，加糖拌勻。
- 鯪魚腩洗淨，刮去肚內黑色薄膜，抹乾水分，用鹽擦勻內外，放在抹過少許油的碟上，鋪上薑絲、大頭菜絲。
- 用猛火蒸約12分鐘，取出，倒去魚汁，淋上生抽，放蔥絲和紅辣椒絲在魚腩上即成。

## 紅燒鮰魚

份量：4-6人

鮰魚

煮

**材料** 鮰魚1/2邊，冬菇(浸軟)6朵，薑絲、蔥絲、紅辣椒絲、唐芹粒各1湯匙，鹽、生粉各少許，柱侯醬、老抽各1/2湯匙，米酒1/2茶匙

**調味料** 蠔油1/2湯匙，鹽、油各1/2茶匙，麻油、胡椒粉適量

**芡汁料** 生粉1茶匙，水1湯匙

## 做法

- 冬菇洗淨，切絲。
- 鮰魚去鱗、剖淨，瀝乾水分，以少許鹽擦勻魚身，撲上少許生粉，燒熱油鑊，用中火將鮰魚炸熟。
- 熱鑊下油，爆香冬菇絲、唐芹、紅辣椒絲、薑絲、蔥絲、柱侯醬，瀆酒，加入上湯，鮰魚回鑊，用慢火燜煮，加入調味料，用老抽調色，勾芡即可。

## 人參啤酒燜鮰魚

份量：4-6人

鮰魚

煮

**材料** 鮰魚1條，啤酒1/2量杯，人參5克，薑3片，蔥段2湯匙，蒜茸1湯匙，花椒適量

**調味料** 生粉水、糖、鹽各適量

## 做法

- 鮰魚洗淨，切片，用滾油炸至呈金黃色；人參洗淨，略浸。
- 燒熱油鑊，爆香薑片、蔥段、蒜茸和花椒，加入鮰魚、啤酒和人參，煮15分鐘，加入調味料，煮至汁液濃稠，即可食用。

## 腐竹煮鮰魚

份量：4-6人

鮰魚

煮

**材料** 鮰魚1條，腐竹20克，蔥粒1湯匙，上湯1/2量杯

**醃料** 鹽、胡椒粉各適量

## 做法

- 腐竹浸軟，洗淨，瀝乾水分。
- 鮰魚剖好，洗淨，瀝乾水分，用醃料醃15分鐘，下油鑊煎至兩面呈金黃色，盛起待用。
- 燒熱油鑊，爆香蔥粒，加入腐竹和上湯，煮滾後加入鮰魚，蓋上蓋煮10分鐘，即可食用。

## 薑蔥肉絲燜鮰魚

份量：4-6人

鮰魚

煮

**材料** 鮰魚1條，豬瘦肉80克，薑絲、蔥絲各2湯匙，生粉適量，上湯1量杯

**調味料** 老抽、生抽、鹽、胡椒粉、生粉水各適量

## 做法

- 豬瘦肉洗淨，切絲，汆水，瀝乾水分。
- 鮰魚剖好，洗淨，瀝乾水分，抹上適量生粉，下油鑊煎至兩面呈金黃色，盛起待用。
- 燒熱油鑊，爆香薑絲和蔥絲，加入鮰魚和豬瘦肉絲略炒，加入上湯，蓋上蓋煮15分鐘，加入調味料，煮至汁液濃稠即成。

## 椒鹽蝴蝶魚

份量：4-6人

鮰魚

炸

**材料** 鮰魚600克，蛋液、生粉各適量

**醃料** 鹽、紹酒、薑茸、蔥粒、胡椒粉、麻油各適量

**調味料** 椒鹽1茶匙

## 做法

- 鮰魚洗淨，起肉，切雙飛，用醃料醃15分鐘，在表面抹上適量蛋液，沾上生粉。
- 燒熱油鑊，把鮰魚炸至呈金黃色，盛起，瀝乾油分，灑上椒鹽即成。

# 松子魚

鯪魚

炸

份量：4-6人

## 材料

鯪魚1條，蔥粒1湯匙，紅辣椒絲1/2茶匙，蛋液、生粉各適量

## 醃料

鹽1/2茶匙，胡椒粉少許

## 調味料

糖醋汁1量杯，生粉水1/3量杯，麻油、糖1茶匙，鹽1/2茶匙

## 做法

- 鯪魚洗淨，兩邊起肉，留尾翅，在表面剝人字花紋，用醃料醃15分鐘。
- 在鯪魚表面抹上適量蛋液，沾上生粉，用滾油炸至熟透，盛起，瀝乾油分，上碟。
- 拌勻調味料，煮至汁液濃稠，淋在鯪魚表面，灑上蔥粒和紅辣椒絲即成。



## 醬醋多春魚

份量：4-6人

多春魚

煎

材料 多春魚10條

醃料 壽司醋1湯匙，甜酸醬1/2湯匙，胡椒粉、鹽各適量

## 做法

- ① 多春魚洗淨，瀝乾水分，與醃料拌勻。
- ② 燒熱油鑊，將多春魚以中火煎至兩面金黃，即可。

## 涼拌金槍魚肉

份量：4-6人

金槍魚

涼拌

材料 金槍魚紅肉150克，泡菜80克，青瓜1條，蔥6條，鵝鶉蛋4隻，炒香芝麻1茶匙，麻油少許

調味料 生抽、麻油各1/2茶匙

## 做法

- ① 泡菜切粗絲；蔥洗淨，切粒。
- ② 青瓜洗淨，去皮，去瓢，切粗絲，用水沖洗後瀝乾；鵝鶉蛋煮熟後去殼。
- ③ 吞拿魚剁成茸，加入泡菜、蔥粒、生抽和麻油，拌勻。
- ④ 將金槍魚茸放在青瓜絲上，中央留一個小凹位放鵝鶉蛋，淋上麻油，撒下芝麻，即可。

## 生煎鱈魚

份量：4-6人

鱈魚

煎

材料 鱈魚(約300克)2條，蒜茸1湯匙，蔥茸2湯匙，薑絲2茶匙

醃料 生抽適量，薑絲1茶匙，米酒1湯匙，老抽1湯匙，蠔油1湯匙，鹽1/4茶匙，糖2茶匙，胡椒粉1/4茶匙，水1/2杯

汁料 生粉1湯匙，水2湯匙，麻油2茶匙

## 做法

- ① 鱈魚剖淨，瀝乾，魚身剝十字，加入醃料醃20分鐘，醃汁留用。
- ② 燒熱油鑊，中火煎鱈魚至兩面金黃。
- ③ 原鑊炒香蒜茸、薑絲和一半的蔥茸，煮滾醃汁，鱈魚回鑊，慢火煮2分鐘，盛起，汁留鑊中。
- ④ 加汁料煮濃，澆上鱈魚，撒蔥茸即可。

## 黃金鱈魚

份量：4-6人

鱈魚

煎

材料 鱈魚750克，蒜茸1茶匙，薑茸1茶匙，蔥茸1茶匙，米酒1茶匙

醃料 生抽2茶匙，薑汁酒2茶匙

芡汁料 胡椒粉、麻油各少許，生粉1湯匙，水2湯匙

## 做法

- ① 鱈魚剖淨，瀝乾，魚身兩面各剝幾刀，再用醃料醃10分鐘。
- ② 燒熱油鑊，放入鱈魚煎至兩面金黃色，盛起。
- ③ 再燒熱油鑊，爆香蒜茸、薑茸、蔥茸，灑酒，勾芡，淋在鱈魚上即成。

## 紅辣椒蒜茸蒸鱈魚

份量：4-6人

鱈魚

蒸

材料 鱈魚(約500克)1條

醃料 紅辣椒茸1湯匙，蒜茸2湯匙，鹽、米酒各1/2茶匙，薑汁、蔥汁各1茶匙，胡椒粉適量，油適量

## 做法

- ① 燒熱油鑊，爆香蒜茸，下其他汁料煮滾，待涼。
- ② 鱈魚剖洗淨，在兩側剝上十字花紋，放在抹過少許油的碟上，下醃料抹勻魚身，醃約10分鐘，用猛火蒸約15分鐘至剛熟，取出，即可。

## 清蒸鯪魚

份量：4-6人

鯪魚

蒸

**材料** 鯪魚1條，豬瘦肉40克，冬菇2朵，陳皮1塊

**醃料** 生抽1/2茶匙，生粉1/2茶匙，油1/2茶匙，糖1/4茶匙

### 做法

- ① 材料洗淨。豬瘦肉切絲，用醃料醃15分鐘。
- ② 冬菇浸軟，去蒂切絲；陳皮浸軟，刮去瓢，切絲。
- ③ 把鯪魚平放碟中，在表面鋪上其他材料，用猛火蒸10分鐘即成。

## 豉椒香辣鯪魚

份量：4-6人

鯪魚

蒸

**材料** 小鯪魚1條，葱段1湯匙，薑3片，熟油適量，芫荽葉1湯匙

**醃料** 葱汁、薑汁各1茶匙，鹽、米酒各1/2茶匙，胡椒粉適量

**汁料** 豉椒茸、紅辣椒茸、辣椒豉油、生抽各1湯匙

### 做法

- ① 鯪魚剖洗淨，在魚身兩側分別剗上3刀，用醃料醃1/2小時，抹乾水分。
- ② 將汁料均勻地塗在鯪魚上，放入墊有葱段、薑片、抹過少許油的碟上，用猛火蒸約8分鐘至剛熟時，取出，棄去葱段、薑片，澆上燒熱的熟油，撒上芫荽葉即成。

## 牛油焗鯪魚

份量：4-6人

鯪魚

煮

**材料** 鯪魚400克，牛油3片，雞蛋1隻，生粉2湯匙

**醃料** 生粉、玫瑰露酒各1湯匙，鹽、糖各1/2茶匙

### 做法

- ① 拌勻雞蛋和生粉，拌成蛋漿。
- ② 鯪魚剖好，洗淨，瀝乾水分，切塊，用醃料醃15分鐘。
- ③ 燒熱油鑊，在鯪魚表面沾上適量蛋漿，炸至熟透，放在焗盤上，鋪上牛油，用焗爐焗5分鐘即成。

## 雪耳魚肚鬆

份量：4-6人

魚肚

炒

**材料** 浸發魚肚、雞肉各200克，雪耳、冬菇、火腿各20克

**醃料** 蛋白1隻，紹酒1茶匙，薑茸、鹽各1/2茶匙

**調味料** 上湯3湯匙，鹽1/2茶匙

### 做法

- ① 所有材料洗淨；雞肉剁碎，用醃料醃10分鐘；雪耳浸軟，去蒂，切絲；魚肚、冬菇和火腿切粒，隔水蒸熟。
- ② 燒熱油鑊，加入雞肉略炒，加入其他材料和調味料，炒至熟透即成。

## 百合蓮子煮魚肚

份量：4-6人

魚肚

煮

**材料** 浸發魚肚200克，蓮子、百合、扁豆、冬筍、火腿、蝦仁各40克

**調味料** 上湯1/2量杯，生粉水1湯匙，紹酒、生抽各1茶匙，鹽1/2茶匙，胡椒粉少許

### 做法

- ① 所有材料洗淨；魚肚瀝乾水分，切片；蓮子去芯，和百合、扁豆一同蒸熟；火腿切片；蝦仁切粒；冬筍去皮，切片。
- ② 燒熱油鑊，加入所有材料，煮至熟透，加入調味料，煮至汁液濃稠即成。

# 龍蝦

**性味** 性溫味甘，有壯陽補腎、養陰健胃、改善神經衰弱等功效。

**介紹** 龍蝦的味道和口感俱佳，是一種比較名貴的食材，常用於清蒸或焗煮。但必須在烹調前以竹籤放尿，避免肉質帶有異味。

## 營養成分

含有蛋白質、脂肪、碳水化合物和多種維他命，而其膽固醇亦較一般海鮮高，因此長者、過敏體質人士以及高血壓、哮喘、咯血病患者皆不宜食用，否則會令病情惡化。



## 選購要點

新鮮龍蝦的肉質結實、頭部與身體緊密連接、外殼光滑完整。

### 清炒小龍蝦

份量：4-6人

龍蝦

炒

**材料** 小龍蝦500克，蔥絲、薑絲、芫荽段各1湯匙

**調味料** 鹽 1/2 茶匙，糖 1/4 茶匙，生抽 1/2 茶匙，醋 1/2 茶匙，麻油適量

#### 做法

- 1 小龍蝦剖好，洗淨，汆水，瀝乾。
- 2 燒熱油鑊，下小龍蝦泡油，盛起，瀝油。
- 3 再起油鑊，爆香蔥絲、薑絲，加入小龍蝦，下調味料拌勻，撒上芫荽段，即可。

### 清蒸大龍蝦

份量：4-6人

龍蝦

蒸

**材料** 活紅龍蝦(已放尿)750克，熟油25湯匙，薑絲、蔥絲、紅辣椒絲各1湯匙

**醃料** 鹽、米酒各1茶匙，薑片、蔥段各1湯匙，胡椒粉少許

**蘸料** 薑醋汁、辣椒油各1小碟

#### 做法

- 1 活龍蝦剖淨，剝去頭、尾，再去殼，起肉，切塊，同頭、尾放在碗內，加入醃料醃約10分鐘。
- 2 龍蝦肉、頭、尾排放碟上，淋上熟油，用猛火蒸約8分鐘至熟，取出，撒上薑絲、蔥絲和紅辣椒絲，澆上熟油，食用時伴以薑醋汁或辣椒油。

### 上湯焗龍蝦

份量：4-6人

龍蝦

煮

**材料** 龍蝦1隻，重960克，蔥段80克，薑3片，鹽1茶匙

**調味料** 上湯1杯，糖1/2茶匙，麻油、胡椒粉各少許

#### 做法

- 1 用筷子從龍蝦尾部插入，使龍蝦之尿水流出，洗淨，斬件，龍蝦爪拍鬆，瀝乾水，加粟粉1湯匙撈勻，放入中火滾油內炸一會取出。
- 2 起油鑊，下薑、蔥爆香，下龍蝦炒勻，下調味料，加蓋旺火煮約5分鐘，取出薑、蔥不要，用水調勻粟粉勾芡即成。

## 焗釀龍蝦

份量：4-6人

龍蝦

煮

**材料** 鮮龍蝦3隻，洋葱粒3湯匙，磨菇60克，麵粉120克，牛奶1 1/2杯，牛油3湯匙，雞蛋黃3隻，芝士120克

**調味料** 白酒、麵包糠、檸檬汁、忌廉、上湯各適量

### 做法

- 龍蝦剖好，洗淨，蒸熟，縱切開兩邊，取出蝦肉，切成粒，蝦殼留用。
- 燒熱鑊，下牛油，將洋葱粒及磨菇粒炒至軟身，加麵粉同炒，再慢慢加入牛奶，煮成濃糊狀，然後加入忌廉及上湯攪勻，使其汁更滑，再加上蛋黃攪勻，又將一部分芝士同煮，最後加入龍蝦粒、檸檬汁及白酒拌勻，攪至成餡。
- 將(2)釀回入蝦殼內，在面上撒下牛油、芝士、麵包糠，放入焗爐焗至金黃色即成。

## 青豆乾燒明蝦

份量：4-6人

蝦

煎

**材料** 明蝦480克，青豆20克，薑茸、蒜茸、葱碎各1茶匙，上湯1/2杯

**調味料** 豆瓣醬1湯匙，茄汁2湯匙，鹽3/4茶匙，糖1/2茶匙，醋、酒各1湯匙，胡椒粉、麻油各少許

**芡汁料** 生粉1湯匙，水2湯匙

### 做法

- 明蝦剪去腳和鬚，從背部用刀剗開，挑去蝦腸，洗淨，汆水，瀝乾水分。
- 青豆，洗淨，汆水，瀝乾水分。
- 燒熱油鑊，爆香薑茸、蒜茸，下調味料，放入明蝦、青豆，倒入上湯煮滾，改小火煎煮至湯汁將乾，勾芡，撒上葱碎即成。

## 京汁燒明蝦

份量：4-6人

蝦

煎

**材料** 中蝦320克，生粉、葱茸各1湯匙，蒜茸、薑茸各1茶匙

**醃料** 鹽1/2茶匙，胡椒粉少許

**芡汁料** 生粉水、糖、日式燒汁、茄汁各1湯匙，生抽1/2湯匙，豆瓣醬1/2茶匙

### 做法

- 蝦去腸洗淨，瀝乾水分，用醃料醃10分鐘，均勻抹上生粉。
- 燒熱鑊，下油把蝦煎至兩面呈金黃色，盛起。
- 再燒熱鑊，下油爆香蒜茸、薑茸和葱茸，加入蝦和芡汁，拌勻即成。

## 香煎蝦餅

份量：4-6人

蝦

煎

**材料** 蝦仁300克，馬蹄3粒，葱茸1湯匙，青瓜8片，鹽、生粉各少許

**醃料** 鹽1/2茶匙，蛋白1湯匙，生粉2湯匙，麻油及胡椒粉各少許

### 做法

- 馬蹄去皮，洗淨，切碎。
- 蝦仁用鹽和生粉搓洗，沖水多次，抹乾，用刀拍成茸，拌入醃料，打成蝦膠，拌入馬蹄碎和葱茸再拌勻，放雪櫃中冷藏1/2小時。取出，分為8等份，捏成餅形。
- 燒熱油鑊，將蝦餅煎至兩面金黃色及熟透，伴以青瓜片即成。

## 生煎明蝦

份量：4-6人

蝦

煎

**材料** 鮮大明蝦300克，葱茸1湯匙，薑茸1茶匙，蒜茸1茶匙，芫荽碎1茶匙

**調味料** 生抽1/2茶匙，糖1/4茶匙，米酒1/2茶匙，桔汁1/2茶匙，上湯50毫升

**芡汁料** 生粉1湯匙，水2湯匙

### 做法

- 明蝦剪去腳和鬚，挑去蝦腸，洗淨。
- 燒熱油鑊，下明蝦泡油，盛起，瀝油。
- 明蝦再下油鑊，煎至兩面金黃，加入葱茸、薑茸、蒜茸翻炒片刻，再加調味料煮滾，勾薄芡，撒上芫荽碎即可。

## 鐵板明蝦

份量：4-6人

蝦

煎

**材料** 大蝦450克，蒜茸1湯匙，唐芹粒1湯匙，紅椒粒1湯匙

**調味料** 茄汁1湯匙，豆瓣醬2茶匙，糖1/2茶匙，鹽1/4茶匙，白醋1茶匙，米酒1/2茶匙，水1/2杯

**芡汁料** 生粉1湯匙，水2湯匙

## 做法

- ① 蝦洗淨，去殼，挑去蝦腸，瀝乾水分，汆水，再瀝乾水分。燒熱鐵板。
- ② 燒熱油鑊，爆香蒜茸、唐芹、紅椒，加入茄汁和豆瓣醬，瀆米酒，把蝦放入煮片刻，加入其他調味料，勾芡，倒入燒熱的鐵板上，即成。

## 燒香蒜大蝦

份量：4-6人

蝦

煎

**材料** 大蝦8隻，洋葱碎、芫荽碎各1湯匙

**醃料** 鹽1/4茶匙，糖1/8茶匙，魚露1茶匙，葱碎1/2杯，蒜茸1/4杯，紅椒粒2湯匙，乾葱碎3湯匙，黑胡椒碎1茶匙

## 做法

- ① 大蝦洗淨瀝乾，從背部用刀開雙飛，挑去蝦腸，在蝦肉上輕劃數下。
- ② 大蝦以醃料醃1/2小時。
- ③ 燒熱油鑊，爆香洋葱碎，下大蝦煎至兩面金黃，撒上芫荽碎即成。

## 鍋貼明蝦

份量：4-6人

蝦

煎

**材料** 明蝦肉160克，肥豬肉160克，炸核桃末及火腿茸各1湯匙，芫荽葉數片

**醃料(a)** 玫瑰酒1湯匙，生抽1茶匙，味精少許

**醃料(b)** 雞蛋白1隻，鹽1 1/2茶匙，粟粉2茶匙，糖、胡椒粉各少許

## 做法

- ① 肥肉和明蝦肉，均切成三毫米厚的長方片，分別盛入碗內。肥肉加入(a)料拌勻醃透；明蝦肉加入(b)料拌和待用。
- ② 案板上撒乾粟粉，將肥肉逐塊攤放在案板上，中間放上一撮核桃末，疊上明蝦片，撒上乾粟粉，四邊用手輕輕捏牢，排在碟中，再在每件蝦面上一邊貼上一片芫荽葉，另一邊放上一撮火腿茸。
- ③ 燒熱鑊鑊放入生油，將(2)排入鑊內，肥肉向鑊，以半煎半炸的方法，煎至呈金黃色時，倒入漏勺內，瀝淨油分，用刀修整即可上碟。

## 乾煎蝦碌

份量：4-6人

蝦

煎

**材料** 鮮大明蝦1280克，葱1條，薑2片

**醃料** 鹽、胡椒粉、麻油各少許

**調味料** 辣醬油、糖、鹽、胡椒粉、麻油各少許，湯雞1/4杯

## 做法

- ① 大蝦剪去腳和蝦鬚、蝦槍，挖出頭部的沙囊，取出黑腸，用清水洗淨，切成兩段。葱、薑切成長絲。
- ② 把蝦瀝乾水，用醃料略醃。
- ③ 用調味料調成汁。
- ④ 燒熱鑊，鑊注入花生油，待油熱時把蝦段倒入，半煎半炸，鑊要來回轉動，一面煎好，再煎另一面；待蝦煎透，把鑊裏的油滲出來，放入葱、薑，把調好的汁攪勻倒入鑊內，用手勺把蝦推動，鑊要來回翻動，使汁全部沾在蝦上即成。

## 煎釀明蝦

份量：4-6人

蝦

煎

**材料** 剪淨明蝦640克，半肥瘦豬肉120克，蝦肉160克，麵包糠適量，青豆適量

**醃料** 雞蛋白2隻，粟粉2湯匙

## 做法

- ① 半肥瘦豬肉及蝦肉分別剁爛，加醃料同拌成餡料。
- ② 將每隻明蝦剪淨，從肚部切開成兩邊(但不可切斷)，用粟粉塗勻肚內，釀入餡料，放下青豆，抹上雞蛋，拍上麵包糠。
- ③ 武火起鑊，文火半煎炸明蝦至金黃色，熱後撈起去油。上碟即成。

# 茄汁煎蝦碌

蝦

煎

份量：4-6人

## 材料

明蝦400克，上湯100毫升，葱茸1湯匙，薑茸1茶匙，蒜茸1茶匙，青豆1湯匙，米酒1茶匙

## 調味料

鹽1/4茶匙，糖1/4茶匙，茄汁1湯匙，胡椒粉各少許

## 芡汁料

生粉1湯匙，水2湯匙

## 做法

- 1 明蝦剪去腳和鬚，洗淨，瀝乾水分。
- 2 燒熱油鑊，下明蝦煎至兩面呈紅色時，加入葱茸、薑茸、蒜茸及青豆，灑酒，注入上湯，下調味料，勾芡，拌勻便成。



## 大良煎蝦餅

份量：4-6人

蝦

煎

材料 蝦仁160克，雞蛋6隻，鹽少許

## 做法

- ① 蝦仁用鹽醃一會，用水沖洗過，用潔布抹乾水分，入油鑊泡油。
- ② 雞蛋打開，用力打勻，下鹽、蝦仁攪勻，起油鑊，將雞蛋液倒下，慢火煎至兩面皆呈金黃色即成。

## 滑蛋蝦仁

份量：4-6人

蝦

煎

材料 蝦仁320克，雞蛋6隻，葱1條，粟粉2茶匙

調味料 鹽、胡椒粉各少許

## 做法

- ① 蝦仁洗淨抹乾水分；蔥斜切片，雞蛋打入碗內。
- ② 蝦仁用雞蛋白半隻拌勻。
- ③ 燒熱油至五成熟，下蝦仁泡嫩，倒入漏勺瀝油。然後把切好的蔥和蝦仁一齊倒入盛有雞蛋的碗內，再加入鹽、胡椒粉，用筷子調勻。
- ④ 燒熱鑊，注入油燒熱，把(3)倒入，待下面雞蛋變色已熟，而上面的雞蛋尚未熟時，用鏟子由一端開始慢慢把雞蛋捲成扁形，盛入碟內即成。

## 蒜香豉油王煎蝦

份量：4-6人

蝦

煎

材料 大蝦10隻，蒜茸2湯匙，洋葱粒1湯匙

醃料 魚露1茶匙，鹽、糖各1/2茶匙，胡椒粉少許

調味料 水3湯匙，生抽、老抽各1湯匙，米酒1茶匙，糖1/2茶匙，胡椒粉少許

## 做法

- ① 大蝦在背部直切一刀，去腸，洗淨，瀝乾水分，用醃料醃30分鐘。
- ② 燒熱油鑊，爆香蒜茸和洋葱粒，加入大蝦略煎，加入調味料，煎至乾身。

## XO醬麻婆蝦球

份量：4-6人

蝦

炒

材料 大蝦320克，布包豆腐2塊，毛豆肉80克，指天椒2隻

醃料 鹽1/4茶匙，生粉1/2茶匙，胡椒粉少許

調味料 上湯1/2量杯，豆瓣醬、XO醬、鹽、生粉水各少許

## 做法

- ① 蝦去殼和腸，洗淨，吸乾水分，加醃料醃15分鐘。
- ② 豆腐切粒，和毛豆肉一同氽水；指天椒洗淨，切絲。
- ③ 燒熱鑊，下油、豆瓣醬、XO醬和上湯，煮滾後加入豆腐和毛豆，加入鹽略煮。
- ④ 加入蝦，炒熟後加入指天椒和生粉水，拌勻即成。

## 宮保蝦仁

份量：4-6人

蝦

炒

材料 蝦仁200克，西芹80克，花椒粒2湯匙，炸花生2湯匙，青、紅甜椒1/2個，蒜茸2茶匙，紅辣椒乾碎、豆瓣醬各1茶匙，米酒1茶匙

醃料 生粉1湯匙，蛋白少許

汁料 上湯2湯匙，茄汁、蠔油、糖、老抽各1茶匙，白醋2茶匙，鹽少許

## 做法

- ① 蝦仁去腸，洗淨，吸乾水分，用生粉醃一會，再加入少許蛋白抓勻。
- ② 西芹洗淨，切塊；青、紅甜椒洗淨，去籽，切塊。
- ③ 燒熱油，爆香蒜茸、花椒粒、紅辣椒乾和豆瓣醬，再加入蝦仁、西芹、青甜椒、紅甜椒、花生炒香，瀆酒，加汁料煮滾，拌勻即成。

## 龍井蝦仁

份量：4-6人

蝦

炒

**材料** 蝦仁150克，龍井茶葉3克，雞蛋(打勻)3隻，蔥段1湯匙

**醃料** 蛋白1隻，鹽1/4茶匙，生粉1/2茶匙，胡椒粉少許

**調味料** 米酒1茶匙，鹽1/4茶匙，生粉1茶匙



雖然龍井茶帶有清新甘香的味道，但份量不宜過多，否則菜式會有苦澀味。

### 做法

- ① 蝦仁洗淨，吸乾水分，加醃料醃1/2小時。
- ② 龍井茶葉以沸水泡開，茶汁、茶葉留用。
- ③ 起油鑊，下蝦仁泡油，盛起，瀝油。
- ④ 再起油鑊，爆香蔥段，加入蝦仁、雞蛋液、茶葉連汁、瀝米酒，下調味料炒勻即可。

## 咕嚕蝦球

份量：4-6人

蝦

炒

**材料** 中蝦12隻，紅燈籠椒1個，青燈籠椒1/2個，菠蘿1片，雞蛋1/2隻，生粉適量，鹽1/2茶匙，胡椒粉少許

**芡汁料** 水4湯匙，白醋、茄汁、糖各2湯匙，生粉1茶匙，鹽1/4茶匙

### 做法

- ① 蝦去殼去腸，以生粉和鹽輕輕搓揉，洗淨，用胡椒粉醃15分鐘。
- ② 青、紅燈籠椒洗淨，去蒂去籽，切塊；菠蘿切件；芡汁料拌勻。
- ③ 拌勻蛋液，加入蝦肉拌勻，沾上適量生粉；燒熱油鑊，下蝦肉炸至呈金黃色，盛起瀝乾油分。
- ④ 再燒熱鑊，下油爆香青、紅燈籠椒，加入芡汁料，煮滾後加入蝦肉和菠蘿，拌勻即成。

## 黃金蝦

份量：4-6人

蝦

炒

**材料** 基圍蝦300克，鹹蛋黃3隻，牛油1湯匙，生粉適量

**醃料** 鹽1/4茶匙，胡椒粉少許

### 做法

- ① 鹹蛋黃隔水蒸10分鐘，壓成茸待用。
- ② 基圍蝦洗淨，去殼去腸，用醃料醃30分鐘，在表面沾上生粉，燒熱油鑊，炸至呈金黃色。
- ③ 再燒熱鑊，煮融牛油，加入鹹蛋黃，略煮後加入蝦肉，炒至乾身即成。

## 芝士炒蝦

份量：4-6人

蝦

炒

**材料** 中蝦200克，蒜茸2湯匙，乾蔥2粒，車打芝士碎30克

**調味料** 紅辣椒粉適量

**芡汁料** 淡奶2湯匙，蠔油、生粉水各1湯匙，水3湯匙

### 做法

- ① 中蝦洗淨，去殼和腸，吸乾水分，加生粉略醃；乾蔥洗淨，去衣切片。
- ② 燒熱油鑊，爆香蒜茸和乾蔥，加入蝦肉，炒熟後加入芝士碎和芡汁料，煮至芝士完全融化，在表面撒上紅辣椒粉，即可食用。

## 香汁乾燒蝦

份量：4-6人

蝦

炒

**材料** 急凍中蝦肉400克，生粉1/2量杯，紅辣椒絲適量

**芡汁料** 叉燒醬2湯匙，蒜茸辣椒醬1/2湯匙，水1湯匙，糖1茶匙



蝦肉脂肪含量不高，且含豐富蛋白質、鈣和鋅，偶然用來代替肉類也不錯。但吃時要去掉蝦頭，因其膽固醇量較高。

### 做法

- ① 蝦肉解凍，去腸，洗淨，吸乾水分，用少許生粉和蛋白略醃。
- ② 在蝦肉表面沾上生粉，燒熱鑊，下油用慢火煎至熟透。
- ③ 加入芡汁料，炒勻，加入紅辣椒絲即成。

## 蝦仁炒鮮奶

份量：4-6人

蝦

炒

**材料** 青蝦仁200克，蛋白4隻，鮮奶150毫升，火腿茸50克，青豆1湯匙

**醃料** 鹽1/2茶匙，米酒1/2茶匙，蛋白1隻，生粉1茶匙，水2湯匙

**調味料** 鹽1/2茶匙，生粉1茶匙，油1茶匙，上湯1湯匙

## 做法

- ① 蝦仁洗淨，吸乾水分，下醃料拌勻。燒熱油鑊，下蝦仁泡油，盛起，瀝油。
- ② 鮮奶加入蛋白和調味料拌勻。
- ③ 油鑊燒至微熱，倒入鮮奶蛋白略炒，下蝦仁拌勻炒熟，撒上火腿茸和青豆即成。

## 花椒炒蝦

份量：4-6人

蝦

炒

**材料** 蝦400克，芋頭160克，花生80克，蔥茸1湯匙，花椒1/4茶匙，鹽少許

**調味料** 糖1/4茶匙，米酒1/2茶匙，生抽1/2茶匙，油1/2茶匙，麻油少許

## 做法

- ① 蝦洗淨，剪去鬚和腳，瀝乾水分。
- ② 芋頭刨皮，刨成幼絲，下油鑊用中火炸脆，撈起，撒上鹽，上碟，鋪平；花生用中火炸脆，撒上鹽，放芋絲上。
- ③ 熱鑊下油，下蝦炒香，盛起。
- ④ 熱鑊再下油，爆香蔥茸、花椒，蝦回鑊，瀆酒，加其他調味料炒勻，放在芋頭絲及炸花生上，即可。

## 雙冬炒蝦仁

份量：4-6人

蝦

炒

**材料** 蝦仁300克，冬菇(浸軟)10朵，冬筍50克，蔥茸1湯匙

**醃料** 蛋白2隻，生粉1茶匙，水2湯匙

**調味料** 鹽1/2茶匙，米酒1/2茶匙，麻油適量

**芡汁料** 生粉1茶匙，水2湯匙

## 做法

- ① 材料洗淨。蝦仁挑去腸，加醃料拌勻。
- ② 冬菇去蒂，切半；冬筍洗淨，切片。
- ③ 燒熱油鑊，下蝦仁泡油，盛起，瀝油。
- ④ 熱鑊留餘油，爆香蔥茸，放入筍片和冬菇炒勻，蝦仁回鑊，下調味料，勾芡，即可。

## 雪耳炒蝦仁

份量：4-6人

蝦

炒

**材料** 蝦仁200克，雪耳20克，雞蛋5隻，鹽適量

**調味料** 生抽、鹽各適量

## 做法

- ① 蝦仁洗淨，用鹽搓洗乾淨；雪耳浸軟，去蒂，撕成小塊；雞蛋拌勻。
- ② 燒熱油鑊，加入蝦仁、雪耳和調味料，略炒，加入蛋液，炒至熟透即成。

## 淮山杞子毛豆炒蝦仁

份量：4-6人

蝦

炒

**材料** 蝦仁250克，淮山15克，杞子10克，毛豆200克，紅、黃燈籠椒各1隻，薑茸1湯匙

**醃料** 鹽、糖各1/2茶匙，胡椒粉、麻油各少許

**調味料** 生抽1/2湯匙，糖、生粉各1茶匙，鹽1/2茶匙

## 做法

- ① 所有材料洗淨，瀝乾水分；紅、黃燈籠椒切粒；毛豆和紅、黃燈籠椒汆水，過冷河。
- ② 淮山煮熟，加入杞子煲5分鐘，隔起1/2量杯淮山汁待用。
- ③ 蝦仁去殼去腸，洗淨後抹乾，加入醃料拌勻，置雪櫃中醃20分鐘，取出泡油。
- ④ 燒熱油鑊，爆香薑茸，加入所有材料炒勻，加入淮山汁和調味料，煮至汁液濃稠即成。

# 翡翠明蝦球

蝦

炒

份量：4-6人

## 材料

大蝦480克，西蘭花160克，薑茸、蒜茸各1茶匙，粗鹽2湯匙，麵粉1湯匙，薑汁酒1茶匙

## 醃料

鹽、糖各1/2茶匙，蛋白1/2隻，生粉2茶匙，胡椒粉、麻油各少許

## 調味料

鹽、糖各1/4茶匙，薑汁酒1/2茶匙，水1/2湯匙

## 做法

- 1 蝦去殼，留尾部，沿背部稍剝開，挑去蝦腸，用粗鹽和麵粉搓洗多次，洗淨，瀝乾水分，加醃料拌勻約20分鐘，泡嫩油，盛起。
- 2 西蘭花洗淨，切小朵，汆水。
- 3 起油鑊，瀆薑汁酒，下西蘭花炒熟後上碟圍邊。
- 4 再燒熱鑊，下油爆香薑茸、蒜茸，倒入蝦球，加入調味料，以猛火炒勻，上碟即成。



## 醬爆明蝦

份量：4-6人

蝦

炒

**材料** 明蝦240克，乾辣椒1/2隻，葱段、芫荽各少許

**調味料** 糖、酒、薑、鹽、豆瓣醬、磨豉醬、上湯各少許

## 做法

- 明蝦洗淨，剪去鬚爪，每隻斬成四段，放入熱油內炸五分鐘至蝦呈紅色，即可撈起取出。
- 起油鑊，將切成末的辣椒乾、薑投入，爆香，再下(1)炒幾下，並下調味料兜勻至散出香味，即可上碟，撒下葱段、芫荽。

## 西蘭花炒鳳尾蝦

份量：4-6人

蝦

炒

**材料** 大蝦640克，西蘭花1棵雞，雞蛋白2隻分量

**調味料** 酒、生抽、糖、麻油、粟粉各適量

## 做法

- 大蝦去頭及背上的殼，尾殼保留，背部淺劑一刀，取出蝦腸，洗淨，用潔布抹乾水分，加雞蛋白、鹽、乾粟粉拌勻。
- 西蘭花洗淨，逐小朵切好，用上湯焯熟，放碟上。
- 將蝦放入溫油內泡過，取出，原鑊留油少許，下蝦兜炒，下酒、生抽、糖，翻炒均勻，淋下少許醋及麻油即可盛在(2)之碟上。

## 美果蝦仁

份量：4-6人

蝦

炒

**材料** 腰果160克，中蝦480克，胡蘿蔔8片，西芹2條

## 做法

- 中蝦洗淨剝殼，加味醃過：腰果在鹽水中滾過，撈出瀝乾水，放沸油中炸香。
- 西芹切片，與胡蘿蔔片分別放入沸水中焯至熟。
- 起油鑊，下蝦仁炒過，下其餘配料，以水溶粟粉勾芡，兜勻上碟。

## 白雪鮮蝦仁

份量：4-6人

蝦

炒

**材料** 醃過蝦仁320克，淡奶160毫升，蛋白160克，粟粉1湯

**調味料** 鹽少許

## 做法

- 將材料(除蝦仁外)用碗調勻候用。
- 猛火起鑊，用文火將蝦仁泡油後，撈起去油，倒在(1)內。
- 猛火起鑊，文火把(2)倒入炒勻，炒至成堆形狀，即可上碟。

## 米酒青豆炒蝦仁

份量：4-6人

蝦

炒

**材料** 蝦仁600克，青豆40克，葱粒1湯匙

**醃料** 生粉1茶匙，鹽、糖各1/4茶匙，胡椒粉、麻油各少許

**調味料** 米酒2湯匙，生抽1茶匙，鹽、糖各1/2茶匙，生粉水適量，胡椒粉、麻油各少許

## 做法

- 青豆洗淨，瀝乾水分。
- 蝦仁去腸，洗淨，瀝乾水分，用醃料醃30分鐘，泡油。
- 燒熱油鑊，爆香葱粒，加入蝦仁和青豆，炒至熟透，加入調味料即成。

## 蝦仁魚肚鮮竹紮

份量：4-6人

蝦

蒸

**材料** 鮮腐竹4塊，蝦仁40克，蟹柳8條，冬菇(浸軟)4朵，魚肚(浸軟)8件，珍珠筍8條

**汁料** 上湯5湯匙，鹽、生抽各1茶匙，糖1/2茶匙，麻油少許

### 做法

- ① 用熱水把鮮腐竹焯至軟身，切成8條長條。
- ② 冬菇去蒂，切絲；魚肚洗淨，汆水，瀝乾。
- ③ 將冬菇、魚肚、蝦仁和珍珠筍放入汁料內煨約15分鐘，瀝乾。
- ④ 每塊鮮腐竹包入材料及1條蟹柳，捲好，排放碟上，隔水蒸5分鐘便成。

## 冬菇粉絲蒸蝦仁

份量：4-6人

蝦

蒸

**材料** 蝦仁40克，粉絲1紮，豬瘦肉75克，冬菇(浸軟)5朵，筍絲、木耳絲各1湯匙

**調味料** 鹽、生抽、老抽各1茶匙，糖1/2茶匙，麻油少許

### 做法

- ① 蝦仁洗淨，用鹽抓洗幾次，瀝乾。
- ② 豬瘦肉洗淨，焯熟，切幼絲；冬菇去蒂，切絲。
- ③ 粉絲浸軟，剪碎，瀝乾，與肉絲、冬菇絲、筍絲和木耳絲及調味料拌勻。
- ④ 加入蝦仁，用大火蒸約8分鐘至熟，即可進食。

## 滑蒸冬菇蝦

份量：4-6人

蝦

蒸

**材料** 鮮大蝦肉400克，冬菇(浸軟)150克，熟油1湯匙，麻油少許

**調味料** 葱茸、薑茸各1茶匙，鹽、米酒各1茶匙，生粉1茶匙，水1湯匙

### 做法

- ① 蝦肉洗淨，瀝乾，挑去蝦腸，切厚片。
- ② 冬菇去蒂，切片，汆水，擠乾水分。
- ③ 蝦肉、冬菇加入調味料拌勻，再加熟油拌勻，排在碟上，用猛火蒸約8分鐘至熟，澆上麻油即成。

## 荷葉蒸蝦

份量：4-6人

蝦

蒸

**材料** 青蝦600克，乾荷葉1張

**蘸汁料(拌勻)** 薑茸1茶匙，香醋2湯匙

### 做法

- ① 青蝦剪去蝦鬚，洗淨，瀝乾水分。
- ② 乾荷葉洗淨，放入滾水中汆燙，盛起，放入冷水中浸泡至冷卻，再鋪入蒸籠內，放入青蝦包好，用大火蒸10分鐘。
- ③ 食用時伴以薑醋汁即可。

## 蒜茸蒸蝦

份量：4-6人

蝦

蒸

**材料** 大蝦400克，蒜茸2湯匙，葱茸、紅辣椒絲1湯匙，米酒1茶匙

**汁料** 魚露1/2茶匙，生抽1茶匙，糖1/4茶匙

### 做法

- ① 燒熱油鑊，下蒜茸炒至微黃色，盛起。
- ② 大蝦剪去蝦鬚，洗淨，瀝乾，放碟上，撒入紅辣椒絲，加入適量米酒，用猛火蒸約8分鐘至熟。
- ③ 另起油鑊，加入汁料煮滾，與蒜茸一起淋在蝦上即可。

## 鮮味紹菜包

份量：4-6人

蝦

蒸

**材料** 豬瘦肉、蝦仁各200克，紹菜葉6塊，冬菇5隻，雞肝2個，鹽適量

**調味料** 生粉1湯匙，生抽1茶匙，鹽1/2茶匙，麻油1/2茶匙，胡椒粉少許

**芡汁料** 上湯1/2量杯，水5湯匙，蠔油2湯匙，生粉1茶匙，麻油1/2茶匙

## 做法

- ① 所有材料洗淨；豬瘦肉剁碎；蝦仁用鹽搓洗乾淨，剁成蝦膠；雞肝汆水，切粒；紹菜葉洗淨，汆水，瀝乾水分；冬菇浸軟，去蒂，切粒。
- ② 拌勻豬肉和蝦膠，加入冬菇、雞肝和調味料，拌勻成餡料。
- ③ 把適量餡料放在紹菜上，包好成菜包，用中火隔水蒸10分鐘，取出。
- ④ 芡汁料拌勻，煮滾，淋在紹菜包表面，即可食用。

## 雪耳釀蝦

份量：4-6人

蝦

蒸

**材料** 蝦400克，雞肉200克，雪耳20克

**蝦醃料** 葱絲1湯匙，薑茸1茶匙，鹽1/2茶匙

**雞醃料** 蛋白1隻，生粉1茶匙，鹽1/2茶匙

**調味料** 上湯、生粉水、麻油、鹽各適量

## 做法

- ① 雪耳浸軟，去蒂，切碎。
- ② 蝦去殼去腸，洗淨，用醃料醃20分鐘，排放在碟上待用。
- ③ 雞肉雞肉洗淨，剁碎，用醃料醃20分鐘，加入雪耳，拌勻，鋪在蝦上，隔水蒸30分鐘。
- ④ 燒熱油鑊，煮滾調味料，淋在蝦的表面，即可食用。

## 燕窩蝦球

份量：4-6人

蝦

蒸

**材料** 蝦膠300克，帶子40克，燕窩5克，薑2片

**調味料** 上湯1量杯，生粉1湯匙，鹽1茶匙，麻油、糖各1/2茶匙

## 做法

- ① 拌勻蝦膠和調味料。
- ② 燕窩用清水浸6小時，除去細毛及雜質，用篩瀝乾水分，隔水燉20分鐘。
- ③ 帶子洗淨後汆水，切半，在表面釀上蝦膠和燕窩，用武火隔水蒸10分鐘，即可食用。

## 豉油王蒸蝦

份量：4-6人

蝦

蒸

**材料** 中蝦12隻，葱粒、蒜茸各1湯匙

**調味料** 生抽3湯匙，糖1湯匙，麻油1茶匙，胡椒粉少許

## 做法

- ① 蝦洗淨，去鬚去腳，在背部直切一刀，去腸，洗淨，瀝乾水分。
- ② 把蝦放在碟上，在表面鋪上葱粒和蒜茸，隔水蒸熟，取出。
- ③ 燒熱油鑊，煮熱調味料，淋在蒸蝦表面，即可食用。

## 繡球蝦仁

份量：4-6人

蝦

蒸

**材料** 蝦仁、雞胸肉120克，菠菜80克，火腿、冬菇各20克

**醃料** 蛋白3隻，鹽1/2茶匙，胡椒粉、水各適量

**調味料** 水5湯匙，生粉水3湯匙，薑茸、麻油各1茶匙，鹽1/2茶匙

## 做法

- ① 所有材料洗淨；蝦仁洗淨，剁碎；菠菜切去根部，切碎；火腿切絲；冬菇浸軟，去蒂，切絲。
- ② 雞胸肉洗淨，剁成茸，用醃料醃15分鐘，加入其他材料，拌勻，搓成雞茸丸子，用武火隔水蒸5分鐘。
- ③ 燒熱油鑊，煮熱調味料，淋在雞茸丸子表面，即可食用。

# 蝦子竹筴百花燕窩卷

蝦

蒸

份量：4-6人

## 材料

蝦仁 80 克，燕窩 5 克，竹筴 2 條，蝦子 1/2 茶匙，生粉、鹽各適量

## 調味料

上湯 1/2 量杯，鹽、生粉水各適量

## 做法

- 1 蝦仁洗淨，用刀背拍扁，加入適量生粉和鹽，剝成蝦膠。
- 2 燕窩用清水浸 6 小時，除去細毛及雜質，用篩瀝乾水分，隔水燉 20 分鐘。
- 3 竹筴浸軟，洗淨，開邊，鋪上蝦膠和燕窩，捲成條狀，隔水蒸 5 分鐘。
- 4 燒熱油鑊，加入調味料，煮至汁液濃稠，淋在竹筴卷表面，灑上蝦子，即可食用。



## 百花玉環

份量：4-6人

蝦

蒸

**材料** 浸發魚肚、蝦膠各120克，火腿40克，上湯2量杯，生粉適量

**調味料** 上湯1/2量杯，紹酒、生粉水各1湯匙，鹽、麻油、胡椒粉各適量

## 做法

- ① 火腿洗淨，切粒。
- ② 魚肚洗淨，切成圓形，用上湯煮熟，盛起，瀝乾湯汁，沾上適量生粉。
- ③ 拌勻蝦膠和火腿，釀入魚肚，隔水蒸熟，取出，上碟待用。
- ④ 燒熱油鑊，加入調味料拌勻，煮至汁液濃稠，淋在百花玉環上，即可食用。

## 鹽蒸蝦

份量：4-6人

蝦

蒸

**材料** 中蝦600克，蔥段2湯匙，薑3片

**調味料** 紹酒1湯匙，鹽2茶匙

## 做法

- ① 中蝦去鬚去腳，在背部直切一刀，去腸，洗淨，瀝乾水分。
- ② 把蝦排在碟上，在表面鋪上蔥段、薑片和調味料，用武火蒸10分鐘即成。

## 百花大蝦

份量：4-6人

蝦

蒸

**材料** 大蝦6隻，魚肉80克，豬肥肉20克，西生菜4塊，火腿茸1茶匙，雞蛋白1隻，芫荽葉適量

## 做法

- ① 大蝦剝殼留尾，挑去黑腸，從背部深剗一刀，但不要切斷。
- ② 魚肉與肥肉均剁成茸，加鹽、酒、蔥薑茸，雞蛋白拌勻，釀在蝦背上，撒上火腿茸，再放上一片芫荽葉，擺放碟上，蒸熟。
- ③ 把生菜葉用凍開水洗過，瀝乾水分，放在供用碟之中央，將蒸熟大蝦頭朝外擺在碟上，蝦尾放在生菜上，排成一圈。
- ④ 用雞湯加味料調成味汁，澆在(3)上即成。

## 百花蒸釀香菇

份量：4-6人

蝦

蒸

**材料** 蝦膠200克，冬菇20隻，蟹黃2湯匙，上湯1量杯，生粉適量

**醃料** 紹酒、薑汁各1茶匙

**調味料** 上湯1/2量杯，生粉水1湯匙，鹽1/2茶匙

## 做法

- ① 蟹黃用醃料醃10分鐘，待用。
- ② 冬菇浸軟，去蒂，用上湯煮滾，盛起，瀝乾湯汁。
- ③ 在冬菇內側抹上適量生粉，釀入蝦膠，鋪上蟹黃，隔水蒸5分鐘，取出。
- ④ 拌勻調味料，煮至汁液濃稠，淋在冬菇表面，即可食用。

## 油燜大蝦

份量：4-6人

蝦

煮

**材料** 大蝦600克，青蒜40克，蔥段、薑茸各1湯匙，麻油適量

**調味料** 鹽、米酒各1茶匙，糖1/2茶匙，上湯2湯匙

## 做法

- ① 大蝦去殼，挑去腸，洗淨，切段。
- ② 青蒜洗淨，切段。
- ③ 燒熱油鑊，爆香蔥段、薑茸，加入大蝦略炒，下調味料，煮滾後用慢火煮5分鐘。
- ④ 轉猛火收濃湯汁，淋上麻油，撒下青蒜段，即可。

## 紅燒蝦段

份量：4-6人

蝦

煮

**材料** 大蝦300克，冬筍40克，冬菇(浸軟)40克，生菜80克，葱2段，薑2片

**調味料** 鹽1/2茶匙，糖1/4茶匙，米酒1湯匙，上湯100毫升，生粉1茶匙，水2湯匙

**芡汁料** 生粉1茶匙，水1湯匙

### 做法

- ① 大蝦去殼，去腸，洗淨，切段；冬筍、冬菇洗淨後切片；生菜洗淨，切長段。
- ② 燒熱油鑊，下蝦段泡油，瀝乾。
- ③ 鑊留餘油，下葱段、薑片爆香，加入蝦段、冬筍片、冬菇片和調味料煮滾，改用慢火煮至汁濃，下生菜，勾芡，即可。

## 鹽水煮蝦

份量：4-6人

蝦

煮

**材料** 大蝦600克，葱段2湯匙，薑2塊

**調味料** 鹽1/2茶匙，花椒適量

### 做法

- ① 大蝦去殼，挑去腸，洗淨，瀝乾水分。
- ② 鍋放水，用花椒煮出香味，隔去花椒，放入鹽、葱段、薑塊和大蝦，用中火煮約5分鐘，棄去葱、薑，將大蝦煮至入味，即可。

## 燒酒蝦

份量：4-6人

蝦

煮

**材料** 大蝦10隻，當歸2片，川芎2片，杞子2湯匙

**調味料** 米酒2量杯，鹽1/2茶匙

### 做法

- ① 大蝦洗淨，剪去鬚和腳，去腸。
- ② 將大蝦汆水，瀝乾水分。
- ③ 把所有材料放入小鍋中，加入米酒煮滾，待酒味揮發完後，下鹽調味即成。

## 啤酒醉蝦

份量：4-6人

蝦

煮

**材料** 大蝦300克，啤酒350毫升，葱茸1湯匙，薑2片

**調味料** 鹽1/2茶匙，麻油、胡椒粉各少許

### 做法

- ① 大蝦去殼，挑去腸，洗淨，瀝乾水分。
- ② 啤酒倒入鑊中，加入葱茸、薑片，煮滾後放入大蝦煮至熟透，轉小火煮至啤酒蒸發成濃稠湯汁，加入調味料即可。

## 杏香蝦仁

份量：4-6人

蝦

煮

**材料** 急凍蝦仁240克，青瓜200克，豆腐1塊，薑1片

**調味料** 椰汁160毫升，上湯1/2量杯，杏仁粉2湯匙，生粉1茶匙，麻油、鹽、糖各1/2茶匙

### 做法

- ① 蝦仁解凍，洗淨，吸乾水分，加少許鹽和生粉略醃。
- ② 青瓜去皮及瓤，洗淨切粒；豆腐洗淨，切粒，汆水。
- ③ 燒熱鑊，下油爆香薑片，加入青瓜和豆腐略炒，加入調味料，煮滾後棄掉薑片；加入蝦仁，煮至汁液濃稠即可食用。

## 白滷鹹蝦

份量：4-6人

蝦

煮

材料 中蝦8兩(約320克)，滷味料(可到中藥店買)1茶匙，芫荽2棵，薑2片，葱1條

## 做法

- ① 蝦用清水洗淨，不用剝殼，用鹽水浸泡半小時。
- ② 將滷味料、薑、葱等放入鑊中，加清水一湯匙、鹽適量，煮半小時。
- ③ 濾去渣，再將滷水倒回鑊裏，燒滾，倒入蝦，加蓋，候再滾起，蝦身轉為紅色，取出，放碟上，以芫荽伴碟即成。

## 白灼中蝦

份量：4-6人

蝦

煮

材料 新鮮中蝦640克，熟油、生抽各適量

## 做法

- ① 新鮮中蝦洗淨，瀝乾。
- ② 燒滾一鑊水，保持猛火，放下蝦隻，攪拌一下，加蓋，待鑊內之水翻滾時，揭蓋，撈起蝦隻，食時可以熟油、豉油蘸吃。

## 噏汁焗中蝦

份量：4-6人

蝦

煮

材料 中蝦400克，噏汁2湯匙，茄汁1湯匙

調味料 薑茸、蒜茸各1茶匙，鹽、糖各少許

## 做法

- ① 先將中蝦洗淨，剪去鬚及爪，用潔布抹乾水分；用滾油略炸後取起。
- ② 起油鑊，下薑茸、蒜茸爆香，放入中蝦、茄汁、噏汁、鹽、糖，加蓋煮約2-3分鐘即成。

## 玻璃大蝦

份量：4-6人

蝦

煮

材料 大蝦仁160克，雞蛋白2隻，藕粉80克，青瓜1/2條，雞湯2杯

## 做法

- ① 蝦仁洗淨，從背部淺剗一刀，腹部相連，用鹽、酒醃2分鐘；青瓜切片。
- ② 將蝦沾滿藕粉，用麵棍捶平，蘸蛋白，再蘸藕粉，直至捶平、薄時為止，呈玻璃狀，下滾水中焯過，撈起過冷，切方片。
- ③ 燒滾雞湯，下鹽調味，下瓜片，燒開後，再下蝦片，淋上熱油，倒在湯鍋上即成。

## 上湯焗蝦

份量：4-6人

蝦

煮

材料 中蝦480克，上湯2湯匙，番茄片、青瓜片各適量，芫荽2棵

## 做法

- ① 中蝦剪去足鬚，從背部挑去黑腸，洗淨，瀝乾水。
- ② 起油鑊，下中蝦略為兜炒幾下，下上湯加蓋至湯汁乾時，即可取出盛在以番茄片及青瓜片伴邊之碟上，再撒下芫荽葉即成。

# 碧螺春蝦仁

蝦

煮

份量：4-6人

## 材料

蝦仁 150克，碧螺春茶葉 10克

## 醃料

鹽、生粉各 1/2 茶匙

## 汁料

上湯 1/2 量杯，鹽 1/4 茶匙

## 做法

- 1 蝦仁去腸，洗淨，用醃料醃 30 分鐘，汆水。
- 2 茶葉用沸水沖泡，倒去茶水，再用沸水沖泡。
- 3 煮滾汁料，加入茶水和少許茶葉，再滾後加入蝦仁，煮至熟透。



## 炸蝦棗

份量：4-6人

蝦

炸

**材料** 蝦肉400克，馬蹄肉6粒，芫荽碎1湯匙

**醃料** 鹽1/2茶匙，生粉1湯匙，蛋白1隻，胡椒粉、麻油各少許

## 做法

- ① 蝦肉挑去腸，洗淨，抹乾，拍爛成蝦膠；馬蹄洗淨，剁碎。
- ② 蝦膠加入醃料、馬蹄碎、芫荽碎拌勻，放入雪櫃冷藏約1小時。
- ③ 將蝦膠做成棗形，下熱油中炸至金黃，即可。

## 紅蔥蝦丸

份量：4-6人

蝦

炸

**材料** 蝦肉380克，紅洋蔥1/2個，紅辣椒2隻，青辣椒2隻

**麵糊** 麵粉2湯匙，水2湯匙，乾石榴籽1茶匙，黃薑粉1/4茶匙，小茴香粉1/4茶匙，鹽1/2茶匙，胡椒粉1/4茶匙

## 做法

- ① 蝦肉挑去腸，洗淨，用刀背拍成蝦膠搓成丸狀。
- ② 材料洗淨。紅洋蔥切碎粒；紅、青辣椒去籽，切碎，加入麵糊料拌勻。
- ③ 燒熱油鑊，蝦膠丸均勻地蘸上麵糊，下油鑊炸至金黃，瀝油，即成。

## 椰香牛油蝦

份量：4-6人

蝦

炸

**材料** 中蝦600克，紅辣椒(切粒)3隻，咖喱葉15片，蒜茸2茶匙，椰絲1/4杯，牛油2湯匙，生粉1湯匙

**調味料** 鹽1/4茶匙，糖1/4茶匙，胡椒粉少許

## 做法

- ① 中蝦剪去鬚和腳，挑去蝦腸，撲上生粉，下油鑊中炸至金黃色，盛起。
- ② 燒熱油鑊，下椰絲炸至金黃，盛起。
- ③ 燒熱鑊，下牛油，加入紅辣椒粒、咖喱葉和蒜茸一同炒香，將蝦回鑊，加入調味料和椰絲炒勻，即可。

## 香蔥油蝦串

份量：4-6人

蝦

炸

**材料** 急凍中蝦12隻

**醃料** 魚露、乾蔥茸各1湯匙，蒜茸、糖各1/2湯匙，麻油及胡椒粉少許

**蘸汁料** 蔥茸3湯匙，魚露、糖各1茶匙

**工具** 竹籤6枝

## 做法

- ① 中蝦解凍，去殼去腸，洗淨抹乾，用醃料醃15分鐘，用竹籤把2隻串起成1串。
- ② 燒熱鑊，下油將中蝦炸至呈金黃色熟透，上碟。
- ③ 再燒熱油，爆香蔥茸，加入魚露和糖，拌勻，伴蝦串用吃。

## 炸琵琶蝦

份量：4-6人

蝦

炸

**材料** 大蝦4隻，中蝦300克，方包2塊，雞蛋1隻，蛋白1隻，麵包糠1量杯，鹽適量

**調味料** 鹽、生粉各1茶匙，胡椒粉少許

## 做法

- ① 大蝦去殼留尾，用鹽搓洗乾淨，瀝乾水分，在蝦背橫切兩刀。
- ② 中蝦去殼，用鹽搓洗乾淨，瀝乾水分，用刀剁成蝦膠，加入蛋白，拌至結實，置冰箱冷藏30分鐘。
- ③ 麵包去皮，切4份，抹上蛋液，鋪上蝦膠和大蝦，沾上麵包糠，用滾油炸至呈金黃色，盛起食用。

## 炸鳳尾蝦

份量：4-6人

蝦

炸

材料 大蝦12隻，蛋白4隻，麵粉80克

醃料 鹽、胡椒粉各適量

調味料 椒鹽1茶匙

### 做法

- 1 拌勻蛋白和麵粉，拌成蛋漿。
- 2 大蝦去殼，去鬚去腳，留尾，在背部直切一刀，洗淨，用醃料醃15分鐘。
- 3 燒熱油鑊，大蝦沾上蛋漿，炸至表面呈金黃色，盛起，瀝乾油分，灑上椒鹽食用。

## 炸釀大蝦

份量：4-6人

蝦

炸

材料 大蝦12隻，雞肉茸4湯匙，豬肉茸6湯匙，麵包糠適量

### 做法

- 1 大蝦洗淨，去頭、殼，留尾，用刀由腹部片開，背面相連，用水洗淨。
- 2 將海參粒、雞肉茸、豬肉茸同放碗內，加薑蔥茸、鹽、酒拌勻。
- 3 把(2)逐隻釀入蝦腹內，再沾上麵包糠，放入五成熟油中炸至金黃色撈出，背部向上擺放碟上供食。

## 百花卷

份量：4-6人

蝦

炸

材料 蝦仁480克，豬肥肉160克，馬蹄10粒，腐皮3張，火腿條適量

調味料 鹽、酒、粟粉、糖、麻油、胡椒粉各適量

### 做法

- 1 蝦仁剁爛；豬肥肉、馬蹄切幼粒，與剁爛的蝦仁拌勻，加調味料攪撻至起膠。
- 2 將腐皮用濕布抹淨，搽上蛋糊(用雞蛋2隻加粟粉2湯匙拌勻)，放下(1)之蝦膠鋪成長條，中間則放上火腿條，捲成長條，蒸5分鐘，冷卻備用。
- 3 燒熱多量油，將(2)放入炸至外皮金黃色，取出瀝油，橫切成段，排放上碟。

## 油浸生中蝦

份量：4-6人

蝦

炸

材料 中蝦960克

調味料 鹽、生抽、胡椒粉、麻油各適量，蔥絲、紅辣椒絲、芫荽各適量

### 做法

- 1 中蝦原隻洗淨，剪去鬚爪，用刀在背面剝開，剔出蝦腸，洗淨，抹乾水分。
- 2 燒熱多量油至將滾，下中蝦慢火浸熟，取出，瀝去油，放碟上，撒下蔥絲、辣椒絲及芫荽絲。
- 3 起油鑊，下生抽及上湯3湯匙燒滾，趁熱澆在中蝦上。

## 蟹汁明蝦卷

份量：4-6人

蝦

炸

材料 明蝦640克，火腿40克，膏蟹1隻，上湯1/2杯，雞蛋白2隻量，番茄片、芫荽各適量

調味料 蔥粒、鹽、胡椒粉、酒、麻油各適量

### 做法

- 1 明蝦去頭、殼，挑去黑腸，將蝦肉切成兩邊；火腿切成條；雞蛋白加鹽、粟粉調成粉漿。
- 2 明蝦肉鋪開，抹上粉漿，放上火腿一條，捲成蝦卷，再用粉漿塗抹開口。
- 3 蟹取出膏(黃)，加油少許蒸熟；蟹身及爪蒸熟，起肉去軟骨。
- 4 將明蝦卷放入猛火溫油內泡至剛熟，取出；原鑊留油少許，下上湯燒滾，下蟹肉，調味料，以水調勻粟粉勾芡，加蟹黃推勻，澆在明蝦卷上，伴飾番茄片及芫荽。

## 百花蝦夾

份量：4-6人

蝦

炸

**材料** 蝦膠400克，肥豬肉160克，熟蟹肉80克

**醃料** 雞蛋白1隻，粟粉3湯匙，酒1茶匙，糖少許，上湯1/4杯

**調味料** 鹽、糖、麻油、胡椒粉各少許

## 做法

- ① 肥肉切成圓形片(共24件)，盛入碗內，加入醃料拌勻，醃15分鐘取出，逐塊撲上乾粟粉，釀上蝦膠抹平，再撒上乾粟粉撲勻成蝦夾。
- ② 燒熱鑊下油燒至九成熱，將釀好的蝦夾下油鑊炸約5分鐘後，將鑊離火略炸片刻，再將鑊置於爐上用旺火炸1分鐘撈起，上碟。
- ③ 燒熱鑊下油，烹入酒，加入調味料，放入蟹肉攪和，待燒滾後用水粟粉勾芡，傾入蛋白攪勻，再加入雞油推勻，淋在蝦夾面上即成。

## 芝麻蝦

份量：4-6人

蝦

炸

**材料** 蝦仁240克，豬肥肉40克，麵包4片，芝麻4湯匙

**調味料** 粟粉3湯匙，鹽、麻油、胡椒粉各少許

## 做法

- ① 蝦仁用鹽及粟粉拌勻，洗淨，用潔布抹乾，用刀拍爛成茸，加調味料攪打成蝦膠。
- ② 肥肉切幼粒，加入(1)中，拌勻，放入雪櫃內。冷凍1/2小時。
- ③ 麵包去邊，撒上少許乾粟粉，兩面皆抹上蝦膠，再滾沾滿芝麻，用中火滾油炸至金黃色即成，切件排放碟上。

## 紙包蝦仁

份量：4-6人

蝦

炸

**材料** 鮮蝦仁400克，火腿40克，熟冬菇40克，芫荽1棵，糯米紙(10厘米見方)20張，雞蛋3隻

**調味料** 鹽、胡椒粉、油、生粉、麻油各少許

**粉漿** 雞蛋白1隻，粟粉1茶匙，鹽、胡椒粉各少許

## 做法

- ① 將蝦仁洗淨，瀝乾水分。火腿切成20小片。冬菇浸軟，去蒂切小片，蔥切成小片，芫荽葉用水輕輕洗淨，瀝乾水。
- ② 粉漿調勻。將蝦仁用粉漿調勻漿好。把蝦仁和火腿片、冬菇片、蔥片摻在一起，滴入麻油幾滴。
- ③ 用兩隻雞蛋白加入粟粉調成蛋白糊。
- ④ 把蝦仁和配料分別平放在20張糯米紙上，要放平，上面再放上兩片芫荽葉，然後包成長包，最後封口處抹點蛋白糊，使之黏連不散。
- ⑤ 燒熱多量油，投入紙包用溫火炸熟即成。

## 酥炸蝦盒

份量：4-6人

蝦

炸

**材料** 豬肥肉160克，生蝦肉120克，雞蛋白1隻分量

**調味料** 酒2茶匙，粟粉、麻油各適量

## 做法

- ① 肥肉切成圓形薄片，用酒、鹽醃約1/2小時。
- ② 蝦肉剁爛，加少許鹽打勻成蝦膠。
- ③ 在肥肉薄片上撲下少許乾粟粉，鋪上一層蝦膠，再放上一片肥肉，輕輕按住。
- ④ 用蛋白、粟粉開成粉漿，塗於肥肉周圍，放入滾油鑊慢火炸熟。吃時可蘸以淮鹽及喼汁。

## 紅蘿蔔蝦仁涼拌粉絲

份量：4-6人

蝦

涼拌

**材料** 粉絲240克，蝦米(浸軟)20克，白菜心100克，紅蘿蔔絲30克，芫荽碎、蒜茸各1湯匙

**調味料** 鹽1/4茶匙，糖1/2茶匙，醋、麻油、辣椒油各1茶匙

## 做法

- ① 粉絲浸軟，放入滾水中煮熟，瀝乾。
- ② 蝦米洗淨，瀝乾；白菜心洗淨，瀝乾，切絲。
- ③ 將所有材料和調味料拌勻，上碟即可。

# 蟹

**性味** 性寒味鹹，有清熱散血、治療筋骨損傷等功效。

**介紹** 蟹的種類繁多，常見的有花蟹、紅蟹、肉蟹、膏蟹和黃油蟹。除了蟹肉之外，蟹膏亦是中菜常用的食材，取其味道鮮美而且色澤吸引。



## 營養成分

含有豐富的蛋白質、維他命等營養成分，其鐵質亦比一般魚類高出五倍以上。但不宜與柿子同吃，否則會引致嘔吐、腹瀉等症狀。

## 選購要點

應選擇有活力、重身的蟹，另外，新鮮的蟹腹部堅硬飽滿，而且帶自然的海水味道。

### 香煎蟹柳餅

份量：4-6人

蟹

煎

**材料** 蟹柳6條，蝦肉80克，沙葛160克，蔥茸1湯匙，蒜茸1茶匙

**調味料** 鹽1/2茶匙，糖1/4茶匙，麻油和胡椒粉各少許

**蘸料** 喼汁

#### 做法

- 蟹柳洗淨，撕成絲；蝦肉洗淨，抹乾，用刀拍成茸，打成蝦膠；沙葛去皮，洗淨，刨幼絲。
- 將所有材料加調味料拌勻，分為8等份。
- 燒熱油鑊，以中火將每份蟹柳蝦餅煎至金黃色和熟透。以喼汁伴食。

### 五味煎蟹

份量：4-6人

蟹

煎

**材料** 蟹4隻(約1250克)，青豆20克，麵粉1/2杯，薑茸、蒜茸、蔥碎各1茶匙，麻油少許

**調味料** 茄汁2湯匙，鹽1/2茶匙，辣椒油1/4茶匙，生抽1/2茶匙，米酒1/2茶匙，醋1/4茶匙，糖1/4茶匙

#### 做法

- 蟹剖淨，每隻切成8塊，撒上乾麵粉，下油鑊中煎至七成熟，加薑茸、蒜茸、蔥碎同煎。
- 再加入調味料和青豆煮滾，淋上麻油即可。

### 酸辣炒蟹

份量：4-6人

蟹

炒

**材料** 肉蟹2隻，蒜肉、蔥頭各4粒，薑4片，生粉4湯匙，紹酒1湯匙

**調味料** 紅醋1/2量杯，辣椒醬2湯匙，辣椒油、生抽各1湯匙，糖2茶匙，生粉1茶匙，胡椒粉少許

#### 做法

- 肉蟹剖洗淨，瀝乾水分，斬件，抹上生粉，泡油至乾身，瀝乾油分待用。
- 燒熱鑊，下油爆香蒜肉、蔥頭、薑片，加入蟹件炒勻，瀆酒，加入調味料，煮至汁液濃稠即可。

## 薑蔥炒花蟹

份量：4-6人

蟹

炒

**材料** 花蟹600克(約4隻)，薑片、葱段、蒜茸各1湯匙，生粉適量，上湯2湯匙

**調味料** 鹽1/4茶匙，生抽1/2茶匙，生粉1/2茶匙，米酒1/2茶匙，油1/2茶匙，麻油、胡椒粉各少許

**芡汁料** 生粉1/2茶匙，水2湯匙

## 做法

- 花蟹剖好，洗淨，瀝乾水分。
- 燒熱油鑊，花蟹撲上少許生粉，用中高油溫炸香，盛起。
- 再燒熱油鑊，爆香薑片、葱段、蒜茸，加入花蟹，灑酒和上湯，下調味料，勾芡即可。

## 豉汁炒蟹

份量：4-6人

蟹

炒

**材料** 蟹600克，蒜茸、薑茸、紅辣椒茸、豆豉茸各1湯匙，上湯150毫升

**調味料** 鹽1/2茶匙，麻油、胡椒粉各少許

**芡汁料** 生粉1/2茶匙，水2湯匙

## 做法

- 蟹剖好，洗淨，切件。
- 燒鑊下油，下蟹件泡油至熟，盛起，瀝油。
- 燒熱油鑊，爆香蒜茸、薑茸、紅辣椒茸、豆豉茸，蟹件回鑊，注入上湯，下調味料，勾芡，炒勻即成。

## 年糕炒蟹

份量：4-6人

蟹

炒

**材料** 蟹3隻(約300克)，上海年糕片200克，葱段、薑片各1湯匙，上湯200毫升，生粉適量

**調味料** 老抽1/2茶匙，蠔油1茶匙，糖1/4茶匙，鹽1/4茶匙，生粉1/2茶匙，米酒1/2茶匙，胡椒粉、麻油各少許

**芡汁料** 生粉1/2茶匙，水2湯匙

## 做法

- 蟹剖好，洗淨，切件，撲上生粉，燒熱鑊下油，下蟹件泡油至八成熟，盛起，瀝油。
- 燒熱油鑊，爆香葱段、薑片，下年糕片拌勻，將蟹回鑊，灑酒，炒勻，下調味料及上湯煮滾，勾芡即成。

## 蟹黃炒鮮奶

份量：4-6人

蟹

炒

**材料** 膏蟹1隻，牛奶1量杯，蛋白5隻，粟粉1湯匙，鹽1/4茶匙

**調味料** 浙醋2湯匙，薑茸1茶匙，胡椒粉少許

## 做法

- 膏蟹洗淨，蒸熟，拆肉起膏。
- 拌勻牛奶、蛋白、粟粉和鹽，加入蟹肉和蟹膏，拌勻。
- 燒熱油鑊，加入蟹黃牛奶，用木杓輕輕向前推，重複動作至牛奶凝固，盛起，加入調味料，即可食用。

## 酒香肉蟹

份量：4-6人

蟹

蒸

**材料** 肉蟹1隻，薑茸1湯匙

**調味料** 米酒1茶匙

## 做法

- 肉蟹剖淨，斬件，蟹鉗略拍，平鋪碟上，均勻地撒上薑茸。
- 在蟹蓋上淋上一半份量米酒，放入鑊中以猛火蒸8分鐘，上桌前淋上餘下的米酒即成。

# 清蒸花蟹

蟹

蒸

份量：4-6人

## 材料

花蟹1隻

## 調味料

花椒數粒

## 蘸料

薑茸1茶匙，香醋2湯匙

## 做法

- 1 薑洗淨，切成茸，倒入香醋拌勻成薑醋汁。
- 2 蟹洗淨，連捆紮草繩，翻轉放入碟中，加花椒，以猛火蒸8分鐘(可熱食或待冷)，蘸薑醋汁即可。



## 百花釀蟹蓋

份量：4-6人

蟹

蒸

**材料** 蟹4隻，蝦肉100克，馬蹄肉1湯匙，上湯100毫升，麻油適量，生粉適量

**醃料** 鹽、米酒各1/2茶匙，麻油、胡椒粉各適量，薑蔥汁1/2茶匙，生粉1/2茶匙，水1湯匙

**芡汁料** 生粉1/2茶匙，水1湯匙

## 做法

- 1 材料洗淨。蟹剖洗淨，放碟上，蒸熟後拆取蟹肉，切碎；蝦肉剝成茸；馬蹄剝成茸。蟹肉、蝦茸和馬蹄茸放在碗內，加入醃料拌勻，即成餡料。
- 2 蟹蓋洗淨，抹乾，在其內壁撲上生粉，釀入餡料，逐一完成，放碟上，用猛火蒸約10分鐘至剛熟，濾去汁水。
- 3 煮滾上湯，勾芡，拌入麻油，澆在蟹蓋上即成。

## 台山蒸蟹鉢

份量：4-6人

蟹

蒸

**材料** 熟蟹肉120克，豬瘦肉80克，油條1/2條，雞蛋3隻

**調味料** 原粒豆豉(已炒香)10克，糖1/2茶匙，鹽適量

## 做法

- 1 豬瘦肉洗淨，瀝乾水分，剁碎。
- 2 雞蛋打勻。
- 3 油條切小段，加入其他材料和調味料，拌勻，倒入瓦鉢內，用猛火蒸15分鐘即成。



如果家中有焗爐，可用焗焗的方式烹調這個小菜，吃起來更香口。

## 香辣蒸蟹

份量：4-6人

蟹

蒸

**材料** 肉蟹600克，花椒碎、辣椒油各1茶匙，薑1塊，芫荽1棵，紅辣椒3隻，炒香芝麻、鹽、米酒各1/2茶匙

**芡汁料** 生粉1/2茶匙，水1湯匙

## 做法

- 1 肉蟹剖洗淨，每隻切成四件，將蟹鉗略拍，放碟上。
- 2 材料洗淨。紅辣椒切圈；芫荽切段；薑切茸。將芫荽段、薑茸、一半紅辣椒圈和米酒、鹽一起撒在肉蟹上，以猛火蒸8分鐘。
- 3 另起油鑊，放入辣椒油，將花椒碎、餘下的紅辣椒圈倒入，以慢火炒出香味，將蒸出的湯水全倒入鑊中，拌炒勻，勾芡，撒上芝麻，淋在蟹上即可。

## 蒸砵仔蟹

份量：4-6人

蟹

蒸

**材料** 花蟹2隻，免治豬肉200克，雞蛋3隻，蔥茸2湯匙

**醃料** 蒜茸2湯匙，生抽1湯匙，生粉2茶匙，鹽、糖各1/2茶匙，麻油、胡椒粉各少許



蒸煮前必須把所有材料拌勻，否則會令材料受熱不平均，令部分材料過熟而另一些則未熟。

## 做法

- 1 蟹斬件，剖洗淨，瀝乾水分。
- 2 將免治豬肉和醃料攪拌至有黏性，加入雞蛋拌勻。
- 3 加入蟹件，用中火隔水蒸20分鐘，取出，撒上蔥茸即可。

## 上湯花雕紅蟹烏冬

份量：4-6人

蟹

蒸

**材料** 大紅蟹600克，烏冬麵1包，花雕酒1/2杯

**調味料** 上湯2杯，鹽1/2茶匙，糖1/4茶匙，蛋白2隻，蛋黃1/4隻

## 做法

- 1 大紅蟹剖洗淨，斬件，蟹鉗略拍。
- 2 烏冬浸散，隔去水分，放在碟上。
- 3 紅蟹放在烏冬麵上，以猛火蒸8分鐘，取出蒸蟹水與調味料拌勻，倒回蟹上，再蒸4分鐘。
- 4 花雕酒蒸熱，待紅蟹熟時，淋上即成。

# 椰菜蟹肉卷

蟹

蒸

份量：4-6人

## 材料

蟹肉200克，冬菇5朵，紅蘿蔔20克，椰菜葉8片

## 調味料

生抽、糖各1茶匙，鹽1/2茶匙，胡椒粉、麻油各少許

## 做法

- 1 所有材料洗淨；紅蘿蔔去皮，剁碎；冬菇去蒂，切小粒；椰菜葉切去硬莖，汆水。
- 2 蟹肉、紅蘿蔔和冬菇拌勻，加入調味料，用椰菜葉包成卷狀，隔水蒸15分鐘即可。



## 蛋白蒸肉蟹

份量：4-6人

蟹

蒸

**材料** 肉蟹2隻，蛋白3隻，生粉1茶匙，蔥絲適量，水1/2量杯

**醃料** 油1湯匙，紹酒1/2湯匙

**調味料** 生抽1茶匙，胡椒粉少許

### 做法

- ① 肉蟹剖洗淨，斬件，用醃料醃15分鐘。
- ② 拌勻蛋白、生粉和水。
- ③ 把肉蟹鋪在碟上，倒入蛋白漿，用中火隔水蒸10分鐘，撒上蔥絲和調味料即成。

## 蒸豬肉釀蟹

份量：4-6人

蟹

蒸

**材料** 蟹4隻，免治豬肉100克，蝦膠100克，豆腐1塊，紅辣椒絲1茶匙

**調味料** 雞蛋1個，生粉、麻油各1茶匙，鹽1/2茶匙，胡椒粉少許

### 做法

- ① 材料洗淨。蟹剖洗淨，蒸熟，拆肉，蟹蓋留用。
- ② 拌勻蟹肉、豬肉、蝦膠、豆腐和調味料，釀入蟹蓋內，用猛火隔水蒸15分鐘，撒上紅辣椒絲。

## 蒜香蒸蟹鉗

份量：4-6人

蟹

蒸

**材料** 蟹鉗300克，蒜茸2湯匙，薑茸、蔥粒各1茶匙

**調味料** 浙醋1湯匙，生抽、麻油各1茶匙，糖1/2茶匙

### 做法

- ① 蟹鉗洗淨，用刀背略拍，加入調味料拌勻。
- ② 把蟹鉗排在碟上，鋪上蒜茸和薑茸，用武火蒸8分鐘，灑上蔥粒即成。

## 乾炸蟹棗

份量：4-6人

蟹

炸

**材料** 蟹肉300克，蝦肉200克，冬菇絲、韭黃粒各15克，馬蹄肉碎80克，腐皮3張，生粉1湯匙

**醃料** 蛋白1隻，鹽、川椒各1/2茶匙，薑茸1茶匙，胡椒粉少許，生粉1湯匙

### 做法

- ① 材料洗淨。蟹肉切碎；蝦肉洗淨，拍成蝦膠，加入蟹肉碎、冬菇絲、韭黃粒、馬蹄肉碎和醃料拌勻。
- ② 腐皮用濕布抹淨，撒生粉，放上蝦肉後捲成長條，共捲3條，蒸熟。
- ③ 蝦肉條再放入油中炸至金黃色，瀝油，切塊即成。

## 沙律醬蟹柳卷

份量：4-6人

蟹

炸

**材料** 罐頭雜果3湯匙，蟹柳6條，雞蛋1隻，方包3片，威化紙8片

**調味料** 沙律醬2湯匙，糖1/2茶匙，鹽1/4茶匙

### 做法

- ① 雜果瀝乾；蟹柳洗淨，切粒。
- ② 方包去皮切小粒，加入雞蛋，拌勻成麵包糠。
- ③ 拌勻雜果和蟹柳，加入調味料，用威化紙包成蟹柳卷，沾上麵包糠，燒熱油鑊，炸至呈金黃色即可。

## 酥炸蟹鉗

份量：4-6人

蟹

炸

**材料** 蟹鉗8隻，蝦膠100克

**脆漿料** 酵麵75克，麵粉375克，生粉65克，馬蹄粉60克，鹽1茶匙，水1/2杯

### 做法

- 脆漿料拌勻，靜置發酵約2小時，使用前加入油拌勻，再靜置20分鐘後做成脆漿。
- 蟹鉗蒸熟後去殼，起肉，留一邊鉗，將蝦膠和蟹肉拌勻，釀在蟹鉗上，用猛火蒸熟，取出。
- 燒熱油鑊，將蟹鉗沾上脆漿放入油中炸至金黃色，即成。

## 肉蟹粉絲煲

份量：4-6人

蟹

煮

**材料** 肉蟹1隻，粉絲2紮，葱1棵

**醃料** 生抽1湯匙，凍開水1/2杯，油、糖各1/2茶匙，鹽1/4茶匙，生抽1茶匙，胡椒粉少許

### 做法

- 粉絲泡軟，用剪刀剪成段，加入醃料拌勻10分鐘，放入砂鍋中。
- 肉蟹剖洗淨，斬件，排入砂鍋中，下葱，蓋上鍋蓋，加少量水，以中火燜約15分鐘至熟，熄火，待5分鐘即成。

## 芝士蟹肉多士

份量：4-6人

蟹

煮

**材料** 蟹肉1量杯，紅燈籠椒1個，雞蛋1隻，方包1片，低脂芝士2片

**調味料** 芥辣1/2茶匙，鹽1/3茶匙

### 做法

- 蟹肉煮熟，撕碎。
- 紅燈籠椒洗淨，去籽切小塊；方包撕成小塊。
- 拌勻蟹肉、紅燈籠椒、雞蛋、方包和調味料，鋪在焗盆上，鋪上芝士，用預熱至180℃的焗爐焗10分鐘。

## 香辣花蛤煮蟹

份量：4-6人

蟹

煮

**材料** 花蛤320克，肉蟹1隻，蒜頭4粒，薑2片，紅辣椒4隻，香茅1枝，黑椒1茶匙

**調味料** 鹽、油各1茶匙，沙嗲醬1湯匙，上湯2湯匙

### 做法

- 香茅洗淨，拍鬆，切小段；蒜頭、薑分別洗淨，拍碎。
- 花蛤以油鹽水浸1小時，洗淨，瀝乾水分；肉蟹剖洗淨，斬件。
- 燒熱油鑊，爆香蒜頭、薑和紅辣椒、黑椒，加調味料、香茅煮滾，以中火煮15分鐘，加入花蛤和肉蟹煮熟即可。

## 珊瑚燕窩扒鮮奶

份量：4-6人

蟹

煮

**材料** 蟹1隻，玉子豆腐1條，燕窩5克，鮮奶、蛋白各1/2量杯

**調味料** 麻油、鹽、糖各1/2茶匙，胡椒粉少許

**芡汁料** 上湯1/2量杯，生粉1湯匙，麻油1茶匙，鹽、糖1/2茶匙，胡椒粉少許

### 做法

- 玉子豆腐洗淨，切件，汆水。
- 蟹洗淨，去內臟，分開蟹肉和蟹膏，用武火隔水蒸15分鐘，蟹肉留起待用。
- 燕窩用清水浸6小時，除去細毛及雜質，用篩瀝乾水分，隔水燉20分鐘。
- 蛋白打起，加入鮮奶和調味料，拌勻，用中火隔水蒸10分鐘。
- 燒熱油鑊，加入玉子豆腐、蟹肉和燕窩，煮熟後加入芡汁料，煮至汁液濃稠，盛起，淋在蒸蛋白表面。

## 酥炸軟殼蟹

份量：4-6人 軟殼蟹 炸

材料 軟殼蟹4隻，生粉2茶匙

調味料 花椒鹽適量

## 做法

- 軟殼蟹解凍，割洗淨，抹乾水分。
- 燒熱油鑊，隨即把撲上生粉之軟殼蟹放入滾油內炸至金黃，上碟，撒上花椒鹽即成。



一般街市較少出售軟殼蟹，要到凍鮮食品店或大型日式超級市場才能買到。

## 蘑菇冬菇蒸扇貝

份量：4-6人 帶子 蒸

材料 急凍扇貝10隻，蘑菇10隻，冬菇(浸軟)3朵，紅辣椒茸1湯匙，薑茸、蔥茸、蒜茸各1茶匙

調味料 鹽、糖、米酒各1/2茶匙，生抽和生粉各1茶匙，熟油1湯匙

## 做法

- 扇貝解凍後，洗淨，瀝乾水分，在扇貝肉上劃十字花紋。
- 材料洗淨。蘑菇切片；冬菇去蒂，切塊，汆水，瀝乾水分。
- 紅辣椒茸、薑茸、蒜茸、蔥茸放在碗內，注入燒熱的熟油後，放入扇貝、蘑菇和冬菇，加調味料拌勻。
- 碟上抹一層薄油，排上扇貝，用猛火蒸約8分鐘至熟，撒上蔥茸即成。

## 蒜茸蒸帶子

份量：4-6人 帶子 蒸

材料 鮮帶子8隻，粉絲1紮，蔥茸1湯匙

調味料 薑茸、蒜茸各1湯匙，鹽、生抽各1茶匙

## 做法

- 帶子洗淨，排放碟上。
- 粉絲以水浸開，剪碎。
- 粉絲與調味料拌勻，放在每個帶子上，用猛火蒸約10分鐘，瀝去多餘水分，撒上蔥茸即可。

## 冬菇蒸帶子

份量：4-6人 帶子 蒸

材料 冬菇(浸軟)10朵，帶子肉10粒，瑤柱(浸軟)2粒，蔥茸1湯匙

汁料 鹽、米酒各1茶匙，薑茸、蒜茸各1湯匙，生抽1/2茶匙，麻油適量，生粉1茶匙，上湯150毫升

## 做法

- 瑤柱洗淨，蒸軟，瀝乾水分，以手撕成絲。
- 冬菇去蒂，洗淨，瀝乾水分，黑色部分向下，在面撲上生粉。
- 帶子肉洗淨，瀝乾，釀在冬菇上，鋪上瑤柱絲，排在碟上，用猛火蒸8分鐘。
- 煮滾汁料，撒上蔥茸，淋在帶子上即成。

## 醬油蒸麒麟帶子

份量：4-6人 帶子 蒸

材料 帶子8隻，冬菇8朵，燒鴨肉8小片

醃料 生粉1茶匙，鹽、糖各1/4茶匙，胡椒粉適量

調味料 生抽2湯匙，辣椒油、麻油各1茶匙

## 做法

- 帶子洗淨，瀝乾水分。
- 冬菇浸軟，去蒂；與帶子一同用醃料醃10分鐘。
- 帶子、冬菇和燒鴨肉順序排好，用大火蒸8分鐘，倒去多餘汁液，把調味料拌勻，淋在表面即可。

# 蒜油蒸扇貝

帶子

蒸

份量：4-6人

## 材料

扇貝 10隻，芫荽葉 1湯匙，熟油 1湯匙

## 醃料

蔥薑汁、米酒各 1茶匙

## 調味料

紅辣椒茸、蒜茸各 1湯匙，鹽 1茶匙，胡椒粉適量

## 做法

- 1 扇貝殼刷洗淨，用刀從開口處輕輕撬開，去內臟，洗淨，再在扇貝肉上劃十字花刀，加醃料醃約 5分鐘。
- 2 調味料放碗中拌勻，注入煮熱的熟油，拌成汁料。
- 3 扇貝抹乾水分，整齊地排在碟上，淋上汁料，用猛火蒸約 5分鐘至熟，撒上芫荽葉，即可。



## 雙冬炒扇貝

份量：4-6人

帶子

炒

**材料** 扇貝8隻，冬筍50克，冬菇(浸軟)4朵，蔥段、蒜茸、薑茸各1茶匙

**調味料** 米酒1茶匙，鹽1/2茶匙，上湯1湯匙，麻油適量

**芡汁料** 生粉1茶匙，水2湯匙

## 做法

- 扇貝去殼，去內臟，洗淨。
- 冬菇洗淨，去蒂，切半；冬筍洗淨，切片。
- 燒熱油鑊，爆香蔥段、薑茸、蒜茸，加入扇貝、筍片和冬菇迅速炒勻，加入調味料，勾芡，即可。

## 彩鳳玉帶子

份量：4-6人

帶子

炒

**材料** 雞胸肉160克，帶子8隻，粟米粒、紅蘿蔔粒、青豆共3湯匙，蒜茸1湯匙，薑5片

**芡汁料** 鹽1/4茶匙，生粉水1湯匙

**醃料** 生粉2茶匙，鹽1/2茶匙

## 做法

- 所有材料洗淨，瀝乾水分。
- 雞胸肉切片，和帶子分別用醃料醃30分鐘。
- 燒熱鑊，下油炒香蒜茸和薑片，加入雞肉翻炒一會，再加入其他材料，炒至帶子變色後加入芡汁料，煮滾即可。

## XO醬炒帶子

份量：4-6人

帶子

炒

**材料** 急凍帶子320克，西蘭花200克，蒜茸1湯匙，薑茸1茶匙

**醃料** 蛋白1湯匙，生粉1茶匙，鹽1/4茶匙

**芡汁料** XO醬1湯匙，生抽1茶匙，糖、生粉各1/2茶匙，麻油、胡椒粉各少許，水4湯匙

## 做法

- 帶子解凍，洗淨抹乾，用醃料醃20分鐘。
- 西蘭花切成小朵，洗淨，用鹽水氽水，瀝乾水分。
- 燒熱鑊，下油爆香蒜茸和薑茸，加入帶子，炒至剛熟後加入西蘭花和芡汁料，煮滾即可。

## 西施炒帶子

份量：4-6人

帶子

炒

**材料** 帶子200克，冬菇粒80克，蛋白6隻，鮮奶350毫升，炸米粉50克，蒜片、蔥茸、芫荽碎、炸腰果粒各1湯匙

**調味料** 鹽1/2茶匙，糖1/4茶匙，生粉1/2茶匙，胡椒粉、麻油各適量

## 做法

- 帶子洗淨，氽水，盛起。
- 燒熱油鑊，爆香蒜片，下冬菇、蔥茸略炒，轉慢火，加入蛋白、鮮奶和調味料拌勻，加入帶子拌勻，放在炸米粉上，再撒上芫荽和腰果粒即可。

## 七彩海鮮小炒

份量：4-6人

帶子

炒

**材料** 中蝦肉200克，帶子120克，紅燈籠椒1/2個，蘆筍80克，腰果(烤香)40克，白果肉40克

**醃料** 鹽、生粉各少許

**調味料** XO醬2湯匙，蠔油1湯匙

## 做法

- 蝦去殼去腸，洗淨，吸乾水分，以醃料略醃；帶子洗淨，吸乾水分，以少許生粉拌勻。
- 紅燈籠椒洗淨，去籽，切塊；蘆筍洗淨，削去老皮，切短段。
- 白果氽水，去衣，瀝乾備用。
- 燒熱油鑊，加入蝦仁、帶子、白果、紅燈籠椒和蘆筍，炒熟後加入腰果和調味料，拌炒熟透即可食用。

# 鵝肝醬煎扇貝

帶子

煎

份量：4-6人

## 材料

鮮扇貝肉 6 粒，鵝肝 3 片，葱  
100 克，薑 20 克

## 調味料

鹽 1/2 茶匙，糖 1/4 茶匙，生粉 1  
茶匙，酒 1/4 茶匙

## 做法

- 1 葱、薑分別洗淨，葱切粒，薑切茸。
- 2 扇貝肉洗淨，汆水，加入冰水中急速冷卻，瀝乾，加入葱茸、薑茸和調味料醃約 10 分鐘。
- 3 燒熱油鑊，下扇貝煎至兩面金黃，上碟。
- 4 鵝肝下油鑊略煎，放於扇貝上，即可。



## 翠醬汁雙色煎扇貝

份量：4-6人

帶子

煎

**材料** 鮮扇貝4隻，德國香腸1條，蒜片1茶匙，核桃肉5粒，牛油1茶匙

**汁料** 芝士粉2茶匙，青檸檬汁1/2茶匙，鹽1/2茶匙，胡椒粉少許

## 做法

- ① 核桃肉加入汁料，以攪拌機打成翠醬汁。
- ② 燒熱油鑊，下德國香腸用小火煎熟，瀝油，切成薄片，排在碟上。
- ③ 再燒熱油鑊，煮融牛油後煎香蒜片，用慢火煎扇貝至兩面金黃，排在德國香腸上，淋上翠醬汁即成。

## 香酥帶子

份量：4-6人

帶子

炸

**材料** 帶子8粒，葱茸1湯匙，生粉1湯匙，花椒粒、鹽各1茶匙

**醃料** 鹽1/2茶匙，麻油、胡椒粉各少許

## 做法

- ① 帶子洗淨，用醃料醃10分鐘，汆水，瀝乾水分，撲上生粉。
- ② 燒熱油鑊，將帶子放入鑊中炸至金黃。
- ③ 鑊留餘油，爆香花椒粒、葱茸，將帶子回鑊炒勻，用鹽調味即可。

## 軟炸扇貝

份量：4-6人

帶子

炸

**材料** 扇貝150克，花椒鹽1茶匙

**醃料** 鹽1/2茶匙，米酒1茶匙

**麵糊** 雞蛋1隻，麵粉1茶匙，上湯1湯匙

## 做法

- ① 扇貝洗淨，放入碗內，加醃料拌勻。
- ② 麵糊拌勻，再放入扇貝沾勻。
- ③ 燒熱油鑊，下扇貝炸至微黃色，盛起。
- ④ 再熱油鑊，放入扇貝翻炸至金黃色，瀝油，上碟，以花椒鹽佐食。

## 帶子拌燕窩

份量：4-6人

帶子

涼拌

**材料** 帶子120克，燕窩5克

**醃料** 蛋白1隻，紹酒、鹽、水各1茶匙

**調味料** 糖1茶匙，鹽、紹酒、麻油各1/2茶匙，胡椒粉少許

## 做法

- ① 帶子洗淨，切片，用醃料醃15分鐘。
- ② 燕窩用清水浸6小時，除去細毛及雜質，用篩瀝乾水分，隔水燉20分鐘。
- ③ 用清水煮滾帶子，盛起，加入燕窩和調味料，拌勻即成。

## 牛油焗日月貝

份量：4-6人

日月貝

煮

**材料** 急凍日月貝200克，蒜茸、牛油各2湯匙，麵粉適量

**調味料** 鹽1/3茶匙，黑胡椒碎1/4茶匙

## 做法

- ① 日月貝解凍，洗淨，瀝乾水分，在表面沾上適量麵粉。
- ② 燒熱鑊，下1湯匙牛油，把日月貝煎至兩面呈金黃色，盛起。
- ③ 燒熱1湯匙牛油，爆香蒜茸，加入日月貝和調味料，拌勻後蓋上蓋煮3分鐘即成。

## 清蒸北寄貝

份量：4-6人

北寄貝

蒸

**材料** 北寄貝12隻，蔥絲、紅椒絲各1湯匙，熟油1湯匙

**醃料** 鹽、薑蔥汁、蠔油各1茶匙，麻油適量

### 做法

- ① 北寄貝解凍，抹乾水分，加入醃料醃約15分鐘。
- ② 北寄貝整齊地排在碟上，用猛火蒸約8分鐘至熟，取出，撒上蔥絲、紅椒絲，澆上熟油即成。

## 辣椒膏炒花蛤

份量：4-6人

花蛤

炒

**材料** 花蛤600克，九層塔10克，紅辣椒1隻，蒜茸1茶匙，淡奶1湯匙

**調味料** 辣椒膏1湯匙，魚露1湯匙，糖1茶匙，蠔油1湯匙

### 做法

- ① 紅辣椒洗淨，切圈；九層塔洗淨，切段。
- ② 花蛤用淡鹽水浸1/2小時，洗淨後汆水。
- ③ 熱鑊下油，爆香紅椒圈和蒜茸，加入調味料，倒入花蛤，加適量水炒至花蛤熟透，下九層塔和淡奶炒透，上碟。

## 豉汁蒸花蛤

份量：4-6人

花蛤

蒸

**材料** 花蛤250克，紅椒粒、蔥茸各1湯匙

**調味料** 薑粒、豆豉各1湯匙，油、鹽各1/2茶匙，糖1/4茶匙，生粉各適量

### 做法

- ① 花蛤用淡鹽水浸數小時，洗淨，用滾水焯至蛤殼張開，排放碟上。
- ② 調味料拌勻，撒在花蛤上，用猛火蒸6分鐘取出，撒上紅椒粒、蔥茸即成。

## 紅油蒸花蛤

份量：4-6人

花蛤

蒸

**材料** 花蛤400克，免治牛肉60克，雞蛋2隻，松子、紫菜絲、辣椒乾絲各1湯匙

**醃料** 麻油、辣椒油各1/2湯匙，鹽1/2茶匙，蔥、薑、蒜茸各1茶匙，熟芝麻粉1/4茶匙

### 做法

- ① 花蛤用淡鹽水浸數小時，洗淨，用滾水焯至殼打開，取出花蛤肉，洗淨，切成小塊。
- ② 免治牛肉放碗內，加醃料拌勻成餡。
- ③ 雞蛋打勻。
- ④ 將每個花蛤殼內放入一塊花蛤肉，再加入牛肉餡，澆上少許蛋液，撒上松子、紫菜絲、辣椒乾絲，蓋上殼，用猛火蒸15分鐘，即可。

## 酒煮花蛤

份量：4-6人

花蛤

煮

**材料** 花蛤500克，蒜茸3茶匙，紅辣椒粒少許

**調味料** 米酒1/2杯，上湯1/2杯，鹽1茶匙

### 做法

- ① 以淡鹽水浸花蛤數小時使其吐沙，洗淨，瀝乾水分。
- ② 鑊中加入米酒和上湯煮滾，下花蛤同煮，加蒜茸、紅辣椒粒和鹽調味，花蛤煮至開口即成。

# 蠔

**性味** 性平味甘，有補腎壯陽、治虛、解丹毒、降血壓和滋陰養血的功效。

**介紹** 蠔又稱為牡蠣，是其中一種適合生食的水產，但不新鮮的蠔很容易受細菌感染，因此建議用於香煎、爆炒、燜煮等烹調方法。

## 營養成分

含有豐富的鈣質、鋅質、EPA和DHA，以及十八種人體無法自行合成的氨基酸，對攝護腺病患者及生理期不順的女性非常有益。但由於含高膽固醇，所以高血脂、高膽固醇人士不宜多吃。



## 選購要點

以貝殼完整、肉質飽滿、色澤光亮、不帶沙石或異味者為佳。

### 韭黃煎生蠔

份量：4-6人

蠔

煎

**材料** 生蠔250克，雞蛋2隻，韭黃50克

**調味料** 米酒1/2茶匙，鹽1/4茶匙，麻油少許

#### 做法

- ① 生蠔以生粉搓洗乾淨，汆水後瀝乾。
- ② 韭黃洗淨，切段；雞蛋打勻。
- ③ 燒熱油鑊，將生蠔蘸上蛋液，下鑊煎至兩面金黃，加入鹽、米酒和韭黃迅速翻炒，淋上麻油即可。

### 生炒生蠔

份量：4-6人

蠔

炒

**材料** 生蠔250克，筍片50克，木耳30克，蔥段、薑茸各1湯匙，麵粉2湯匙

**調味料** 鹽1/2茶匙，米酒1茶匙，生抽1/2茶匙，糖1/4茶匙

**芡汁料** 生粉1/2茶匙，上湯1湯匙

#### 做法

- ① 生蠔以麵粉搓揉洗淨，汆水至八成熟，瀝乾水分。
- ② 木耳洗淨，浸軟，切小朵。
- ③ 燒熱油鑊，爆香蔥段和薑茸，放入筍片、木耳、生蠔迅速炒勻，加調味料，勾芡，即可。

### 花椒木耳煮蠔

份量：4-6人

蠔

煮

**材料** 生蠔250克，木耳(浸軟)30克，生菜160克，蔥絲、薑絲各1湯匙，花椒油適量，麵粉2湯匙

**汁料** 鹽1/2茶匙，米酒1茶匙，辣椒乾1湯匙，水2湯匙

#### 做法

- ① 生蠔以麵粉搓洗淨，瀝乾水分；木耳洗淨，切成小朵；生菜洗淨，切段。
- ② 鑊中將水煮滾，加入蔥絲、薑絲、生蠔、生菜段和木耳煮至八成熟，瀝乾水分，上碟。
- ③ 汁料煮滾，淋在蠔上，再淋上花椒油即可。

## 麥冬海帶煮生蠔

份量：4-6人

蠔

煮

**材料** 生蠔400克，海帶100克，麥冬20克，葱粒、薑絲1湯匙，清水1/2量杯

**醃料** 薑汁酒1湯匙，鹽、糖各1/4茶匙，麻油、胡椒粉各少許

**調味料** 鹽1茶匙，糖1/2茶匙，麻油、胡椒粉各少許，生粉水適量

### 做法

- ① 海帶浸軟，洗淨，瀝乾水分。
- ② 生蠔洗淨，汆水，過冷河，瀝乾水分，用醃料醃20分鐘。
- ③ 燒熱油鑊，爆香葱粒和薑絲，加入其他材料，煮至熟透，加入調味料，拌勻即成。

## 辣子炸生蠔

份量：4-6人

蠔

炸

**材料** 去殼生蠔500克，青、紅甜椒各1個，薑茸、蒜茸各1湯匙，葱段4段，生粉1湯匙

**汁料** 生粉1茶匙，水1湯匙，鹽1/4茶匙，米酒、生抽、辣椒油各1/2茶匙，胡椒粉、麻油各適量

### 做法

- ① 生蠔用鹽水洗淨，汆水，瀝乾水分。
- ② 青、紅甜椒洗淨，去籽，切成小塊，下油鑊泡油，瀝乾油分。
- ③ 生蠔滾上生粉，放入中溫油中炸至微焦黃色，瀝油。
- ④ 燒熱油鑊，爆香薑茸、蒜茸，下汁料煮滾，放入青、紅甜椒和葱段炒勻，澆在蠔上即可。

## 鮮酥蠔串

份量：4-6人

蠔

炸

**材料** 鮮蠔500克，蛋黃2隻，梳打餅乾碎50克，生粉1/2湯匙，韭菜250克

**醃料** 薑汁1/4茶匙，米酒1茶匙

**調味料** 香醋、鹽、糖各1/4茶匙

### 做法

- ① 鮮蠔洗淨，瀝乾水分，加醃料拌勻，用竹籤串成串。
- ② 把生粉、餅乾碎拌勻；蛋黃打勻；韭菜洗淨，切段。
- ③ 燒熱油鑊，蠔串蘸上蛋黃液，滾上生粉餅乾碎後，放入油鑊炸熟，盛起。
- ④ 鑊留油，放入韭菜炒一會，加調味料，盛起，伴在蠔串旁即可。

## 冰心蠔仁

份量：4-6人

蠔

涼拌

**材料** 生蠔320克，番薯粉120克

**調味料** 芥末醬1湯匙

### 做法

- ① 生蠔洗淨，瀝乾。
- ② 生蠔滾上番薯粉後，放入鑊中燙熟，浸泡於冰水中約3分鐘，上碟，以芥末醬伴食即可。

## 蠔仔烙

份量：4-6人

蠔仔

煎

**材料** 新鮮蠔仔500克，雞蛋4隻，葱茸1湯匙，芫荽碎1湯匙，魚露1茶匙，生粉適量

**粉漿** 麵粉2湯匙，水3湯匙

**蘸汁** 魚露1湯匙，胡椒粉少許

### 做法

- ① 新鮮蠔仔以生粉搓洗淨，瀝乾。
- ② 調勻粉漿，放入蠔仔、葱茸、魚露拌勻。
- ③ 燒熱油鑊，加入蠔仔粉漿，抹平。雞蛋直接打散，淋在上面，煎至兩面酥脆金黃即可上碟，撒上芫荽碎，蘸汁拌勻伴食。

## 牛油煎珍珠蠔

份量：4-6人

蠔仔

煎

**材料** 珍珠蠔肉300克，乾蔥碎2湯匙，青椒碎2湯匙，紅椒碎3湯匙，牛油50克

**調味料** 鹽1/4茶匙，糖1/4茶匙，黑胡椒碎1/8茶匙

## 做法

- ① 珍珠蠔肉以生粉搓洗淨，用沸水焯熟，備用。
- ② 燒熱鑊，下牛油，爆香乾蔥碎，下青、紅椒碎炒香，下調味料，加入蠔肉煎香即可。

## 薑蔥煎蠔仔

份量：4-6人

蠔仔

煎

**材料** 蠔仔300克，薑5片，蔥段3湯匙，生粉適量

**調味料** 生抽1湯匙，米酒1湯匙，糖1/2茶匙，鹽1/4茶匙

## 做法

- ① 蠔仔用生粉搓洗乾淨，汆水，瀝乾水分。
- ② 燒熱油鑊，爆香薑和蔥段，加入蠔仔，煎至熟透後加入調味料，拌勻即可。

## 小白菜煎蠔餅

份量：4-6人

蠔仔

煎

**材料** 蠔仔120克，小白菜20克，雞蛋2隻，水3/4量杯，番薯粉5湯匙，生粉4湯匙，鹽適量

**調味料** 甜辣醬、水各5湯匙，生抽、糖2湯匙，麻油1湯匙

## 做法

- ① 蠔仔用鹽搓洗乾淨，汆水，瀝乾水分。
- ② 小白菜洗淨，切段。
- ③ 將番薯粉、生粉和水拌成粉漿；調味料拌勻。
- ④ 燒熱油鑊，把蠔仔煎至半熟，加入粉漿，用中火煎2分鐘，加入雞蛋和小白菜，煎熟後在表面淋上調味料。

## 豆瓣醬煎蠔餅

份量：4-6人

蠔仔

煎

**材料** 蠔仔600克，麵粉250克，雞蛋5隻，蔥粒2湯匙，生粉適量

**調味料** 豆瓣醬2湯匙，麻油1湯匙，魚露、糖各1茶匙，鹽1/4茶匙

## 做法

- ① 蠔仔用生粉搓洗乾淨，汆水，瀝乾水分。
- ② 拌勻雞蛋，加入豆瓣醬、糖、鹽和其他材料，拌勻。
- ③ 燒熱油鑊，倒入蠔仔蛋漿，煎至一面呈金黃色，反轉煎熟，在表面淋上麻油和魚露，即可食用。

## 黃金蠔鉢

份量：4-6人

蠔仔

蒸

**材料** 蠔仔500克，雞蛋5隻，水1量杯，蔥粒1湯匙，生粉適量

**調味料** 麻油1湯匙，生抽1茶匙，鹽1/2茶匙，胡椒粉少許

## 做法

- ① 蠔仔用生粉搓洗乾淨，汆水，瀝乾水分。
- ② 拌勻雞蛋、水和調味料，加入蠔仔，拌勻後倒入瓦鉢，用猛火隔水蒸2分鐘，再轉中火蒸5分鐘。
- ③ 取出蠔鉢，在表面淋上麻油和生抽，撒上蔥粒，即可食用。

# 蒜茸青口

青口

蒸

份量：4-6人

## 材料

青口 300克，熟油 1/2湯匙

## 調味料

蒜茸 3湯匙，鹽 1/4茶匙，胡椒粉少許，生粉 1茶匙

## 做法

- 青口洗淨，瀝乾水分，排在碟上。
- 調味料拌勻，製成蒜茸汁，淋在青口上，用猛火蒸6分鐘，淋上熟油，即可。



## 西汁青口

份量：4-6人

青口

炒

**材料** 無殼青口12隻，煙肉碎、蒜茸各1湯匙

**調味料** 茄汁1/2湯匙，檸檬汁1/2湯匙，糖1/2茶匙，黑椒粉1/2茶匙

## 做法

- 青口洗淨，汆水，瀝乾。
- 燒熱油鑊，爆香煙肉碎和蒜茸，倒入調味料煮滾，加入青口炒勻即成。

## 清酒煮青口

份量：4-6人

青口

煮

**材料** 青口15隻，洋葱、紅洋葱各1/2個，蘑菇6粒，蒜茸1茶匙

**調味料** 上湯1/2杯，清酒2湯匙，鹽1/2茶匙，香草少許

## 做法

- 青口洗淨；洋葱、紅洋葱切絲。
- 燒熱油鑊，爆香蒜茸、洋葱、紅洋葱和蘑菇，加入青口同煮，加入上湯拌勻。
- 加入清酒煮至汁收乾，下鹽調味，撒上香草，即成。

## 紅椒白蘭地煮青口

份量：4-6人

青口

煮

**材料** 青口500克，紅辣椒160克，洋葱160克，紅蘿蔔80克，乾葱40克，蒜茸1湯匙，新鮮百里香30克，麵粉1湯匙，牛油1湯匙，白蘭地50毫升

**調味料** 鹽1/4茶匙，糖1/8茶匙

## 做法

- 青口洗淨，瀝乾水分。
- 紅椒、洋葱、紅蘿蔔、乾葱分別洗淨，切碎。
- 燒熱油鑊，用牛油炒香蒜茸，加入紅辣椒、洋葱、紅蘿蔔和乾葱煮滾，下青口，再放入百里香和麵粉，炒至濃稠，倒入白蘭地，煮約10分鐘，下調味料拌勻，即成。

## 炸煙肉青口卷

份量：4-6人

青口

炸

**材料** 青口10隻，煙肉5條，沙律醬、茄汁各適量

**醃料** 鹽1/4茶匙，米酒、生油、生粉各1茶匙，胡椒粉少許

**脆漿料** 水1/2杯，生粉1杯，油1湯匙，鹽、胡椒粉各少許

## 做法

- 青口洗淨，抹乾，以醃料醃15分鐘。
- 煙肉條直切為兩條，捲着青口。
- 將脆漿料攪勻，放入青口卷沾上脆漿，下油鑊中炸至金黃，瀝油，以沙律醬或茄汁伴食。

## 豉椒炒蜆

份量：4-6人

蜆

炒

**材料** 蜆600克，豆豉茸、蒜茸、薑絲、紅辣椒絲各1湯匙，豆瓣醬1湯匙，酒1湯匙

**調味料** 蠔油1湯匙，鹽1/4茶匙，糖1茶匙，生粉2茶匙，老抽1湯匙，胡椒粉、麻油各少許，水1/2杯

## 做法

- 蜆放淡鹽水中浸數小時，使其吐泥沙，瀝乾；汆水，置水喉下沖淨泥沙後瀝乾。
- 燒熱油鑊，爆香蒜茸、豆豉茸、薑絲和豆瓣醬，即下蜆炒勻，瀆酒，加調味料，炒至汁液收濃稠，加入紅辣椒絲，炒勻後上碟。

## 蠔油炒蜆

份量：4-6人

蜆

炒

**材料** 蜆600克，葱茸2湯匙，豆豉、  
蒜茸和薑茸各1湯匙，紅辣椒  
絲1/2茶匙，九層塔適量

**調味料** 蠔油3湯匙，黃酒1湯匙

### 做法

- ① 蜆以鹽水浸至吐沙，洗淨，瀝乾水分。
- ② 九層塔洗淨，瀝乾水分。
- ③ 拌勻葱茸、蒜茸、薑茸和紅辣椒絲。
- ④ 燒熱鑊，下油爆香豆豉，加入其他材料(九層塔除外)，蓋上蓋用中火煮1分鐘，開蓋加入調味料，轉猛火炒至蜆殼全部打開，加入九層塔炒勻即可。

## 蜆煨魚片

份量：4-6人

蜆

煮

**材料** 蜆320克，魚柳或少骨的魚  
1條，粟米1條，上湯1000  
毫升

**調味料** 米酒1湯匙，鹽1茶匙，胡椒  
粉少許

### 做法

- ① 用鹽水浸蜆，待吐沙後洗淨。
- ② 魚肉洗淨，切厚片；粟米洗淨，切件。
- ③ 用大火煮滾上湯，加入魚片和蜆，再滾後加入粟米和米酒，轉慢火煮10分鐘，下鹽和胡椒粉調味即成。



魚片切得厚一點，不但可以增加口感，也較不易煮爛。

## 清汆蛤蜊肉

份量：4-6人

蜆

煮

**材料** 鮮蛤蜊(蜆)500克，葱絲、薑  
絲、芫荽段各1湯匙

**調味料** 鹽1/2茶匙，上湯2湯匙

### 做法

- ① 蛤蜊浸於淡鹽水中使其吐沙，洗淨，下滾水中略煮至殼張開，去殼取肉，湯過濾，留用。
- ② 鍋中加入蛤蜊肉和原湯，用中火煮滾，撇去浮沫，下鹽和上湯調味，下入葱絲、薑絲、芫荽段即可。

## 清酒煮蜆

份量：4-6人

蜆

煮

**材料** 鮮大蜆500克，清酒200毫  
升，上湯150毫升

**調味料** 蒜茸1湯匙，芫荽碎1湯匙，  
水150毫升

### 做法

- ① 用淡鹽水浸蜆，使其吐沙，洗淨，瀝乾水分。
- ② 熱鑊下油，爆香蒜茸和芫荽碎，加蜆炒勻，注入清酒、上湯和水同煮至蜆殼張開即可。

## 白酒番茄浸蜆

份量：4-6人

蜆

煮

**材料** 蜆400克，洋葱1個，番茄2個，  
蒜茸80克，茄膏40克，香菜  
2片，香草1/2湯匙，白酒60  
毫升，上湯50毫升

**調味料** 鹽1/4茶匙，糖1/8茶匙，黑  
胡椒碎1/8茶匙

### 做法

- ① 蜆以鹽水浸至吐沙，洗淨，瀝乾水分。
- ② 洋葱、番茄洗淨，去皮切碎。
- ③ 燒熱油鑊，炒香蒜茸、洋葱碎和番茄碎，加入香葉和茄膏炒勻。
- ④ 加入蜆、白酒、上湯和香草同煮約5分鐘，下調味料拌勻，即可。

## 薑汁蜆

份量：4-6人

蜆

涼拌

材料 鮮蜆480克

汁料 薑茸1湯匙，醋2湯匙，生抽2湯匙，麻油1湯匙，鹽1/4茶匙

## 做法

- ① 蜆以淡鹽水浸數小時，洗淨，瀝乾。
- ② 燒滾一鑊水，將蜆煮熟，瀝乾，上碟。
- ③ 拌勻汁料，淋在蜆肉上即可。

## 珊瑚翡翠玉帶子

份量：4-6人

珊瑚蚌

炒

材料 帶子200克，珊瑚蚌120克，西蘭花240克，上湯2杯，蒜片1茶匙，薑6片，紅蘿蔔6片，酒1茶匙

醃料 蛋白1茶匙，生粉1/2茶匙，鹽1/2茶匙

調味料 生粉1/4茶匙，上湯1/4杯，鹽1/4茶匙，麻油1茶匙

## 做法

- ① 材料洗淨。西蘭花切小朵，用上湯煨2分鐘，瀝乾汁液，排放碟上。
- ② 帶子、珊瑚蚌加入醃料醃15分鐘，汆水過冷河，瀝乾。
- ③ 燒熱鑊，爆香蒜片、薑片、紅蘿蔔片，瀆酒，下帶子和珊瑚蚌，加入調味料炒勻，上碟即可。

## 鹽爆如意蚌

份量：4-6人

珊瑚蚌

炒

材料 急凍珊瑚蚌200克，大豆芽160克，薑1片，蒜茸1茶匙

調味料 鹽2茶匙，黑、白胡椒粉各1/2茶匙

## 做法

- ① 珊瑚蚌解凍，洗淨；大豆芽去鬚洗淨，瀝乾水分。
- ② 拌勻調味料，分成3份，2份作蘸料，1份作調味用。
- ③ 燒熱鑊，下油爆香薑片，加入大豆芽，用猛火炒至軟身，盛起，隔去多餘汁液，棄掉薑片。
- ④ 再燒熱鑊，下油爆香蒜茸，加入珊瑚蚌炒至捲曲，加入大豆芽和調味料，快炒均勻，盛起，伴蘸料同食。

## 蜜糖豆炒象拔蚌

份量：4-6人

象拔蚌

炒

材料 象拔蚌3隻，蜜糖豆200克，薑茸、蒜頭各1湯匙

調味料 上湯2湯匙，紹酒、生抽各1湯匙，胡椒粉、麻油各少許

## 做法

- ① 蜜糖豆洗淨，瀝乾水分。
- ② 象拔蚌開殼，除去內臟，洗淨段切片，汆水，過冷河，瀝乾水分。
- ③ 燒熱油鑊，爆香薑茸和蒜茸，加入蜜糖豆炒勻，加入象拔蚌和調味料，炒至熟透即成。

## 豉汁蒸象拔蚌

份量：4-6人

象拔蚌

蒸

材料 象拔蚌3隻，粉絲1小包，豆豉、蒜茸各1湯匙

調味料 生抽1湯匙，糖1茶匙，鹽1/2茶匙，胡椒粉、麻油各少許

## 做法

- ① 豆豉略拍；粉絲浸軟，切段。
- ② 象拔蚌開殼，除去內臟，洗淨待用。
- ③ 把粉絲放在象拔蚌上，鋪上豆豉和蒜茸，用武火隔水蒸5分鐘，淋上調味料即成。

# 麵豉醬蒸石蚌

石蚌

蒸

份量：4-6人

## 材料

石蚌500克，麵豉醬2湯匙，葱茸、紅辣椒絲各1湯匙，熟油1湯匙

## 調味料

生抽2茶匙，糖1/4茶匙，生粉1/2茶匙

## 做法

- 1 麵豉醬與調味料拌勻。
- 2 石蚌剖淨，瀝乾，放在抹過油的碟上，將調味料和紅椒絲放在魚身上，以猛火蒸12分鐘，撒上葱茸，淋上熟油，即可。



## XO醬炒東風螺肉

份量：4-6人 東風螺 炒

**材料** 急凍東風螺肉320克，紅辣椒碎、蒜茸、乾蔥茸共1湯匙，蔥茸1茶匙，酒1湯匙

**調味料** XO醬3湯匙，豆瓣醬1湯匙，老抽1茶匙，鹽1/2茶匙，糖1/4茶匙，生粉1茶匙，麻油1茶匙，水1/4杯

## 做法

- ① 東風螺肉洗淨，汆水，過冷河後瀝乾水分。
- ② 燒熱鑊下油，爆香紅辣椒碎、蒜茸、乾蔥茸，瀆酒，倒入東風螺肉略炒，加入調味料煮至汁液收乾，撒上蔥茸，即成。

## 辣酒煮花螺

份量：4-6人 花螺 煮

**材料** 花螺750克，上湯1/2杯，薑2片，紅辣椒碎、蒜茸、豆豉茸各1湯匙，花椒少許

**調味料** 米酒1/2杯，油、生抽、鹽各1/2茶匙

**芡汁料** 生粉1茶匙，水2湯匙

## 做法

- ① 花螺洗淨，瀝乾水分。
- ② 燒熱油鑊，爆香薑片、紅辣椒茸、蒜茸、豆豉茸、花椒，倒入花螺，炒至乾身，加米酒適量拌勻，加上湯、生抽、鹽煮滾，勾芡，即可。

## 上湯煮翡翠螺

份量：4-6人 翡翠螺 煮

**材料** 翡翠螺肉300克，上湯1杯，辣椒茸、蒜茸各1湯匙

**醃料** 油1茶匙，生抽、鹽各1/2茶匙

**芡汁料** 生粉1茶匙，水2湯匙

## 做法

- ① 翡翠螺肉洗淨，加入醃料拌勻。燒熱油鑊，下翡翠螺肉泡嫩油。
- ② 煮滾上湯，下鹽調味，放入辣椒茸、蒜茸、翡翠螺肉煮滾，勾芡即成。

## 葱白炒田螺

份量：4-6人 田螺 炒

**材料** 田螺600克，葱白粒2湯匙，薑絲、蒜茸各1湯匙，紅辣椒絲適量，紹酒1湯匙

**調味料** 生抽1湯匙，糖1茶匙，鹽1/2茶匙，胡椒粉、麻油各少許

## 做法

- ① 田螺洗淨，把尖銳部分剪去，汆水，瀝乾水分。
- ② 燒熱油鑊，爆香薑絲、蒜茸和紅辣椒絲，加入田螺和葱白，瀆酒，炒至熟透後加入調味料，拌勻即可。

## 黃酒煮田螺

份量：4-6人 田螺 煮

**材料** 田螺600克，薑絲、葱粒各1湯匙，黃酒1量杯，清水1/2量杯

**調味料** 生抽1茶匙，糖1/4茶匙，胡椒粉、生粉水各適量

## 做法

- ① 田螺洗淨，把尖銳部分剪去，汆水，瀝乾水分。
- ② 燒熱油鑊，爆香薑絲和葱粒，加入田螺炒勻，加入黃酒和清水，蓋上蓋燜15分鐘，加入調味料即成。

# 海螺

**性味** 性寒味甘，有清熱潤肺、滋養內臟等功效。

**介紹** 海螺屬於骨螺科動物，但體積比其他螺類大，肉質也最肥美可口，無論是鮮海螺或乾製品，皆適合紅燒、爆炒、燜煮、煲湯等烹調方法。



## 營養成分

含有豐富蛋白質、維他命A、鐵質、鈣質以及多種氨基酸，而且脂肪含量低，適合一家老少。唯感冒患者或脾胃虛寒人士，不宜大量食用海螺，否則會令情況惡化。

## 選購要點

選購鮮海螺時，可用手輕輕觸碰螺肉，如果馬上縮入殼內，代表海螺非常新鮮。相反，如果海螺毫無反應或帶有腥臭味，則不宜購買。

### 香炸海螺

份量：4-6人

海螺

炸

**材料** 海螺200克，麵粉250克，辣椒醬1茶匙

**醃料** 米酒、生抽各1茶匙，鹽1/4茶匙，胡椒粉少許

#### 做法

- 1 海螺去殼，洗淨，取肉，兩側由裏向外斜剝數刀，從中間切斷，加醃料拌勻。
- 2 將海螺肉逐個沾上麵粉，燒熱油鑊，放入海螺肉炸至金黃，瀝油，以辣椒醬蘸食，即可。

### 涼拌海鮮

份量：4-6人

海螺

涼拌

**材料** 鹽水蝦仁200克，鮮冬菇200克，即食海螺片200克，熟火腿200克

**汁料** 芫荽碎1湯匙，薑茸、青瓜茸各1湯匙，生抽、麻油各1湯匙，糖1/2茶匙

#### 做法

- 1 蝦仁洗淨，切成兩片；冬菇去蒂；熟火腿切片，分別汆水，瀝乾，全部材料同放碗中。
- 2 拌勻汁料，澆在材料上拌勻即成。

### 醬香響螺片

份量：4-6人

響螺

炒

**材料** 響螺1隻，青、紅甜椒各1/2個，西芹1/4棵，豆豉1茶匙，葱段1湯匙，薑茸、蒜茸各1茶匙

**醃料** 生粉1/2茶匙，米酒1/4茶匙，鹽1/2茶匙

**調味料** 米酒1/2茶匙，辣椒醬1/2茶匙，白醋1/2茶匙，生抽1/2茶匙，糖1/2茶匙，鹽1/2茶匙，上湯2湯匙，麻油適量

#### 做法

- 1 響螺去殼取肉，洗淨，切長方片，以醃料醃1小時。
- 2 青、紅甜椒洗淨，去籽，切片。
- 3 西芹洗淨，撕去老筋，切片。
- 4 燒熱油鑊，爆香葱段、薑茸、蒜茸、豆豉，調味料炒勻，下響螺片、青紅甜椒、西芹炒勻，勾芡，即可。

## 泡椒墨魚仔

份量：4-6人

墨魚

炒

**材料** 墨魚仔300克，泡辣椒3隻，薑片、唐芹段、蔥段、蒜片各1湯匙，米酒3茶匙，泡薑2片

**調味料** 上湯100毫升，鹽1/2茶匙，胡椒粉、紅油各適量

**芡汁料** 生粉1/2茶匙，水2湯匙

## 做法

- ① 墨魚仔放入加了米酒、蔥、薑的沸水中氽水。
- ② 燒熱油鑊，爆香泡辣椒、薑片、蒜片、蔥段、唐芹，瀝米酒，加入調味料，下墨魚仔炒熟，勾芡，即可。

## 爆墨魚花

份量：4-6人

墨魚

炒

**材料** 鮮墨魚500克，蒜茸、蔥茸、薑茸各1湯匙

**調味料** 米酒1茶匙，上湯2湯匙，鹽1/2茶匙，胡椒粉適量

**芡汁料** 生粉1/2茶匙，水2湯匙

## 做法

- ① 墨魚洗淨，去膜去衣，切成兩半，剝上花刀，切成長方塊。
- ② 墨魚氽水至半熟，盛起。
- ③ 燒熱油鑊，加入墨魚炒成捲筒狀，瀝乾。
- ④ 鑊留餘油，爆香蒜茸、蔥茸和薑茸，放入墨魚，下調味料煮滾，勾芡，便可。

## 包蒸墨魚仔

份量：4-6人

墨魚

蒸

**材料** 急凍墨魚仔10隻，大白菜葉10片，海帶絲10條，麻油適量

**汁料** 豆瓣醬、紅辣椒茸、蔥茸、薑茸、蒜茸各1湯匙，鹽、米酒各1/2茶匙

## 做法

- ① 墨魚仔解凍後，洗淨，瀝乾，在表面剝花紋，氽水，瀝乾水分。
- ② 白菜葉洗淨，用滾水略燙。
- ③ 燒熱油鑊，爆香蔥茸、薑茸、蒜茸，下紅辣椒茸和豆瓣醬煮出紅油，加餘下的汁料拌勻，盛起倒在碗中，盛入墨魚仔拌勻略醃。
- ④ 取一片白菜葉鋪平，放上一隻墨魚仔和適量汁料，用海帶絲紮好，逐一包完，排在碟上，用猛火蒸約10分鐘至熟，淋上麻油，即可。

## 墨魚紅燜豬肉

份量：4-6人

墨魚

煮

**材料** 半肥瘦豬肉300克，墨魚1隻，薑3片，蔥段1條

**醃料** 薑汁、米酒各1/2茶匙，生粉1茶匙，胡椒粉少許

**調味料** 上湯1/2杯，生抽1湯匙，蠔油1 1/2湯匙，老抽1/2湯匙，糖1茶匙，鹽1/2茶匙，麻油、胡椒粉各少許

## 做法

- ① 豬肉氽水，洗淨，瀝乾水分，切成骨排狀。
- ② 墨魚撕去外衣，洗淨，抹乾，切件，加入醃料醃勻。
- ③ 燒熱油鑊，爆香薑片和蔥段，放入墨魚件炒透，加入豬肉略炒，注入調味料煮滾，以慢火燜約1小時即可。

## 椒鹽墨魚卷

份量：4-6人

墨魚

炸

**材料** 墨魚肉300克，花椒鹽1茶匙

**醃料** 米酒1湯匙，鹽、胡椒粉各1/4茶匙，生粉各1茶匙，蛋白1隻

## 做法

- ① 墨魚肉洗淨，斜剝十字紋，切條，加醃料拌勻。
- ② 燒熱油鑊，下墨魚條炸至金黃，瀝油，撒上火椒鹽即可。

## 滷墨魚

份量：4-6人

墨魚

涼拌

**材料** 墨魚480克，蔥段4段，薑5片，茺荳2棵

**調味料** 米酒、茴香、桂皮、丁香、花椒各適量，鹽1/2茶匙，糖1/4茶匙

### 做法

- ① 墨魚去雜質後洗淨，汆水，瀝乾。
- ② 煮滾適量水，下墨魚、蔥段、薑片、米酒煮滾，撇去浮沫，加茴香、桂皮、丁香、花椒，加蓋改用小火煮20分鐘，再放鹽和糖，煮至肉質熟軟待涼即成。

## 魚子拌海鮮

份量：4-6人

墨魚

涼拌

**材料** 墨魚500克，蝦仁80克，西蘭花240克，魚子醬1湯匙

**調味料** 白醋1/4茶匙，蜂蜜1/2茶匙，檸檬汁1/2茶匙，柴魚上湯50克

### 做法

- ① 墨魚洗淨，剝花；蝦仁洗淨；西蘭花洗淨，切小朵。
- ② 將魚子醬和調味料拌勻。
- ③ 墨魚、蝦仁、西蘭花汆水後待涼，放在碟上，加魚子醬拌勻即可。

## 辣炒魷魚絲

份量：4-6人

魷魚

炒

**材料** 鮮魷魚300克，京蔥1條，紅辣椒6隻

**調味料** 米酒1茶匙，鹽1/4茶匙，上湯1湯匙，生抽1/2茶匙，醋1/4茶匙，麻油少許

**芡汁料** 生粉1/2茶匙，水2湯匙

### 做法

- ① 魷魚洗淨，去膜去衣，切絲。
- ② 紅辣椒洗淨，去蒂、去籽，切成幼絲；京蔥切碎。
- ③ 燒熱油鑊，爆香紅辣椒絲，下魷魚絲及鹽翻炒片刻，下酒、生抽、醋炒勻，倒入上湯煮滾，勾芡，放入京蔥碎、淋上麻油即可。

## 宮保魷魚卷

份量：4-6人

魷魚

炒

**材料** 水發魷魚2隻，紅辣椒乾8隻，薑茸、花椒粒、蒜茸各1湯匙，炸花生2湯匙

**調味料** 生抽1茶匙，米酒1/2茶匙，糖1/4茶匙，醋1/2茶匙，生粉1茶匙，鹽1/2茶匙，麻油適量

### 做法

- ① 魷魚洗淨，去膜去衣，切成兩半，剝上花刀，切成菱形塊狀。
- ② 辣椒乾洗淨，切段。
- ③ 燒熱油鑊，加入魷魚炒成捲筒狀，盛起。
- ④ 鑊留餘油，放入辣椒乾段、薑茸、蒜茸、花椒粒、花生和調味料爆香，用猛火煮至濃稠後，倒入魷魚卷迅速拌炒，即可。

## 豉椒鮮魷

份量：4-6人

魷魚

炒

**材料** 鮮魷魚480克，西芹120克，蒜茸1湯匙，乾蔥片1/2湯匙，青、紅甜椒各1個，豆豉1湯匙，酒1/2茶匙

**汁料** 糖、鹽各1/4茶匙，蠔油1茶匙，麻油少許，生粉1/2茶匙，水3湯匙

### 做法

- ① 鮮魷洗淨，剝花，切件，汆水，瀝乾。
- ② 西芹、青紅甜椒洗淨，切件。
- ③ 燒熱油鑊，爆香蒜茸、乾蔥片、西芹和青紅甜椒，放入豆豉和鮮魷，灑酒，倒入汁料煮滾即成。

## 沙嗲醬爆魷魚圈

份量：4-6人

魷魚

炒

**材料** 鮮魷魚480克，洋葱1/2個，青、紅甜椒各1個，乾葱茸、蒜茸各1茶匙，沙嗲醬1湯匙

**調味料** 生抽1湯匙，糖1/4茶匙

## 做法

- ① 魷魚洗淨後切圈，汆水，瀝乾。
- ② 青、紅甜椒洗淨，去籽，切條；洋葱洗淨，去衣，切條。
- ③ 燒熱鑊，下油爆香乾葱茸、蒜茸、洋葱、青紅甜椒和沙嗲醬，加入調味料和魷魚圈，快炒拌勻，即可。

## 蝦醬蒸鮮魷

份量：4-6人

魷魚

蒸

**材料** 鮮魷魚600克，葱絲2湯匙，薑絲1湯匙，紅辣椒絲1湯匙

**醃料** 鹽1/2茶匙，胡椒粉適量，米酒1茶匙，生粉1湯匙

**調味料** 蝦醬2湯匙，米酒1湯匙，蒜茸、薑茸各2茶匙，糖1 1/2茶匙，麻油、胡椒粉各少許

## 做法

- ① 魷魚洗淨，抹乾水分，在背面剗十字花紋，切件，加入醃料，拌勻。
- ② 燒熱鑊，下油爆香調味料中的蒜茸、薑茸和蝦醬，加入其他調味料，煮滾待用。
- ③ 把魷魚鋪在碟內，撒上葱絲、薑絲和紅辣椒絲，用猛火蒸5分鐘即成。

## 生抽魷魚筒

份量：4-6人

魷魚

蒸

**材料** 鮮魷魚400克，葱段、芫荽葉各1湯匙

**醃料** 生抽2茶匙

**汁料** 生抽、糖各1/2茶匙，油1茶匙，水1湯匙，生粉1茶匙，水1湯匙

## 做法

- ① 魷魚去除內臟，撕去外衣，洗淨，汆水，瀝乾水分，用醃料拌勻。
- ② 將魷魚筒用猛火蒸約10分鐘，取出，切圈上碟。
- ③ 煮滾汁料，勾芡淋在魷魚上，加上葱段、芫荽葉即可。

## 砂鍋魷魚

份量：4-6人

魷魚

煮

**材料** 魷魚乾(浸軟)300克，冬菇(浸軟)6朵，馬蹄肉8粒，火腿80克，上湯1/2杯，薑片、葱段各適量，水適量，米酒1/2茶匙

**調味料** 鹽1/2茶匙，胡椒粉適量

## 做法

- ① 魷魚乾浸軟洗淨，撕去皮膜，剗花紋，切成小塊。
- ② 馬蹄洗淨，切粗粒；冬菇、火腿洗淨，切片；薑片、葱段洗淨，拍鬆。
- ③ 砂鍋中放上湯、薑、葱、米酒煮滾，加入所有材料煮10分鐘，加鹽和胡椒粉調味，即可。

## 酸菜魷魚

份量：4-6人

魷魚

煮

**材料** 魷魚乾(浸軟)1隻，鹹酸菜160克，上湯2杯，唐芹粒2湯匙

**調味料** 鹽、胡椒粉各適量

## 做法

- ① 魷魚洗淨，斜切薄片，剗花，用上湯1/2杯煮至入味。
- ② 鹹酸菜以水略浸，洗淨，切段。
- ③ 煮滾餘下的上湯和適量水，加鹽和胡椒粉煮成湯汁，加入唐芹粒、鹹酸菜和魷魚片，下調味料煮滾即成。

# 三色椒釀鮮魷

魷魚

煮

份量：4-6人

## 材料

魷魚1隻，紅、青、黃燈籠椒各40克，蔥絲適量

## 芡汁料

蠔油2湯匙，蒜茸辣椒醬1/2湯匙，生粉2茶匙，水1/2量杯

## 做法

- ① 魷魚洗淨，撕去表面薄膜；燈籠椒洗淨，去籽切絲。
- ② 把燈籠椒絲釀入魷魚中，用牙籤封口。
- ③ 燒熱鑊，下油把魷魚煎熟，加入芡汁料，拌勻後煮至熟透，即可撒上蔥絲食用。



## 三杯小卷

份量：4-6人

魷魚

煮

**材料** 鮮魷魚300克，薑5片，蒜茸、麻油各3湯匙，米酒、蔥粒、紅辣椒絲各1湯匙

**調味料** 生抽3湯匙，米酒2湯匙，辣豆瓣醬、糖各1湯匙，水1/2量杯

## 做法

- 魷魚洗淨，橫切成小段，用2片薑和米酒氽水，盛起，瀝乾水分。
- 燒熱鑊，加入麻油，爆香3片薑、蒜茸、蔥粒和紅辣椒，加入魷魚，炒至熟透，加入調味料，拌勻即成。

## 甜酸魷魚圈

份量：4-6人

魷魚

炸

**材料** 魷魚250克，洋蔥1/2個，青燈籠椒1/2個，菠蘿2片，生粉適量

**醃料** 蠔油2湯匙，雞蛋液1湯匙，生粉1茶匙

**調味料** 甜酸醬3/4量杯

## 做法

- 洋蔥洗淨去皮，切絲；青燈籠椒洗淨去籽，切絲；菠蘿切塊。
- 魷魚洗淨，去皮，橫切成魷魚圈，用醃料醃1小時。
- 在魷魚圈表面沾上生粉，燒熱油鑊，用熱油炸至呈金黃色，瀝乾油分，上碟。
- 再燒熱油鑊，爆香洋蔥、青燈籠椒，加入菠蘿和調味料，煮滾後淋在魷魚圈表面。

## 椒鹽魷魚鬚

份量：4-6人

魷魚

炸

**材料** 魷魚鬚500克，九層塔10克，番薯粉400克，黃豆粉60克，椒鹽1茶匙

**醃料** 生粉2湯匙，鹽1茶匙，胡椒粉1/2茶匙，米酒2湯匙，蒜茸1湯匙，蛋液2湯匙

## 做法

- 魷魚鬚洗淨，瀝乾，切條狀，放入大碗中，加入醃料拌勻，醃2小時。
- 番薯粉和黃豆粉拌勻，放入魷魚鬚，均勻地滾上粉料。
- 燒熱油鑊，將魷魚鬚放入鑊中炸約1分鐘，待魷魚鬚浮起時，以漏勺盛起。
- 將九層塔放入爪篋中，與魷魚鬚一起放回鑊中，泡油約5秒，瀝油，撒上椒鹽即可。

## 辣拌鮮魷火腿

份量：4-6人

魷魚

涼拌

**材料** 鮮魷魚1隻，火腿120克，紅辣椒2隻

**調味料** 辣椒油、糖各1/2茶匙，生抽、醋各1茶匙

## 做法

- 鮮魷魚洗淨，切絲，放滾水中煮熟，盛起，放冰水中浸泡5分鐘，瀝乾。
- 火腿洗淨，切絲；紅辣椒洗淨，去籽切絲。
- 將所有材料和調味料拌勻，上碟即可。

## 滷水八爪魚

份量：4-6人

八爪魚

涼拌

**材料** 八爪魚500克，粉絲30克，薑3片，蔥3條

**滷水料** 八角1粒，桂皮1小片，甘草2片，草果1個，小茴、花椒各1茶匙(6種材料一起放入煲魚湯袋並封口)，水4杯，酒1湯匙，鹽、糖各1/2湯匙，老抽3湯匙

## 做法

- 八爪魚洗淨，燒滾水，加入薑、蔥、酒，放入八爪魚煮片刻，沖淨，瀝乾。
- 粉絲浸透，放入滾水內煮熟，用凍開水略沖，瀝乾。
- 滷水料中的香料袋與水同煮滾，改慢火煮1/2小時；取出香料袋，加入其餘滷水料煮滾。
- 把八爪魚放入滷水中，煮5分鐘，浸10分鐘，取出放在煮好的粉絲上即可。

## 薑絲炒蝗子

份量：4-6人

蝗子

炒

**材料** 蝗子320克，薑絲、紅辣椒絲各1湯匙

**調味料** 米酒1湯匙，鹽1/2茶匙，糖1/4茶匙

### 做法

- ① 將蝗子洗淨，放入淡鹽水中浸1/2小時，使其吐出泥沙，瀝乾。
- ② 燒熱油鑊，爆香薑絲，瀆米酒，倒入蝗子炒勻，加入紅辣椒絲，加蓋煮滾即可。

## 蒜香蒸蝗子

份量：4-6人

蝗子

蒸

**材料** 蝗子8隻，粉絲1紮，蒜茸2湯匙，鹽1/2茶匙

**調味料** 鹽1/2茶匙，糖1/4茶匙，胡椒粉少許，熟油1/2湯匙

### 做法

- ① 蝗子開邊，剖洗淨，放入原殼內，排在碟上。
- ② 粉絲用水泡軟，瀝乾水分，剪斷，以鹽拌勻，鋪在蝗子上。
- ③ 燒熱油鑊，下蒜茸1湯匙炸至金黃。
- ④ 另一半蒜茸與調味料拌勻，撒在蝗子上，用猛火蒸8分鐘，即可。

## 辣酒煮蝗子

份量：4-6人

蝗子

煮

**材料** 蝗子600克，草菇10粒，薑6片，葱2條，蒜片2粒，紅甜椒2個，香茅1枝

**調味料** 上湯2杯，鹽1/2茶匙，糖1茶匙，生抽1茶匙，老抽1茶匙，米酒1/4杯，辣椒醬2湯匙，辣豆瓣醬1茶匙，胡椒粉少許

### 做法

- ① 蝗子擦洗乾淨，瀝乾。
- ② 草菇洗淨，瀝乾水分；葱切段；紅甜椒切件；香茅拍鬆。
- ③ 熱鑊下油，爆香薑片、葱段、蒜片、紅甜椒、辣豆瓣醬和草菇，加入調味料和香茅拌煮至滾，放入蝗子，同煮約至熟透，上碟。

## 豉椒田雞腿

份量：4-6人

田雞

炒

**材料** 田雞腿30隻，青、紅椒各2隻，生粉水2湯匙，豆豉茸、蒜茸各1湯匙，紹酒1茶匙

**醃料** 生粉1湯匙，鹽、生抽各1茶匙

### 做法

- ① 青、紅椒洗淨，去籽，切塊。
- ② 田雞腿洗淨，切半，用醃料醃15分鐘，泡油，瀝乾油分。
- ③ 燒熱油鑊，爆香豆豉和蒜茸，加入田雞腿略炒，瀆酒，加入青、紅椒和生粉水，炒至汁液濃稠即可。

## 冬筍炒田雞

份量：4-6人

田雞

炒

**材料** 田雞600克，冬筍240克，葱段3湯匙，蒜茸2湯匙

**醃料** 生抽2茶匙，鹽、薑汁、紹酒、生粉各1茶匙，麻油1/2茶匙，胡椒粉少許

**調味料** 蠔油2湯匙，糖1茶匙，麻油1/2茶匙

### 做法

- ① 田雞洗淨，切塊，用醃料醃20分鐘，泡油，瀝乾油分。
- ② 冬筍去皮，切條，汆水10分鐘，瀝乾水分，泡油。
- ③ 燒熱油鑊，爆香蒜茸，加入其他材料和調味料，炒至熟透，即可食用。

## 紅椒絲爆田雞

份量：4-6人

田雞

炒

**材料** 田雞3隻，蔥粒、薑茸、蒜茸各1湯匙，紅辣椒絲1茶匙

**醃料** 薑汁酒、生抽、生粉各1茶匙，鹽1/2茶匙，胡椒粉、麻油各少許

**調味料** 生抽1茶匙，糖1/2茶匙，胡椒粉、麻油各少許

## 做法

- 田雞剖好，去頭部和內臟，洗淨後切塊，汆水，用醃料醃30分鐘。
- 燒熱油鑊，爆香蔥粒、薑茸、蒜茸和紅辣椒絲，加入田雞，炒熟後加入調味料，拌勻即可食用。

## 雪耳蒸田雞

份量：4-6人

田雞

蒸

**材料** 田雞400克，雪耳、黑木耳各10克，薑3片、蔥段1湯匙

**醃料** 生抽、鹽各適量

## 做法

- 田雞剖好，洗淨，斬件，用醃料醃30分鐘。
- 雪耳、黑木耳浸軟，去蒂，洗淨後撕成小塊。
- 拌勻所有材料，隔水蒸熟即成。

## 荷葉蒸田雞

份量：4-6人

田雞

蒸

**材料** 田雞3隻，金華火腿1湯匙，冬菇80克，薑5片，蔥段2湯匙，杞子1湯匙，荷葉1塊

**醃料** 薑汁酒、生抽、生粉各1茶匙，鹽1/2茶匙，胡椒粉、麻油各少許

**調味料** 蠔油1湯匙，麻油1茶匙

## 做法

- 所有材料洗淨；金華火腿切成茸；冬菇去蒂，切片；杞子浸軟；荷葉汆水至變軟。
- 田雞剖好，去頭部和內臟，洗淨後切塊，用醃料醃30分鐘，加入冬菇和調味料，拌勻待用。
- 把杞子、薑片和蔥段排在荷葉上，加入田雞和冬菇，鋪上金華火腿，把荷葉摺好，隔水蒸15分鐘即成。

## 竹筒田雞

份量：4-6人

田雞

蒸

**材料** 田雞500克，冬菇、冬筍各80克，紅燈籠椒1/2個，蒜茸1湯匙，薑6片，蔥段1湯匙

**醃料** 生抽、紹酒、生粉各1湯匙，鹽1/2茶匙，胡椒粉、麻油各少許

**調味料** 蠔油、生粉水各1湯匙，胡椒粉、麻油各少許

## 做法

- 所有材料洗淨；冬菇浸軟，去蒂，切片；冬筍去皮，切片；紅燈籠椒切絲。
- 田雞剖好，去頭部和內臟，洗淨後切塊，用醃料醃20分鐘。
- 燒熱油鑊，爆香蒜茸和薑片，加入其他材料，炒勻，放入竹筒內，隔水蒸15分鐘，取出上碟。
- 把調味料煮滾，拌勻後淋在田雞表面，即可食用。

## 椒鹽田雞

份量：4-6人

田雞

炸

**材料** 田雞2隻，蔥茸、蒜茸、辣椒茸、薑茸各1茶匙，芫荽碎1湯匙，生粉1湯匙

**醃料** 生抽1/2湯匙，糖1/4茶匙，米酒1湯匙

**調味料** 鹽1/4茶匙，胡椒粉1茶匙

## 做法

- 田雞洗淨、切塊，加入醃料醃約10分鐘，沾上生粉。
- 燒熱油鑊，下田雞塊炸至金黃，瀝油。
- 下油爆香蒜茸、薑茸、辣椒茸、蔥茸、芫荽碎，將田雞回鑊，下調味料拌勻即可。

# 海帶



**性味** 性寒味鹹，有助軟堅補血、潤腸通便、消痰利水、鎮咳平喘的功效。

**介紹** 海帶又稱海草，是大葉藻科植物多年生沉水草本植物，較常用於涼拌、爆炒和煲湯等烹調方法。

## 營養成分

含有海藻膠、蛋白質、碘質、藻膠素、粗纖維以及多種氨基酸，適量食用，不僅能去水腫，更可以降血壓、治理甲狀腺腫大及淋巴結核。但海帶性質寒涼，脾胃虛寒人士、懷孕和哺乳的婦女皆不宜多吃，否則會影響健康。

## 選購要點

以顏色墨綠、帶自然光澤及海水鹹香者為佳。

### 香辣海帶絲

份量：4-6人

海帶

涼拌

**材料** 海帶(浸發)480克，青瓜、銀芽各160克

**調味料** 鹽1茶匙，辣椒油1湯匙，黑醋(或香醋)1/2湯匙，蔥絲、薑絲各1湯匙

#### 做法

- ① 海帶洗淨，瀝乾，切幼絲，汆水，瀝乾。
- ② 青瓜洗淨，瀝乾，切幼絲；銀芽洗淨，瀝乾。
- ③ 將所有材料和調味料拌勻，上碟即可。

### 蝦米海帶絲

份量：4-6人

海帶

涼拌

**材料** 海帶(浸發)200克，五香豆腐乾2塊，蝦米(浸軟)1湯匙

**調味料** 鹽、糖各1/2茶匙，生抽、麻油、薑茸各1湯匙

#### 做法

- ① 海帶洗淨，汆水，瀝乾，蒸熟，盛起，待涼後切絲，上碟。
- ② 五香豆腐乾洗淨，切幼絲，汆水，放凍開水中浸泡5分鐘，瀝乾，放在海帶絲上，撒上蝦米。
- ③ 將所有調味料拌勻，淋在海帶上拌勻即可。

### 芥末拌海蜇頭

份量：4-6人

海蜇

涼拌

**材料** 海蜇頭(浸發)250克，蝦米(浸軟)1湯匙，熟雞蛋皮1張，芫荽1棵

**汁料** 芥末粉、滾水各1湯匙，生抽、浙醋(或香醋)各2湯匙，麻油1湯匙

#### 做法

- ① 海蜇頭洗淨，浸泡去除鹹味後切薄片，汆水，用冰水浸開，瀝乾。
- ② 蛋皮切絲；芫荽洗淨，切段。
- ③ 海蜇片排在碟上，鋪上蛋皮、芫荽，最後放上蝦米。
- ④ 拌勻汁料，澆在海蜇片上拌勻即成。

## 海蜇雙絲

份量：4-6人

海蜇

涼拌

**材料** 海蜇600克，雞胸肉160克，熟火腿絲80克，炒香白芝麻、麻油各少許，蔥茸、芫荽碎各1湯匙

**醃料** 鹽、糖各1/4茶匙，蛋白1隻，生粉1茶匙

**蘸汁(拌勻)** 花生醬2湯匙，麻油、熟油各1茶匙

## 做法

- ① 海蜇皮摺起，切成幼絲，放熱水中燙過即盛起，用冷水沖洗三次，再放冷水中浸泡，每隔1/2小時換一次水，浸泡約3小時，盛起，瀝乾。
- ② 雞胸肉醃10分鐘，煮熟切絲，泡油，瀝乾。
- ③ 海蜇絲、雞絲、火腿絲放碟上，淋蘸汁，撒下芝麻、蔥茸和芫荽碎，澆上麻油拌勻即可。

## 海膽拌海蜇皮

份量：4-6人

海蜇

涼拌

**材料** 海膽醬1/3杯，海蜇皮80克，麻油1/2湯匙

**調味料** 糖1/2湯匙，鹽1茶匙，米酒2茶匙

## 做法

- ① 將海蜇皮洗淨，泡水後約1小時，再以水沖洗多次，瀝乾，切長條。
- ② 將調味料與海膽醬拌勻後，加入海蜇皮拌勻，放雪櫃中冷藏約3小時即可。

## 香麻海蜇雞腳

份量：4-6人

海蜇

涼拌

**材料** 海蜇500克，雞腳6隻，白芝麻1茶匙

**醃料** 生抽、麻油各1湯匙，胡椒粉少許

**調味料** 魚露2湯匙，麻油、辣椒油各1湯匙

## 做法

- ① 海蜇洗淨，切絲，汆水，過冷河，瀝乾水分，用醃料醃30分鐘。
- ② 雞腳洗淨，切去腳趾，用滾水煮熟。
- ③ 拌勻海蜇、雞腳和調味料，冷藏後灑上白芝麻，即可食用。

## 人參麥冬蒸水魚

份量：4-6人

水魚

蒸

**材料** 水魚1隻，麥冬、人參各10克，薑5片，蔥段2湯匙，雞湯適量

**調味料** 紹酒、鹽各適量，胡椒粉少許

## 做法

- ① 人參、麥冬洗淨。
- ② 水魚去皮、頭爪及內臟後洗淨，切小塊，汆水，瀝乾水分。
- ③ 拌勻所有材料、紹酒和鹽，隔水蒸1小時，灑上少許胡椒粉，即可食用。

## 人參燉水魚

份量：4-6人

水魚

蒸

**材料** 水魚1隻，雪耳20克，人參5克，薑3片，蔥段1湯匙，水適量

**調味料** 鹽適量

## 做法

- ① 雪耳浸軟，撕成大塊；人參洗淨。
- ② 水魚去外皮、頭爪及內臟，洗淨，汆水。
- ③ 把水魚、薑片、蔥段和清水放入鍋內，用武火煮滾，轉文火煮1小時，加入雪耳和人參，煮至水魚熟透，下鹽調味。



# 肉類

**肉**類含有豐富的蛋白質和脂肪，不僅口感豐盈，更能夠為菜式帶來適量的油脂，大大提升味覺享受，故此深受食客歡迎。然而近年來的「三低一高」飲食文化，令部分人對肉類聞之色變、望而卻步。只是他們未必知道，肉類所含的蛋白質、維他命及微量元素對人體非常重要，而膽固醇也有好、壞之分，不宜一概而論。其實只要注意食用分量和烹調方法，任何食材皆能吃得健康，大家可以安心食用。

# 西汁煎豬柳

豬肉

煎

份量：4-6人

## 材料

豬柳600克，洋葱1個

## 醃料

鹽、糖各1茶匙，喼汁2茶匙

## 汁料

茄汁1/2湯匙，喼汁1/2湯匙，  
OK汁1/2湯匙，生抽1/2湯匙，  
糖1茶匙，水30毫升

## 做法

- 1 豬柳洗淨，抹乾水分，拍鬆後以醃料拌勻。
- 2 洋葱洗淨，去衣切條，泡油後備用。
- 3 燒熱油鑊，將豬柳兩面煎成金黃色，下少許水，加蓋焗煮至水乾，加入洋葱、汁料拌勻，即可上碟。



## 果汁煎肉脯

份量：4-6人

豬肉

煎

**材料** 豬瘦肉400克，果汁200毫升，雞蛋(打勻)1隻，蝦片15克，米酒1茶匙，生粉1茶匙，鹽適量

**醃料** 鹽1/2茶匙，糖3/4茶匙，胡椒粉、生抽各適量

## 做法

- 1 豬瘦肉洗淨，抹乾，拍鬆後以醃料拌勻，加雞蛋液拌勻，拌入生粉。
- 2 燒熱油鑊，放入蝦片炸好，瀝油。
- 3 燒熱油鑊，放入豬瘦肉稍炸後撈出。
- 4 再燒熱油鑊，瀆米酒，加果汁，放入豬瘦肉煎熟，以蝦片伴食即可。

## 栗子蘑菇炒螺肉

份量：4-6人

豬肉

炒

**材料** 海螺肉250克，蘑菇25克，栗子肉30克，青、紅甜椒各1/2隻，葱段1湯匙，薑茸、蒜茸各1茶匙，米酒1/2茶匙

**調味料** 白醋1/2茶匙，鹽1/2茶匙，糖1/4茶匙

**芡汁料** 生粉1/2茶匙，水2湯匙

## 做法

- 1 海螺肉洗淨切片，汆水。
- 2 蘑菇洗淨；青、紅甜椒洗淨，去籽，切角。
- 3 栗子去皮，下油鑊炸至金黃色。
- 4 燒熱油鑊，爆香葱段、薑茸、蒜茸，下海螺片、蘑菇、青紅甜椒及栗子炒勻，瀆米酒，加入調味料炒勻，勾芡，即可。

## 松子肉丁

份量：4-6人

豬肉

炒

**材料** 豬柳300克，紅燈籠椒1個，松子仁40克，蒜茸1茶匙

**醃料** 蠔油2茶匙，麻油1茶匙，生粉1/2茶匙

**芡汁料** 海鮮醬4湯匙，蠔油1湯匙，生粉1茶匙，水5湯匙

## 做法

- 1 材料洗淨，瀝乾水分。豬柳切粒，用醃料醃15分鐘；紅燈籠椒去蒂去籽，切粒。
- 2 燒熱油鑊，把松子仁炸至淺黃色，盛起。
- 3 再燒熱鑊，爆香蒜茸，加入豬柳，炒熟，加入紅燈籠椒和芡汁料，煮至汁液濃稠，加入松子仁，拌勻即成。

## 魚香肉絲

份量：4-6人

豬肉

炒

**材料** 柳梅肉240克，冬筍80克，冬菇(浸軟)8朵，蔥茸1湯匙，薑茸、蒜茸各1茶匙，紅辣椒絲1湯匙

**醃料** 鹽、糖各1/4茶匙，生粉1茶匙

**調味料** 鹽1/2茶匙，糖、醋各1茶匙，生抽、米酒各1湯匙

**芡汁料** 生粉1/2茶匙，水2湯匙

## 做法

- 1 柳梅肉洗淨，切絲，加醃料拌醃10分鐘。
- 2 冬菇去蒂，切絲；冬筍切絲，汆水。
- 3 燒熱油鑊，爆香紅辣椒絲、蔥茸、薑茸、蒜茸，放入肉絲、筍絲、冬菇絲和調味料，炒勻，勾芡，即成。

## XO醬蓮藕肉片

份量：4-6人

豬肉

炒

**材料** 梅頭豬肉160克，蓮藕120克，紅蘿蔔、西芹各40克，葱2條

**醃料** 鹽、糖各1/4茶匙，生粉1/2湯匙，麻油1茶匙

**調味料** XO醬2 1/2湯匙，鹽、糖各1/4茶匙，水1/2湯匙

## 做法

- 1 豬肉洗淨，切薄片，用醃料醃10分鐘。
- 2 其他材料洗淨。蓮藕刨皮，切薄片；紅蘿蔔、西芹分別切片；葱切段。
- 3 肉片用溫油泡熟，撈起，瀝油。
- 4 燒熱油鑊，放下藕片、紅蘿蔔、西芹、葱段拌炒，下調味料，肉片回鑊炒勻即成。

## 照燒肉片

份量：4-6人

豬肉

炒

**材料** 薄豬肉片300克，茄子1條，秋葵3條

**醃料** 胡椒粉、鹽各少許

**醬汁** 生抽2湯匙，糖1湯匙，酒2湯匙

### 做法

- ① 材料洗淨。薄肉片攤開，撒上醃料。
- ② 茄子從中間剖開，汆水至軟，切段。
- ③ 秋葵汆水至外表呈翠綠色時，撈起，立即浸泡冷水。
- ④ 燒熱油鑊，以中火煎肉片至兩面金黃，淋上醬汁煮至入味，下茄子段、秋葵拌勻即可。

## 京醬肉絲

份量：4-6人

豬肉

炒

**材料** 豬里脊肉300克，蔥5條，小圓薄餅數張

**醃料** 米酒1茶匙，生抽1茶匙，生粉1/2茶匙

**調味料** 甜麵醬2湯匙，糖1/4茶匙，米酒1茶匙，水2湯匙

### 做法

- ① 豬里脊肉洗淨，切絲，拌入醃料醃10分鐘。
- ② 蔥洗淨，切段，切成長細絲，用水浸泡。
- ③ 肉絲泡油，以調味料拌勻，下油鑊爆香。
- ④ 蔥絲瀝乾水分，上碟，將肉絲鋪在上面，圓薄餅放另一碟上伴食即可。

## 螞蟻上樹

份量：4-6人

豬肉

炒

**材料** 免治豬肉80克，粉絲2紮

**調味料** 蔥茸2茶匙，薑茸1茶匙，辣豆瓣醬1/2湯匙

**芡汁料** 鹽1/2茶匙，生抽1湯匙，糖1/4茶匙，生粉1茶匙，上湯1杯，水適量

### 做法

- ① 粉絲用剪刀略剪，以滾水燙軟，瀝乾水分。
- ② 燒熱油鑊，將免治豬肉略炒至熟，加入調味料拌炒，下粉絲和芡汁料，煮滾即可。

## 雜錦肉丁

份量：4-6人

豬肉

炒

**材料** 豬瘦肉200克，蝦仁、腰果各100克，青、紅椒各1個，蔥粒1湯匙，生粉適量

**調味料** 水2湯匙，鹽、砂糖、生粉、油、麻油各1/2茶匙

### 做法

- ① 蝦仁、腰果分別洗淨，泡油；青、紅椒洗淨，去籽，切塊。
- ② 豬瘦肉切粒，在表面沾上適量生粉，下油鑊略炒，盛起。
- ③ 爆香蔥粒，加入其他材料，炒至熟透，加入調味料拌勻，即可食用。

## 人參炒豬瘦肉

份量：4-6人

豬肉

炒

**材料** 豬瘦肉300克，五味子10克，人參5克，蔥段1湯匙，蒜茸、薑絲各1茶匙

**調味料** 生抽、紹酒、砂糖、生粉水、鹽各適量

### 做法

- ① 所有材料洗淨；豬瘦肉切絲；五味子、人參烘乾，磨粉。
- ② 燒熱油鑊，爆香蔥段、蒜茸和薑絲，加入豬瘦肉炒5分鐘，加入五味子和人參，炒10分鐘，加入調味料，拌勻至汁液濃稠即成。

## 蒜苗雪耳炒肉絲

份量：4-6人

豬肉

炒

**材料** 豬瘦肉200克，蒜苗80克，雪耳、冬筍各40克，蒜茸1茶匙

**醃料** 生抽、紹酒、生粉各1茶匙

**調味料** 鹽適量

## 做法

- ① 所有材料洗淨；豬瘦肉切絲，用醃料醃30分鐘；蒜苗切段；雪耳浸軟，去蒂，撕成小塊；冬筍去皮，切絲。
- ② 燒熱油鑊，爆香蒜茸，加入其他材料，炒至熟透，下鹽調味即成。

## 雪耳炒肉絲

份量：4-6人

豬肉

炒

**材料** 豬瘦肉300克，青椒40克，雪耳10克，葱絲1湯匙，紹酒1茶匙

**醃料** 雞蛋1隻，生粉1茶匙，鹽1/2茶匙

**調味料** 上湯3湯匙，鹽適量

## 做法

- ① 青椒洗淨，去籽，切絲；雪耳浸軟，去蒂，撕成小塊。
- ② 豬瘦肉洗淨，用醃料醃30分鐘，下油鑊略炒，盛起。
- ③ 燒熱油鑊，爆香葱絲和青椒，加入豬瘦肉和雪耳，瀝酒，加入調味料，炒至汁液濃稠，即可食用。

## 七彩炒肉絲

份量：4-6人

豬肉

炒

**材料** 豬瘦肉200克，鮮冬菇、紅蘿蔔、青、紅椒各80克，蒜茸1茶匙

**調味料** 上湯5湯匙，生粉水1茶匙，鹽、胡椒粉各適量

## 做法

- ① 所有材料洗淨；豬瘦肉切絲，汆水；鮮冬菇和青、紅椒切絲；紅蘿蔔去皮，切絲。
- ② 燒熱油鑊，爆香蒜茸，加入所有材料，炒至熟透，加入調味料，炒至汁液濃稠，即可食用。

## XO醬炒豬柳

份量：4-6人

豬肉

炒

**材料** 豬柳300克，金菇80克，青、紅甜椒各1個，蒜茸1湯匙

**醃料** 生粉、生抽各1茶匙，胡椒粉少許

**調味料** XO醬2湯匙，蠔油1湯匙，麻油、砂糖各1茶匙

## 做法

- ① 所有材料洗淨；豬柳切條，用醃料醃15分鐘；金菇切去根部，洗淨；青、紅甜椒去籽，切絲。
- ② 燒熱油鑊，爆香蒜茸，加入豬柳略炒，加入其他材料，炒至熟透，加入調味料，拌勻即成。

## 雲耳金針蒸肉絲

份量：4-6人

豬肉

炒

**材料** 金針40克，雲耳20克，豬肉240克，葱2條

**醃料** 鹽、糖各1/4茶匙，生抽1茶匙，生粉1/2茶匙

**調味料** 鹽、糖各1/4茶匙，麻油1/2茶匙，米酒1茶匙

## 做法

- ① 豬肉洗淨，切粗絲，用醃料拌醃約10分鐘。
- ② 金針菜、雲耳分別浸發，切去硬蒂；葱洗淨，切段。
- ③ 將雲耳、金針、肉絲加調味料攪勻，放碟中，鋪上葱段，隔水蒸約10分鐘，即成。

# 金針冬菇蒸肉餅

豬肉

蒸

份量：4-6人

## 材料

免治豬肉250克，冬菇5朵，馬蹄4粒，金針5克

## 調味料

生抽、生粉各1茶匙，鹽1/2茶匙，胡椒粉、麻油各少許

## 做法

- 1 所有材料洗淨；冬菇去蒂，切粒；馬蹄去皮，切粒；金針切去較硬部分，打結。
- 2 拌勻調味料和免治豬肉，打至起膠，加入其他材料，拌勻成肉餅，用武火蒸10分鐘。



## 四川粉蒸肉

份量：4-6人

豬肉

蒸

**材料** 梅頭豬肉240克，南瓜160克，薑茸、蒜茸各1/2湯匙，紅椒絲1茶匙，鹽、麻油各少許，粘米粉2湯匙

**醃料** 紹酒、生抽、水、油、蔥茸各1湯匙，甜麵醬、薑茸各1茶匙，豆瓣醬、糖各1/2茶匙，麻油少許

**調味料** 川椒碎1茶匙，鹽1/2茶匙，五香粉1/4茶匙

## 做法

- 1 材料洗淨，瀝乾水分；梅頭肉切片，用醃料醃30分鐘；南瓜去皮去瓢，切件。
- 2 熱白鑊炒熟粘米粉，加調味料炒勻。
- 3 燒熱鑊，下油爆香薑茸和蒜茸，加入南瓜、鹽和麻油炒勻。
- 4 把南瓜放在蒸籠內，鋪上肉片及熟粘米粉，用猛火隔水蒸約10分鐘。

## 清蒸蘿蔔豬肉卷

份量：4-6人

豬肉

蒸

**材料** 白蘿蔔250克，免治豬肉200克，薑絲、蔥絲、紅辣椒絲各1湯匙，鹽少許

**醃料** 雞蛋1隻，鹽、米酒、生粉、蔥薑汁各1茶匙，胡椒粉、麻油各少許

## 做法

- 1 免治豬肉加醃料拌勻成肉餡。
- 2 白蘿蔔洗淨，去皮，切成大薄片，加少許鹽醃至軟身，瀝乾，平鋪，放上適量肉餡，捲起成筒狀，逐一完成，收口向下排放在碟上。
- 3 用中火蒸約15分鐘，取出，撒上薑絲、蔥絲和紅辣椒絲，即可。

## 雪耳蒸豬瘦肉

份量：4-6人

豬肉

蒸

**材料** 豬瘦肉200克，雪耳20克

**調味料** 上湯5湯匙，鹽適量

## 做法

- 1 豬瘦肉洗淨，汆水，切絲；雪耳浸軟，去蒂，切絲。
- 2 拌勻豬瘦肉和雪耳，放入蒸盤內，加入調味料，拌勻後隔水蒸熟，即可食用。

## 乾筍燜豬肉

份量：4-6人

豬肉

煮

**材料** 豬腩肉160克，筍乾100克，南乳1塊，蒜茸、酒各1茶匙

**調味料** 鹽1/4茶匙，生抽1茶匙，糖1/2茶匙，麻油少許

**芡汁料** 生粉1/2茶匙，水2湯匙

## 做法

- 1 筍乾用水浸泡約4小時，切段，放入滾水中煮約10分鐘，取出，過冷河，瀝乾水分。
- 2 豬腩肉洗淨，切塊。
- 3 燒熱油鑊，爆香蒜茸、南乳，澆酒，加入豬腩肉、筍乾，加入水1 1/2杯。
- 4 煮滾後，用慢火燜約1小時，下調味料，勾芡，上碟。

## 蓮子百合燜豬肉

份量：4-6人

豬肉

煮

**材料** 豬瘦肉300克，蓮子、百合各80克，蔥段1湯匙，薑絲1茶匙

**調味料** 水1/2量杯，生抽、紹酒、麻油各1茶匙，雞粉1/2茶匙

## 做法

- 1 所有材料洗淨；豬瘦肉汆水，切塊；蓮子去芯；百合撕成一瓣瓣。
- 2 燒熱油鑊，爆香蔥段和薑絲，加入豬瘦肉略炒，加入蓮子、百合，炒熟後加入調味料，拌勻，蓋上蓋，用文火燜1小時即成。

## 人參海參燉豬肉

份量：4-6人

豬肉

煮

**材料** 豬瘦肉300克，海參200克，青豆、竹筍各80克，冬菇40克，鮮人參15克，水適量

**調味料** 麻油、鹽各適量

### 做法

- ① 所有材料洗淨；豬瘦肉切小塊；海參浸發，切塊；竹筍切片；冬菇去蒂，切絲。
- ② 把所有材料放入鍋內，加入適量清水，煮1 1/2小時，下調味料，拌勻。

## 大豆蒟蒻煮肉粒

份量：4-6人

豬肉

煮

**材料** 豬瘦肉300克，大豆20克，蒟蒻1片，薑茸、蒜茸各1茶匙，上湯1/2量杯

**醃料** 生抽、麻油各1湯匙，生粉1茶匙，砂糖1/2茶匙

**調味料** 生抽1茶匙，鹽、砂糖各1/2茶匙，胡椒粉、麻油各少許，生粉水適量

### 做法

- ① 蒟蒻洗淨，略浸後切粒；大豆浸1天。
- ② 豬瘦肉洗淨，切粒，汆水，瀝乾水分，用醃料醃15分鐘。
- ③ 燒熱油鑊，爆香薑茸和蒜茸，加入蒟蒻和大豆，炒勻，加入上湯，再滾後加入肉粒和調味料，拌勻即成。

## 黃金三鮮卷

份量：4-6人

豬肉

炸

**材料** 冬菇、冬筍、豬瘦肉各80克，雪耳20克，雞蛋3隻，麵包糠、麵粉各適量

**調味料** 生抽、鹽各適量

### 做法

- ① 所有材料洗淨；冬菇浸軟，去蒂，切絲；冬筍切絲；豬瘦肉剁碎；雪耳浸軟，去蒂，切絲。
- ② 燒熱油鑊，加入冬菇、冬筍、豬瘦肉和雪耳，炒熟後加入調味料，拌勻成餡料。
- ③ 拌勻雞蛋，加入適量麵粉，拌勻成濃稠蛋漿，加入餡料，搓成卷狀，在表面沾滿麵包糠，下油鑊炸至呈金黃色。

## 拌雜錦

份量：4-6人

豬肉

涼拌

**材料** 粉絲100克，熟豬肉50克，熟雞肉50克，熟火腿50克，蝦米25克，雞蛋2隻，菠菜心3棵，冬菇(浸軟)2朵

**汁料** 生抽1湯匙，醋1/2茶匙，麻油1/2茶匙，芥末1茶匙

### 做法

- ① 粉絲浸軟，剪成長段，放滾水中煮軟，盛起用冷水稍泡一下，瀝乾，擺在碟邊。
- ② 菠菜洗淨，切段；冬菇洗淨，切半，汆水。
- ③ 燒熱油鑊，雞蛋打勻，倒入攤成蛋皮，切絲。
- ④ 豬肉、雞肉、火腿切絲。
- ⑤ 把各種材料整齊地排在粉絲中間，把蝦米撒在粉絲上，拌勻汁料，澆上即可。

## 金針拌肉絲

份量：4-6人

豬肉

涼拌

**材料** 豬肉絲500克，鮮金針250克

**調味料** 酒、鹽各1/4茶匙，蔥段和薑片各1湯匙，麻油少許

### 做法

- ① 燒滾水，放入肉絲，加酒、蔥段、薑片，猛火燒滾後，轉小火煮至熟，取出。
- ② 金針去蒂，去葉，洗淨，切小段，放入滾水燙至八成熟取出。
- ③ 將金針與肉絲拌勻，再加鹽、麻油拌勻，即可上碟。

## 肉絲拌粉皮

份量：4-6人

豬肉

涼拌

**材料** 豬瘦肉180克，粉皮2張，生抽1湯匙

**汁料(拌勻)** 醋、芥末、鹽各1/4茶匙，麻醬1/2湯匙，麻油少許

## 做法

- 豬瘦肉洗淨，切絲；粉皮泡軟後切絲，汆水，盛起，放入冷水中，瀝乾水分，排在碟上，用筷子弄散。
- 燒熱油鑊，下肉絲略炒，加生抽拌勻，盛在粉皮上，澆上汁料即成。

## 麻辣涼拌肉絲

份量：4-6人

豬肉

涼拌

**材料** 豬瘦肉300克，紅蘿蔔80克，薑絲、蒜茸各1湯匙

**調味料** 花椒10粒，浙醋、生抽、麻油各1湯匙，辣椒油、砂糖、鹽各1茶匙

## 做法

- 豬瘦肉洗淨，切絲，用滾水煮熟；紅蘿蔔洗淨，去皮，切絲。
- 花椒用白鑊炒香，盛起，壓成粉。
- 拌勻所有材料和調味料，即可食用。

## 南乳五花腩

份量：4-6人

五花腩

蒸

**材料** 五花腩300克

**調味料** 南乳1湯匙，生抽1/2茶匙，糖1/4茶匙，蔥段、薑片各1湯

## 做法

- 五花腩洗淨，下沸水中煮至六成熟時盛起，待涼，切厚片。
- 五花腩片皮朝下，整齊地排在碗內，淋上調味料。
- 隔水蒸五花腩片約1小時，濾出湯汁留用，肉反扣在碟上。
- 燒熱油鑊，將湯汁煮滾收濃時，淋在五花腩上即可。

## 梅菜扣肉

份量：4-6人

五花腩

蒸

**材料** 甜梅菜160克，連皮五花腩600克，生菜160克，蒜茸1湯匙，八角2粒，老抽1湯匙，蠔油1茶匙，柱侯醬2湯匙，紹酒2茶匙，生粉水2 1/2湯匙

**調味料** 糖1茶匙，蠔油1湯匙，老抽1茶匙

## 做法

- 甜梅菜浸洗乾淨，切碎，白鑊炒乾，用蠔油、糖調味。
- 五花腩洗淨，原件煮熟，在皮上擦老抽後入油鑊，炸至表皮酥脆，切厚片。
- 熱鑊下油，爆香蒜茸、柱侯醬，下八角、五花腩片爆炒，灑酒，下調味料，勾芡，再將五花腩片排好放在深碗中，鋪上梅菜，猛火蒸約40分鐘。
- 將扣肉扣於深碟，生菜焯熟拌碟即可。

## 香芋扣肉

份量：4-6人

五花腩

煮

**材料** 五花腩600克，芋頭400克，生抽、生粉各1茶匙

**醃料** 南乳2塊，玫瑰露酒1湯匙，蒜茸、薑茸、生抽、鹽、砂糖各1茶匙

## 做法

- 芋頭去皮，洗淨，切厚片，下油鑊略炸，盛起。
- 五花腩洗淨，汆水15分鐘，在表面抹上生抽，下油鑊炸至表面呈金黃色，盛起，過冷河，切厚片。
- 拌勻芋頭和五花腩，用醃料醃15分鐘，相間排在碗中，蓋上蓋，隔水燉3小時，取出，排在碟上待用。
- 把剩餘的汁液煮滾，加入生粉，煮至濃稠後淋在扣肉表面，即可食用。

# 東坡肉

五花腩

煮

份量：4-6人

## 材料

五花腩(整塊、連皮)340克，竹筍條(已發透)1杯，水3杯，薑4片，蒜頭2粒

## 調味料

磨豉2茶匙，南乳2湯匙，糖1茶匙，米酒2茶匙

## 做法

- 1 竹筍條汆水，過冷河；五花腩切成約10厘米立方；蒜頭洗淨，拍扁；磨豉和南乳搗爛。
- 2 燒熱油鑊，爆香薑片和拍扁的蒜頭，加入調味料，下五花腩炒拌勻，下筍片同炒約5分鐘，加水3杯，煮滾，燜約45分鐘至酥軟，即可。



## 豉椒排骨

份量：4-6人

排骨

炒

**材料** 排骨500克，青、紅甜椒各2個，葱茸、薑茸、蒜茸各1茶匙

**醃料** 蠔油1湯匙，糖1/4茶匙，酒1/2茶匙，生粉1/2茶匙，胡椒粉適量

**汁料** 蠔油1湯匙，香辣豆豉醬1茶匙，糖1/4茶匙，生粉1湯匙，水1/4杯

## 做法

- 排骨切小塊，以醃料醃15分鐘。
- 青、紅甜椒洗淨，去籽，切角。
- 燒熱油鑊，下排骨略炒至半熟，盛起。
- 再燒熱鑊，爆香青紅甜椒、葱茸、薑茸、蒜茸，加入排骨和汁料，不停地翻炒，直至汁液濃稠。

## 糟爆排骨

份量：4-6人

排骨

炒

**材料** 排骨300克，小青瓜2條，蒜茸1茶匙，南乳1湯匙

**醃料** 酒1湯匙，生抽1茶匙，糖1/4茶匙，生粉1茶匙

**調味料** 酒1湯匙，糖1/4茶匙，水4湯匙

## 做法

- 排骨洗淨，拌入醃料醃10分鐘，放入熱油中炸至金黃，瀝油。
- 小青瓜洗淨、切滾刀塊，泡油，盛起。
- 另起油鑊炒香蒜茸和南乳，加入調味料炒勻，排骨回鑊拌炒，加入小青瓜炒勻，即可。

## 梅子蒸排骨

份量：4-6人

排骨

蒸

**材料** 排骨300克

**醃料** 紅辣椒茸、薑茸、葱茸各1茶匙，梅子醬1湯匙，鹽、糖各1/2茶匙，油1/4茶匙，麻油、胡椒粉各少許

## 做法

- 排骨洗淨，斬成小件，洗淨，瀝乾水分。
- 排骨與醃料拌勻，排在碟上，蒸約12分鐘至熟，即可。

## 無錫骨

份量：4-6人

排骨

煮

**材料** 腩排500克，薑1片，葱2條，紹酒1湯匙

**醃料** 鹽1/2茶匙，胡椒粉、麻油各少許

**調味料** 水1 1/2量杯，片糖碎、老抽各2湯匙

## 做法

- 腩排洗淨，抹乾，用醃料醃15分鐘。
- 瓦煲內燒熱油，爆香薑和葱，加入腩排煎至呈金黃色，瀝酒，加入調味料拌勻。
- 用猛火煮滾，轉慢火燜1小時，再轉猛火煮至汁液濃稠，即可食用。

## 甜辣雞醬燒排骨

份量：4-6人

排骨

煮

**材料** 排骨500克，蒜茸2湯匙

**醃料** 紹酒1湯匙，生抽1茶匙，鹽、糖各1/2茶匙

**調味料** 甜辣雞醬4湯匙，水2湯匙，麻油少許

## 做法

- 排骨洗淨，切塊，用醃料醃3小時，用預熱至180℃的焗爐焗50分鐘，上碟待用。
- 燒熱油鑊，爆香蒜茸，加入調味料，拌勻，煮滾後淋在排骨表面，即成。

## 蓮子薏仁排骨

份量：4-6人

排骨

煮

**材料** 排骨1600克，薏仁、蓮子各40克，薑3片，蒜頭1/2粒，花椒、水各適量

**調味料** 紹酒、麻油、冰糖、鹽各適量

### 做法

- ① 所有材料洗淨；排骨汆水；蓮子去芯。
- ② 燒熱油鑊，加入蓮子、薏仁，炒香後加入清水，煮10分鐘，去渣留汁。
- ③ 煮滾以上汁液，加入其他材料，煮熟後加入調味料，拌勻，煮至汁液濃稠，即可食用。

## 燕窩蘿蔔排骨煲

份量：4-6人

排骨

煮

**材料** 排骨600克，白蘿蔔300克，燕窩5克，薑2片，水3量杯

**調味料** 生粉水、鹽各適量

### 做法

- ① 排骨洗淨，斬件，汆水；白蘿蔔去皮，切大塊。
- ② 燕窩用清水浸6小時，除去細毛及雜質，用篩瀝乾水分，隔水燉20分鐘。
- ③ 用武火煲滾清水，加入排骨和薑片，再滾後轉文火煮1小時，加入白蘿蔔，煮30分鐘，加入燕窩和調味料，煮至汁液濃稠即成。

## 話梅燜排骨

份量：4-6人

排骨

煮

**材料** 甜話梅5粒，排骨300克，金針、雲耳各40克，蒜茸1湯匙，生粉水適量

**醃料** 鹽、胡椒粉各少許，生粉2茶匙，水1湯匙

**調味料** 上湯1量杯，蠔油1湯匙，生抽、麻油各少許

### 做法

- ① 甜話梅汆水；金針和雲耳浸軟，汆水。
- ② 排骨洗淨，斬件，汆水，用醃料醃30分鐘，泡油待用。
- ③ 燒熱油鑊，爆香蒜茸，加入其他材料略炒，加入調味料，用武火煮滾，蓋上蓋，轉文火煮至熟透，加入生粉水，煮至汁液濃稠即成。

## 果香陳皮骨

份量：4-6人

排骨

炸

**材料** 排骨300克，陳皮1/2角，話梅肉2粒，生粉適量

**醃料** 蛋黃1隻，蠔油、生抽各1湯匙，玫瑰露、糖各1茶匙，雞粉1/2茶匙

### 做法

- ① 排骨斬件，洗淨；陳皮浸軟，刮去瓤，剁碎；話梅肉剁碎。
- ② 拌勻排骨、陳皮和話梅肉，用醃料醃15分鐘，在表面沾上生粉，燒熱油鑊，炸至呈金黃色即可。

## 生炒排骨

份量：4-6人

排骨

炸

**材料** 排骨500克，青、紅甜椒各2個，菠蘿2片，蒜茸1茶匙，生粉適量

**醃料** 蛋液1湯匙，生粉、生抽、紹酒各1茶匙，胡椒粉、麻油各少許

**調味料** 番茄3湯匙，砂糖2湯匙，白醋1湯匙，生抽1茶匙，鹽1/4茶匙

### 做法

- ① 青、紅甜椒洗淨，去籽，切塊；菠蘿切塊。
- ② 排骨洗淨，切塊，用醃料醃20分鐘，在表面沾上適量生粉，用滾油炸至熟透，盛起。
- ③ 爆香蒜茸，加入青、紅甜椒略炒，加入菠蘿和調味料，煮至濃稠，加入排骨，拌勻即成。

# 豬皮

**性味** 性微寒，味甘、鹹，有潤澤肌膚、和氣補血的功效。

**介紹** 顧名思義，豬皮就是豬的外皮，不帶肌肉組織、筋膜及韌帶，最適合紅燒或蒸煮。另外，由於豬皮含豐富膠質，特別適合配搭蘿蔔等比較清淡的食物。

## 營養成分

豬皮含有豐富的蛋白質、碳水化合物和膠原蛋白，能促進發育、延緩衰老、養顏護膚，而且脂肪含量比豬肉低，有很高的營養價值。但由於富含膠質，腸胃虛弱人士不宜多吃。

## 選購要點

以質地堅韌、呈自然白色、無污漬及破損者為佳。質地黏膩、色澤暗灰及帶異味者，代表已經變質，不宜食用。



## 花生皮凍

份量：4-6人

豬皮

涼拌

**材料** 豬皮500克，鹽酥花生仁1湯匙，蔥茸、薑茸各1湯匙，上湯250毫升，鹽1/4茶匙，胡椒粉適量

### 做法

- 1 豬皮洗淨，切粒，放入上湯、蔥茸、薑茸、胡椒粉，用猛火燒滾，轉中火將豬皮煮1小時至軟，待涼。
- 2 將豬皮湯汁過濾，在湯汁內加入豬皮粒、鹽酥花生仁，排在碟上，待涼後放入雪櫃冷藏1小時，成形後，將皮凍切薄片即可。

## 羅漢肉

份量：4-6人

豬皮

涼拌

**材料** 豬肉500克，豬皮300克，滷水汁500毫升

**調味料** 蔥茸、薑茸各1湯匙，米酒2湯匙，鹽1/4茶匙，花椒1/4茶匙

### 做法

- 1 豬肉洗淨，汆水，切片，洗淨；豬皮刮洗淨，汆水，切片，洗淨。
- 2 豬肉和豬皮與調味料拌勻，放入滷水汁中煮熟。
- 3 取出後，待涼透，切片，排在碟上即成。

## 紅油耳片

份量：4-6人

豬耳

涼拌

**材料** 豬耳300克

**調味料** 辣椒油1湯匙，蔥白絲1湯匙，鹽、糖各1/2茶匙，麻油少許

### 做法

- 1 豬耳洗淨，汆水，取出，用重物壓平豬耳，待涼。
- 2 豬耳切薄片；碗中加入鹽、糖、辣椒油、麻油調成味汁。
- 3 將豬耳片與調好的味汁、蔥絲拌勻，上碟即成。

## 茶香豬手

份量：4-6人

豬手

蒸

**材料** 鮮豬手2隻，鐵觀音茶葉40克，薑片、蔥段各1湯匙，炒香芝麻1茶匙，米酒1/2茶匙，上湯適量

**滷水料** 八角、甘草、香葉、草果、花椒各10克

**調味料** 鹽、生抽、油各1/4茶匙，魚露1/2茶匙，冰糖1小塊，麻油少許

### 做法

- ① 豬手刮淨毛，汆水，過冷河。
- ② 茶葉以沸水略泡，用白鑊炒乾炒香。
- ③ 滷水料洗淨，略炒。
- ④ 熱鑊下油，爆香薑、蔥，瀆酒，倒入適量上湯和滷水料，下調味料、茶葉、芝麻，用慢火煮10分鐘，加入豬手再煮1 1/2小時，盛起，待涼後斬件即可。

## 南乳豬手

份量：4-6人

豬手

煮

**材料** 豬手1000克，薑6片，蔥4條，紹酒3湯匙，生粉水1湯匙

**調味料(1)** 南乳(壓爛)3湯匙，乾蔥茸2湯匙，蒜茸、薑茸各2茶匙

**調味料(2)** 水6量杯，冰糖碎3湯匙，紹酒2湯匙，生抽、老抽各1湯匙

### 做法

- ① 豬手刮去毛，洗淨，斬件，用薑、蔥和紹酒汆水，煮約30分鐘，取出洗淨。
- ② 燒熱油鑊，爆香調味料(1)，加入豬手炒勻，加入調味料(2)，用猛火煮滾，蓋上蓋，轉慢火煮45分鐘，加入生粉水，煮至汁液濃稠即可。

## 紅燒元蹄

份量：4-6人

豬手

煮

**材料** 豬蹄膀1隻

**調味料** 米酒50毫升，生抽50毫升，鹽1/8茶匙，冰糖20克，蔥段1湯匙，薑1片

### 做法

- ① 豬蹄膀刮洗乾淨，兩側各剔一刀，使其攤開，切去脂肪，入滾水煮10分鐘，洗淨。
- ② 炒鑊墊上竹筴，將豬蹄膀皮向下，加水適量蓋過豬蹄膀，加入調味料煮滾，加蓋，以慢火煮約1/2小時。
- ③ 將豬蹄膀翻轉，煮約1/2小時，轉大火收汁，將豬蹄膀取出，棄去蔥段、薑片，即成。

## 水晶肴肉

份量：4-6人

豬手

涼拌

**材料** 豬蹄膀(去骨)320克，滷水料適量

**調味料** 鹽1/4茶匙，米酒1茶匙，蔥段4段，薑3片，花椒、八角各少許

### 做法

- ① 豬蹄膀洗淨，放在冷水內浸泡1小時，取出刮除雜質，至皮和肉呈現白色，再用溫水漂淨。
- ② 蹄膀放入鑊內，加調味料，注入水至蓋過肉面，用猛火燒滾，轉小火燜1 1/2小時，蹄膀翻轉，再用小火燜1小時，取出，皮朝下放入碗中，淋上少量滷水汁，撒去浮油，用重物壓緊，待冷卻後即成肴肉。

## 水晶肉凍

份量：4-6人

豬手

涼拌

**材料** 豬肘子、豬皮各160克，炒香芝麻1湯匙，青瓜絲2湯匙

**調味料** 蔥段4段，薑3片，八角2粒，鹽1/2茶匙，米酒1茶匙，胡椒粉適量

### 做法

- ① 豬肘子和豬皮刮洗淨，汆水，再洗淨，肘子去骨。
- ② 把豬皮和肘子肉放入滾水中，加調味料煮滾，再以小火煮1 1/2小時，過濾湯汁，待涼。
- ③ 豬皮和肘子肉切片，撒上芝麻和青瓜絲，淋滿湯汁，放入雪櫃冷藏1小時，排在碟上即可。

## 涼拌肘子

份量：4-6人

豬手

煮

**材料** 熟白肘肉250克，青瓜100克**調味料** 生抽1湯匙，浙醋1/2湯匙，麻油少許

## 做法

- 將熟白肘肉切成大片；青瓜洗淨，瀝乾，用刀稍拍後切成圓塊。
- 先將青瓜排在碟上，再把肘肉擺在上面。
- 碗內放生抽、浙醋、麻油調勻成拌汁，澆在白肘肉上即可。

## 醋香豬腳薑

份量：4-6人

豬腳

煮

**材料** 豬腳1隻，雞蛋8隻，老薑640克，甜醋1200毫升

## 做法

- 豬腳洗淨，瀝乾，斬件，放入油鑊炸5分鐘，盛起。
- 薑去皮，切大塊，用刀拍鬆，用白鑊炒乾水分。
- 雞蛋放入冷水中，煮滾水將雞蛋焗熟，去殼，備用。
- 用瓦鍋盛載甜醋、豬腳、雞蛋、老薑，煲滾後改慢火煲約2小時，熄火，焗1日即可進食。

## 黃豆燉豬蹄

份量：4-6人

豬腳

煮

**材料** 黃豆250克，豬腳1隻，葱1條，清水8量杯**調味料** 鹽1茶匙，黃酒2湯匙

## 做法

- 黃豆用清水浸1小時，黃豆連清水待用。
- 豬腳用滾水氽水，刮去毛，洗淨，瀝乾水分。
- 豬腳加入黃豆和清水中，用大火煮滾，加入調味料，轉慢火煲至豬腳酥軟即成。

## 白雲豬腳

份量：4-6人

豬腳

涼拌

**材料** 豬腳1000克，紅椒2個，青瓜1個**調味料** 白醋3量杯，砂糖150克，蒜茸、鹽各1湯匙，雞粉1/2茶匙

## 做法

- 紅椒洗淨，去籽；青瓜洗淨，去籽，切塊。
- 豬腳用炭爐燒至表面焦黑，用冷水浸2小時，取出，撕去黑衣，去骨留肉。
- 煲滾適量清水，把豬腳煮臉，用清水沖洗至白色，瀝乾水分。
- 拌勻調味料，煲滾後熄火，加入豬腳、紅椒和青瓜浸2天，取出，冷藏後即可食用。

## 東江炸大腸

份量：4-6人

豬腸

炸

**材料** 豬大腸頭6條，八角3粒，甜醬2湯匙，鹽、生粉各適量**醃料** 白醋3/4量杯，麥芽糖、生粉各1湯匙

## 做法

- 豬大腸頭洗淨，除去油脂塊，用鹽和生粉搓洗乾淨，放入滾水中，加入八角和適量鹽，煮45分鐘，盛起待涼。
- 豬大腸頭用醃料醃30分鐘，用白繩紮好，掛起至乾身，下油鑊用慢火炸至呈金黃色，盛起，切成長條，伴甜醬食用。

# 甜辣醬可樂豬扒

豬扒

煎

份量：4-6人

## 材料

急凍無骨豬扒400克，油少許

## 醃料

蠔油2湯匙

## 芡汁料

泰式甜辣醬3湯匙，可口可樂6湯匙，菠蘿粒80克，生粉1/2茶匙

## 做法

- 1 豬扒解凍，洗淨，用醃料醃15分鐘。
- 2 燒熱鑊，下油將豬扒煎至兩面呈金黃色，盛起上碟。
- 3 拌勻芡汁料，下少許油煮滾，淋在豬扒上，即可食用。



豬肉含豐富維他命B<sub>1</sub>，能加快燃燒體內脂肪速度，保持新陳代謝率，適量進食，對減肥亦有幫助。



## 茄汁豬扒

份量：4-6人

豬扒

煎

**材料** 豬扒300克，洋葱絲80克，蒜片40克

**醃料** 鹽1/2茶匙，糖3/4茶匙，胡椒粉少許，生抽1茶匙，生粉2茶匙，橙汁2湯匙

**調味料** 茄汁60毫升，生抽2湯匙

## 做法

- 豬扒洗淨，抹乾水分，拍鬆，加醃料醃1小時。
- 燒熱油鑊，爆香洋葱絲、蒜片，再放入調味料，拌勻成汁料，盛起。
- 再燒熱油鑊，將豬扒兩面煎成金黃色，加少許水，加蓋焗煮至水分收乾，加入汁料拌勻，即可上碟。

## 胡椒生抽煎豬扒

份量：4-6人

豬扒

煎

**材料** 豬扒4件

**醃料** 生粉4茶匙，胡椒粉1/2茶匙，水1湯匙，黑椒粒1湯匙，生抽4湯匙，糖2茶匙，上湯1/2杯

## 做法

- 豬扒洗淨，抹乾，拍鬆後以醃料拌勻。
- 燒熱油鑊，下豬扒煎至兩面金黃色。
- 黑椒粒拍碎，加上湯煮滾，加入糖和生抽煮勻，放入豬扒拌勻，即可享用。

## 香茅豬扒

份量：4-6人

豬扒

煎

**材料** 豬扒3塊，香茅1枝，蒜茸、乾葱茸各1/2湯匙，紅辣椒粒適量，生粉1湯匙

**醃料** 生抽1湯匙，糖1/3茶匙，鹽1/4茶匙，檸檬汁1/2湯匙

**調味料** 魚露1湯匙，糖1/3茶匙，麻油、胡椒粉各少許

## 做法

- 豬扒洗淨拍鬆，以醃料醃15分鐘；香茅洗淨拍鬆，切碎。
- 燒熱油鑊，爆香香茅、蒜茸、乾葱茸及紅辣椒粒。
- 豬扒撲上生粉，放鑊中煎至微黃色，加入調味料煎至乾身即成。

## 椒鹽豬扒

份量：4-6人

豬扒

炸

**材料** 豬扒300克，花椒鹽1茶匙

**醃料** 米酒1/2湯匙，鹽、麻油各1/3茶匙，胡椒粉1/4茶匙，生粉1茶匙，雞蛋1隻

## 做法

- 豬扒洗淨，加醃料拌勻。
- 燒熱油鑊，下豬扒炸透，瀝油；再投入熱油中炸脆，瀝油，上碟，撒上花椒鹽即可。

## 香酥杏仁豬扒條

份量：4-6人

豬扒

炸

**材料** 豬扒200克，鹽1/2茶匙，胡椒粉少許，西芹、小青瓜、紅蘿蔔各80克，沙律醬1湯匙

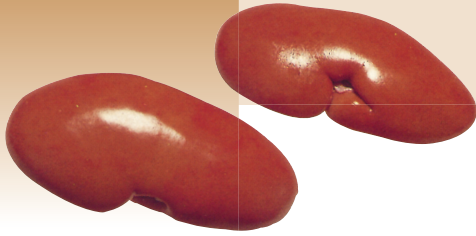
**醃料** 鹽1茶匙，胡椒粉少許

**粉漿料** 麵粉2湯匙，雞蛋1隻，杏仁片適量

## 做法

- 西芹、小青瓜、紅蘿蔔洗淨，處理好，瀝乾水分，切長條；雞蛋打勻。
- 豬扒洗淨，切粗條，加醃料醃約10分鐘，沾上麵粉、蛋液、杏仁片。
- 豬扒條放入油鑊，轉中小火炸至金黃，瀝油，伴以沙律醬和西芹、小青瓜、紅蘿蔔條即成。

# 豬腰



**性味** 性平味甘、鹹，有補腎、強腰、益氣的功效。

**介紹** 豬腰又名豬腎，是豬的腎臟，可以用爆炒、燜煮、涼拌等方法烹調。

## 營養成分

豬腰含有蛋白質、脂肪、碳水化合物、鈣、磷、鐵和維他命等營養，但由於脂肪含量較高，血脂偏高以及高膽固醇者忌食。

## 選購要點

以質地脆嫩、顏色較淺者為佳，另外可察看豬腰外的一層薄膜，以潤澤不變色為上品。

### 冬筍炒豬腰

份量：4-6人

豬腰

炒

**材料** 豬腰480克，冬筍300克，冬菇40克，薑3片，蒜茸1茶匙

**醃料** 鹽、砂糖、紹酒、生抽、生粉各1茶匙，麻油1/2茶匙，胡椒粉少許

**調味料** 蠔油2湯匙，麻油1茶匙

#### 做法

- 冬菇浸軟，切薄片；冬筍汆水，切薄片，下油鑊炸10分鐘。
- 豬腰切成兩半，除去白筋，洗淨，在表面剗十字花紋，切片，汆水，過冷河，用醃料醃20分鐘，下油鑊略泡，盛起。
- 爆香薑片和蒜茸，加入其他材料，炒至熟透，加入蠔油調味。

### 爆炒腰肝

份量：4-6人

豬腰

炒

**材料** 豬腰、豬膷各300克，葱粒3湯匙，薑絲2湯匙

**調味料** 生抽2湯匙，油1湯匙，麻油1茶匙，鹽1/2茶匙，胡椒粉少許

#### 做法

- 豬腰切成兩半，除去白筋，洗淨，在表面切十字花紋，切片，汆水，過冷河。
- 豬膷切厚片，除去血污，洗淨，和豬腰一同泡油。
- 燒熱油鑊，爆香葱粒和薑絲，加入豬腰和豬膷，炒至熟透，加入調味料，拌勻即成。

### 杜仲雪耳煮豬腰

份量：4-6人

豬腰

煮

**材料** 豬腰1個，雪耳、杞子各20克，杜仲10克，薑3片，葱段1湯匙，紹酒1茶匙，水適量

**調味料** 鹽適量，胡椒粉少許

#### 做法

- 所有材料洗淨；雪耳浸軟，去蒂，撕成小塊；杜仲磨粉。
- 豬腰切開，除去白色筋膜和雜質，洗淨，瀝乾水分，在表面切十字花紋。
- 燒熱油鑊，爆香薑片和葱段，加入其他材料，用中火煮30分鐘，下鹽和胡椒粉調味，即可食用。

## 人參當歸豬腰

份量：4-6人

豬腰

涼拌

**材料** 豬腰1對，人參、當歸各10克，水適量

**調味料** 蒜茸、生抽各1湯匙，薑絲、醋、麻油各1茶匙，砂糖1/2茶匙

## 做法

- 1 豬腰切開，除去白色筋膜和雜質，洗淨，瀝乾水分。
- 2 人參、當歸洗淨，放入紗袋內，用清水浸泡2小時，加入豬腰，用武火煮滾，轉文火煮45分鐘。
- 3 取出豬腰，待涼後切薄片，加入調味料，拌勻即成。

## 雪耳炒豬脷

份量：4-6人

豬脷

炒

**材料** 豬脷600克，青椒60克，雪耳20克，蔥段2湯匙，薑茸1湯匙

**醃料** 生粉1茶匙，鹽1/2茶匙

**調味料** 生抽、紹酒、胡椒粉、鹽各適量

## 做法

- 1 所有材料洗淨；豬脷切薄片，用醃料醃15分鐘；青椒去籽，切絲；雪耳浸軟，去蒂，撕成小塊。
- 2 燒熱油鑊，加入豬脷，炒至熟透，盛起。
- 3 燒熱油鑊，爆香蔥段和薑茸，加入青椒和雪耳，炒熟後加入豬脷和調味料，拌勻即成。

## 鮮露筍炒豬脷

份量：4-6人

豬脷

炒

**材料** 豬脷200克，鮮露筍150克，黑木耳40克，薑5片，蔥段1湯匙，紹酒1茶匙

**醃料** 薑汁酒、生抽、生粉各1茶匙，麻油、胡椒粉各少許

**調味料** 上湯1/4量杯，生粉1茶匙，鹽1/2茶匙，麻油、胡椒粉各少許

## 做法

- 1 鮮露筍切片，汆水，過冷河；黑木耳浸軟，切絲。
- 2 豬脷洗淨，切薄片，用醃料醃15分鐘，汆水，瀝乾水分待用。
- 3 燒熱油鑊，爆香薑片和蔥段，加入木耳炒勻，澆酒，加入豬脷和鮮露筍，炒至熟透，加入調味料，拌勻即成。

## 魚香豬脷

份量：4-6人

豬脷

炒

**材料** 豬脷300克，黑木耳1朵，蔥粒、薑茸、蒜頭各1湯匙，清水2湯匙

**醃料** 生抽、生粉各1茶匙，鹽、砂糖各1/2茶匙，胡椒粉、麻油各少許

**調味料** 辣豆瓣醬、麻油各1湯匙，紹酒、生抽各1茶匙，白醋1/2茶匙，生粉水適量

## 做法

- 1 木耳浸軟，洗淨，切絲。
- 2 豬脷洗淨，切片，用醃料醃30分鐘，泡油。
- 3 燒熱油鑊，爆香蔥粒、薑茸和蒜茸，加入木耳炒勻，加入豬脷、清水和調味料，炒至熟透即可。

## 人參燉豬脷

份量：4-6人

豬脷

煮

**材料** 豬脷600克，人參10克，蔥粒、薑茸各1湯匙

**調味料** 砂糖、生粉水、生抽、鹽各適量

## 做法

- 1 豬脷切大塊，汆水，洗淨；人參略浸，切片。
- 2 豬脷和人參用慢火煮1小時，取出待涼，把豬脷切成薄片，湯汁留起待用。
- 3 燒熱油鑊，爆香蔥粒和薑茸，加入豬脷，炒至熟透，加入湯汁和調味料，煮至汁液濃稠，即可食用。

## 薑絲酸菜炒豬肚

份量：4-6人

豬肚

炒

**材料** 豬肚1個，酸菜80克，薑1塊，  
葱段1湯匙，蒜茸1茶匙

**洗豬肚材料** 鹽2湯匙，麵粉2湯匙

**調味料** 鹽1/2茶匙，米酒1湯匙，水  
30毫升



**Tips** 清洗後的豬肚應放入冷水中，  
刮去肚尖的老繭。

### 做法

- 1 豬肚以鹽和麵粉搓洗乾淨，汆水約15分鐘，洗淨；酸菜洗淨，切絲；薑去皮，一半切片，一半切絲。
- 2 燒熱鑊，加入豬肚、薑片、葱段與水，煮熟，取出放涼後切絲。
- 3 燒熱油鑊，爆香薑絲、蒜茸，放入豬肚絲、酸菜絲拌炒均勻，加入調味料炒勻即可。

## 八寶豬肚

份量：4-6人

豬肚

蒸

**材料** 豬肚1個，糯米200克，蓮子、  
枸杞子、薏仁、芡實、火腿、  
葡萄乾各20克，紅棗10粒，  
生粉、鹽各適量

### 做法

- 1 所有材料洗淨；糯米除去雜質；豬肚用鹽和生粉搓洗乾淨；蓮子去芯；火腿切片；紅棗去核。
- 2 拌勻糯米、蓮子、枸杞子、薏仁、芡實、火腿、葡萄乾和紅棗，下鹽調味，放入豬肚內，用武火隔水蒸至所熟透。

## 雙冬燴牛肉

份量：4-6人

牛肉

炒

**材料** 牛里脊肉260克，冬筍80克，  
冬菇(浸軟)8朵，青椒1隻，  
葱1條，薑3片，芥蘭2條，  
米酒1茶匙

**調味料** 生抽1茶匙，蠔油1/2湯匙，  
糖、花椒粉各1/4茶匙，麻油  
少許

**芡汁料** 生粉1/4茶匙，上湯1/4杯

### 做法

- 1 材料洗淨。牛肉放入鑊中，加適量水、薑、葱汆熟，撈起切片。
- 2 冬菇去蒂；冬筍汆水，切片。
- 3 青椒去籽，切片；芥蘭切段，汆水後鋪在碟上墊底。
- 4 燒熱鑊，下油將青椒、冬菇、冬筍略爆，瀝酒，下牛肉片炒勻，加入調味料煮滾，勾芡，上碟。

## 七彩牛柳絲

份量：4-6人

牛肉

炒

**材料** 牛柳160克，冬筍、西芹、紅  
蘿蔔各40克，青、紅甜椒各  
1個，米粉80克

**醃料** 鹽、糖各1/4茶匙，生粉、薑  
汁酒各1茶匙，麻油少許

**調味料** 鹽、糖各1/4茶匙，胡椒粉、  
麻油各少許

**芡汁料** 生粉1茶匙，水3湯匙

### 做法

- 1 材料洗淨。牛柳切絲，用醃料醃10分鐘後泡油；冬筍、西芹、紅蘿蔔和青、紅甜椒分別切絲；冬筍汆水，瀝乾水分。
- 2 米粉剪碎，下油鑊炸脆，上碟。
- 3 燒熱鑊，爆香青、紅甜椒，下冬筍、西芹、紅蘿蔔絲，加調味料炒熟，牛柳絲回鑊拌勻，勾芡，放米粉上即成。

## 蠔油芥蘭牛肉

份量：4-6人

牛肉

炒

**材料** 牛肉320克，芥蘭400克，  
紅蘿蔔10克，薑2片，蒜茸  
1湯匙

**醃料** 生抽1/2茶匙，油1/2茶匙，  
生粉1茶匙，水1茶匙

**調味料** 蠔油1湯匙，米酒、鹽各1/2  
茶匙，生抽1湯匙

**芡汁料** 生粉1茶匙，水1湯匙

### 做法

- 1 牛肉洗淨，切片，加醃料拌勻醃1小時。
- 2 芥蘭洗淨，切段；紅蘿蔔去皮切絲。
- 3 燒熱油鑊，放入芥蘭略炒，下調味料炒熟，瀝乾汁液。
- 4 燒熱油鑊，下牛肉炒散，放入芥蘭、紅蘿蔔、薑、蒜茸炒勻，勾芡即可。

## 菠蘿蜜炒牛肉

份量：4-6人

牛肉

炒

**材料** 牛柳240克，菠蘿蜜(大樹菠蘿)80克，葱1條，青、紅甜椒各1/2個，薑1片

**醃料** 生抽1茶匙，魚露1/2湯匙，蒜茸1茶匙，黑胡椒粉少許

**調味料** 生抽1/2茶匙，糖1/4茶匙，鹽1/2茶匙

## 做法

- ① 材料洗淨。牛柳切粗條，與醃料拌勻。
- ② 菠蘿蜜和青、紅甜椒切片；葱切段。
- ③ 燒熱油鑊，放入牛柳泡油，取出，瀝去油。
- ④ 燒熱油，爆香薑片，牛柳回鑊，下青紅甜椒、菠蘿蜜炒勻，放入調味料炒勻上碟。

## 順德蠔油牛肉

份量：4-6人

牛肉

炒

**材料** 牛肉300克，葱粒2湯匙，蒜茸、薑茸各1茶匙

**醃料** 花生油、水各4湯匙，紹酒、生粉1茶匙，梳打粉、胡椒粉各1/4茶匙

**調味料** 蠔油2湯匙，砂糖、麻油各1/2茶匙

## 做法

- ① 牛肉洗淨，切薄片，用醃料醃1小時，下油鑊炒5分鐘，盛起，瀝乾油分。
- ② 燒熱油鑊，爆香葱粒、蒜茸和薑茸，加入牛肉略炒，加入調味料拌勻。

## 沙茶炒牛肉

份量：4-6人

牛肉

炒

**材料** 牛肉400克，蒜茸2湯匙，薑茸1茶匙

**醃料** 生油、水2湯匙，生抽1湯匙，生粉、紹酒各1茶匙，梳打粉1/2茶匙

**調味料** 沙茶醬2湯匙，鹽、砂糖、紹酒各1茶匙

## 做法

- ① 牛肉洗淨，切薄片，用醃料醃2小時，下油鑊炒5分鐘，盛起，瀝乾油分。
- ② 燒熱油鑊，爆香蒜茸和薑茸，加入牛肉略炒，加入調味料拌勻。

## 菜心炒牛肉丸

份量：4-6人

牛肉

炒

**材料** 牛肉600克，菜心400克，生粉4湯匙，清水3湯匙，蠔油2湯匙，鹽適量

**調味料** 生抽、麻油各1茶匙，鹽、砂糖各1/2茶匙，胡椒粉少許

## 做法

- ① 牛肉洗淨，用刀背剝至起膠，加入生粉、清水和調味料，拌勻。
- ② 用湯匙盛起適量牛肉，搓成肉丸，放入冷水中略浸，盛起，加入清水中，煮至熟透，在表面剉十字花紋。
- ③ 菜心洗淨，放入清水中，加入適量鹽，氽水，盛起。
- ④ 燒熱油鑊，加入菜心和牛肉丸，炒至熟透，加入2湯匙蠔油，拌勻即可食用。

## 豉椒炒牛肉片

份量：4-6人

牛肉

炒

**材料** 牛肉200克，青辣椒3個，紅辣椒1個，薑茸1茶匙

**醃料** 紹酒、生抽各1湯匙，生粉1茶匙，胡椒粉、麻油各少許

**調味料** 生抽、紹酒、上湯各1湯匙，蠔油、砂糖各1茶匙，鹽少許，生粉水適量

## 做法

- ① 青、紅辣椒洗淨，切絲。
- ② 牛肉洗淨，切片，用醃料醃20分鐘，泡油待用。
- ③ 爆香薑茸，加入青、紅辣椒，炒勻後加入牛肉片，加入調味料，拌勻即可。

# 三色牛柳卷

牛肉

煎

份量：4-6人

## 材料

牛柳240克，蘆筍80克，珍珠筍80克，紅燈籠椒1/2個

## 醃料

豉油雞汁2湯匙，麻油1茶匙，胡椒粉適量

## 芡汁料

豉油雞汁3湯匙，水1湯匙，紹酒、糖各1茶匙，生粉1/4茶匙

## 做法

- ① 所有材料洗淨，瀝乾水分。
- ② 牛柳切成12條，用醃料醃15分鐘。
- ③ 蘆筍、珍珠筍汆水，瀝乾；紅燈籠椒切條。
- ④ 把蘆筍、珍珠筍和燈籠椒條平放在牛柳上，捲起成牛柳卷。
- ⑤ 燒熱鑊，下油將牛柳卷煎至呈金黃熟透。
- ⑥ 燒熱1湯匙油，加入芡汁料，煮至濃稠，淋在牛柳卷上，即可食用。



## 蘆薈汁煎牛肉

份量：4-6人

牛肉

煎

**材料** 牛肉300克，蘆薈400克**醃料** 油1湯匙，生粉1茶匙**調味料** 蠔油1/2湯匙，海鮮醬1/2湯匙，咖喱醬1/2湯匙，鹽1/2茶匙，生粉1湯匙，水3湯匙**做法**

- ① 蘆薈洗淨，去皮，切成菱形片。
- ② 牛肉洗淨，切大片，加入醃料醃1/2小時。
- ③ 燒熱油鑊，下牛肉煎至半熟，盛起。
- ④ 下蘆薈片及已拌勻的調味料煮滾，牛肉回鑊，拌勻即可。

## 榨菜蒸牛肉

份量：4-6人

牛肉

蒸

**材料** 牛柳240克，榨菜80克，蒜茸1茶匙，蔥1條**醃料** 生抽、米酒各1茶匙，糖1/4茶匙，生粉1/2茶匙，麻油少許**做法**

- ① 牛肉洗淨，切片，用醃料醃15分鐘。
- ② 榨菜洗淨，切片，用水略浸片刻，瀝乾；蔥切粒。
- ③ 將牛肉片和榨菜片、蒜茸拌勻，排在碟上，蒸約8分鐘，撒上蔥花，即成。

## 乾蒸牛肉球

份量：4-6人

牛肉

蒸

**材料** 牛肉240克，肥豬肉20克(可不加)，水2湯匙，陳皮20克，腐皮1張**醃料** 生粉2湯匙，生抽1湯匙，老抽1茶匙，鹽、糖1/2茶匙，水12湯匙**做法**

- ① 牛肉和肥豬肉洗淨，一同剁碎，加入水，拌勻，加入醃料，拌成膠狀，置雪櫃冷藏3小時。
- ② 陳皮洗淨，略浸，瀝乾水分，切絲後加入牛肉膠內，拌勻，搓成牛肉球。
- ③ 抹淨腐皮，燒熱油鑊，下腐皮炸至呈金黃色，取出用水浸軟，瀝乾水分。
- ④ 把腐皮鋪在碟上，排上牛肉球，用猛火隔水蒸10分鐘。

## 鬼馬牛肉餅

份量：4-6人

牛肉

蒸

**材料** 免治牛肉200克，油條1/2條，馬蹄粒1湯匙，大頭菜碎1茶匙，陳皮碎1/4茶匙**調味料** 生粉2茶匙，生抽1茶匙，鹽1/4茶匙，水3湯匙

如果想口感更佳，可以不用免治牛肉，改為把新鮮牛肉冷藏至硬，取出後先切片、切條，再切粒，然後剁成牛肉碎。

**做法**

- ① 油條切薄片，鋪在碟上。
- ② 免治牛肉加入鹽，拌至起膠，加入馬蹄粒、大頭菜碎、陳皮碎和其餘調味料拌勻，把牛肉膠鋪在油條上，用猛火隔水蒸8分鐘即成。

## 蝦醬蒸牛肉

份量：4-6人

牛肉

蒸

**材料** 牛肉薄片200克，芥蘭2棵，薑絲1湯匙，生粉1/2湯匙**醃料** 鹽1/2茶匙，蝦醬1/2湯匙，糖1/4茶匙，胡椒粉少許，水1湯匙**做法**

- ① 牛肉薄片洗淨，切長段，再撒上生粉，以醃料拌勻。
- ② 芥蘭洗淨，切段，汆水至熟，瀝乾水分，上碟。
- ③ 牛肉薄片排在碟上，鋪上薑絲，猛火蒸約8分鐘，取出放在芥蘭上，即可。

## 陳皮牛肉球

份量：4-6人

牛肉

蒸

**材料** 免治牛肉300克，馬蹄肉40克，陳皮1/3角，芫荽1棵

**醃料** 生抽1茶匙，鹽1/2茶匙，油、糖各1/4茶匙，生粉1湯匙，胡椒粉、麻油、水各少許



想測試牛肉球是否熟透，可把竹籤刺進牛肉球內，然後取出竹籤，如果表面沒有沾上牛肉，即表示已經熟透。

### 做法

- 1 陳皮浸軟，刮去瓢，剁成茸。
- 2 馬蹄肉切幼粒；芫荽切碎。
- 3 牛肉加醃料、陳皮茸、馬蹄粒及芫荽碎拌勻。
- 4 牛肉搓成球形，排在碟上猛火蒸約8分鐘即成。

## 淮山蓮子牛肉丸

份量：4-6人

牛肉

蒸

**材料** 牛肉300克，蓮子、淮山、小茴香各60克，紅棗5粒

**醃料** 生抽1茶匙，鹽、砂糖各1/2茶匙

### 做法

- 1 所有材料洗淨；牛肉剁碎，用醃料醃20分鐘；蓮子去芯；淮山切碎；紅棗去核，切碎。
- 2 拌勻所有材料，搓成丸狀，用中火隔水蒸30分鐘即成。

## 香菇牛肉餅

份量：4-6人

牛肉

蒸

**材料** 牛肉200克，洋蔥1/4個，冬菇5朵，青豆3湯匙，蔥粒1湯匙

**醃料** 雞蛋1隻，生粉、麻油各1茶匙，生抽、鹽、砂糖各1/2茶匙

### 做法

- 1 洋蔥去衣，切粒；冬菇浸軟，去蒂，切粒；青豆洗淨。
- 2 牛肉洗淨，剁碎，用醃料醃15分鐘，加入洋蔥、冬菇和青豆拌勻。
- 3 在瓷碟表面抹上少許油，鋪上牛肉，抹平，用武火隔水蒸熟，灑上蔥粒，即可食用。

## 水煮牛肉

份量：4-6人

牛肉

煮

**材料** 牛肉片240克，萵筍160克，唐芹、蔥段各80克，薑茸、蒜茸、豆瓣醬各1湯匙，辣椒乾2湯匙，上湯3杯，花椒粉、辣椒油各少許

**醃料** 生抽1湯匙，糖、米酒、麻油各1茶匙，胡椒粉少許，生粉2湯匙

**調味料** 鹽、糖各1/4茶匙，麻油少許

### 做法

- 1 牛肉片醃15分鐘；萵筍洗淨；唐芹切段。
- 2 起鑊下油，爆香辣椒乾，盛起留用。
- 3 再下油爆香唐芹、蔥段，放入萵筍，加調味料，注入上湯2湯匙炒熟，盛起墊碟底。
- 4 再起鑊，下油，爆香薑茸、蒜茸、豆瓣醬，注入上湯，下辣椒乾煮至出味，加入牛肉片煮至熟透，連湯淋於菜上，撒上花椒粉，淋上辣椒油，上碟。

## 啤酒燉牛肉

份量：4-6人

牛肉

煮

**材料** 牛肉300克，紅蘿蔔50克，洋蔥1/2個

**調味料** 啤酒250毫升，生抽1茶匙，薑茸、蒜茸各1/2湯匙，糖1/2茶匙，茄汁1湯匙，胡椒粉少許



經過烹調後，啤酒中的酒精成分會完全揮發，因此這道菜也適合小孩食用。

### 做法

- 1 紅蘿蔔洗淨，切成滾刀塊；洋蔥洗淨，去衣切塊。
- 2 牛肉洗淨，切成小塊，汆水，過冷河，瀝乾。
- 3 燒熱油鑊，爆香薑茸、蒜茸，下洋蔥拌炒，再加其他調味料煮滾，下牛肉塊、紅蘿蔔塊，用慢火煮1/2小時即可。

## 沙茶金菇牛肉煲

份量：4-6人

牛肉

煮

**材料** 牛肉400克，金菇80克，紅蘿蔔片80克，粉絲60克，蒜茸、薑茸各1茶匙

**醃料** 生抽1茶匙，麻油2茶匙，米酒1湯匙，水1湯匙，生粉1/2茶匙

**調味料** 鹽1/2茶匙，糖1/4茶匙，沙茶醬2湯匙，米酒1湯匙，水1湯匙

## 做法

- ① 牛肉洗淨，切條，汆水，加醃料拌勻。
- ② 粉絲放入滾水中泡至軟，瀝乾水分。
- ③ 砂鍋內加入適量油，爆香蒜茸、薑茸，加入調味料和牛肉條、粉絲、金菇、紅蘿蔔片，以中火炒至汁料收乾即可。

## 東江牛肉丸

份量：4-6人

牛肉

煮

**材料** 牛肉600克，生粉4湯匙，清水3湯匙，硼砂1/2茶匙

**調味料** 生抽、麻油各1茶匙，鹽、砂糖各1/2茶匙，胡椒粉少許

## 做法

- ① 牛肉洗淨，用刀背剝至起膠，加入生粉、清水、硼砂和調味料，拌勻。
- ② 用湯匙盛起適量牛肉，搓成肉丸，放入冷水中略浸，盛起，加入清水中，煮至熟透，即可食用。

## 豆蔻滷牛肉

份量：4-6人

牛肉

煮

**材料** 牛肉900克，冰糖2湯匙

**調味料** 豆蔻3克，花椒、茴香1各茶匙，丁香8粒，陳皮1塊，蒜頭2粒，乾辣椒2條，生抽1/2量杯，紹酒1/4量杯，清水2量杯，蔥4條，薑5片，八角3粒

## 做法

- ① 牛肉和香料分別洗淨，瀝乾水分；把香料放入紗袋中。
- ② 把牛肉和調味料用武火煮滾，蓋上蓋，轉文火煮1小時，加入冰糖，再煮30分鐘，取出牛肉，切片食用。

## 花椒牛扒

份量：4-6人

牛肉

炸

**材料** 牛扒300克，雞蛋2隻，芝麻、麵粉適量

**醃料** 米酒1湯匙，鹽1/2茶匙，胡椒粉少許

**調味料** 花椒10粒，鹽1/2茶匙

## 做法

- ① 雞蛋拌勻；芝麻烘香；花椒用白鑊炒香，壓成粉。
- ② 牛扒洗淨，切薄片，用刀背拍鬆，用醃料醃30分鐘，在表面抹上麵粉，沾上適量蛋液和芝麻。
- ③ 燒熱油鑊，把牛扒炸至呈金黃色，盛起，瀝乾油分，在表面灑上花椒粉和鹽，即可食用。

## 涼拌牛柳

份量：4-6人

牛肉

涼拌

**材料** 牛柳300克，紅、黃甜椒各1個，青瓜1條，即食紫菜2片，松子仁100克

**調味料** 米醋、生抽各2湯匙，鹽、豆瓣醬、醋、麻油、蒜茸各1湯匙，糖1茶匙，蔥茸適量

## 做法

- ① 牛柳切絲，用水漂洗多次。
- ② 水煮滾，加入米醋和鹽，放入牛柳煮20分鐘，取出瀝水待用。
- ③ 紅、黃甜椒洗淨，去籽，切絲，汆水，過冷河；青瓜洗淨，去瓤切絲，用鹽糖略醃。
- ④ 紫菜用手撕碎，與松子仁分別用白鑊炒香。將所有材料與調味料拌勻，即成。

# 海蜇拌牛柳絲

牛肉

煮

份量：4-6人

## 材料

海蜇200克，牛柳200克，紅蘿蔔100克，蔥粒、蒜茸各1湯匙

## 牛柳醃料

生抽、麻油各1湯匙，砂糖、生粉各1/2茶匙，胡椒粉適量

## 海蜇醃料

生抽、麻油各1茶匙，胡椒粉少許

## 調味料

生抽1湯匙，砂糖1茶匙，麻油、胡椒粉少許，生粉水適量

## 做法

- 1 紅蘿蔔洗淨，去皮，切絲。
- 2 海蜇洗淨，浸1天，汆水後瀝乾水分，用醃料醃30分鐘。
- 3 牛柳洗淨，切絲，用醃料醃30分鐘。
- 4 燒熱油鑊，把牛柳絲炒至八成熟，加入其他材料和調味料，煮至熟透即成。



## 番茄燜牛肋條

份量：4-6人 牛肋骨 煮

肉類

**材料** 牛肋條350克，番茄150克，水12杯

**調味料** 生抽1/2湯匙，鹽、米酒各1茶匙，薑茸、蔥段各1湯匙，草果1個



**Tips** 番茄所含的番茄紅素能預防前列腺癌和減少血管堵塞，特別適合注重健康的人士。

### 做法

- 1 牛肋條洗淨，切小方塊。
- 2 番茄洗淨，放入滾水中略氽，盛起，剝皮，切塊。
- 3 燒熱油鑊，下牛肋條炸至金黃，瀝乾油分。
- 4 燒熱水，下牛肋條，加入調味料煮滾，再下番茄，轉小火煮1小時即可。

## 橙薑麵醬牛肋條

份量：4-6人 牛肋骨 煎

**材料** 急凍牛肋條600克，橙1個，薑30克，乾蔥頭2粒，蒜頭2粒

**醃料** 生抽2茶匙，鹽1/2茶匙，胡椒粉少許

**調味料** 冰糖碎1 1/2湯匙，麵豉醬1湯匙

### 做法

- 1 牛肋條解凍，洗淨，氽水，過冷河，切段，用醃料醃20分鐘。
- 2 薑切粒；橙切厚片。
- 3 牛肋條加入過面水和薑粒，用慢火煮1小時，盛起牛肋條，保留湯汁待用。
- 4 燒熱鑊，下油爆香乾蔥頭和蒜頭，加入牛肋條和麵豉醬，炒勻後加入1 1/2量杯牛肋湯、橙片和冰糖，用慢火燜45分鐘即成。

## 可樂香檸牛仔骨

份量：4-6人 牛仔骨 蒸

**材料** 牛仔骨450克，檸檬皮茸1茶匙

**醃料** 生粉、胡椒粉各1/2茶匙，生抽1/4茶匙

**芡汁料** 可樂、鹵水汁各2湯匙，檸檬汁2茶匙，生粉1/2茶匙

### 做法

- 1 牛仔骨洗淨，瀝乾水分，切塊，用醃料醃20分鐘。
- 2 燒熱鑊，下油把牛仔骨煎至兩面呈金黃色，加入芡汁料，拌勻後撒上檸檬皮即成。

## 沙茶醬蒸牛仔骨

份量：4-6人 牛仔骨 煮

**材料** 牛仔骨350克，蒜茸1湯匙，紅辣椒絲1茶匙

**醃料** 沙茶醬1湯匙，生抽、老抽各1/2茶匙，糖、鹽各1/4茶匙，生粉1湯匙，胡椒粉適量

### 做法

- 1 牛仔骨洗淨，瀝乾水分，以醃料拌勻醃15分鐘。
- 2 牛仔骨排在碟上，撒上蒜茸和紅辣椒絲，猛火蒸約8分鐘即成。

## 紅燒牛仔骨

份量：4-6人 牛仔骨 炸

**材料** 牛仔骨約450克，紅蘿蔔1個，冬菇(浸軟)6朵，白果40克，蒜片1茶匙，桂皮1片，蔥絲1湯匙

**醃料** 辣味鹽1茶匙，油1茶匙，蛋黃1隻

**調味料** 生抽2湯匙，辣椒醬1湯匙，蜜糖1湯匙，上湯1/2杯，檸檬汁1茶匙

**芡汁料** 生粉1茶匙，水2湯匙

### 做法

- 1 牛仔骨洗淨，切塊，用醃料拌勻15分鐘後，燒熱油鑊，放入牛仔骨炸至金黃，瀝乾油分。
- 2 冬菇洗淨，去蒂；紅蘿蔔去皮，洗淨，切塊，與白果用水煮5分鐘，瀝乾。
- 3 燒熱油鑊，爆香蒜片、蔥絲和桂皮，下冬菇、紅蘿蔔和白果，加入調味料煮約5分鐘，牛仔骨回鑊燜15分鐘，勾芡即成。

## 黑椒牛仔骨

份量：4-6人

牛仔骨

炸

**材料** 牛仔骨240克，洋葱1/2個，青甜椒1個，紅辣椒1隻，黑胡椒粒1湯匙，蒜茸、乾葱茸、生粉各1茶匙，豆豉1湯匙，水1/2杯，老抽1/2湯匙

**醃料** 鹽、糖各1/2茶匙，雞蛋1隻，薑汁酒、生粉各1茶匙

**芡汁料** 生粉1/2茶匙，水2湯匙

### 做法

- ① 牛仔骨洗淨，切件，用醃料醃1/2小時，燒熱油鑊，下牛仔骨炸至七成熟，瀝油。
- ② 材料洗淨。洋葱去衣切條；青甜椒去籽，切塊；紅辣椒去籽，切碎；豆豉剁碎。
- ③ 再起油鑊，爆香蒜茸、乾葱茸、洋葱條、黑椒粒、豆豉和青甜椒、紅辣椒等，牛仔骨回鑊，加水略煮，下老抽，勾芡，即可。

## 紅燒牛尾

份量：4-6人

牛尾

煮

**材料** 牛尾750克，葱、薑絲和蒜片各少許，甜麵醬、米酒各1湯匙，水適量

**調味料** 油1茶匙，麻油、生抽各1湯匙，糖1/2茶匙，鹽1/4茶匙

**芡汁料** 生粉1茶匙，水2湯匙

### 做法

- ① 牛尾洗淨，切段，放入滾水中煮15分鐘，瀝乾。
- ② 燒熱油鑊，爆香葱、薑絲和蒜片，放入甜麵醬略炒，瀆酒，加調味料和水燒滾，再加入牛尾，轉慢火焗煮1小時，轉大火煮至汁液收乾，勾芡，淋麻油，即可。

## 五香牛腩

份量：4-6人

牛腩

煮

**材料** 急凍牛腩450克，滷水汁1 1/2杯，冰糖1湯匙，紅辣椒1隻，薑3片，蒜頭6粒，水2 1/2杯

### 做法

- ① 牛腩洗淨，解凍，汆水5分鐘，過冷河。
- ② 滷水汁加水、冰糖、紅辣椒、薑和蒜頭，煮滾。
- ③ 放入牛腩，轉慢火煮1小時，待涼後切片，上碟。

## 滷水牛腩

份量：4-6人

牛腩

涼拌

**材料** 牛腩500克，薑1小塊，八角1粒，陳皮1角

**調味料** 冰糖75克，玫瑰露酒1湯匙，鹽、老抽、生抽各適量

### 做法

- ① 牛腩洗淨，汆水，瀝乾；薑塊拍鬆備用；陳皮浸軟，刮去瓢。
- ② 將水燒滾，加入所有材料及調味料，煮滾後收慢火燜3小時。
- ③ 取出牛腩，待涼後切片上碟。



在燜煮肉類時加入冰糖，會令菜式更入味和更易煮至軟身，而且口感比較酥軟可口。

## 椒麻牛肚

份量：4-6人

牛肚

煮

**材料** 牛肚1200克，葱茸1湯匙，薑2片，八角3粒

**調味料(1)** 紹酒、生抽各2湯匙

**調味料(2)** 生抽2湯匙，麻油1湯匙，糖1/2湯匙，白醋、蒜茸各1茶匙，花椒粉1/2茶匙

### 做法

- ① 牛肚洗淨，加入過面水、薑片、八角和調味料(1)，用猛火煮滾，轉慢火煮2小時，盛起牛肚。
- ② 牛肚待涼後切片上碟，拌勻調味料(2)，淋在牛肚表面，撒上葱茸即成。



如果牛肚太厚，最好預先切開，這樣比較易熟。

## 紅酒燴牛腩

份量：4-6人

牛腩

煮

**材料** 牛腩1000克，紅蘿蔔300克，洋蔥1個，紅酒2量杯，蒜茸2茶匙

**調味料** 牛肉上湯2量杯，茄膏1湯匙，喼汁1茶匙，月桂葉2片，鹽、胡椒粉各適量

## 做法

- 1 牛腩、洋蔥和紅蘿蔔洗淨，切塊；牛腩汆水，瀝乾待用。
- 2 燒熱鑊，下油爆香牛腩，加入洋蔥和蒜茸，拌勻後加入紅酒和調味料，用慢火燜2小時，加入紅蘿蔔，再燜30分鐘即成。

## 明火清湯腩

份量：4-6人

牛腩

煮

**材料** 牛腩1000克，薑4片，葱2條，冰糖1湯匙，八角4粒，陳皮1角，老抽250毫升，米酒適量

**汁料** 上湯500毫升，牛腩湯50毫升，水500毫升，葱茸2湯匙

## 做法

- 1 牛腩洗淨，放滾水中加2片薑和葱，汆水，取出沖洗淨。
- 2 下全部材料(牛腩除外)，加水燒滾，加入牛腩後改用中慢火煮1小時，離火後焗1/2小時。
- 3 煮滾汁料。
- 4 牛腩切件，淋上汁料，即成。

## 野山椒燉牛腩

份量：4-6人

牛腩

煮

**材料** 牛腩900克

**調味料** 野山椒40克，薑6片，花椒適量，鹽4茶匙，糖、紹酒各2茶匙

## 做法

- 1 牛腩洗淨，切塊，汆水，瀝乾水分。
- 2 牛腩加入調味料和過面水，用猛火煮滾，除去表面泡沫，轉慢火煮至熟透即成。

## 西芹馬蹄牛腩煲

份量：4-6人

牛腩

煮

**材料** 牛腩350克，馬蹄80克，西芹80克，薑茸1/2湯匙，葱茸、蒜茸各1湯匙

**調味料** 鹽少許，糖1湯匙，雞粉2湯匙，米酒2湯匙，水適量

**芡汁料** 生粉1茶匙，水1湯匙

## 做法

- 1 牛腩洗淨，切塊，汆水。
- 2 馬蹄、西芹分別洗淨，切塊。
- 3 砂鍋內加入適量油，爆香薑茸、蒜茸，加調味料、牛腩、馬蹄，上蓋以小火燉煮約1小時，放入西芹，再以小火煮約5分鐘，勾芡，撒上葱茸即可。

## 蘿蔔燜牛腩

份量：4-6人

牛腩

煮

**材料** 牛腩500克，白蘿蔔400克，葱1條，八角1粒，水8杯

**調味料** 酒1茶匙，生抽2茶匙，鹽1/4茶匙，糖1/2茶匙

**芡汁料** 生粉1茶匙，水1湯匙

## 做法

- 1 牛腩洗淨，切小塊，汆水，沖淨泡沫，瀝乾。
- 2 白蘿蔔去皮，洗淨後切小塊；葱洗淨，切段。
- 3 牛腩加水 and 八角煮滾，改慢火煮1/2小時，加入白蘿蔔同煮，加調味料煮至湯汁收乾，勾芡，撒上葱段，即可。

# 羊肉



**性味** 性熱味甘，有益氣療虛、補肺腎氣、護養心肺、潤澤肌膚等功效。

**介紹** 市面上的羊肉主要來自山羊和綿羊，前者顏色淡紅、皮下脂肪少，但肉質不如綿羊結實有口感，而且帶濃烈膻味。但無論是山羊或綿羊，都比較燥熱，不宜在夏天大量食用。

## 營養成分

含有豐富的蛋白質、脂肪、碳水化合物等，而且膽固醇比豬肉和牛肉低，適合長者和高膽固醇人士食用。但羊肉不宜配搭芝士、蕎麥、南瓜、梨、醋等食材，否則可能引起脫髮、胸腹脹悶和消化不良。感冒、發熱、牙痛等患者亦不宜食用。

## 選購要點

以色澤均勻、脂肪潔白、肉質結實有彈性、帶自然肉香者為佳。

### 乾蔥煎羊扒

份量：4-6人

羊肉

煎

**材料** 羊扒5件，乾蔥8粒，紅椒圈1/2湯匙，鮮薄荷葉少許，酒適量

**醃料** 生抽1茶匙，酒1/4茶匙，生粉1茶匙，胡椒粉少許

**調味料** 生抽1湯匙，糖1/4茶匙，水1/4杯，胡椒粉少許

#### 做法

- 1 材料洗淨。羊扒抹乾水分，用刀背拍鬆，加醃料醃20分鐘。
- 2 乾蔥切成厚片；薄荷葉切碎。
- 3 燒熱油鑊，將羊扒煎至八成熟，待用。
- 4 再燒熱油鑊，爆香乾蔥，將羊扒回鑊，灑酒及倒入調味料，略煮，加上薄荷葉碎和紅椒圈，即成。

### 黑椒爆羊肉

份量：4-6人

羊肉

炒

**材料** 急凍薄片羊肉320克，洋蔥1/2個，青、紅椒各1隻，蒜茸2茶匙，黑椒碎1/2茶匙，白蘭地1湯匙

**醃料** 生抽1茶匙，糖1/4茶匙，麻油和黑胡椒碎各少許，生粉1茶匙

**芡汁料** 蠔油1湯匙，生抽1茶匙，糖1/4茶匙，生粉1茶匙，水2湯匙

#### 做法

- 1 薄片羊肉洗淨，拌入醃料醃5分鐘；洋蔥、青、紅椒洗淨，切幼條。
- 2 燒熱油鑊，先爆炒羊肉至八成熟，盛起。
- 3 再燒熱油鑊，爆香黑椒碎和蒜茸，羊肉回鑊，加入其他材料拌勻，灑白蘭地，勾芡，上碟。

### 蔥爆羊肉

份量：4-6人

羊肉

炒

**材料** 羊肉片200克，蔥絲1湯匙，薑絲1茶匙，蒜茸1茶匙

**調味料** 生抽1茶匙，醋1/2茶匙，鹽1/2茶匙，糖1/4茶匙

#### 做法

- 1 燒熱油鑊，放入一半薑絲和少許蔥絲爆香，下羊肉炒至半熟。
- 2 放入餘下的蔥絲和調味料快速拌炒勻，加入另一半薑絲和蒜茸拌勻至羊肉炒熟即成。

## 香蒜羊柳

份量：4-6人

羊肉

炒

**材料** 羊柳300克，蒜頭5粒，生粉1湯匙

**調味料** 鹽1/2茶匙

## 做法

- 1 羊柳切方粒，撲上生粉。
- 2 蒜頭切片。
- 3 燒熱油鑊，爆香蒜片，放入羊柳粒炒至金黃色，加入鹽拌勻，上碟。

## 人參羊肉片

份量：4-6人

羊肉

炒

**材料** 羊肉600克，人參10克，大葱粒1湯匙，蒜茸、薑茸各1茶匙

**調味料** 上湯3湯匙，生粉水1茶匙，生抽、鹽各適量

## 做法

- 1 羊肉、人參分別洗淨，切片。
- 2 燒熱油鑊，爆香大葱、蒜茸和薑茸，加入羊肉和人參，炒至熟透，加入調味料，拌勻至汁液濃稠，即可食用。

## 杜仲炒羊肉片

份量：4-6人

羊肉

炒

**材料** 羊肉300克，杜仲20克，蒜茸2湯匙

**醃料** 生抽1湯匙，生粉1/2茶匙，麻油、胡椒粉各少許

**調味料** 米酒1湯匙，生抽1茶匙，雞粉、砂糖各1/2茶匙

## 做法

- 1 杜仲洗淨，瀝乾水分。
- 2 羊肉洗淨，瀝乾水分，切片，用醃料醃15分鐘。
- 3 燒熱油鑊，爆香蒜茸，加入羊肉略炒，加入杜仲和調味料，炒至熟透，即可食用。

## 荷香香辣羊肉

份量：4-6人

羊肉

蒸

**材料** 羊肉500克，鮮荷葉1張，葱白段10條

**醃料** 海鮮醬、柱侯醬、香辣牛肉醬各1湯匙，炸蔥茸3湯匙，炸蒜茸1湯匙，米酒1/2茶匙，油1/4茶匙，麻油少許，生粉1湯匙，水1湯匙

## 做法

- 1 羊肉洗淨，剔淨筋膜，切粗條(約20條)。
- 2 荷葉洗淨，汆水，修剪成約8厘米見方的方塊(共10塊)。
- 3 羊肉條以醃料拌勻。
- 4 取一塊荷葉，放2條羊肉和1條葱白段，包成長方形，逐一完成後，排在碟上，用猛火蒸約1小時，即成。

## 它似蜜

份量：4-6人

羊肉

煮

**材料** 羊里脊肉500克，麻油1湯匙

**醃料** 甜麵醬1湯匙，生粉1茶匙，水1湯匙

**汁料** 生抽、醋、米酒、薑汁1茶匙，糖1/2茶匙，生粉1茶匙，水2湯匙

## 做法

- 1 羊肉洗淨，斜切薄片，加入醃料拌勻。
- 2 燒熱油鑊，下羊肉片炸至金黃，瀝油。
- 3 下麻油燒熱，加羊肉片拌勻，下汁料煮滾，即可。

## 人參煮羊肉

份量：4-6人

羊肉

煮

**材料** 羊肉600克，老薑50克，鮮人參、黃芪各10克，枸杞子5克，麻油1湯匙，水適量

**調味料** 米酒、薑汁、鹽、胡椒粉各適量

### 做法

- 1 羊肉洗淨，汆水，切片；老薑拍碎；鮮人參切片。
- 2 燒熱油鑊，用麻油爆香老薑，加入羊肉，炒10分鐘。
- 3 把所有材料放入鍋內，用武火煮滾，轉文火煮至羊肉熟透，下鹽調味。

## 麻辣羊肉

份量：4-6人

羊肉

炸

**材料** 熟羊肉500克，紅辣椒乾25克，蔥茸1湯匙，生抽2湯匙，白醋1茶匙，花椒1/3茶匙，鹽1/4茶匙，麻油1/2湯匙

### 做法

- 1 羊肉洗淨，切成長方片；紅辣椒乾用水泡軟，切段。
- 2 燒熱油鑊，下羊肉片炸至金黃，瀝油。
- 3 起油鑊，爆香蔥茸、紅辣椒乾，放入羊肉片炒勻，瀆白醋，加生抽、鹽，加水煮滾，放入花椒，轉慢火煮至汁液濃稠，淋上麻油，即可。

## 孜然羊肉串

份量：4-6人

羊肉

炸

**材料** 羊肉320克，芝麻1湯匙，雞蛋(打勻)1隻

**醃料** 辣椒粉、孜然粉、鹽各1茶匙

### 做法

- 1 羊肉洗淨，切片，以醃料醃1/2小時。
- 2 將羊肉用竹籤串上，沾上蛋液、芝麻，起油鑊，下羊肉串炸至金黃，即可。

## 涼拌羊肉絲

份量：4-6人

羊肉

涼拌

**材料** 嫩羊肉450克

**調味料** 鹽1/4茶匙，蔥、薑茸各1湯匙，胡椒粉、辣椒粉各少許，麻油1茶匙，生抽1茶匙

### 做法

- 1 羊肉洗淨，放入鑊內，加水燒滾，撇去浮沫，轉小火煮熟取出，待涼。
- 2 將羊肉切成絲，放在碟上，加入調味料拌勻即可。

## 支竹羊腩煲

份量：4-6人

羊腩

煮

**材料** 羊腩1000克，支竹2條，馬蹄8個，紅蘿蔔1個，蒜頭8個，薑片8片，蔥6條，辣椒醬1湯匙，柱候醬3湯匙，海鮮醬2湯匙

**調味料** 米酒、生抽、醋各2湯匙，蠔油1湯匙，糖1/2湯匙，鹽1茶匙

### 做法

- 1 馬蹄洗淨，去皮；支竹用水泡開，切段；蔥洗淨，切段。
- 2 羊腩切塊洗淨，汆水，瀝乾水分。
- 3 燒熱油鑊，爆香薑片和蒜頭，加入羊腩炒至微黃，加入酒、醋炒勻，加入所有醬料、馬蹄、支竹、紅蘿蔔同炒，加適量水煮滾，轉慢火燜煮約1小時，加入蔥段，即可。

## 紫菜雞肉卷

份量：4-6人

雞

煎

肉類

**材料** 免治雞肉400克，壽司紫菜2張，紅燈籠椒1/2個

**醃料** 蠔油2湯匙，生粉2茶匙，麻油1茶匙

**蘸汁料** 蠔油2湯匙，白醋1湯匙，芥辣醬1茶匙，糖1/2茶匙

### 做法

- 免治雞肉用醃料醃30分鐘，分成2份；紅燈籠椒洗淨，去籽，切粗條。
- 把雞肉平均鋪在紫菜上，在左邊留少許空位，在右邊鋪上燈籠椒絲，由右邊開始捲成紫菜卷，再切成厚片。
- 燒熱鑊，下4湯匙油，把紫菜雞肉卷煎至呈金黃熟透，拌勻蘸汁料伴食。

## 青檸煎雞球

份量：4-6人

雞

煎

**材料** 雞腿2隻，紅辣椒1隻，雞蛋1隻，生粉適量

**醃料** 鹽、糖各1/2茶匙，魚露1湯匙，胡椒粉、麻油各少許

**芡汁料** 蒜茸1茶匙，青檸3個，糖1茶匙，芝士粉1茶匙，生粉1湯匙

### 做法

- 雞腿洗淨，去骨、去皮，切塊，用醃料醃15分鐘；紅辣椒洗淨，去籽切絲。
- 雞蛋打勻，與雞肉拌勻，拍上生粉；燒熱油鑊，下雞肉炸至金黃，撒上紅辣椒絲。
- 芡汁料中2個青檸榨汁，另1個切片。
- 燒熱油鑊，爆香蒜茸，加入芡汁料煮滾，淋於雞球上即成。

## 雙色炒雞粒

份量：4-6人

雞

炒

**材料** 雞胸肉200克，炸腰果100克，青甜椒1/2個，紅蘿蔔1/2條，紅辣椒絲1茶匙，蔥茸、蔥段各1湯匙

**醃料** 生抽1/4茶匙，生粉1茶匙

**調味料** 生粉1湯匙，生抽1茶匙，鹽1/2茶匙，米酒1茶匙，糖1/4茶匙

### 做法

- 紅蘿蔔去皮，洗淨，切粒；青甜椒洗淨，去籽，切粒。
- 雞胸肉洗淨，切粒，加醃料拌勻。
- 燒熱油鑊，爆香蔥茸，紅辣椒絲，加入雞肉炒至半熟，再加入紅蘿蔔、青甜椒、蔥段炒熟，下調味料，最後加入腰果炒勻，即可。

## 花生碎炒雞粒

份量：4-6人

雞

炒

**材料** 雞胸肉250克，炸花生50克，紅辣椒茸1湯匙，蒜茸、薑茸、蔥茸各1湯匙

**醃料** 鹽1/4茶匙，生粉1茶匙，蛋白1隻

**芡汁料** 鹽1/4茶匙，白醋1/2茶匙，生抽1/2茶匙，生粉1茶匙，上湯2湯匙，油1/2茶匙，糖1/4茶匙

### 做法

- 炸花生去皮，壓碎。
- 雞胸肉洗淨，切粒，加醃料拌勻。
- 熱鑊下油，放入雞粒炒至變色，再加入紅辣椒茸、薑茸、蒜茸炒香，淋入芡汁，撒上蔥茸、花生碎，炒勻即可。

## 辣子雞丁

份量：4-6人

雞

炒

**材料** 雞胸肉250克，紅辣椒乾50克，蔥茸、薑茸各1茶匙，米酒1茶匙

**醃料** 米酒1茶匙，生抽1/4茶匙，生粉1茶匙，水2茶匙

**調味料** 上湯1湯匙，生抽1茶匙，糖1/4茶匙，鹽1/2茶匙，生粉1茶匙

### 做法

- 雞胸肉洗淨，切粒，加醃料拌勻，下油鑊泡熟，盛起，瀝油。
- 紅辣椒乾去蒂和籽，洗淨，用溫水泡至軟身，切成小方塊。
- 燒熱油鑊，爆香蔥茸、薑茸、紅辣椒乾，瀝米酒，加入調味料，雞粒回鑊，炒勻，勾芡，即可。

# 宮保雞丁

雞

炒

份量：4-6人

## 材料

雞胸肉250克，熟花生2湯匙，青甜椒1/2個，蔥茸、薑茸、紅辣椒碎各1湯匙，米酒1茶匙

## 醃料

鹽1/2茶匙，米酒1/2茶匙，雞蛋1隻，生粉1茶匙

## 調味料

上湯2湯匙，生抽1/2茶匙，糖1/4茶匙，鹽1/2茶匙，辣椒油1/2茶匙

## 芡汁料

生粉1/2茶匙，水2湯匙

## 做法

- 1 雞胸肉洗淨，切粒，醃料拌勻，泡油。
- 2 熟花生下油鑊炸脆，盛起，瀝油。
- 3 青甜椒洗淨，去籽，切角。
- 4 燒鑊下油，爆香蔥茸、薑茸、紅辣椒碎，下青椒略炒，瀆米酒，下雞粒和花生，下調味料拌勻，勻芡，即可。



## 酸甜雞片

份量：4-6人

雞

炒

**材料** 雞胸肉300克，青燈籠椒1/2個，蒜茸1湯匙

**醃料** 紹酒2湯匙，薑茸、生粉各1茶匙，鹽、糖各1/2茶匙

**調味料** 茄汁2湯匙，白醋1湯匙，魚露1茶匙

## 做法

- 青燈籠椒洗淨，去籽，切小塊。
- 雞胸肉洗淨，切片，用醃料醃30分鐘，燒熱油鑊，炒至半熟。
- 再燒熱油鑊，爆香蒜茸和青燈籠椒，加入雞片，炒5分鐘，加入調味料，拌勻即可。

## 雜果炒雞柳

份量：4-6人

雞

炒

**材料** 雞柳200克，車厘子6粒，奇異果1個，芝麻2湯匙，花椒1/2茶匙，酒1茶匙

**醃料** 鹽1/4茶匙，咖喱粉1茶匙，黃薑粉1/4茶匙，薑汁酒1茶匙，油1茶匙，麻油、胡椒粉各少許

**調味料** 糖1/2茶匙，水1湯匙

## 做法

- 雞柳洗淨，切粗條，加醃料醃1/2小時，泡油，瀝乾油分。
- 車厘子洗淨，開邊去核；奇異果去皮，切塊。
- 芝麻白鑊炒香；花椒略壓碎。
- 燒紅鑊，下油炒香花椒碎，雞柳回鑊炒透，灑酒，下調味料煮滾，加入車厘子、奇異果，快手炒勻，撒上芝麻即成。

## 啫啫滑雞煲

份量：4-6人

雞

炒

**材料** 雞1/2隻，洋蔥1/4個，乾蔥頭4粒，蒜頭2粒，薑2片，芫荽1棵，蔥1條，薑汁酒1湯匙

**醃料** 鹽1/2茶匙，糖1/4茶匙，米酒1茶匙，胡椒粉、麻油各少許

**調味料** 蠔油1湯匙，生抽、磨豉醬各1/2湯匙，老抽、米酒各1茶匙，糖1/4茶匙

## 做法

- 雞洗淨，斬件，下醃料醃15分鐘後炸香。
- 其他材料洗淨。洋蔥、乾蔥頭切碎；蒜頭切片；芫荽切段；蔥切段。
- 將砂鍋燒熱，下油爆香薑、蒜片、洋蔥、乾蔥頭，再放下雞件同爆炒，灑薑汁酒，再加調味料，轉慢火煮約10分鐘，放入蔥段、芫荽碎，即可。

## 薑芽炒雞片

份量：4-6人

雞

炒

**材料** 雞肉500克，酸子薑200克，青、紅椒各1隻，蔥段2湯匙，蒜茸1湯匙，砂糖1茶匙

**醃料** 生抽1湯匙，生粉、紹酒各1茶匙，麻油、鹽各1/2茶匙

**調味料** 上湯3湯匙，生粉、雞粉、麻油各1/2茶匙

## 做法

- 子薑下油鑊略炒，加入砂糖拌勻；青、紅椒洗淨，切粗條。
- 雞肉洗淨，切薄片，用醃料醃30分鐘，泡油，盛起。
- 燒熱油鑊，爆香蒜茸，加入其他材料，炒至雞肉熟透，加入調味料，拌勻即成。

## 蜜糖子薑雞球

份量：4-6人

雞

炒

**材料** 雞1/2隻，嫩子薑150克，蒜茸、蜜糖、紹酒各1湯匙，胡椒粉少許

**醃料** 薑汁、豆粉、生抽、鹽各1茶匙

## 做法

- 雞洗淨，切小塊，用醃料醃15分鐘，泡油，瀝乾油分。
- 嫩子薑洗淨，切薄片，用白鑊炒至乾身，盛起。
- 燒熱油鑊，爆香蒜茸，加入雞球、嫩子薑和蜜糖，炒至雞球熟透，加入紹酒和胡椒粉，拌勻，即可食用。

## 爆人參雞片

份量：4-6人

雞

炒

**材料** 雞胸肉300克，蛋白1隻，青瓜40克，鮮人參20克，蔥絲1湯匙，薑絲1茶匙，雞湯、鹽各適量

**調味料** 紹酒、生粉水、鹽各適量

### 做法

- 雞胸肉、青瓜分別洗淨，切片；人參洗淨，切片。
- 拌勻雞胸肉和蛋白，下油鑊炸至呈金黃色，瀝輔水分。
- 燒熱油鑊，爆香蔥絲、薑絲和人參片，加入雞胸肉和青瓜，煮至熟透，加入調味料，拌勻即成。

## 雪耳炒雞球

份量：4-6人

雞

炒

**材料** 雞肉300克，雪耳20克，薑2片，蔥段1湯匙

**醃料** 蛋白2隻，鮮奶3湯匙，生粉1茶匙，鹽1/2茶匙

**調味料** 紹酒、麻油、砂糖、鹽各適量

### 做法

- 雞肉洗淨，切大塊，用醃料醃10分鐘；雪耳浸軟，去蒂，撕成小塊。
- 燒熱油鑊，爆香薑片和蔥段，加入雞肉和雪耳，炒至熟透，加入調味料，拌勻即成。

## 蟲草花燕窩炒雞肉

份量：4-6人

雞

炒

**材料** 雞肉200克，蟲草花20克，燕窩5克，紅棗3粒

**調味料** 鹽適量

### 做法

- 雞肉洗淨，汆水，切絲；蟲草花浸軟，洗淨；紅棗洗淨，去核。
- 燕窩用清水浸6小時，除去細毛及雜質，用篩瀝乾水分，隔水燉20分鐘。
- 燒熱油鑊，加入雞絲略炒，加入蟲草花和燕窩，炒至熟透，下鹽調味即成。

## 牛油果雞柳

份量：4-6人

雞

炒

**材料** 淨雞肉8兩(約320克)，牛油2個，青椒1個，甘筍1/2個，冬菇2朵

**醃料** 鹽1/4茶匙，生粉1茶，蛋白1/2隻

**芡料** 蠔油1/3茶匙，鹽、糖、生物各1/2茶匙，胡椒粉及麻油各少許

### 做法

- 牛油果開邊，去核，果肉切條狀，果皮保持完好作杯形，果肉用沸水焯熟。
- 雞肉洗淨，切雞柳，加入醃料拌勻。
- 冬菇浸透，擠乾，去蒂切絲；青椒，甘筍，洗淨切條。
- 燒紅鑊，加入油適量，把雞柳放入泡椒油，瀝乾。
- 冬菇絲起鑊，放入雞柳、青椒、甘筍、薑酒兜勻，勾芡，加入牛油果肉炒勻，取出放入牛油果殼內，即可上桌。

## 鐵板大千雞

份量：4-6人

雞

炒

**材料** 起骨雞球480克，蔥白1條，薑1片，油適量

**調料** 辣椒油1/2湯匙，生抽2湯匙，老抽2湯匙，花椒粉、麻油各少許

### 做法

- 雞球放入沸水中汆過。
- 蔥白切短度。
- 燒紅鑊，加入油適量，爆香薑，蔥，倒入雞球略兜，把調料件勻後傾下，迅速兜炒，剷起放入燒熱的鐵板上，即可上桌。

## 豆醬雞

份量：4-6人

雞

炒

**材料** 淨雞肉240克，豆腐乾4塊，  
豆角80克，蔥茸2湯匙，薑  
茸、蒜茸各1/2湯匙

**醃料** 生抽1湯匙，生粉1湯匙，麻  
油1/2茶匙，油、清水各1湯  
匙，胡椒粉少許

**芡料** 水1/2杯，老抽1/2茶匙，糖  
1茶匙，生粉1/2湯匙

**調料** 麵鼓醬2湯匙，辣椒汁2茶匙

## 做法

- 1 雞肉洗淨切丁，加入醃料拌勻醃10分鐘。
- 2 豆腐乾洗淨切片；豆角焯熟；起油鑊略兜炒幾下，剷起備用。
- 3 起鑊，加入油適量，把雞肉放入泡椒油。
- 4 燒熱鑊，加入油2湯匙，爆香薑、蒜、蔥茸及調味料，把雞肉倒出入兜炒，勾芡，再加入豆腐乾和豆角炒勻，即可上碟。

## 杞子炒雞胸肉

份量：4-6人

雞

炒

**材料** 雞胸肉300克，杞子2湯匙，  
薑絲、蔥段各1湯匙，熱水  
6湯匙，紹酒2湯匙

**醃料** 生抽2湯匙，生粉1茶匙，砂  
糖1/2茶匙，鹽1/4茶匙，胡  
椒粉、麻油各少許

## 做法

- 1 杞子洗淨，浸軟。
- 2 雞胸肉洗淨，切片，汆水，瀝乾水分，用醃料醃30分鐘。
- 3 燒熱油鑊，爆香薑絲和蔥段，加入雞胸肉，炒至呈金黃色，瀆酒，加入熱水，蓋上蓋煮6分鐘，加入杞子，拌勻即可食用。

## 香辣雙椒雞

份量：4-6人

雞

蒸

**材料** 雞中翼10隻，蔥茸1湯匙，熟  
油、麻油各1茶匙

**醃料** 香辣醬4湯匙，生粉1茶匙，  
水2湯匙，鹽、米酒、老抽、  
薑茸、熟油各1茶匙，糖1/4  
茶匙，麻油適量

## 做法

- 1 雞中翼洗淨，瀝乾水分，加醃料醃約5分鐘。
- 2 雞中翼排在碟上，用猛火蒸約20分鐘，撒上蔥茸，澆上熱的熟油和麻油即成。

## 蒸醉雞

份量：4-6人

雞

蒸

**材料** 光雞1隻，米酒1 1/2杯，魚  
露1湯匙

**醃料** 鹽1湯匙

## 做法

- 1 光雞洗淨，以粗鹽擦勻內外，以鹽醃15分鐘，用猛火蒸20分鐘，汁留用，待雞涼後斬件。
- 2 米酒煮滾，熄火，盛起待涼。
- 3 米酒、蒸雞汁和魚露拌勻，淋在雞上，即成。

## 北菇蒸滑雞

份量：4-6人

雞

蒸

**材料** 光雞1/2隻，冬菇(浸軟)8朵，  
冬筍40克，薑3片，蔥2條，  
紅辣椒1隻

**醃料** 鹽、米酒、生粉各1茶匙，  
糖1/4茶匙，胡椒粉、麻油各  
少許

## 做法

- 1 材料洗淨。光雞洗淨，切塊，用醃料醃10分鐘。
- 2 冬菇去蒂，汆水；冬筍洗淨，切片，汆水。
- 3 蔥切段；紅辣椒切圈。
- 4 將雞塊、冬菇、冬筍、薑、蔥、紅辣椒排在碟上，蒸20分鐘至熟，即可。

# 八寶雞

雞

蒸

份量：4-6人

## 材料

雞1隻，糯米80克，火腿、薏仁各40克，百合、芡實、蓮子、冬菇、瑤柱各20克

## 醃料

紹酒1湯匙，薑絲、麻油各1茶匙，鹽1/2茶匙

## 調味料

生抽、麻油各1茶匙

## 做法

- ① 所有材料洗淨；蓮子去芯；冬菇浸軟，切粒；瑤柱浸軟，撕成絲；火腿切粒。
- ② 雞剖好，洗淨，去骨，用醃料醃30分鐘。
- ③ 把糯米、蓮子、百合、薏仁、芡實隔水蒸熟，加入火腿、冬菇和瑤柱，拌勻後放入鴨腔內，隔水蒸2小時，在表面淋上調味料，即可食用。



## 水晶雞

份量：4-6人

雞

蒸

肉類

**材料** 光雞1隻，熟火腿40克，芫荽葉少許，大菜10克

**調味料** 鹽1/2茶匙，酒1湯匙

### 做法

- 1 光雞洗淨，於滾水中煮20分鐘取出，雞待涼後去皮，起肉，切長方塊。煮雞湯留用。
- 2 大菜洗淨。用溫水泡軟後擠乾水分，加入1 1/2杯雞湯，以小火煮8分鐘，倒在深碟上，再放入雞肉，並加調味料，蒸1/2小時。
- 3 熟火腿切成三角形薄片，整齊排入碗內，再排上芫荽葉，將雞肉排在火腿上，倒入蒸雞汁，待涼後置雪櫃內冷藏，吃時反扣在碟上即可。

## 雞茸火腿卷

份量：4-6人

雞

蒸

**材料** 雞胸肉400克，火腿6大片，馬蹄肉80克，蔥茸1湯匙

**醃料** 鹽1茶匙，麻油1/2湯匙，蔥茸、生粉各1湯匙，胡椒粉少許

### 做法

- 1 馬蹄肉、雞胸肉洗淨，瀝乾，剁茸，加入醃料拌勻。
- 2 火腿對切成三角形，將雞肉餡鋪在火腿片上，捲成柱狀，逐一完成，排在碟上，隔水蒸10分鐘，撒上蔥茸即成。

## 荷葉富貴雞

份量：4-6人

雞

蒸

**材料** 光雞600克，荷葉1塊，冬菇(浸軟)6朵，豬肉80克，鮮蓮子1/2杯，薑絲、蒜茸、蔥絲各1湯匙

**醃料** 老抽1/2湯匙，薑汁酒1湯匙

**調味料** 糖、油、生粉各1茶匙，米酒1湯匙，水1湯匙，生粉1茶匙，麻油少許

### 做法

- 1 材料洗淨。冬菇、豬肉分別切絲；鮮蓮子汆水。
- 2 荷葉汆水至軟，掃上麻油。
- 3 光雞洗淨，以醃料醃10分鐘，斬件，排在荷葉上。
- 4 燒熱油鑊，爆炒薑、蒜、蔥絲和冬菇、豬肉、蓮子，下調味料拌勻，鋪在於雞件上，用荷葉裹好，放碟上蒸1/2小時即成。

## 椒絲南乳蒸滑雞

份量：4-6人

雞

蒸

**材料** 光雞480克，雲耳10克，紅辣椒1/2隻，薑絲1湯匙，蔥1條

**醃料** 鹽1/2茶匙，糖1/2茶匙，生粉1湯匙，生抽2茶匙，薑汁酒1湯匙，麻油少許

**調味料** 南乳4件，南乳汁1湯匙，糖1茶匙，薑茸1茶匙，麻油少許

### 做法

- 1 光雞洗淨，抹乾，斬細件，拌入醃料醃10分鐘。
- 2 其他材料洗淨。雲耳浸透，去蒂，汆水，瀝乾；紅辣椒和蔥切幼絲。
- 3 雞件與雲耳、薑絲、紅辣椒絲和調味料拌勻，放碟上蒸20分鐘至熟，撒上蔥絲，即可。

## 五香冬菇蒸雞

份量：4-6人

雞

蒸

**材料** 雞腿2隻，冬菇4朵，雪耳10克，蔥2條，紅辣椒1/2隻

**醃料** 鹵水汁4湯匙，生粉1湯匙，麻油1茶匙

### 做法

- 1 材料洗淨。雞腿斬件；冬菇浸軟去蒂，切半；雪耳浸軟去蒂，撕成小朵。
- 2 蔥切段；紅辣椒切塊。
- 3 雞件用醃料醃30分鐘，加入其他材料，用猛火隔水蒸15分鐘即成。

## 人參蒸雞

份量：4-6人

雞

蒸

**材料** 雞1隻，枸杞子10克，人參5克，薑絲1茶匙

**醃料** 蠔油、生抽、紹酒各適量

### 做法

- 1 雞剖好，汆水，斬件，用醃料醃15分鐘。
- 2 加入其他材料，用武火隔水蒸15分鐘，即可食用。

## 人參茴香蒸雞

份量：4-6人

雞

蒸

**材料** 雞1隻，小茴香20克，人參10克，花椒適量

**調味料** 生抽、甜酒各適量

### 做法

- 1 所有材料洗淨。
- 2 拌勻小茴香、人參、花椒和調味料，放入雞腔內，用武火隔水蒸30分鐘，即可食用。

## 人參蘑菇蒸雞

份量：4-6人

雞

蒸

**材料** 雞1隻，蘑菇60克，鮮人參15克，薑3片，蔥段2湯匙，蒜片1湯匙，水1/2量杯

**調味料** 鹽適量

### 做法

- 1 雞洗淨，切塊；蘑菇洗淨，去蒂，切半；人參洗淨，切薄片。
- 2 把所有材料放入蒸盤內，下鹽調味，加入清水，用武火隔水蒸45分鐘。

## 燕窩椰子淮杞雞

份量：4-6人

雞

蒸

**材料** 雞1隻，椰子肉300克，杞子、淮山各20克，燕窩5克，紅棗3粒，薑2片，水1量杯

**調味料** 鹽適量

### 做法

- 1 所有材料洗淨；雞斬件，汆水；椰子肉切片；紅棗去核。
- 2 燕窩用清水浸6小時，除去細毛及雜質，用篩瀝乾水分，隔水燉20分鐘。
- 3 把椰子肉、淮山、紅棗和薑片放入光雞內，隔水蒸30分鐘。
- 4 煮滾清水，加入燕窩和杞子，煮20分鐘，淋在蒸雞表面，即可食用。

## 鮮竹雜錦雞紮

份量：4-6人

雞

蒸

**材料** 雞肉250克，火腿100克，冬菇5朵，珍珠筍8條，蒜茸1茶匙，急凍鮮腐竹1包

**醃料** 鹽1/2茶匙，糖1茶匙，生抽1/2茶匙，蠔油1湯匙，麻油1湯匙，胡椒粉少許

**調味料** 蠔油1湯匙，生抽1/2湯匙，糖1茶匙，麻油少許，胡椒粉少許，生粉水適量

### 做法

- 1 火腿切粗條；冬菇浸軟，去蒂，切粗條；珍珠筍開邊；雞肉洗淨，瀝乾水分，切粗條；急凍腐竹洗淨，每塊剪成3條。
- 2 火腿、冬菇、珍珠筍和雞肉用醃料醃10分鐘，然後用急凍腐竹捲起，隔水蒸15分鐘，倒出汁液。
- 3 爆香蒜茸，加入調味料，煮滾後淋在雞紮表面即成。

## 清蒸全雞

份量：4-6人

雞

蒸

**材料** 光雞1隻(重約960克)，浸發冬菇40克，冬筍40克，葱1條，薑2片，上湯適量

**調味料** 鹽1茶匙，油1/2茶匙

## 做法

- 光雞去腳去肺，飛水，飛水洗淨。
- 葱洗淨，切段；冬筍洗淨，切片。
- 冬菇浸透擠乾，去蒂切片。
- 雞放入大碗中，加入冬菇、冬筍、葱、薑、調味料、上湯，上鍋隔水蒸至燉軟，取出揀去葱、薑不要。
- 雞斬件，上碟。
- 濾出蒸雞之上湯，加鹽少許調味，再用鍋略煮，然後澆在雞上，即可上桌。

## 豆豉涼瓜燜雞

份量：4-6人

雞

煮

**材料** 光雞1/2隻，涼瓜1條，紅甜椒1個，豆豉1湯匙，老薑6片，水適量

**調味料** 鹽1/4茶匙，胡椒粉少許

## 做法

- 光雞洗淨，切塊，汆水。
- 涼瓜洗淨，去籽，切塊，汆水；紅甜椒洗淨，去籽，切角。
- 鑊中加水煮滾，下薑片、涼瓜、紅甜椒和豆豉、雞塊煮滾，改小火煮20分鐘，下鹽調味即可。

## 芫荽雞

份量：4-6人

雞

煮

**材料** 光雞1/2隻，芫荽2湯匙，水1/2量杯

**醃料** 辣椒鹽、油各1湯匙

**調味料** 乾蔥片50克，蒜茸30克，沙薑茸10克，芫荽粉1茶匙

## 做法

- 雞洗淨，斬大件，用醃料醃1小時。
- 燒熱油鑊，用慢火爆香調味料，加入雞件，炒至半熟，加入水，蓋上蓋煮10分鐘，在表面撒上芫荽。

## 辣汁滑雞卷

份量：4-6人

雞

煮

**材料** 雞柳360克，西芹80克，紅蘿蔔40克

**醃料** 辣椒豉油2湯匙，糖2茶匙，麻油1茶匙

**芡汁料** 辣椒豉油2湯匙，糖1湯匙，生粉1茶匙，水6湯匙

## 做法

- 所有材料洗淨，瀝乾水分。
- 雞柳切薄片，用醃料醃20分鐘；西芹切絲；紅蘿蔔去皮切絲。
- 把西芹絲和紅蘿蔔絲鋪在雞片表面，捲成卷狀，用猛火蒸10分鐘，取出，倒去多餘汁液。
- 燒熱鑊，下1/2湯匙油，煮滾芡汁料，淋在雞卷表面，即可食用。

## 魚丸煮鹹雞

份量：4-6人

雞

煮

**材料** 魚丸100克，鹽水煮的熟雞肉160克，雞脾菇80克，薑片、葱段各適量，紅蘿蔔片1湯匙，上湯1/4杯

**調味料** 鹽1/4茶匙，胡椒粉少許

## 做法

- 雞肉切塊；雞脾菇洗淨，切片。
- 熱鑊下油，放入薑片、葱段，將雞塊炒香，加入上湯煮10分鐘，再加入紅蘿蔔片、雞脾菇，下鹽煮滾，撒胡椒粉即成。

# 椰汁雞

雞

煮

份量：4-6人

## 材料

雞腿 200克，薯仔、番茄各1個，  
洋蔥 1/4個，蒜茸、薑茸各1湯  
匙，咖喱粉 2湯匙，椰奶，上湯  
各1杯

## 調味料

糖 1/4茶匙，鹽 1/2茶匙，米酒  
1湯匙

## 芡汁料

生粉 1茶匙，水 2湯匙

## 做法

- 1 薯仔、洋蔥去皮，番茄去蒂，分別洗淨，切粒。
- 2 雞腿洗淨，去骨，切小塊。
- 3 燒熱油鑊，放入洋蔥、蒜茸、薑茸和咖喱粉炒香，再加入雞塊炒至七成熟。
- 4 再加入薯仔、番茄拌勻，放入椰奶、上湯、調味料煮滾，改慢火煮至雞肉熟透入味，勾芡，即可。



## 蜆芥燜雞

份量：4-6人

雞

煮

**材料** 雞1隻，葱段200克，薑片100克，沸水5量杯

**醃料** 生抽2湯匙，鹽1/2茶匙，麻油少許

**調味料** 蜆芥4湯匙

**芡汁料** 上湯2湯匙，生粉2茶匙

## 做法

- 1 雞洗淨，用醃料醃3小時。
- 2 燒熱油鑊，爆香薑片和葱段，加入蜆芥略炒，加入沸水和雞，用猛火煮滾後蓋上蓋，轉慢火燜25分鐘。
- 3 盛起雞件，待涼後切件，上碟待用。
- 4 再燒熱油鑊，煮滾1量杯雞汁，加入芡汁料，煮至汁液濃稠，淋在雞件表面，即可食用。

## 花雕砂鍋雞

份量：4-6人

雞

煮

**材料** 光雞1隻，金針20條，雲耳8朵，紅棗12粒，薑2片，花雕酒1/2量杯，粗鹽適量

**醃料** 薑汁酒2湯匙，生抽2湯匙，生粉水1湯匙

**調味料** 生抽2湯匙，老抽1湯匙，糖1茶匙，麻油1/2茶匙，水2量杯

## 做法

- 1 以粗鹽擦淨雞內腔，洗淨，瀝乾水分，用醃料醃15分鐘。
- 2 其他材料洗淨，瀝乾水分；金針、雲耳和紅棗浸軟，剪去堅硬部分。
- 3 砂鍋下油燒熱，加入薑片，把雞爆至微黃色，加入金針、雲耳和紅棗略炒。
- 4 加入花雕酒煮至酒味濃郁，加入調味料拌勻，煮滾後轉慢火燜至熟，取出雞斬件，把雞件放回鍋中，拌勻即成。

## 沙薑芝麻雞

份量：4-6人

雞

煮

**材料** 芝麻光雞1隻，薑8片，葱5條，筍肉40克

**醃料** 薑汁酒1湯匙，沙薑醬1湯匙

**汁料** 水3/4杯，生抽1湯匙，糖1/4茶匙

**芡汁料** 生粉1茶匙，水2湯匙

## 做法

- 1 芝麻雞洗淨，開邊，抹乾，搽勻醃料。
- 2 薑、葱、筍肉洗淨，葱切段。
- 3 燒熱油鑊，爆香薑、葱和筍肉，盛起放在砂鍋中，將雞放在上面，加入汁料，加蓋用中慢火煮15分鐘。
- 4 將雞翻轉，再煮15分鐘，取出雞，斬件，勾芡，淋於雞上即成。

## 龍井茶燻雞

份量：4-6人

雞

煮

**材料** 光雞1隻

**滷水料** 八角1粒，桂皮、陳皮各1小塊，花椒1/2茶匙，草果1個，生抽1/2杯，鹽1茶匙，糖2茶匙，薑2片，葱1條，水5杯

**燻雞料** 龍井茶葉1杯，糖、白米各1/2杯

## 做法

- 1 滷水料放入鑊中，用慢火煮約20分鐘。
- 2 光雞洗淨，放入滷水中煮滾，熄火，浸約15分鐘，盛起。
- 3 鑊中鋪上錫紙，放上鐵架和燻雞料，加蓋，燒紅鑊至冒出煙後熄火。
- 4 將雞放於架上，加蓋燻約5分鐘，取出，燒熱油，將雞炸至金黃熟透，斬件上碟。

## 紅糟雞球

份量：4-6人

雞

煮

**材料** 光雞1/2隻，青、紅辣椒各1隻，洋蔥1/2個，蒜頭2粒，葱白2條，紹酒1湯匙，紅酒糟1/2湯匙

**醃料** 生抽1湯匙，生粉、糖各1茶匙，鹽1/2茶匙

**芡汁料** 糖1茶匙，生抽、生粉各1/2茶匙，麻油少許，水1/4量杯

## 做法

- 1 雞洗淨斬件，用醃料醃20分鐘。
- 2 青、紅辣椒和洋蔥切塊；蒜頭切片；葱白切段。
- 3 燒熱油鑊，加入雞件炒熟，盛起。
- 4 爆香辣椒、洋蔥、蒜頭和葱白，加入雞塊、紹酒和紅酒糟，拌勻後加入芡汁料，煮至汁液濃稠即成。

## 蠔油三杯雞

份量：4-6人

雞

煮

**材料** 光雞 1/2隻，老薑片 1/2量杯，  
蒜頭6粒，九層塔1紮，麻油  
4湯匙

**調味料** 蠔油、紹酒各4湯匙，糖 1 1/2  
湯匙



這道菜雖然用了4湯匙紹酒，  
但酒會在烹調期間蒸發，只  
留下酒的香味，而不會增加  
熱量。

### 做法

- 1 雞切塊；老薑略拍。
- 2 蒜頭洗淨，去衣；九層塔洗淨，摘葉。
- 3 燒熱鑊，下麻油爆香老薑和蒜頭，炒至薑片捲曲，加入雞塊略炒，加入調味料拌勻，蓋上蓋，轉慢火煮至汁濃，加入九層塔，拌勻即可。

## 白切雞

份量：4-6人

雞

煮

**材料** 光雞1隻，麻油適量

**蘸料** 薑茸、蔥茸各1湯匙，鹽、沙  
薑粉各1茶匙，糖 1/2茶匙，  
熟油、麻油各適量

### 做法

- 1 光雞洗淨，斬去腳，瀝乾水分。
- 2 燒滾大半鍋水，放入光雞，待水滾時即熄火，浸焗10分鐘，水再燒滾，熄火浸約10分鐘，用凍開水浸約10分鐘，取出，全身擦勻麻油，斬件後上碟。
- 3 拌勻蘸料成為蘸汁伴食。

## 玫瑰鼓油雞

份量：4-6人

雞

煮

**材料** 雞1隻，蔥5條，清水2000毫  
升，玫瑰露酒3湯匙

**調味料** 冰糖120克，陳皮1塊，八角  
5粒，丁香10粒，沙薑5片，  
桂皮、甘草各3片，生抽750  
毫升，老抽5湯匙

### 做法

- 1 雞剖好，洗淨，瀝乾水分。
- 2 把調味料加入清水中，用武火煲滾，轉文火煲30分鐘，加入蔥、玫瑰露酒和雞，煮30分鐘。
- 3 取出雞，用冰水浸5分鐘，放回調味料中略浸，盛起，斬件食用。

## 豆豉雞

份量：4-6人

雞

煮

**材料** 雞1隻，豆豉2湯匙，紅薑粒、  
豆粉、乾蔥頭、蒜茸各1湯  
匙，辣椒粒1茶匙，上湯125  
毫升

**調味料** 紹酒、鹽、砂糖、豆粉各1湯  
匙，生抽、雞粉各1茶匙

### 做法

- 1 雞洗淨，切粒，加入豆粉拌勻，用滾油炸5分鐘，盛起，瀝乾油分。
- 2 爆香乾蔥頭和蒜茸，加入豆豉、紅薑粒和辣椒粒略炒，加入調味料，拌勻，加入雞粒和上湯，蓋上蓋，燜10分鐘，即可食用。

## 三白蓮子燜雞

份量：4-6人

雞

煮

**材料** 雞肉600克，蓮子、白果、白朮、  
淮山、茯苓各20克，薑3片，  
蔥段2湯匙，紹酒1湯匙，水  
適量

**調味料** 生抽1茶匙，鹽 1/2茶匙，胡  
椒粉少許

### 做法

- 1 所有材料洗淨；雞肉切塊；蓮子去芯；白果去殼，去芯。
- 2 把白果、白朮、淮山、茯苓和薑片放入紗袋，加入其他材料，蓋上蓋，用武火煮滾，轉文火燜至熟透，取出紗袋，下調味料即成。

## 清蒸人參雞

份量：4-6人

雞

煮

**材料** 雞1隻，冬菇5朵，火腿、冬筍各20克，人參5克，薑2片，葱段1湯匙，雞湯適量

**調味料** 紹酒、鹽各適量

## 做法

- ① 所有材料洗淨；雞剖好，汆水；冬菇、冬筍切片；人參切碎；火腿切條。
- ② 把雞放入鍋內，加入其他材料，蓋上蓋，用武火煮至熟透，加入調味料，拌勻即成。

## 砂鍋人參雞

份量：4-6人

雞

煮

**材料** 雞1隻，人參5克，薑3片，葱段1湯匙，紹酒、上湯各適量

**調味料** 鹽適量

## 做法

- ① 雞去內臟後洗淨，汆水；人參洗淨，切薄片。
- ② 燒熱油鑊，爆香薑片和葱段，瀆酒，加入上湯，煮滾。
- ③ 把湯汁、雞和人參放入砂鍋內，用文火煮1小時，下鹽調味，即可食用。

## 太爺雞

份量：4-6人

雞

煮

**材料** 雞1隻，老抽2茶匙

**白鹵水料** 鹽2湯匙，花椒、八角、丁香、桂皮、陳皮各5克，水10量杯

**煙燻料** 香片茶葉40克，片糖碎1/2量杯，油1/3量杯

## 做法

- ① 拌勻白鹵水料，放入瓦煲內，用慢火煮滾，熄火，蓋上蓋，置1天待用。
- ② 雞去內臟後洗淨，瀝乾水分，用白鹵水煮20分鐘，取出，在表面抹上老抽，吊乾。
- ③ 燒熱白鑊，加入茶葉和油，炒香後加入片糖，炒至冒煙，放上竹筴，把雞放在上面，蓋上蓋燻10分鐘，取出，斬件食用。

## 人參白朮燉雞

份量：4-6人

雞

煮

**材料** 雞1隻，白朮、茯苓各10克，人參5克，上湯6量杯，薑5片，葱段2湯匙，黃酒1湯匙

**調味料** 生粉水、鹽各適量

## 做法

- ① 所有材料洗淨；雞切塊，汆水；白朮、茯苓放入紗袋內；人參磨粉。
- ② 把雞塊、紗袋、上湯、薑片、葱段和黃酒放入砂鍋內，用武火煮滾，轉文火煮30分鐘。
- ③ 盛起葱段、薑片和紗袋，加入人參粉，用文火煮1小時，加入調味料，煮至汁液濃稠，即可食用。

## 黃芪雪耳雞煲

份量：4-6人

雞

煮

**材料** 雞1隻，雪耳、黃芪各40克，薑3片，葱段2湯匙，上湯1/2量杯

**調味料** 紹酒1茶匙，鹽1/2茶匙，胡椒粉少許

## 做法

- ① 所有材料洗淨；雞斬件，汆水；雪耳浸軟，去蒂，撕成小塊。
- ② 把所有材料和調味料放入鍋內，用大火燜30分鐘，即可食用。

# 香濃咖喱雞

雞

煮

份量：4-6人

## 材料

雞 1/2 隻，薯仔 300 克，洋葱 200 克，紅葱頭 5 粒，水 2 量杯，咖喱粉 3 湯匙，蒜茸 2 湯匙

## 醃料

紹酒 1 湯匙，生抽、鹽各 1 茶匙，胡椒粉少許

## 調味料

花奶 1 量杯，椰汁 1/2 量杯，麵粉 2 湯匙，鹽、砂糖各 1 茶匙，雞粉 1/2 茶匙

## 做法

- 1 雞洗淨，切塊，用醃料醃 15 分鐘。
- 2 薯仔去皮，切塊，略炸；洋葱去皮，切塊；紅葱頭用刀背略拍。
- 3 燒熱油鑊，爆香蒜茸和紅葱頭，加入咖喱粉、雞塊和洋葱，炒香，加入薯仔和清水，煮至薯仔熟透，加入調味料，拌勻。



## 昆布雪耳雞煲

份量：4-6人

雞

煮

肉類

**材料** 雞1隻，雪耳40克，杞子20克，昆布20克，紅棗3粒，薑3片，蔥段1湯匙。

**調味料** 紹酒、水、鹽各適量

### 做法

- ① 所有材料洗淨；雞斬件，汆水；雪耳浸軟，去蒂，撕成小塊；昆布浸軟，切塊；紅棗去核。
- ② 燒熱油鑊，爆香薑片和蔥段，加入雞塊略炒，加入其他材料和調味料，蓋上蓋，煮至汁液濃稠，即可食用。

## 翡翠燕窩

份量：4-6人

雞

煮

**材料** 雞胸肉300克，菠菜120克，燕窩5克，蛋白4隻，水適量

**醃料** 紹酒、薑汁各1茶匙，鹽1/2茶匙

**調味料** 鹽適量

### 做法

- ① 雞胸肉洗淨，切絲，用醃料醃20分鐘；菠菜洗淨，加入清水榨汁。
- ② 燕窩用清水浸6小時，除去細毛及雜質，用篩瀝乾水分，隔水燉20分鐘。
- ③ 燒熱油鑊，加入雞胸肉和菠菜汁，煮滾後加入蛋白，拌勻，加入燕窩，煮3分鐘，下鹽調味即成。

## 甘草山楂煮雞

份量：4-6人

雞

煮

**材料** 山楂20片，甘草1片，雞肉300克，紅燈籠椒1/2個，青燈籠椒1/2個，蒜茸1茶匙，清水2量杯。

**醃料** 生抽1茶匙，鹽1/2茶匙，糖1茶匙，胡椒粉少許，麻油少許

**調味料** 鹽1/2茶匙，糖1湯匙，胡椒粉少許，麻油少許，生粉水適量

### 做法

- ① 雞肉洗淨，汆水，瀝乾水分，用醃料醃15分鐘，泡油。
- ② 煮滾清水，加入山楂和甘草，再煮10分鐘，待用。
- ③ 燒熱油鑊，爆香蒜茸，加入燈籠椒，略炒後加入調味料和山楂甘草汁液，加入雞肉，拌勻即成。

## 碧玉紅梅石榴雞

份量：4-6人

雞

煮

**材料** 淨雞肉80克，蝦肉80克，膏蟹1隻，筍肉40克，蛋白8隻，韭黃12條，西蘭花240克，上湯120毫升

**醃料** 生油1/2茶匙，清水1茶匙

**調味料** 鹽1/2茶匙，生粉1茶匙

**芡料** 鹽1/3茶匙，生粉1/2茶匙，胡椒粉及麻油各少許

### 做法

- ① 蛋白加入調料拌勻，燒熱鑊，加入油，搥勻，倒入蛋白煎成圓形蛋片12塊。
- ② 筍肉用熱水焯過，筍肉切粒，烘乾；西蘭花去莖，焯熟。
- ③ 蟹原隻蒸熟，拆出蟹肉、蟹黃。
- ④ 蝦去殼挑腸，焯熟，切粒。
- ⑤ 雞肉剁爛，加入醃料拌勻，泡油，瀝乾。
- ⑥ 原鑊放入雞肉、蝦肉、蟹肉、筍粒，贊酒兜勻，加入芡料勾芡，盛起作餡料。

## 菜膽上湯雞

份量：4-6人

雞

煮

**材料** 光雞1隻(重約1000克)，芥蘭蕓240克

**浸雞料** 鹽2湯匙，酒2湯匙，薑2片，清水3公升

**芡料** 鹽1/2茶匙，生粉1茶匙，上湯200毫升，老抽少許

### 做法

- ① 芥蘭剪出嫩蕓，長約8厘米。
- ② 光雞去腳去肺，洗淨。
- ③ 浸雞料放入煲內，慢火煲沸，熄火，把光雞放入浸約20分鐘。
- ④ 光雞取出斬件上碟，蘭蕓焯熟伴碟。
- ⑤ 燒紅鑊，加入油1湯匙，贊酒少許，倒入芡料煮沸，澆入碟中，即可上桌。

## 砂鍋雲吞雞

份量：4-6人

雞

煮

**材料** 光雞1隻(重960克)，雲吞皮16塊，白菜膽80克，青菜80克，剁碎豬肉160克，冬菇2朵，冬筍80克，蛋白1隻

**醃料** 鹽1/2茶匙，糖1/2茶匙，生粉少許

**調味料** 鹽適量

### 做法

- 1 剁碎豬肉加入醃料拌勻；青菜洗淨，剁碎；冬菇浸軟，去蒂切小粒；冬筍洗淨，切小粒。
- 2 剁碎豬肉加入青菜、冬菇、冬筍，拌勻，分成16份，包入雲吞皮中，用蛋白封口。
- 3 光雞去腳去肺汙水洗淨。
- 4 砂鍋盛水半鍋，煮沸後放入雞，燉約2小時。
- 5 菜膽洗淨，放入砂鍋中再燉1/2小時。
- 6 雲吞放入砂鍋，煮至浮起，即可上桌。

## 蜜炙子薑雞

份量：4-6人

雞

煮

**材料** 光雞1隻(重約1.2公斤)，子薑240克，青椒80克，紅辣椒1隻，蒜茸1茶匙，磨鼓1湯匙，上湯480毫升，生油1280毫升

**上皮料** 老抽1茶匙

**芡料** 白醋3湯匙，糖3湯匙，鹽1/2茶匙，生粉1 1/2茶匙，胡椒粉及麻油各少許

### 做法

- 1 青、紅椒洗淨，去蒂去籽，切片；子薑切小塊。
- 2 光雞去腳去肺，吊乾水分，上皮後放入油中炸過。
- 3 青椒片泡嫩油，瀝乾。
- 4 蒜茸、紅椒片起鑊，爆香磨鼓，贊酒少許，倒入上湯，放入光雞、子薑及青椒慢火燉約12分鐘。
- 5 光雞取出，斬件排放碟中，原汁勾芡，澆入碟中。

## 蠔油焗子雞

份量：4-6人

雞

煮

**材料** 光雞1隻(重約960克)，薑絲1湯匙，上湯480毫升，生油1280毫升

**上皮料** 老抽1茶匙

**芡料** 蠔油2湯匙，鹽1茶匙，糖1/2茶匙，生粉1茶匙，老抽、胡椒粉及麻油各少許

### 做法

- 1 光雞去腳去肺，洗淨，吊乾水分。
- 2 用老抽上皮後，放入沸油中炸過。
- 3 薑絲起鑊，贊酒少許，倒入上湯，把光雞放入燉熟。
- 4 光雞斬件放入瓦煲內，原汁勾芡澆上。

## 京燒琵琶雞


份量：4-6人

雞

煮

**材料** 光雞1隻(重約1.6公斤)，玫瑰露酒、柱侯醬各適量

**上皮料** 准鹽3茶匙，雞皮水適量

 **Tips** 家常製作，可用焗爐烤燒，只需把光雞放入焗爐中，用強火約20分鐘，至表皮呈金黃色即可。

### 做法

- 1 光雞去腳去肺，汙水洗淨，抹乾。
- 2 光雞開胸，用准鹽塗勻雞身，約1小時後再把雞皮水塗在雞皮上，吹乾備用。
- 3 在雞內腔噴灑上玫瑰露酒，並塗上柱侯醬，放入明爐燒12分鐘，至表皮呈金黃色，即可取出斬件上桌。

## 富貴雞

份量：4-6人

雞

煮

**材料** 光雞1隻(重約960克)，紗紙1張，鋁箔1張，豬瘦肉200克，浸發冬菇3朵，冬筍80克，甘筍80克，薑2片，冬菜3湯匙

**調味料** 鹽1 1/2茶匙，酒1 1/2茶匙，糖1 1/2茶匙，生抽1茶匙

### 做法

- 1 光雞去腳去肺，洗淨，抹乾。
- 2 酒1茶匙、鹽1茶匙拌勻，塗勻雞身外層。
- 3 把豬瘦肉，冬菇、冬筍、甘筍洗淨，切絲。豬瘦肉絲加酒1/2茶匙、生粉少許；生抽1茶匙拌勻，再混和各絲，然後塞入雞身內，用線把雞身連起。
- 4 以紗紙把雞身包裹，再用鋁箔包上，放入焗爐內，用強火焗45分鐘，至濃香撲鼻，雞腿略裂則成。

## 黃芪紅棗燜雞

份量：4-6人

雞

煮

**材料** 雞1隻，黃芪40克，紅棗5粒，薑絲、蔥段1湯匙

**醃料** 生抽1湯匙，生粉1茶匙，砂糖1/2茶匙，鹽1/4茶匙，胡椒粉、麻油各少許

**調味料** 上湯1量杯，蠔油3湯匙，生粉1茶匙，糖1/2茶匙

## 做法

- ① 黃芪洗淨，瀝乾水分；紅棗洗淨，去核。
- ② 雞洗淨，斬件，瀝乾水分，用醃料醃30分鐘。
- ③ 燒熱油鑊，爆香薑絲和蔥段，加入雞件，炒至呈金黃色，加入黃芪和紅棗，蓋上蓋煮15分鐘，加入調味料，煮至汁液濃稠，即可食用。

## 白果煮雞

份量：4-6人

雞

煮

**材料** 雞腿1隻，白果40克，蔥粒、薑絲各1湯匙，清水1/4量杯

**調味料** 生抽1湯匙，冰糖1粒，胡椒粉、麻油各少許，生粉水適量

## 做法

- ① 白果洗淨，去芯。
- ② 雞腿洗淨，去皮去骨，切小塊，汆水，瀝乾水分。
- ③ 燒熱油鑊，爆香蔥粒和薑絲，加入雞腿肉，炒至熟透，加入白果、清水和調味料，蓋上蓋燜15分鐘，即可食用。

## 蠔油香菇滑雞煲

份量：4-6人

雞

煮

**材料** 雞1/2隻，鮮冬菇200克，薑茸、蒜茸、蔥粒各1茶匙

**調味料** 蠔油2湯匙，生抽、砂糖各1茶匙，雞湯1/2量杯

## 做法

- ① 鮮冬菇洗淨，去蒂，瀝乾水分。
- ② 雞剖好，斬件，洗淨，瀝乾水分，泡油。
- ③ 燒熱砂鍋，爆香薑茸和蒜茸，加入雞件和冬菇略炒，加入調味料拌勻，蓋上蓋，燜10分鐘，灑上花粒即成。

## 花菇燜雞

份量：4-6人

雞

煮

**材料** 雞胸肉400克，冬菇10朵，薑2片

**醃料** 紹酒1湯匙，生抽1/2湯匙，鹽1/2茶匙

**調味料** 上湯1量杯，生抽4湯匙，砂糖、紹酒各2湯匙

## 做法

- ① 雞胸肉洗淨，切片，用醃料拌勻，醃至入味。
- ② 燒熱油鑊，爆香薑片，加入雞片略炒，加入冬菇和調味料，拌勻，蓋上蓋，用文火燜45分鐘。

## 炸核桃雞

份量：4-6人

雞

炸

**材料** 雞胸肉300克，核桃肉50克，雞蛋1隻，麵粉1湯匙

**醃料** 米酒1茶匙，鹽、薑汁各1/2茶匙

## 做法

- ① 雞胸肉洗淨，切大片，加醃料拌勻，醃至入味。
- ② 核桃肉用溫水浸軟，瀝乾水分，剁碎；雞蛋打勻。
- ③ 將雞胸肉片兩面先沾上一層薄麵粉，再蘸一層蛋液，再滾上核桃碎，輕輕按實。
- ④ 燒熱油鑊，將雞胸肉炸至金黃熟透，瀝油，即成。

# 酥炸南乳雞

雞

炸

份量：4-6人

## 材料

雞肉400克

## 醃料

雞蛋1隻，南乳1/4塊，糖1/4茶匙，麻油少許

## 麵糊

生粉1茶匙，麵粉1湯匙，水1湯匙，油1茶匙

## 做法

- 1 麵糊料拌勻。
- 2 雞肉洗淨，切片，以醃料醃約1/2小時，蘸上麵糊。
- 3 燒熱油鑊，將雞肉以小火炸約2分鐘，再轉中火炸至金黃色熟透，即可。



## 香茅蒜香雞

份量：4-6人

雞

炸

肉類

**材料** 雞中翼12隻，乾蔥頭3粒，香茅1枝，蒜頭2粒，芫荽粉1湯匙，黃薑粉1/2湯匙

**醃料** 鹽、糖各3/4茶匙，胡椒粉、麻油各少許

### 做法

- 乾蔥頭、香茅、蒜頭分別洗淨，切碎。
- 將雞翼洗淨，瀝乾，以醃料醃20分鐘。
- 燒熱油鑊，將雞翼炸成金黃色。
- 燒熱鑊，下油爆香乾蔥、蒜頭、香茅、芫荽粉和黃薑粉等香料，將炸雞翼回鑊，炒一會，上碟。

## 沙嗲雞串

份量：4-6人

雞

炸

**材料** 雞腿肉2隻，青瓜(切片)1隻，竹籤適量

**醃料** 生抽2茶匙，魚露1茶匙，芫荽粉1茶匙，糖1/2茶匙，鹽1/8茶匙，胡椒粉少許

**蘸料** 沙嗲醬1湯匙

### 做法

- 雞腿肉去皮，洗淨，切厚片，加醃料拌勻醃2小時。
- 用竹籤將雞片串上，燒熱油鑊，以滾油炸至金黃，食時蘸上沙嗲醬，並以青瓜片拌食。

## 椒鹽碎炸雞

份量：4-6人

雞

炸

**材料** 雞腿2隻，辣椒醬1/2茶匙，蒜茸1湯匙，紅辣椒絲1茶匙，芫荽碎1湯匙，淮鹽1茶匙

**醃料** 鹽、糖各1/2茶匙，玫瑰露酒2茶匙，雞蛋1/2隻，麻油少許

### 做法

- 雞腿洗淨，去骨，斬成小件，用醃料醃10分鐘。
- 燒熱油鑊，將雞件炸至香脆金黃。
- 燒熱鑊，下油爆香蒜茸、辣椒絲和辣椒醬，放入雞肉和淮鹽拌勻，上碟，撒上芫荽碎及淮鹽即可。

## 香辣炸雞柳

份量：4-6人

雞

炸

**材料** 雞肉500克，麵包糠500克，雞蛋2隻，生粉100克

**醃料** 鹽1/2茶匙，糖1/4茶匙，米酒1湯匙，水1湯匙，辣椒粉1/4茶匙，孜然粉1/2茶匙，胡椒粉少許

### 做法

- 雞胸肉洗淨，切粗條，加入醃料醃約20分鐘；雞蛋打勻。
- 將雞肉條均勻地沾上一層生粉，再蘸上一層蛋液，滾上麵包糠。
- 燒熱油鑊，放入雞肉條炸至金黃色熟透，即可。

## 辣味脆皮炸雞

份量：4-6人

雞

炸

**材料** 大雞腿2隻，麵粉1湯匙

**醃料** 葱茸、薑茸、紅辣椒茸各1湯匙，花椒粉1茶匙，黑胡椒少許，酒1茶匙，鹽1/4茶匙，麻油1茶匙

**麵糊(拌勻)** 脆漿粉1茶匙，雞蛋1隻，水1湯匙，紅辣椒茸1茶匙，油1茶匙

### 做法

- 雞腿洗淨，切塊，以醃料醃約1/2小時。
- 在雞腿撲上麵粉，再蘸上麵糊。
- 燒熱油鑊，放入雞腿炸至金黃熟透，即可。

## 川椒雞球

份量：4-6人

雞

炸

**材料** 雞肉 240 克，葱茸 1 湯匙，川椒粉 1 1/2 茶匙，珍珠菜葉 80 克

**醃料** 鹽 1 茶匙，老抽 2 茶匙，生粉 1/2 茶匙

**芡汁料** 魚露 1 茶匙，生粉 1 茶匙，水 2 湯匙

### 做法

- 1 珍珠菜葉洗淨，瀝乾水分；燒熱油鑊，將珍珠菜炸至香脆，瀝油。
- 2 雞肉洗淨，切厚片，加入醃料醃 10 分鐘，放入油鑊炸熟，盛起。
- 3 下油爆香葱茸和川椒粉，再放下雞肉炒勻，下芡汁拌勻，上碟，以炸珍珠菜拌碟邊。

## 當紅炸子雞

份量：4-6人

雞

炸

**材料** 光雞 1 隻，蝦片 12 片，椒鹽適量

**醃料** 鹽 1 茶匙，糖 1/2 茶匙

**上皮料** 白醋 80 克，香醋 30 克，麥芽糖 40 克

### 做法

- 1 光雞斬去腳，洗淨後用醃料將雞身內外擦勻，醃約 1/2 小時。
- 2 上皮料隔水蒸融。
- 3 燒滾水，將雞氽水，過冷河，將上皮料淋在雞身上，掛在當風處 6 小時以上吹乾。
- 4 燒熱油鑊，將雞放入，用慢火炸至金黃，再用滾油淋至色澤均勻，即可斬件上碟，以蝦片和椒鹽伴食。

## 百花龍鳳球

份量：4-6人

雞

炸

**材料** 雞胸肉 300 克，蝦仁 240 克，肥豬肉 40 克，蛋白 1 個，白芝麻 1 量杯，鹽適量

**調味料** 生粉 1 茶匙，鹽 1/2 茶匙，胡椒粉少許

### 做法

- 1 肥肉用清水煮 15 分鐘，切粒；雞胸肉切粒，用刀剁碎；白芝麻洗淨，烘乾。
- 2 蝦仁用適量鹽搓洗，瀝乾水分，用刀剁成蝦膠，加入蛋白，拌至企身。
- 3 拌勻雞胸肉、蝦膠、肥肉和調味料，搓成 12 粒肉丸，在表面灑上白芝麻，用滾油炸至呈金黃色，即成。

## 紙包雞

份量：4-6人

雞

炸

**材料** 嫩雞肉 640 克，糯米紙 24 張（10 厘米見方），火腿 120 克，鵝蛋 2 隻，芫荽 80 克，葱、薑各適量

**調味料** 蠔油 1 湯匙，鹽、糖各 1 茶匙，胡椒粉、麻油各少許，生粉、油各適量

### 做法

- 1 雞肉去皮，片成約 3 毫米厚的薄片。
- 2 火腿切成小片；雞蛋只要蛋白；葱、薑切茸。
- 3 蛋白加入生粉拌成糊狀。
- 4 雞片用調味料、葱茸、薑茸拌勻；平均分成 24 份。
- 5 取糯米紙 1 張，鋪平，先放上一點芫荽、一份火腿，再把雞片放上，然後對摺成長方形紙包，沾點乾粉以防融化，共包成 24 份。
- 6 燒熱鑊，下油適量，燒至五成熟，把包好的雞放入炸熟，即可撈出上碟。

## 麻辣雞件

份量：4-6人

雞

炸

**材料** 光雞 1 隻（重約 960 克，雞蛋 1 隻，生粉 3 湯匙，生油適量

**醃料** 芥醬 2 茶匙，麻醬 1 湯匙，鹽 1 茶匙，酒 1/2 湯匙，胡椒粉及麻油各少許

### 做法

- 1 光雞去腳去肺，洗淨，斬件。
- 2 雞件加入醃料拌勻，醃約 20 分鐘，再加入打散雞蛋、生粉，拌勻。
- 3 燒紅鑊，加入 3/4 油，油沸即把雞件放入炸片刻，再加入餘下涼生油浸炸，直至雞件變金黃色。

## 香酥雞

份量：4-6人

雞

炸

**材料** 光雞1隻(重約1.28公斤，薑1塊，蔥白1條，炸蝦片適量，生菜葉數片，生油適量)

**醃料** 鹽1 1/2茶匙，酒1/2茶匙

**上皮料** 蛋白1隻，生粉2湯匙

## 做法

- 1 葱切斜段；薑拍裂。
- 2 光雞去腳去肺，洗淨，用醃料把雞身擦勻，再把薑、蔥放雞腹腔內，然後放淺碟中，上鑊旺火蒸20分鐘，取出晾涼。
- 3 蛋白加生粉調成糊狀，掃抹在雞身上。
- 4 燒熱油至高溫，把雞放入炸成金黃色，撈起瀝乾。
- 5 把雞斬出雞腿、翼，然後開邊，再斬成供食小塊，放在墊有生菜的碟上，飾以炸脆蝦片，即可上桌。

## 脆皮炸子雞

份量：4-6人

雞

炸

**材料** 光雞1隻(重約2公斤)，鮮橙1個，生油適量

**白鹵水料** 鹽2湯匙，香料(花椒、八角、丁香、桂皮、陳皮20克)，清水2500毫升

**上皮料** 白醋5湯匙，浙醋1湯匙，酒1湯匙，麥芽糖(或蜜糖)1茶匙，生粉1茶匙

## 做法

- 1 白鹵水料放煲內，慢火聲沸，熄火蓋密，焗至翌日待香料出味。
- 2 上皮料入碗內拌勻，隔才燉熱。
- 3 光雞去腳去肺，洗淨。
- 4 白鹵小再慢火煮沸，熄火把光雞放入浸約20分鐘。
- 5 光雞取出，上皮吊乾約4、5小時。
- 6 燒紅鑊放入生油煮沸，把光雞放入炸至金黃，取出斬件上碟，鮮橙切片伴碟。

## 口水雞

份量：4-6人

雞

涼拌

**材料** 雞肉1000克，炒花生茸、蔥茸、炒白芝麻各1湯匙，蔥段、薑片各1湯匙，花椒、米酒、鹽各適量

**汁料** 花椒油、糖各1茶匙，芝麻醬1/2湯匙，薑蒜汁1湯匙，麻油1湯匙，米酒2湯匙，辣椒油2湯匙，生抽1湯匙，醋1/2湯匙

## 做法

- 1 雞肉洗淨，汆水，盛起用水沖洗淨。
- 2 鑊中加水燒滾，下蔥段、薑片、花椒、米酒、鹽，加入雞煮至熟時撈起，放入冷湯中浸泡，待涼後盛起，切塊，放碗中。
- 3 汁料拌勻，淋在雞塊上，撒上芝麻、花生茸、蔥茸即成。

## 手撕雞

份量：4-6人

雞

涼拌

**材料** 光雞1/2隻，蔥2條，薑2片，生抽3湯匙

**調味料** 米酒1湯匙，蠔油3湯匙，糖1湯匙，胡椒粉少許，水3杯

## 做法

- 1 光雞洗淨，抹乾水分，塗上生抽，放入熱油中炸至上色，盛起。
- 2 燒熱鑊，下油爆香蔥、薑，焦黃時棄去，加入調味料燒滾，放入雞，改小火煮20分鐘，取出放涼。
- 3 用手將肉撕下，去皮、去骨後撕成條狀，排在碟上，另將剩餘的湯汁淋入少許即可食用。

## 涼拌香辣麻醬雞

份量：4-6人

雞

涼拌

**材料** 雞胸肉600克，雪梨1個，沙葛80克，炒香芝麻適量，鹽少許

**醃料** 鹽1/2湯匙，酒1湯匙，薑汁1茶匙

**調味料** 芥辣醬1湯匙，芝麻醬1湯匙，麻油1/2湯匙，糖1/2茶匙，雞汁3湯匙，鹽1茶匙

## 做法

- 1 雞胸肉洗淨，用醃料拌勻，以猛火蒸熟約20分鐘，濾去雞汁，雞肉連皮撕成小塊。
- 2 雪梨去皮、去芯和切條，用鹽水浸過面；沙葛去皮，切條。
- 3 調味料和雞肉拌勻，再輕輕拌入雪梨和沙葛，鋪在碟上，撒上芝麻即成。

## 涼拌雞絲粉皮

份量：4-6人

雞

涼拌

**材料** 乾粉皮5張，雞肉500克，西芹160克，紅蘿蔔80克

**汁料** 生抽1湯匙，糖1茶匙，麻油3茶匙，蠔油1湯匙

### 做法

- 1 材料洗淨。雞肉蒸熟，浸冰水，切成雞絲。
- 2 粉皮用滾水浸10分鐘後再浸冷水，切成粉皮絲，再用滾水浸10分鐘，攤凍。
- 3 西芹、紅蘿蔔切絲，汆熟浸冷水後瀝乾。
- 4 拌勻汁料，放入雞絲，醃至入味，瀝乾汁液。
- 5 粉皮、紅蘿蔔、西芹放入汁料之中，醃至入味，再拌入雞肉，放入雪櫃冷藏1小時即成。

## 話梅醉雞

份量：4-6人

雞

涼拌

**材料** 雞1隻，話梅30粒

**調味料** 花雕酒250毫升，魚露250毫升

### 做法

- 1 水燒滾，加2片薑，放入整隻雞，水要蓋過雞面，待水再滾時，關火焗45分鐘，取出過冷河。
- 2 取3杯浸過雞的水，放入話梅浸泡至少2小時，隔去話梅渣，話梅汁待用。
- 3 將話梅汁、花雕酒、魚露拌勻，放入雞，置雪櫃浸一晚，取出斬件即可。

## 燕窩拌雞絲

份量：4-6人

雞

涼拌

**材料** 雞肉200克，火腿20克，燕窩5克

**醃料** 蛋白1隻，生粉1茶匙

**調味料** 葱粒、蒜茸各1湯匙，生抽2茶匙，麻油1茶匙，砂糖1/2茶匙，胡椒粉少許

### 做法

- 1 雞肉洗淨，切絲，用醃料醃15分鐘；火腿洗淨，切絲。
- 2 燕窩用清水浸6小時，除去細毛及雜質，用篩瀝乾水分，隔水燉20分鐘。
- 3 燒熱油鑊，加入雞絲和火腿絲，炒至熟透，盛起，加入燕窩和調味料，拌勻即成。

## 蔥油淮鹽雞腿

份量：4-6人

雞腿

炒

**材料** 雞腿2隻，淮鹽1茶匙

**調味料** 葱(切段)5棵，薑3片，米酒、鹽各3湯匙，甘草1片

**配料** 葱段、紅蔥頭茸各1湯匙，薑茸1茶匙，八角2粒

### 做法

- 1 雞腿洗淨，用刀剝開；煮滾一鑊水，加入雞腿和調味料，蓋上以中小火煮10分鐘，熄火待涼。
- 2 將微溫的雞腿去骨，切塊。
- 3 燒熱油鑊，以中小火炒香配料，棄去渣，再加入淮鹽拌勻，即成蔥油，下雞腿塊拌勻，即可。

## 奶香脆皮雞腿

份量：4-6人

雞腿

炸

**材料** 雞腿2隻

**醃料** 葱茸、薑茸各1湯匙，糖1/4茶匙，酒1茶匙，鹽1茶匙，奶粉1茶匙

**麵糊** 雞蛋1隻，脆漿粉1湯匙，水1茶匙

**汁料** 牛奶1湯匙，牛油1茶匙，鹽1/2茶匙，生粉1茶匙

### 做法

- 1 脆漿粉加雞蛋及水開勻。
- 2 將雞腿洗淨，加醃料醃約1/2小時，蘸上麵糊。
- 3 燒熱油鑊，放入雞腿後，轉小火炸約4分鐘，轉中火炸至金黃熟透，即可。
- 4 煮滾汁料，淋在雞腿上，即可。

# 雞翼

**性味** 性溫，味甘、鹹，有溫中益氣、補精添髓、強腰健胃等功效。

**介紹** 雞翼即雞的翅膀，又稱雞翅、大轉彎，較常用於香煎、烤焗、酥炸、醬滷等烹調方法，但也適合涼拌或煲湯。

## 營養成分

含有大量骨膠原及彈性蛋白，不僅能養顏護膚，對保護血管、肌腱及內臟亦有非常明顯的效果。但要注意，雞翼的脂肪含量較高，不適合高血壓、高血脂、體質燥熱、大便秘結人士食用。

## 選購要點

以顏色淡黃、帶自然光澤、外形完整、不帶異味者為佳。



### 香煎糯米釀雞翼

份量：4-6人

雞翼

煎

**材料** 雞中翼500克，糯米200克，綠豆(去殼)80克，鹽1/4茶匙，油1/2茶匙

**醃料** 鹽1/4茶匙，生抽1/2茶匙，糖1/4茶匙，酒1/2茶匙，胡椒粉少許

#### 做法

- 糯米、去皮綠豆先浸泡2小時，加鹽和油隔水蒸熟。
- 雞中翼去骨，將肉翻出來，加上醃料醃2小時。
- 將雞翼的肉翻回，把蒸熟的糯米和綠豆釀進去。
- 熱鑊下油，下釀雞翼煎至兩面金黃，即可。

### 金針草菇雞翼

份量：4-6人

雞翼

炒

**材料** 雞全翼3隻，金針20克，草菇240克，薑2片，蒜片1茶匙，薑汁酒1湯匙，葱段1湯匙，水1/4杯

**醃料** 生抽1茶匙，蠔油1湯匙，糖1/4茶匙，鹽1/2茶匙，生粉1茶匙，麻油、胡椒粉各少許

**調味料** 蠔油1湯匙，生抽1/2茶匙，糖1/4茶匙，生粉1茶匙，水6湯匙，麻油、胡椒粉各少許

#### 做法

- 雞全翼洗淨，斬件，用醃料拌醃1/2小時。
- 金針浸透，剪去硬蒂，打結。
- 草菇洗淨，在頂部剗十字，汆水，過冷河，瀝乾水分。
- 燒熱油鑊，爆香薑片和蒜片，下草菇略炒，瀝薑汁酒，再加入金針和雞件炒透，加水蓋上蓋以中火焗煮一會，下調味料炒勻，下葱段，上碟。

### 栗子雞球

份量：4-6人

雞翼

炒

**材料** 雞翼15隻，栗子肉240克，冬菇5隻，薑3片，葱段、蠔油各2湯匙，砂糖1茶匙

**醃料** 紹酒2茶匙，生粉、生抽、薑汁各1茶匙，鹽、雞粉各1/2茶匙，胡椒粉少許

#### 做法

- 栗子汆水，泡油；冬菇去蒂，洗淨。
- 雞翼切去雞翼尖，去骨，用醃料醃30分鐘，泡油5分鐘，瀝乾油分。
- 燒熱油鑊，加入所有材料，炒至雞球熟透，即可食用。

## 腰果蒸雞翼

份量：4-6人

雞翼

蒸

**材料** 雞翼600克，腰果100克，冬菇(浸軟)40克，蔥絲、薑絲各1湯匙，辣椒絲1/4杯，上湯100毫升，熟油1/2湯匙

**醃料** 蔥白段、薑片各1湯匙，熟油1/2湯匙，熟油、生粉、鹽、米酒各1茶匙，糖1/4茶匙

### 做法

- 1 雞翼洗淨，瀝乾水分，斬段。
- 2 腰果洗淨，瀝乾水分，注入燒滾的上湯浸泡；冬菇洗淨，去蒂，切片。
- 3 雞翼、腰果、冬菇與醃料拌勻，猛火蒸約15分鐘取出，揀去蔥段、薑片，撒上蔥絲、薑絲、辣椒絲，澆上燒熱的熟油，即可。

## 蒸雞絲腐皮卷

份量：4-6人

雞翼

蒸

**材料** 腐皮1張，雞肉160克，紅蘿蔔絲、榨菜絲各1湯匙，薑2片

**醃料** 生抽1茶匙，生粉1/2茶匙，胡椒粉、麻油各少許，水1湯匙

**芡汁料** 蠔油1湯匙，生抽1茶匙，糖1/4茶匙，生粉1/2茶匙，水1/2杯

### 做法

- 1 雞肉洗淨，切絲，加醃料拌勻。
- 2 腐皮抹乾淨，剪去硬邊，裁成8小塊。
- 3 將腐皮鋪平，上放適量雞絲、紅蘿蔔絲和榨菜絲，捲成卷狀，排放碟上，隔水猛火蒸15分鐘，取出。
- 4 燒熱油，爆香薑片，倒下芡汁料煮滾，淋在腐皮卷上，即成。

## 冬筍火腿釀雞翼

份量：4-6人

雞翼

蒸

**材料** 大雞翼20隻，冬筍1條，火腿100克

**調味料** 水1/2量杯，豬油2湯匙，豆粉1茶匙，鹽、砂糖、生抽、麻油各1/2茶匙，胡椒粉少許

### 做法

- 1 雞翼洗淨，放入蒸籠內蒸5分鐘，取出，待涼後切去雞翼尖，抽出雞翼骨。
- 2 冬筍汆水，切長條；火腿蒸熟，切長條；把冬筍、火腿各1條釀進雞翼中，把雞翼排在碟上，用武火隔水蒸10分鐘。
- 3 燒熱油鑊，加入調味料，煮至汁液濃稠，淋在雞翼表面，即可食用。

## 香辣豆豉爆雞翼

份量：4-6人

雞翼

煮

**材料** 雞中翼300克，乾蔥片3湯匙，蔥粒1茶匙

**醃料** 蒜茸豆豉醬2湯匙，麻油少許

**調味料** 上湯1/2量杯，蒜茸豆豉醬1湯匙，紅辣椒粒、紹酒各1茶匙，鹽、糖各1/2茶匙

### 做法

- 1 雞翼洗淨，用醃料醃30分鐘，燒熱油鑊，將雞翼煎至呈金黃色。
- 2 再燒熱油鑊，爆香乾蔥片、蒜茸豆豉醬和紅辣椒粒，加入雞翼，拌勻後瀝酒。
- 3 加入其他調味料，略炒，蓋上蓋煮10分鐘，盛起，在表面撒上蔥粒即可。

## 金針雲耳燜雞翼

份量：4-6人

雞翼

煮

**材料** 雞翼10隻，雲耳、金針各10克，冬菇3朵，薑3片，蒜茸1湯匙，紹酒1茶匙，清水1/4量杯

**醃料** 生抽1湯匙，薑汁酒1茶匙，鹽、砂糖各1/2茶匙，胡椒粉、麻油各少許

**調味料** 生抽1湯匙，糖1/2茶匙，生粉水適量

### 做法

- 1 所有材料洗淨；雞翼用醃料醃20分鐘；雲耳浸軟，撕成小塊；金針剪去較硬部分，打結；冬菇去蒂，切片。
- 2 燒熱油鑊，爆香薑片和蒜茸，加入其他材料，瀝酒，炒勻後加入清水，蓋上鑊蓋燜15分鐘，下調味料即可。

## 豆豉汁燜雞翼

份量：4-6人

雞翼

煮

**材料** 雞翼400克，乾葱10粒，薑絲、豆豉、蔥粒、蒜茸、紹酒各1湯匙，清水1/2量杯

**醃料** 生抽、紹酒各1茶匙，薑汁1/2茶匙，胡椒粉、麻油各少許

**調味料** 生抽1茶匙，鹽、砂糖各1/2茶匙，胡椒粉、麻油各少許，生粉水適量

## 做法

- 乾葱去衣，泡油。
- 雞翼洗淨，汆水，用醃料醃20分鐘，泡油待用。
- 燒熱油鑊，爆香乾葱、薑絲、豆豉和蒜茸，加入雞翼，炒熟後灑酒，加入清水和調味料，蓋上鑊蓋燜15分鐘，灑上蔥粒即成。

## 椰香咖喱雞翼

份量：4-6人

雞翼

炸

**材料** 雞中翼10隻，薯仔2個，洋蔥1/4個，椰汁1/4杯，淡奶2湯匙，咖喱粉1湯匙，水適量

**醃料** 鹽、糖各1/4茶匙，米酒1茶匙，胡椒粉、麻油各少許

**調味料** 鹽、糖各1/2茶匙

## 做法

- 雞中翼斬件，加醃料醃15分鐘，泡油，盛起。
- 薯仔洗淨，削皮，切塊，燒熱油鑊，把薯仔塊炸至金黃；洋蔥切角。
- 下油爆香咖喱粉、洋蔥和雞件，加水及調味料煮滾，放入薯仔塊煮軟，倒入椰汁、淡奶煮滾即可。

## 可樂雞翼

份量：4-6人

雞翼

炸

**材料** 雞中翼8隻，檸檬皮絲1/2茶匙

**醃料** 可樂1杯，老抽1/4杯，糖1/2湯匙，蔥段2湯匙



**Tips** 可樂雞翼是小孩特別喜歡的菜式，如果怕他們吸收過量糖分，可選用無糖或低糖可樂，不會影響口感和味道。

## 做法

- 將雞翼切成兩半，浸入醃料中，醃約30分鐘。
- 燒熱油鑊，將雞翼放入炸至金黃熟透，上碟，撒上檸檬皮絲。

## 生抽王炸雞翼

份量：4-6人

雞翼

炸

**材料** 雞中翼8隻，生粉少許

**調味料** 滷水料1包，薑片2湯匙，蔥段2湯匙，水100毫升，生抽200毫升，冰糖1湯匙

## 做法

- 雞翼洗淨，瀝乾水分。
- 煮滾調味料，以慢火煮10分鐘，放入雞翼煮約15分鐘。
- 雞翼放涼後，滾上一層生粉。
- 燒熱油鑊，放入雞翼炸至金黃色熟透即可。

## 香茅蜜糖雞翼

份量：4-6人

雞翼

炸

**材料** 雞中翼650克

**醃料** 生抽、蜜糖各1湯匙，蒜粉1茶匙，香茅粉1 1/2茶匙，魚露1茶匙，鹽1/4茶匙，麻油、胡椒粉各少許

## 做法

- 雞翼洗淨，瀝乾水分，加入醃料醃1小時。
- 燒熱油鑊，將雞翼放入滾油中炸至金黃，盛起即可。

# 炸珍珠雞翼

雞翼

炸

份量：4-6人

## 材料

雞全翼 10隻，糯米 100克，蓮子 25克，火腿茸、唐芹茸各 1湯匙，生抽、生粉各 1/2湯匙

## 醃料

蔥茸、薑茸各 1茶匙，鹽 1/2茶匙

## 調味料

鹽 1/2茶匙，糖 1/4茶匙、麻油、胡椒粉各適量

## 做法

- 1 雞翼洗淨，去骨，加醃料醃 10分鐘。
- 2 蓮子洗淨，煮熟；糯米洗淨，加適量水蒸熟，加入火腿茸、唐芹茸、蓮子、調味料拌勻，釀在雞翼刀口處，蒸 10分鐘，取出。
- 3 生抽和生粉拌勻，塗在雞翼表面；燒熱油鑊，下雞翼炸至金黃即成。



## 杏花酥雞翼

份量：4-6人

雞翼

炸

肉類

**材料** 蝦仁350克，大雞翼20隻，蛋白2隻，杏仁、肥豬肉各40克，生粉1 1/2湯匙

**調味料** 鹽1茶匙，胡椒粉少許

### 做法

- ① 蝦仁用刀剁碎；杏仁炸至呈金黃色，切碎；雞翼洗淨，去骨，用1湯匙生粉拌勻。
- ② 肥肉切碎，加入1/2湯匙生粉，攪拌2分鐘，加入蛋白和蝦仁，拌勻。
- ③ 把肥肉和蝦仁放在雞翼上，壓平，鋪上杏仁，把雞翼用滾油炸3分鐘，即可食用。

## 沙嗲釀炸雞翼

份量：4-6人

雞翼

炸

**材料** 大雞翼6隻，豬肉、蝦仁、菇粒80克，洋葱1個，沙嗲汁酌量，蛋白1/2隻

**醃料** 鹽1/2茶匙，生粉、酒各少許

**上皮料** 老抽1湯匙

**沙嗲汁料** 沙嗲醬1罐，咖喱粉3包，咖喱醬3湯匙，蒜粉1茶匙，花生醬2湯匙，淡奶50毫升，椰青水5湯匙

### 做法

- ① 雞翼切去上段，褪去骨，上皮吊乾。
- ② 豬肉、蝦仁、菇粒剁爛，加入醃料、蛋白拌勻。
- ③ 把(2)釀入雞翼之中，起油鑊，加入油適量，把雞翼放入炸至金黃色。
- ④ 用瓦煲或砂鍋一個，放入沙嗲汁料，用中火一邊煮一邊用勺拌勻，至沙嗲汁滾起即可。
- ⑤ 洋葱洗淨切絲，放燒熱的鐵板上略煎，排上炸熟之雞翼，以沙嗲汁同上蘸食，或可濾出部分沙嗲汁，澆在鐵板上。

## 梅酒醉轉彎

份量：4-6人

雞翼

涼拌

**材料** 急凍雞全翼(連雞翼尖)10隻，薑4片，葱3條

**醃料** 鹽1茶匙

**調味料** 日本梅酒1量杯，魚露1/4量杯，鹽1 1/2湯匙，花椒1湯匙，八角6粒，水3量杯

### 做法

- ① 雞翼洗淨，瀝乾水分，用醃料醃30分鐘。
- ② 葱切段，和薑片、雞翼鋪在碟上，用猛火隔水蒸15分鐘，取出，用冰水浸5分鐘，瀝乾水分，將雞翼切件成雞轉彎。
- ③ 用中火煮滾調味料，熄火待涼，加入雞翼，置雪櫃冷藏12小時，即可食用。

## 高麗參醉雞翼

份量：4-6人

雞翼

涼拌

**材料** 雞翼10隻，紅棗5粒，高麗參片10克，薑5片，紹酒2量杯，清水2量杯

**調味料** 鹽1茶匙

### 做法

- ① 雞翼洗淨，汆水；紅棗洗淨，去核。
- ② 用武火煮滾清水，加入雞翼、參片、紅棗、薑片，再滾後轉中火，煮至雞翼熟透，下鹽調味，取出過冷河。
- ③ 把雞翼加入紹酒中，置雪櫃冷藏過夜，取出雞翼，即可食用。

## 海鮮醬蒸鳳爪

份量：4-6人

鳳爪

蒸

**材料** 雞腳400克，葱茸1湯匙，熟油1/2湯匙，麻油1茶匙

**醃料** 海鮮醬2湯匙，紫金醬1 1/2湯匙，薑片、葱段各1湯匙，鹽、米酒、麻油各1/2茶匙，糖1/4茶匙，熟油1茶匙，生粉1/2茶匙，水2湯匙，胡椒粉少許

### 做法

- ① 雞腳以粗鹽擦洗淨，切半，汆水，過冷河，瀝乾水分。
- ② 雞腳放在碗內，加入醃料拌勻。
- ③ 碟上抹上一層薄油，排上雞腳，用猛火蒸約15分鐘至熟透，撒上葱茸，澆上燒熱的熟油和麻油即成。

## 沙薑鳳爪

份量：4-6人

鳳爪

煮

**材料** 雞腳12隻，薑3片，蔥1條，沙薑4片，水適量，蔥絲1湯匙

**調味料** 鹽1茶匙，糖1/2茶匙，米酒1湯匙

**汁料** 鹽、糖各1/2茶匙，沙薑粉1湯匙，胡椒粉、麻油各少許，生粉1湯匙，水1杯



鳳爪含豐富的膠原蛋白，對促進細胞再生等很有功效，是美顏護膚的妙品。

### 做法

- 雞腳洗淨，撕去黃色外衣，斬去趾甲，汆水，過冷河。
- 燒滾適量水，加入薑、蔥、沙薑和調味料，放入雞腳煮脰。
- 燒熱油鑊，放入汁料推煮至汁液濃稠，下雞腳拌勻，撒下蔥絲，上碟。

## 燕窩燉雞腳

份量：4-6人

鳳爪

煮

**材料** 雞腳10隻，燕窩、杞子各5克，鮮奶1量杯，水2量杯

**調味料** 生粉水、鹽各適量

### 做法

- 雞腳汆水，洗淨；杞子洗淨。
- 燕窩用清水浸6小時，除去細毛及雜質，用篩瀝乾水分，隔水燉20分鐘。
- 把杞子和雞腳放入燉盅內，加入清水，用文火隔水燉1 1/2小時，取出雞腳待用。
- 用文火煮滾鮮奶，加入燕窩，燉45分鐘，加入調味料，煮至汁液濃稠，淋在雞腳表面即成。

## 花生燜鳳爪

份量：4-6人

鳳爪

煮

**材料** 雞腳10隻，即食花生150克，冬菇5朵，雲耳10克，薑3片，清水1量杯

**調味料** 紹酒、蠔油各1湯匙，生抽、砂糖各1茶匙，鹽1/2茶匙

### 做法

- 冬菇浸軟，去蒂；雲耳浸軟，撕成小朵。
- 雞腳去皮去腳趾，洗淨，汆水，瀝乾水分。
- 燒熱油鑊，爆香薑片，加入雞腳、花生、清水和調味料，煮滾後用慢火燜15分鐘，加入冬菇、雲耳，再燜15分鐘即成。

## 蠔油鳳爪

份量：4-6人

鳳爪

炸

**材料** 雞腳300克，粗鹽少許，老抽2湯匙

**調味料** 蔥茸、薑茸各1/2湯匙，陳皮茸1/4茶匙，老抽、米酒各1茶匙，糖、鹽、花椒粉各1/4茶匙，八角2粒，麻油、胡椒粉各少許，上湯1湯匙

**汁料** 米酒1茶匙，上湯1湯匙，糖1/4茶匙，蠔油2湯匙

### 做法

- 雞腳剝去外皮，斬掉趾尖，用粗鹽搓擦，洗淨，瀝乾水分，以老抽拌勻，晾乾。
- 雞腳加入調味料，用猛火蒸20分鐘。
- 燒熱油鑊，放入雞腳炸至大紅色，瀝油。
- 煮滾汁料，淋在雞腳上即成。

## 白雲鳳爪

份量：4-6人

鳳爪

涼拌

**材料** 去骨雞腳12隻，薑2片，蔥1條，粗鹽適量

**汁料** 白醋2湯匙，糖2茶匙，鹽1茶匙

### 做法

- 雞腳洗淨，用粗鹽搓擦，汆水，洗淨；薑蔥洗淨。
- 再燒滾水，放入薑、蔥，下雞腳煮約15分鐘，盛起，過冷河。
- 將汁料煮滾，待涼，放入雞腳浸約5小時，再放入雪櫃中冷藏一會即成。

## 泡椒鳳爪

份量：4-6人

鳳爪

涼拌

**材料** 大雞腳 10隻，山海椒 40克，花椒 1湯匙

**調味料** 泡菜水、白醋、鹽、辣椒油各 1茶匙，胡椒粉適量

## 做法

- 雞腳洗淨，用粗鹽搓擦，從中間剝開，汆水 10分鐘，洗淨。
- 山海椒洗淨，用滾水浸泡，待水冷卻。
- 泡菜水〔約與做法(2)的滾水等量〕倒入容器中，與凍開水拌勻。
- 泡菜水中加入花椒、山海椒、山海椒水以及餘下的調味料。
- 雞腳倒入泡菜水中，浸泡 2小時以上，上碟。

## 五彩雞肝

份量：4-6人

雞肝

炒

**材料** 雞肝 480克，核桃 120克，青豆 80克，青、紅椒各 2隻，冬筍 1條，蔥段、蒜茸各 1湯匙，乾豆粉適量

**醃料** 雞蛋 1/2隻，鹽、砂糖、生粉、紹酒各 1茶匙，薑汁 1/2茶匙

**調味料** 水 2湯匙，生粉 1茶匙，鹽、砂糖 1/2茶匙

## 做法

- 青豆汆水；青、紅椒洗淨，切條。
- 冬筍去皮，汆水，切薄片，和核桃分別略炸。
- 雞肝洗淨，汆水，切薄片，用醃料醃 15分鐘，盛起用清水沖淨，在表面抹適量生粉，泡油。
- 燒熱油鑊，爆香蒜茸，加入所有材料，炒至雞肝熟透，加入調味料，拌勻即成。

## 雞肝鮮魷炒菜心

份量：4-6人

雞肝

炒

**材料** 雞肝 4個，鮮魷魚、菜心各 240克，薑 3片，蒜茸、水各 1湯匙，鹽 1/2茶匙

**調味料** 上湯 3湯匙，生抽 1茶匙，生粉 1/2茶匙，胡椒粉少許

## 做法

- 雞肝洗淨，汆水，切片。
- 鮮魷魚洗淨，在表面剗十字花紋，切件，汆水至呈卷筒狀，盛起。
- 菜心切段，下油鑊炒至呈翠綠色，加入 1/2茶匙鹽和 1湯匙清水，拌勻，盛起。
- 燒熱油鑊，爆香薑片和蒜茸，加入其他材料，炒至熟透，加入調味料，拌勻即成。

## 鹽焗珍肝

份量：4-6人

雞肝

煮

**材料** 雞肝、雞腎各 5個

**醃料** 生抽 1湯匙，紹酒 1茶匙，胡椒粉少許

**調味料** 鹽 1/2茶匙，胡椒粉少許

## 做法

- 雞腎洗淨，除去硬膜和白筋，切半，在表面剗十字花紋。
- 雞肝洗淨，切半，和雞腎一同用醃料醃 20分鐘。
- 燒熱瓦罉，加入調味料，煮滾後加入雞肝和雞腎，蓋上蓋，用文火焗 10分鐘，即可食用。

## 燒雞肝

份量：4-6人

雞肝

煮

**材料** 雞肝 640克，薑汁 2湯匙，蜜糖適量

**醃料** 乾蔥、蒜各 1粒，生抽 2湯匙，糖 1/2湯匙，准鹽 1茶匙，桔紅粉少許

## 做法

- 把醃料拌勻。
- 雞肝洗淨，用薑汁醃 20分鐘，再加醃汁醃約 1小時，用鐵針穿好，放入焗爐中焗熟，即可取出，澆上蜜糖，即可上桌。

# 鴨

**性味** 性寒味甘，有滋陰養胃、止咳消積、滋補五臟、清肺補血等功效。

**介紹** 鴨肉口感細嫩、味道鮮美，無論是紅燒、爆炒、酥炸、燜煮、烤焗、涼拌或煲湯皆十分合適。



## 營養成分

鴨肉營養豐富，含有蛋白質、脂肪、碳水化合物、鈣質、鐵質、維他命和不飽和脂肪酸，有利消化和吸收，特別適合長者和產後虛弱人士食用。但由於性質寒涼，身體虛寒、腹瀉、經痛等人士不宜食用，否則會令情況惡化。

## 選購要點

新鮮的鴨肉呈玫瑰色、肉質結實有彈性、表皮緊緻乾爽、脂肪均勻並帶自然肉香。

### 生煎鴨扒

份量：4-6人

鴨

煎

**材料** 鴨肉300克，薑茸、蔥茸、蒜茸各1茶匙

**醃料** 酒1/2茶匙，鹽1/2茶匙，糖1/4茶匙，生抽1/2茶匙，蠔油1茶匙

#### 做法

- 鴨肉洗淨，加入醃料醃2小時，汁留用。
- 燒熱油鑊，爆香薑茸、蔥茸、蒜茸，加入鴨肉和醃料汁煎至兩面金黃，切片上碟即成。

### 香煎鴨胸

份量：4-6人

鴨

煎

**材料** 鴨胸2件，洋蔥(切絲)1/2個，鴨骨100克，紅酒1湯匙，檸檬汁1/2湯匙，鮮橙汁1/2杯，橙皮絲1/2個，上湯1/2杯

**醃料** 鹽1/2茶匙，生粉1茶匙，胡椒粉少許

#### 做法

- 鴨胸洗淨抹乾，加入醃料拌勻。
- 燒熱油鑊，爆香洋蔥、鴨骨，加入紅酒、檸檬汁、橙汁、橙皮絲和上湯用小火煮約1/2小時後，隔去渣製成芡汁。
- 再燒熱油鑊，將鴨胸煎至金黃，淋上芡汁即可。

### 蓮子鴨丁

份量：4-6人

鴨

炒

**材料** 鴨肉600克，蓮子40克，冬菇20克，生粉水1湯匙

**調味料** 上湯1/2量杯，薑絲、蔥段、紹酒各1湯匙，鹽1/2茶匙

#### 做法

- 蓮子洗淨，去芯；冬菇浸軟，去蒂，切粒。
- 鴨肉洗淨，切粒，汆水，加入調味料，隔水蒸1小時，取出鴨丁待用。
- 燒熱油鑊，加入蓮子、冬菇略炒，加入鴨丁，炒至所有材料熟透，加入生粉水，拌勻即成。

## 荷香蒸鴨

份量：4-6人

鴨

蒸

**材料** 帶骨鴨胸500克，荷葉2張，葱茸、芫荽段各1湯匙，熟油1/2湯匙

**醃料** 生抽、生粉、熟油、鹽、米酒、薑茸各1茶匙，上湯1湯匙

## 做法

- 鴨胸洗淨，切塊，放碗內，加醃料拌勻。
- 荷葉用熱水泡軟，洗淨，瀝乾水分；取一張鋪於碟上，抹一層油，排上鴨塊，蓋上另一張荷葉，用猛火蒸約40分鐘，取出，揭去荷葉，撒上葱茸、芫荽，澆上燒熱的熟油即成。

## 淮山蓮子蒸鴨

份量：4-6人

鴨

蒸

**材料** 鴨1隻，鮮淮山80克，蓮子、杞子各40克，蔥段3湯匙，薑絲1湯匙，

**醃料** 清湯3湯匙，紹酒1湯匙，鹽1茶匙，胡椒粉少許

## 做法

- 所有材料洗淨；鴨去骨，洗淨，切粒；鮮淮山切粒；蓮子去芯。
- 拌勻鴨丁、蔥段和薑絲，用醃料醃1小時。
- 拌勻所有材料，放入碗內，壓平，用文火隔水蒸2小時，把碗倒放在碟上，即可食用。

## 人參蒸鴨

份量：4-6人

鴨

蒸

**材料** 鴨1隻，茯苓、淮山、白朮各20克，人參5克，薑3片，蔥段2湯匙，黃酒1湯匙

**調味料** 鹽適量，胡椒粉少許

## 做法

- 鴨剖好洗淨，汆水，瀝乾水分。
- 茯苓、淮山、白朮和人參洗淨，用紗袋裝好，放入鴨腔內。
- 把鴨放入燉盅內，加入薑片、蔥段和黃酒，用武火蒸3小時，取出紗袋，下鹽和胡椒粉調味料，即可食用。

## 芋仔煮鴨

份量：4-6人

鴨

煮

**材料** 光鴨1/2隻，芋仔400克，陳皮1角

**醃料** 鹽1湯匙，柱侯醬1湯匙

**調味料** 南乳2塊，海鮮醬、柱侯醬各1湯匙，生抽2湯匙，水150毫升

## 做法

- 光鴨洗淨，瀝乾水分；將醃料塗勻在鴨身上醃2小時。
- 芋仔刮皮，洗淨；陳皮浸軟，刮去瓢。
- 燒熱油鑊，把鴨煎至金黃色，取出。
- 把鴨和芋仔放進鍋中，加入調味料和陳皮煮滾，轉小火煮至鴨熟，斬件，淋上汁，即可。

## 魔芋燒鴨

份量：4-6人

鴨

煮

**材料** 光鴨800克，魔芋160克，豆瓣醬、嫩薑片各2湯匙，蒜片1湯匙，上湯3杯，青蒜2條，花椒粒1/2湯匙

**調味料** 鹽1/2茶匙，生抽、米酒各1湯匙，麻油、胡椒粉各少許

**芡汁料** 生粉1茶匙，水2湯匙

## 做法

- 光鴨洗淨，切塊。
- 魔芋切條，汆水，浸入溫水中，瀝乾；青蒜洗淨，切斜段。
- 燒熱油鑊，放入鴨肉炒至微黃時取出，下豆瓣醬、花椒粒爆香，注入上湯，棄掉花椒粒。鴨肉回鑊，加入薑、蒜片和調味料，用慢火燜約20分鐘後，放入魔芋燜10分鐘，勾芡，加入青蒜段煮滾即成。

## 陳皮南乳燜鴨

份量：4-6人

鴨

煮

**材料** 光鴨800克，蒜頭5粒，薑5片，陳皮1角，青蒜200克

**調味料** 南乳200克，花生醬、芝麻醬各1湯匙，鹽1/4茶匙，片糖50克，水250毫升，米酒1湯匙

### 做法

- ① 光鴨洗淨，斬成小塊，瀝乾水分。
- ② 燒熱油鑊，放入薑片和蒜頭爆香，加入南乳、花生醬、芝麻醬、陳皮、鹽和片糖、鴨塊拌勻，瀆米酒，加入水，燜15分鐘，加入青蒜拌勻便可。

## 啤酒燜鴨

份量：4-6人

鴨

煮

**材料** 鴨肉480克，青、紅甜椒各1/2個，紅辣椒50克，青蒜30克，薑3片，蒜頭4粒，豆瓣醬1湯匙

**調味料** 啤酒1杯，鹽、辣椒油、米酒各1茶匙，上湯1/4杯

### 做法

- ① 鴨肉洗淨，拍鬆，切塊。
- ② 青、紅甜椒洗淨，去籽，切塊。
- ③ 燒熱油鑊，爆香蒜頭、薑片，放入鴨塊炒至八成熱，再放入豆瓣醬、青紅甜椒、紅辣椒、調味料煮15分鐘，放入青蒜再煮5分鐘，即可。

## 銀絲鴨胸

份量：4-6人

鴨

煮

**材料** 鴨肉480克，粉絲1紮，蔥段、薑片各適量，上湯1/4杯，豆瓣醬1湯匙

**醃料** 生抽、米酒各適量

**調味料** 米酒、鹽、生抽各1茶匙，糖1/4茶匙，胡椒粉適量

### 做法

- ① 鴨肉洗淨，瀝乾，用生抽和米酒抹勻全身，醃透。
- ② 燒熱油鑊，下鴨肉炸至金黃色，瀝油；粉絲浸軟，剪碎，瀝乾水分，用熱油炸脆，瀝油。
- ③ 再燒熱油鑊，爆香豆瓣醬，加上湯、調味料煮滾，加入鴨肉、蔥段、薑片，轉中火煮約1小時，取出鴨肉拆骨，上碟，伴以炸粉絲即成。

## 紅咖喱燴鴨胸

份量：4-6人

鴨

煮

**材料** 鴨胸300克，茄子2條

**醃料** 魚露、糖各2茶匙

**調味料** 紅咖喱膏1湯匙，檸檬葉3塊，上湯1量杯，椰汁1/2量杯

### 做法

- ① 茄子洗淨，切件，燒熱油鑊，煎至熟透，盛起待用。
- ② 鴨胸洗淨，用醃料醃30分鐘，用預熱至180℃的焗爐焗20分鐘，取出後切件。
- ③ 再燒熱油鑊，爆香紅咖喱膏和檸檬葉，加入其他調味料，煮至汁液濃稠，加入鴨胸和茄子，拌勻即成。

## 家鄉風味鴨

份量：4-6人

鴨

煮

**材料** 鴨1隻，五花腩240克，冬菇10隻，鴨蛋1隻，薑3片，蔥段3湯匙，生抽、生粉、水各1湯匙

**調味料** 水3量杯，生抽5湯匙，生粉2湯匙，鹽2茶匙，砂糖1茶匙

### 做法

- ① 鴨蛋加入生粉和清水，拌勻。
- ② 五花腩洗淨，切塊，在表面沾上蛋液，用滾油炸至呈金黃色。
- ③ 鴨洗淨，把鴨背切開，汆水，瀝乾水分，在表面抹上生抽，用滾油炸至呈金黃色。
- ④ 把所有材料和調味料放入瓦罉中，用中火煮2小時，即可食用。

## 雪耳煮鴨

份量：4-6人

鴨

煮

**材料** 鴨肉300克，雪耳20克，薑3片，蔥段1湯匙，上湯1/2量杯

**調味料** 生粉水、生抽、麻油、砂糖、鹽各適量

## 做法

- 鴨肉洗淨，用薑片和蔥段汆水。
- 雪耳浸軟，去蒂，撕成小塊，用武火煮20分鐘，取出，瀝乾水分。
- 燒熱油鑊，加入上湯，煮滾，加入鴨肉和雪耳，煮至熟透，加入調味料，煮至汁液濃稠，即可食用。

## 鮮淮山煮鴨絲

份量：4-6人

鴨

煮

**材料** 燒鴨300克，鮮淮山30克，蒜茸1茶匙，紅辣椒絲適量

**調味料** 鹽1/2茶匙，胡椒粉、麻油各少許，上湯1/2量杯，生粉水適量

## 做法

- 燒鴨起肉，切絲；鮮淮山洗淨，切絲。
- 燒熱油鑊，爆香蒜茸，加入鮮淮山，炒勻，加入燒鴨絲和調味料，略煮後灑上紅辣椒絲即可。

## 陳皮梅子燜鴨

份量：4-6人

鴨

煮

**材料** 鴨1隻，陳皮1塊，酸梅、冰糖各150克，蒜茸、薑絲各1湯匙，上湯1/2量杯

**醃料** 老抽2湯匙

**調味料** 磨豉醬2湯匙，生粉水、紹酒各1湯匙

## 做法

- 陳皮浸軟，去瓢，切絲；酸梅略浸，去核。
- 鴨去內臟，切件，汆水後洗淨，瀝乾水分，用醃料醃30分鐘，下油鑊略煎。
- 燒熱油鑊，爆香蒜茸和薑絲，加入陳皮、酸梅、冰糖和上湯，煮滾後加入鴨件，蓋上蓋燜30分鐘，加入調味料，拌勻即成。

## 蓮子香酥鴨

份量：4-6人

鴨

炸

**材料** 鴨1隻，糯米120克，蓮子、火腿腸各80克，蝦仁、蘑菇、百合各40克

**醃料** 紹酒1湯匙，鹽1茶匙，胡椒粉少許

**調味料** 生抽、紹酒各1茶匙，鹽1/2茶匙，胡椒粉少許

## 做法

- 所有材料洗淨；鴨去骨去內臟，汆水；蓮子去芯；蘑菇和分別切粒。
- 拌勻糯米、蓮子、火腿腸、蝦仁、蘑菇、百合和調味料，用中火隔水蒸30分鐘，壓成茸作為餡料。
- 把餡料放入鴨腔內，紮好，用醃料抹在鴨的表面，醃15分鐘，隔水蒸2小時，取出吹乾，用滾油炸至呈金黃色，即可食用。

## 水晶鴨方

份量：4-6人

鴨

涼拌

**材料** 熟鴨胸肉200克，豬皮凍200克，火腿40克

**汁料** 鹽1/4茶匙，蔥茸、薑片茸各1茶匙，胡椒粉少許

## 做法

- 鴨胸肉切長方塊，整齊地排在小平碟上，鴨皮朝上，將火腿放在上面。
- 豬皮凍煮熟後再冷卻，輕輕注入鴨方的平盤內。
- 鴨方冷卻凝固後，切件，上碟。
- 拌勻汁料拌食即成。

# 酥炸鴨舌

鴨舌

炸

份量：4-6人

## 材料

鴨舌 320克，米酒 1杯

## 醃料

蒜汁、薑汁酒各 1茶匙

## 調味料

薑茸、蒜茸、辣椒茸各 1湯匙，  
生抽、米酒各 1湯匙

## 做法

- 鴨舌洗淨，瀝乾水分，用醃料拌勻。
- 燒熱油鑊，將鴨舌炸至金黃色，瀝油。
- 將蒜茸、辣椒茸及薑茸爆香，加入鴨舌，下生抽、米酒拌勻即成。



## 魚露鴨舌

份量：4-6人

鴨舌

煮

肉類

**材料** 鴨舌480克，薑4片，蔥頭肉4粒，蒜肉2粒

**調味料** 魚露1杯，水2杯，片糖1/4片，老抽、酒、薑汁各1茶匙，胡椒粉1/2茶匙，八角2粒

### 做法

- 鴨舌洗淨，放入滾水中煮5分鐘，取出，撕去外衣，洗淨，瀝乾水分。
- 燒滾水，下薑2片、蔥頭2粒和鴨舌煮約20分鐘，盛起。
- 燒熱油鑊，爆香薑片、蔥頭、蒜肉，下調味料煲滾，放入鴨舌用中火煲煮約10分鐘，熄火浸焗片刻，再煲約5分鐘便成。

## 雪耳鴨舌

份量：4-6人

鴨舌

煮

**材料** 鴨舌25條，雪耳、火腿各20克，薑3片，蔥段1湯匙，上湯適量

**調味料** 生抽、生粉水、紹酒、上湯、胡椒粉各適量

### 做法

- 所有材料洗淨；鴨舌刮去舌苔，去骨，洗淨；雪耳浸軟，去蒂，撕成小塊；火腿切絲。
- 雪耳、鴨舌用上湯煮至熟透，瀝乾湯汁，放在碟上。
- 燒熱油鑊，爆香薑片和蔥段，加入調味料和火腿絲，煮至汁液濃稠，淋在雪耳鴨舌表面，即可食用。

## 滷鴨舌

份量：4-6人

鴨舌

涼拌

**材料** 鴨舌500克，蒜茸1茶匙，辣椒油1湯匙，薑片、蔥茸各1湯匙

**滷水料** 老抽1/2碗，冰糖1茶匙，水2杯，八角2粒，花椒、桂皮各少許，鹽、糖各1/4茶匙

### 做法

- 鴨舌洗淨，汆水，冷卻後拔去軟骨。
- 燒熱油，爆香薑片和蒜茸，下鴨舌翻炒，加滷水料，以小火煮20分鐘，上碟，淋上辣椒油，撒上蔥茸即成。

## 煎釀鴨掌

份量：4-6人

鴨掌

煎

**材料** 去骨鴨掌12對，蝦膠360克

**調味料** 薑汁酒1茶匙，鹽1/2茶匙，沸水2杯

**芡汁料** 米酒1茶匙，上湯1/2杯，蠔油1/2湯匙，生抽1茶匙，糖1/2茶匙，胡椒粉、麻油各少許，生粉1湯匙，水2湯匙

### 做法

- 鴨掌汆水，撈出瀝乾。
- 燒熱油鑊，瀆薑汁酒，加沸水、鹽，放入鴨掌煮3分鐘，瀝乾。
- 將適量蝦膠釀在鴨掌去骨的一面，抹平。
- 燒熱油鑊，將釀上蝦膠的一面向下入鑊；轉用中火煎，煎至金黃熟透。
- 再起油鑊，瀆米酒，加入餘下的芡汁料拌勻，淋在鴨掌上即成。

## 芥末炒鴨掌

份量：4-6人

鴨掌

炒

**材料** 鴨掌300克，蔥段、薑片各1湯匙，冰開水1000毫升

**調味料** 芥末2茶匙，鹽1/2茶匙，白醋1/2茶匙，麻油少許

### 做法

- 鴨掌洗淨，汆水，過冷河。
- 煮滾適量水，下蔥段、薑片，滾後撇去浮沫，放入鴨掌，轉慢火煮約1/2小時，撈出，用冰水浸涼，拆去骨頭，用冷開水沖洗3次，瀝乾水分。
- 起油鑊，下鴨掌略炒，加調味料拌勻即成。

## 芥末鴨掌

份量：4-6人

鴨掌

蒸

**材料** 鴨掌250克，蔥段、薑片各1湯匙，上湯4湯匙

**汁料** 鹽、米酒、醋、蒜茸各1茶匙，芥末醬2茶匙，麻油少許

### 做法

- 鴨掌用粗鹽擦淨，洗淨，瀝乾水分，用中小火煮至八成熟，用刀從鴨掌背部劃開，去骨。
- 燒熱油鑊，放入上湯、蔥段、薑片，燒滾後下入鴨掌稍氽燙一下，氽至鴨掌熟透，盛起，待涼。
- 汁料拌勻，過篩去渣，即成香辣芥末汁，淋在鴨掌上即成。

## 蠔油鴨掌

份量：4-6人

鴨掌

煮

**材料** 鴨掌20隻，八角5粒，陳皮1塊，生粉1/2茶匙

**調味料** 上湯1量杯，蠔油3湯匙，鹽、砂糖各1茶匙，胡椒粉少許

### 做法

- 八角洗淨，切粒；陳皮浸軟，去瓢，切粒。
- 鴨掌洗淨，斬掉趾尖，用滾水煮20分鐘，盛起，去皮去骨，過冷河，洗淨。
- 把鴨掌、八角、陳皮和調味料放入瓦罉中，用文火煮1小時，盛起鴨掌，排在碟上。
- 把豆粉加入瓦罉的汁液內，用火煮至濃稠，淋在鴨掌表面，即可食用。

## 滷水鴨掌

份量：4-6人

鴨掌

煮

**材料** 鴨掌600克，蔥段2湯匙，薑3片

**調味料** 滷水汁6量杯

### 做法

- 鴨掌洗淨，用蔥段和薑片氽水，過冷河，瀝乾水分。
- 把鴨掌加入滷水中，用武火煮滾，轉文火煮2小時，取出食用。

## 凉拌酒糟鴨掌

份量：4-6人

鴨掌

凉拌

**材料** 去骨鴨掌240克，青瓜1條，紅辣椒1隻，酸薑絲1湯匙，蒜茸1茶匙

**醃料** 米酒2湯匙，酒釀1/2湯匙

**調味料** 辣味鹽2茶匙，糖1茶匙，麻油1湯匙，白醋2茶匙，檸檬汁1茶匙

### 做法

- 鴨掌洗淨，氽水，用醃料醃15分鐘，蒸10分鐘，取出，隔去汁液。
- 青瓜洗淨，去瓢切條；紅辣椒洗淨，去籽切絲，與酸薑絲和調味料拌勻。
- 將鴨掌和其他材料拌勻，上碟即成，冷藏後味道更佳。

## 蟹籽煎鵝肝

份量：4-6人

鵝肝

煎

**材料** 法國鵝肝1個，蟹籽30克

**醃料** 鹽1/2茶匙，胡椒粉適量

**調味料** 糖1/4茶匙，蠔油1茶匙，上湯1湯匙，唐芹粒1湯匙

**芡汁料** 生粉1茶匙，水2湯匙

### 做法

- 鵝肝洗淨，切片，加醃料拌勻。
- 燒鑊熱油，將鵝肝煎至兩面金黃，上碟。
- 另起鑊，加調味料煮滾，勾薄芡，澆在鵝肝上，撒上蟹籽即可。

## XO醬煎鵝肝

份量：4-6人

鵝肝

煎

**材料** 鵝肝300克，罐裝菠蘿粒1/4杯，蘋果粒1/4杯，生粉適量

**醃料** 蠔油1湯匙，胡椒粉適量

**調味料** XO醬2湯匙，白醋1茶匙，糖1/2茶匙，菠蘿糖水1/2湯匙



購買鵝肝時，應選擇渾圓飽滿的。鵝肝須放在雪櫃冷藏，但煮食前兩小時要取出解凍。

## 做法

- 鵝肝洗淨，用醃料拌勻，沾上適量生粉。
- 燒熱油鑊，將鵝肝煎至兩面金黃，上碟。
- 再燒熱油鑊，下菠蘿粒和蘋果粒炒勻，加入調味料拌勻，淋在鵝肝上即成。

## 酒香蘋果伴鵝肝

份量：4-6人

鵝肝

煎

**材料** 法國鵝肝1個，青蘋果1個，生粉適量

**醃料** 鹽、胡椒粉各1/2茶匙

**調味料** 白蘭地酒1湯匙，黑醋、糖各1茶匙，海鹽1/4茶匙

## 做法

- 鵝肝洗淨，用醃料醃15分鐘，在表面沾上生粉，用已燒熱的油鑊煎熟，盛起待用。
- 青蘋果洗淨，去芯，在表面撒上糖，用已燒熱的油鑊煎至呈金黃色，加入白蘭地酒，煮至汁液收乾。
- 把青蘋果鋪在鵝肝表面，淋上黑醋和海鹽，即可食用。

## 鹹蛋黃鵝肝煎魷魚

份量：4-6人

鵝肝

煎

**材料** 大魷魚1隻，鵝肝1個，鹹蛋黃4個，葱粒、蒜茸各1湯匙

**醃料** 鹽、胡椒粉各1/2茶匙

## 做法

- 將所有材料洗淨。
- 大魷魚去衣，抹淨；鵝肝切粒，用醃料略醃。
- 鹹蛋黃蒸熟，壓成茸。
- 燒熱油鑊，爆香葱粒和蒜茸，加入鵝肝和鹹蛋黃，炒至鵝肝呈金黃色。
- 把鵝肝釀入大魷魚中，用竹籤封口，下油鑊煎至大魷魚熟透。

## 鵝肝手卷

份量：4-6人

鵝肝

煎

**材料** 紫菜4張，鵝肝2個，紅蘿蔔、青瓜各20克，珍珠米1 1/2量杯，水適量

**醃料** 鹽、胡椒粉各1/2茶匙

**調味料** 壽司醋6湯匙，糖4湯匙，鹽1/2湯匙

## 做法

- 紅蘿蔔、青瓜洗淨，瀝乾水分，切絲。
- 鵝肝洗淨，切條，用醃料醃15分鐘，下油鑊煎至呈金黃色。
- 珍珠米洗淨，加入水煮熟，加入調味料，一邊拌勻一邊用扇吹涼。
- 把飯鋪在紫菜表面，放上鵝肝、紅蘿蔔和青瓜，捲成雪糕筒狀，即可食用。

## 哈密瓜鵝肝沙律

份量：4-6人

鵝肝

涼拌

**材料** 法國鵝肝2個，哈密瓜80克，車厘茄、生菜各40克，生粉適量

**醃料** 鹽、胡椒粉各1/2茶匙

**調味料** 意大利黑醋2湯匙，橄欖油、洋葱碎各1湯匙

## 做法

- 將所有材料洗淨。
- 鵝肝切片，用醃料醃15分鐘；哈密瓜切粒；車厘茄切半；生菜撕成小塊。
- 燒熱油鑊，在鵝肝表面沾上生粉，煎至兩面呈金黃色，盛起。
- 拌勻所有材料，淋上調味料，即可食用。

# 梅子蒸鵝

鵝

蒸

份量：4-6人

## 材料

光鵝1隻(約2500克)，酸梅40克，  
粗鹽適量

## 醃料

糖、白醋各1湯匙，鹽、生粉、  
油各1/2湯匙

## 芡汁

生粉1/2湯匙，水1湯匙

## 做法

- 1 光鵝用粗鹽擦淨，洗淨，瀝乾水分。
- 2 梅子去核、壓爛，以醃料拌勻，灌入鵝腔內，用鐵針封口，放碟上，用猛火蒸約30分鐘至熟透。
- 3 把熟鵝腔內梅汁倒出(留起1/2杯汁)，斬件上碟，煮滾芡汁及梅汁，澆在鵝肉上即成。



## 豉香蒸鵝肉

份量：4-6人

鵝

蒸

肉類

**材料** 鵝肉600克，葱茸、紅辣椒茸各1茶匙，熟油1 1/2茶匙

**醃料** 豆豉2湯匙，米酒、蠔油、薑茸、葱茸各1茶匙，鹽1/2茶匙，胡椒粉少許，生粉1茶匙，水1湯匙

### 做法

- 鵝肉洗淨，瀝乾，切長片，以醃料拌勻。
- 鵝肉排在碟上，用猛火蒸約15分鐘至熟透，撒上葱茸和紅辣椒茸，澆上燒熱的熟油即成。

## 四味鵝

份量：4-6人

鵝

煮

**材料** 光鵝1隻，生抽2湯匙，米酒1茶匙

**鵝汁料** 米醋、生抽、米酒各1/2杯，水2杯，糖2湯匙

**芡汁料** 生粉1茶匙，水2湯匙

### 做法

- 光鵝洗淨，抹乾，將生抽塗勻於鵝皮上；燒熱油，將鵝炸至金黃，瀝油。
- 煮滾鵝汁料，下鵝煮滾，加蓋，用慢火燜約1 1/2小時。
- 將鵝取出，留回3/4杯原汁，鵝斬件，放在碟上。燒熱油，加米酒和鵝汁，煮滾勾芡，淋在鵝上。

## 青椒煎鵝餅

份量：4-6人

鵝

煎

**材料** 鵝肉350克，馬蹄100克，鮮冬菇50克，青椒150克，葱茸1湯匙

**麵糊** 米酒1/2茶匙，鹽1/4茶匙，麻油、胡椒粉各適量，麵粉50克，水4湯匙

### 做法

- 材料洗淨。馬蹄去皮，與鵝肉、冬菇均切成細粒。
- 鵝肉放入鑊內煮熟後撈出瀝水；青椒去蒂、籽，切粒。
- 將所有材料加麵糊拌勻。
- 燒熱油鑊，將麵糊倒入鑊中攤成數個小餅，煎至兩面金黃，撒上葱茸，即可。

## 陳皮炸鵝

份量：4-6人

鵝

炸

**材料** 鵝肉塊320克，雞蛋2隻，麵粉2湯匙，麵包糠2湯匙，辣椒醬1茶匙

**醃料** 陳皮絲1湯匙，葱茸、薑茸各1/2湯匙，生抽1湯匙，米酒、醋各1茶匙，糖1/4茶匙，麻油、胡椒粉各少許

### 做法

- 雞蛋打勻。
- 鵝肉塊洗淨，瀝乾水分，以醃料拌勻，撲上麵粉，蘸蛋液，沾上麵包糠。
- 燒熱油鑊，放入鵝塊炸至金黃熟透，瀝油，伴以辣椒醬即可。

## 百花釀鵝掌

份量：4-6人

鵝掌

蒸

**材料** 鵝掌10隻，大蝦肉100克，免治豬肉20克，熟鵝蛋10隻，瘦火腿絲10條，上湯100毫升，胡椒粉、麻油各少許

**醃料** 蛋白1個，鹽1/2茶匙，蔥薑汁1茶匙，生粉1/2湯匙，水1湯匙

**調味料** 鹽1/2茶匙，上湯2湯匙，胡椒粉、麻油各少許

### 做法

- 鵝掌用粗鹽擦淨，洗淨，瀝乾水分，汆水，煮滾調味料，下鵝掌煮1/2小時，盛起，瀝乾汁液。
- 蝦肉、免治豬肉加入醃料拌勻成餡料。
- 鵝掌的一面先沾上生粉，釀上一層餡料，抹平，放上熟鵝蛋和一條火腿絲，逐一排在碟上，用中火蒸約5分鐘即成。

## 冬菇柚皮鵝掌

份量：4-6人

鵝掌

煮

**材料** 鵝掌4隻，冬菇80克，柚皮1/2塊，上湯1量杯

**醃料** 生抽1茶匙，砂糖1/2茶匙，胡椒粉少許

**調味料** 蠔油1湯匙，生抽1茶匙，砂糖、鹽1/2茶匙

### 做法

- ① 冬菇浸軟，洗淨，去蒂，用清水煮熟。
- ② 柚皮浸軟，洗淨，泡油，用清水煮熟。
- ③ 鵝掌洗淨，汆水，瀝乾水分，用醃料醃15分鐘。
- ④ 用武火煮滾上湯，加入鵝掌略煮，加入冬菇和柚皮，蓋上蓋煮至熟透，加入調味料，拌勻即成。

## 醉鵝翼

份量：4-6人

鵝翼

涼拌

**材料** 鵝翼400克

**調味料** 醉雞汁2量杯

### 做法

- ① 鵝翼洗淨，加入水煮沸，轉慢火煮2小時，取出，用冰水浸10分鐘，瀝乾水分。
- ② 把鵝翼切塊，用醉雞汁浸1小時，盛起即可食用。

## 香菇脆鴿片

份量：4-6人

鴿

炒

**材料** 鴿1隻，鮮冬菇40克，薑2片，葱段1湯匙

**醃料** 生粉、麻油、鹽、胡椒粉各適量

**調味料** 鹽適量

### 做法

- ① 鮮冬菇洗淨，去蒂，切片。
- ② 鴿剖好洗淨，汆水，起肉，切片，用醃料醃15分鐘，下油鑊炸至呈金黃色，盛起。
- ③ 燒熱油鑊，爆香薑片和葱後，加入鮮冬菇略炒，加入鴿肉，炒至熟透，下鹽調味。

## 人參蒸鴿

份量：4-6人

鴿

蒸

**材料** 鴿1隻，人參粉5克，上湯4量杯，薑5片，葱段3湯匙

**醃料** 生抽、黃酒、鹽各適量

**調味料** 胡椒粉、生粉水、鹽各適量

### 做法

- ① 鴿洗淨，汆水，瀝乾水分，在表面抹上醃料，醃10分鐘，用滾油炸至呈金黃色。
- ② 把所有材料放碟中，隔水蒸1小時，把鴿盛起，留汁待用。
- ③ 把汁液煮滾，加入調味料，煮至濃稠，淋在蒸鴿表面，即可食用。

## 陳皮雪耳燜鴿

份量：4-6人

鴿

煮

**材料** 鴿1隻，雪耳60克，陳皮1塊，上湯適量

**調味料** 鹽適量

### 做法

- ① 鴿剖好，斬件，汆水；雪耳浸軟，去蒂，洗淨後撕成小塊；陳皮浸軟，去瓢，切絲。
- ② 燒熱油鑊，加入所有材料，用中火燜30分鐘，下鹽調味，即可食用。

# 鵪鶉

**性味** 性平味甘，有補五臟、強筋骨、健脾胃的功效。

**介紹** 鵪鶉又名鶉鳥，有很高的營養價值，適合大部分人士食用，可用於爆炒、燜煮、燉湯等。

## 營養成分

鵪鶉含有豐富蛋白質、鈣質、鐵質和多種維他命，而且脂肪含量低，能改善血管硬化、高血壓、神經衰弱等疾病，長者和肥胖人士可以適量進食。

## 選購要點

新鮮的鵪鶉肉帶光澤、肉質結實有彈性、脂肪均勻潔白，並有自然肉香。



### 筍乾煮香鵪

份量：4-6人

鵪鶉

煮

**材料** 光鵪鶉2隻，筍乾50克，火腿25克，芫荽(切段)1棵

**調味料** 葱段4段，薑3片，米酒、鹽各1茶匙，上湯3湯匙

#### 做法

- 1 鵪鶉洗淨，瀝乾水分，汆水，切小塊。
- 2 筍乾用水浸泡4小時，切段，放入滾水中煮約10分鐘，取出，過冷河，瀝乾。
- 3 燒熱油鑊，爆香葱段和薑片，下鵪鶉略炒，加入筍乾、火腿和上湯，煮滾後倒入米酒、芫荽段，再燜20分鐘即成。

### 赤小豆燜鵪鶉

份量：4-6人

鵪鶉

煮

**材料** 鵪鶉3隻，赤小豆40克，雞湯4量杯，薑5片，葱段1湯匙，紹酒1茶匙

**調味料** 鹽適量，胡椒粉少許

#### 做法

- 1 赤小豆洗淨；鵪鶉剖好洗淨，汆水。
- 2 把赤小豆、薑片和葱段加入雞湯中，用文火煮1小時，加入鵪鶉和紹酒，煮至熟透，下鹽和胡椒粉調味。

### 人參茯苓燉鵪鶉

份量：4-6人

鵪鶉

煮

**材料** 鵪鶉2隻，茯苓20克，人參5克，水適量

**調味料** 鹽適量

#### 做法

- 1 鵪鶉剖好，洗淨；茯苓、人參洗淨。
- 2 把所有材料放入鍋內，用武火煮滾，轉中火煮45分鐘，下鹽調味即成。



# 蔬果類

**無**論在中外菜式，蔬果都是十分重要的食材，除了因為它們清新的味道外，更因為它們蘊含豐富的維他命、食用纖維等重要食物元素。而且隨着近年興起的健康飲食潮流，蔬果在中菜的地位益發提高，甚至抗衡了中國文化中追求「大魚大肉」的傳統觀念，令中菜變得更多采多姿。有趣的是，部分蔬菜和水果的味道和質感差異頗大，由極甜到極酸、由爽脆到軟糯皆有，適合配搭不同口味的菜式。

# 豆瓣醬炒冬瓜

冬瓜

炒

份量：4-6人

## 材料

冬瓜 300克，豆瓣醬 1湯匙，嫩薑絲 2湯匙

## 調味料

鹽 1/2茶匙，糖 1/4茶匙，麻油、胡椒粉各少許，水 1杯

## 做法

- 1 冬瓜去皮和籽，切塊。
- 2 燒熱油鑊，爆香薑絲、豆瓣醬，再加入冬瓜，下調味料，加蓋煮至冬瓜脰軟，即可。



## 冬瓜夾

份量：4-6人 冬瓜 蒸

**材料** 冬瓜600克，紅蘿蔔160克，冬菇(浸軟)4朵，免治豬肉160克

**醃料** 生抽2湯匙，糖1/2茶匙，生粉1湯匙，蛋白1隻

**芡汁料** 生粉1湯匙，水2湯匙

## 做法

- ① 冬瓜、紅蘿蔔洗淨，削皮，切薄片；冬菇去蒂，每朵切為4塊。
- ② 免治豬肉加醃料略醃，順一個方向拌勻。
- ③ 每兩片冬瓜中放紅蘿蔔、冬菇、免治豬肉，以猛火蒸15分鐘，倒出湯汁，勾芡，淋於冬瓜夾上即成。

## 冬瓜魚夾

份量：4-6人 冬瓜 蒸

**材料** 桂花魚120克，冬瓜10厚片，金華火腿10片，冬菇5朵，上湯2湯匙，糖1/2茶匙

**醃料** 薑汁酒1/2茶匙，鹽1/4茶匙，胡椒粉、麻油各少許

**芡汁料** 上湯1/2量杯，生粉1茶匙，糖1/4茶匙，胡椒粉、麻油各少許

## 做法

- ① 桂花魚洗淨，切厚片，瀝乾水分，用醃料醃10分鐘。
- ② 冬菇浸軟，洗淨，去蒂切半，加入上湯和糖，隔水蒸10分鐘。
- ③ 把魚片、冬菇、冬瓜片及金華火腿間排碟上，隔水用中火蒸8分鐘，取出後隔去多餘水分。
- ④ 煮滾芡汁料，淋在魚夾表面，即可。

## 扣蒸冬瓜紅蘿蔔

份量：4-6人 冬瓜 蒸

**材料** 冬瓜600克，紅蘿蔔150克，老抽少許

**調味料** 鹽、老抽、薑茸、葱粒各1茶匙，上湯1湯匙，胡椒粉、麻油各少許

**芡汁料** 生粉1茶匙，水1湯匙

## 做法

- ① 冬瓜洗淨，削皮，去瓢，切片，加入老抽拌勻。
- ② 紅蘿蔔削皮，洗淨，切片。
- ③ 取大碗，碗底塗少許油，按1片冬瓜、1片火腿的順序整齊排在碗內，注入調好的調味料，用猛火蒸約20分鐘，取出，隔去湯汁(湯汁留用)，反扣在碟上。
- ④ 煮滾湯汁，勾芡，淋在冬瓜上即成。

## 海鮮冬瓜盅

份量：4-6人 冬瓜 蒸

**材料** 冬瓜640克，雪耳20克，蝦仁80克，魚肉80克，火腿80克，鮮蓮子80克，芫荽碎1茶匙，上湯適量，糖少許

**醃料** 胡椒粉、麻油各少許，生粉1/2茶匙

## 做法

- ① 冬瓜選頭尾部分，不削皮。洗淨後去瓢，挖去中央部分瓜肉，切成鋸齒邊。
- ② 蓮子洗淨，用少許糖蒸熟。
- ③ 雪耳浸泡約1小時，撕成小朵，用適量的上湯燉熟。
- ④ 蝦仁和魚肉洗淨，加入醃料拌勻；火腿略洗，切粒。
- ⑤ 上湯煮滾，加入所有材料略煮，放入冬瓜盅內，蒸1小時，撒上芫荽碎，即成。

## 清蒸冬瓜球

份量：4-6人 冬瓜 蒸

**材料** 冬瓜600克，瑤柱5粒，薑絲1湯匙，水1/2量杯

**調味料** 水1/2量杯，生粉水1湯匙，麻油、鹽各1/2茶匙

## 做法

- ① 冬瓜洗淨，用挖球器挖出球狀。
- ② 瑤柱洗淨，浸軟，撕成絲，留起汁液待用。
- ③ 冬瓜球排在碟上，灑上瑤柱絲和薑絲，用武火隔水蒸15分鐘。
- ④ 拌勻瑤柱汁和調味料，煮滾，淋上冬瓜球表面，即可食用。

## 冬瓜茸燴鮮蝦

份量：4-6人

冬瓜

煮

**材料** 蝦仁200克，冬瓜300克，蛋白(打勻)1隻，薑2片，上湯2湯匙，米酒1茶匙

**醃料** 鹽1/2茶匙，胡椒粉少許

**調味料** 鹽1/2茶匙，米酒1茶匙，麻油、胡椒粉各適量

**芡汁料** 生粉1茶匙，水2湯匙

### 做法

- ① 蝦仁去腸洗淨，瀝乾水分，加入醃料拌勻。
- ② 冬瓜去皮，洗淨，剝成茸或以攪拌機打成茸，加入薑片蒸熟，棄去薑片。
- ③ 燒熱油鑊，下冬瓜茸，加入米酒、鹽和上湯煮滾，撇去浮沫，加入蝦仁，勾芡，加入蛋白，收乾料汁，加入胡椒粉、麻油即可。

## 上湯帶子煮冬瓜

份量：4-6人

冬瓜

煮

**材料** 帶子8粒，冬瓜300克，薑3片，葱1條，上湯1杯

**調味料** 鹽、米酒各1茶匙，麻油適量

**芡汁料** 生粉1茶匙，水3湯匙

### 做法

- ① 帶子洗淨，瀝乾水分。
- ② 冬瓜去皮、去瓢，洗淨，切塊，汆水，瀝乾水分；葱洗淨，切段。
- ③ 燒熱油鑊，爆香薑片、葱段後棄去，加入所有材料，燒滾後撇去浮沫，改用慢火煮透，加入調味料，勾芡，即可。

## 瑤柱草菇燴冬瓜

份量：4-6人

冬瓜

煮

**材料** 冬瓜640克，草菇320克，瑤柱(浸軟，撕碎)4粒，薑3片，上湯(連瑤柱汁)1/2杯，白酒少許

**調味料** 鹽1/2茶匙，生抽1茶匙，糖1/2茶匙

**芡汁料** 生粉1/2茶匙，水2湯匙

### 做法

- ① 冬瓜洗淨，去皮，去瓢，切塊。
- ② 草菇洗淨，頂部劃十字紋，汆水，瀝乾水分。
- ③ 瑤柱連浸水蒸10分鐘。
- ④ 燒熱油鑊，爆香冬瓜，加入瑤柱及浸汁和上湯，加蓋燜煮20分鐘，盛起。
- ⑤ 起油鑊，爆香薑片、草菇，瀆酒，加入冬瓜、瑤柱，炒勻，下調味料，勾芡便可。

## 蟹肉扒冬茸

份量：4-6人

冬瓜

煮

**材料** 冬瓜600克，上湯2量杯，蟹肉1/2量杯，火腿茸3湯匙

**調味料** 熟油2湯匙，紹酒1茶匙，鹽1/2茶匙，胡椒粉少許

- ① 冬瓜洗淨，用湯匙取出冬瓜肉，壓成茸。

- ② 用武火煲滾上湯，加入冬瓜茸，蓋上蓋，轉文火煮20分鐘，加入蟹肉、火腿茸和調味料，拌勻，再煮5分鐘即成。

## 人參冬瓜煮鴨

份量：4-6人

冬瓜

煮

**材料** 冬瓜400克，鴨肉300克，人參5克，雞湯4量杯，薑3片，葱段2湯匙，紹酒1茶匙

**調味料** 鹽適量，胡椒粉少許

### 做法

- ① 冬瓜去皮，洗淨，切塊；鴨肉洗淨，汆水，切塊；人參洗淨。
- ② 燒熱油鑊，爆香葱段和薑片，加入鴨肉和人參略炒，瀆酒，加入雞湯和調味料，煮15分鐘，加入冬瓜，再煮10分鐘即成。

## 椒鹽南瓜

份量：4-6人

南瓜

煎

材料 南瓜500克，麵粉適量

醃料 鹽適量

調味料 椒鹽1茶匙

## 做法

- ① 南瓜去皮去籽，洗淨，切片，用鹽略醃，瀝乾水分，在表面沾上適量麵粉。
- ② 燒熱油鑊，把南瓜煎至兩面呈金黃色，灑上椒鹽，即可食用。

## 金池戲鴛鴦

份量：4-6人

南瓜

炒

材料 鴨胸、雞胸肉各200克，南瓜160克，紫番薯80克，韭菜花20克

調味料 鹽2茶匙，糖、麻油各1茶匙

## 做法

- ① 紫番薯和南瓜去皮，洗淨，切絲；韭菜花洗淨，切段。
- ② 把100克鴨胸肉切片，煎香後伴碟用。
- ③ 餘下的鴨胸肉和雞胸肉一同切絲；燒熱鑊，用少許油煎香。
- ④ 加入紫番薯和南瓜，炒至軟身，加入韭菜花和調味料拌勻，炒熟即成。



這道菜不用預先煮熟紫番薯和南瓜，因為這樣可保留這兩種蔬菜的爽脆口感和營養元素。

## 本菇燒汁燴南瓜

份量：4-6人

南瓜

炒

材料 南瓜320克，本菇120克，薑4片，蔥段1湯匙

芡汁料 燒鰻魚汁、水各2湯匙，生抽1茶匙，生粉1/2茶匙，麻油少許

## 做法

- ① 本菇切去根部，洗淨，瀝乾水分。
- ② 南瓜去皮和去瓢，沖淨後切件。
- ③ 燒熱油鑊，爆香薑2片，下南瓜片略炒，盛起。
- ④ 再燒熱油鑊，爆香其餘薑片和蔥段，加本菇略炒，將南瓜片回鑊，勾芡拌勻即成。

## 原個南瓜蒸肉

份量：4-6人

南瓜

蒸

材料 南瓜(約550克)1個，半肥瘦豬肉480克，糯米(已浸泡)80克，花椒1/2茶匙

調味料 生抽1 1/2湯匙，上湯2湯匙，南乳汁1/2湯匙，紅糖1/2湯匙，米酒2茶匙，蔥茸2茶匙，薑茸1茶匙

## 做法

- ① 南瓜洗淨，切出頂部約1厘米作南瓜蓋，挖去瓢。
- ② 豬肉洗淨，切片。
- ③ 糯米洗淨，瀝乾，和花椒拌勻，下白鑊炒至黃色，磨成粗粉。
- ④ 豬肉片用調味料拌勻，加糯米粉再拌勻，釀入南瓜中，蓋上瓜蓋，蒸約1小時，即成。

## 素菜南瓜盅

份量：4-6人

南瓜

蒸

材料 南瓜1個(約750克)，西芹70克，南瓜肉50克，草菇1/3杯，鮮蓮子30克，鮮百合20克，馬蹄6粒，紅蘿蔔1/4條，蒜茸、薑茸各1茶匙

調味料 上湯1/4杯，蠔油2湯匙，米酒1茶匙，麻油1茶匙

汁料 鹽1/2茶匙，生粉1茶匙，上湯2湯匙，胡椒粉、麻油各適量

## 做法

- ① 西芹洗淨，切斜片；南瓜肉、馬蹄、紅蘿蔔分別洗淨，切片。從南瓜頂端1/4處橫切開，挖出瓢和少許南瓜肉。
- ② 燒熱油鑊，爆香蒜茸、薑茸，加入其餘材料(南瓜除外)略炒，下調味料炒勻，將材料倒入南瓜盅內以猛火蒸10分鐘，取出。汁料煮滾，淋入南瓜盅內即成。

## 百合蒸南瓜

份量：4-6人

南瓜

蒸

**材料** 南瓜640克，鮮百合160克，  
蒜茸1茶匙

**汁料** 鹽1/2茶匙，胡椒粉、麻油各  
適量，生粉1茶匙，水2湯匙



建議選用日本小南瓜，因為味道香甜，而且口感較細滑，特別適合清蒸的菜式。

### 做法

- ① 南瓜洗淨，削去表皮，切長條，排放在碟上。
- ② 百合洗淨，切成小瓣，放在南瓜條上，以猛火蒸15分鐘。
- ③ 起油鑊，爆香蒜茸，下汁料煮滾，淋在南瓜條上即成。

## 鹹蛋黃蒸南瓜

份量：4-6人

南瓜

蒸

**材料** 南瓜250克，鹹蛋黃50克，  
蔥茸少許

**調味料** 鹽、胡椒粉各1/4茶匙，上湯  
1湯匙

### 做法

- ① 南瓜去皮，去瓢，切薄片，洗淨。
- ② 鹹蛋黃蒸熟，壓成茸。
- ③ 南瓜片與調味料拌勻，排在碟上，鋪上鹹蛋黃茸，以中火蒸約15分鐘，撒上蔥茸即可。

## 南瓜燴雞

份量：4-6人

南瓜

煮

**材料** 南瓜240克，雞肉200克，紅  
辣椒1/2隻，蔥1條

**醃料** 蠔油1湯匙，麻油、生粉各1茶匙

**芡汁料** 蠔油2湯匙，生粉1/2茶匙，  
水1/2量杯

### 做法

- ① 所有材料洗淨，瀝乾水分。
- ② 雞肉切塊，用醃料醃15分鐘。
- ③ 南瓜去皮去瓢，切塊；紅辣椒去蒂，切段；蔥切段。
- ④ 燒熱鑊，下2湯匙油爆香蔥和紅辣椒，加入雞肉，炒至呈金黃色，加入南瓜和芡汁料，拌勻後蓋上蓋煮5分鐘即成。

## 雜錦南瓜盅

份量：4-6人

南瓜

煮

**材料** 日式小型南瓜2個，番茄1個，  
字母粉20克，火腿2片，粟米  
粒3湯匙，蒜茸1湯匙

**調味料** 脫脂奶1/2量杯，鹽1/3茶匙，  
胡椒粉少許

### 做法

- ① 南瓜洗淨，切去頂部，起肉，外殼待用。
- ② 番茄洗淨去蒂，切粒；火腿切小粒；字母粉用水煮熟，瀝乾水分。
- ③ 燒熱油鑊，爆香蒜茸，加入番茄、火腿和粟米粒略炒，加入字母粉，炒3分鐘後盛起。
- ④ 把南瓜肉煮脛，壓成茸，加入其他材料和調味料，煮至汁液濃稠，放回南瓜盅內即成。

## 炸杏仁南瓜

份量：4-6人

南瓜

炸

**材料** 南瓜300克，蛋白1隻，杏仁  
片100克，麵粉1湯匙

**醃料** 鹽1/4茶匙，胡椒粉少許

### 做法

- ① 南瓜去皮，去籽，洗淨，瀝乾，切厚片，加醃料略醃。
- ② 蛋白打勻；杏仁剁碎。
- ③ 南瓜撲上麵粉，蘸上蛋白，再滾上杏仁碎，燒熱油鑊，炸至金黃熟透即可。

# 涼瓜

**性味** 性寒，味甘、苦，有清熱解毒、消暑明目、益氣壯陽等功效。

**介紹** 涼瓜是葫蘆科苦瓜屬植物的果實，由於味帶甘苦，所以又稱苦瓜。而除了常見的綠色品種外，也有稱為白玉苦瓜的白色品種。

## 營養成分

含糖分、鈣質與鐵質等礦物質，其天然抗氧化元素有助預防消化道癌症。苦瓜亦含有豐富鉀質，因此腎病患者及其他需要控制鉀攝取量的人士需注意進食份量，以免引起高血鉀症(血液內鉀質含量過高)。



## 選購要點

涼瓜以顏色青綠、形狀端正、瓜紋明顯、凸起之處粗壯大粒、瓜蒂硬者為上品。

### 涼瓜煎蛋

份量：4-6人

涼瓜

煎

**材料** 涼瓜200克，雞蛋4隻

**調味料** 鹽 1/4 茶匙，麻油、胡椒粉各少許

#### 做法

- ① 涼瓜洗淨，切開邊，去籽，切成薄片，汆水。
- ② 雞蛋打勻，用鹽、麻油、胡椒粉拌勻。
- ③ 燒熱油鑊，倒入蛋液和涼瓜片，慢慢將蛋液攤成圓形，再煎另一面，將兩面煎至金黃，切成蛋角即可。

### 蒜茸豆豉炒涼瓜

份量：4-6人

涼瓜

炒

**材料** 涼瓜480克，紅辣椒絲1茶匙，蒜茸、豆豉各2茶匙，薑茸1茶匙，蔥茸1湯匙，磨豉醬1/2茶匙，豆瓣醬1/4茶匙，鹽少許

**調味料** 水3湯匙，生抽1/2湯匙，糖1茶匙，麻油、生粉各1/2茶匙

#### 做法

- ① 涼瓜洗淨，開邊，去籽，切薄片，用少許鹽略醃，汆水，瀝乾水分。
- ② 燒熱油鑊，爆香蒜茸、豆豉，加入其餘材料，與涼瓜片同炒勻，加調味料炒勻即成。

### 涼瓜蝦仁炒蛋

份量：4-6人

涼瓜

炒

**材料** 雞蛋4隻，涼瓜2個，蝦仁160克，蒜茸1茶匙

**調味料** 鹽1/2茶匙

#### 做法

- ① 涼瓜洗淨，去籽，切薄片，汆水，瀝乾水分。
- ② 蝦仁洗淨，汆水，瀝乾水分；雞蛋打勻。
- ③ 燒熱油鑊，爆香蒜茸，將涼瓜片、蝦仁炒勻，下鹽調味，倒入蛋液，炒勻即可。

## 蒜豉涼瓜炒排骨

份量：4-6人

涼瓜

炒

**材料** 排骨300克，涼瓜450克，豆豉醬2湯匙，油3湯匙，蔥段2湯匙，蒜茸2湯匙

**醃料** 生抽2茶匙，米酒1茶匙，生粉1/2茶匙

**調味料** 糖1茶匙，鹽1/2茶匙

### 做法

- ① 排骨斬件，洗淨，瀝乾，拌以醃料。
- ② 涼瓜洗淨，去籽，切薄片。
- ③ 燒熱油鑊，下油爆香豆豉醬，加入排骨同炒透，加水煮5分鐘，盛起。
- ④ 下油爆香蒜茸，加入涼瓜片炒勻，下調味料，排骨連汁回鑊，加入蔥段炒勻，即成。

## 涼瓜炒牛腩

份量：4-6人

涼瓜

炒

**材料** 牛腩240克，涼瓜320克，蒜片1茶匙，韭黃80克

**醃料** 生抽1茶匙，薑汁酒、生粉各1茶匙

**調味料** 鹽1/2茶匙，糖1/4茶匙，胡椒粉、麻油各少許

### 做法

- ① 牛腩洗淨，切薄片，用醃料醃15分鐘。
- ② 涼瓜洗淨，開邊，去籽，切斜片，用少許鹽略醃；韭黃洗淨，切長段。
- ③ 起油鑊，爆香蒜片，下牛腩片略炒，盛起。
- ④ 再起油鑊，加入涼瓜片略炒，下韭黃、牛腩片、調味料炒勻，上碟。

## 涼瓜炒肉片

份量：4-6人

涼瓜

炒

**材料** 苦瓜600克，豬瘦肉200克，薑絲、蔥粒、蒜茸、豆豉各1湯匙，鹽適量

**調味料** 生抽1茶匙，豆瓣醬、糖各1/2茶匙，鹽1/4茶匙，胡椒粉、麻油各少許

### 做法

- ① 豬瘦肉洗淨，切片，汆水，瀝乾水分。
- ② 苦瓜洗淨，去瓢，切片，在表面抹上適量鹽，置5分鐘後沖水待用。
- ③ 燒熱油鑊，爆香薑絲、蔥粒、蒜茸和豆豉，加入肉片略炒，加入苦瓜，炒熟後加入調味料，拌勻即成。

## 蟹肉釀涼瓜

份量：4-6人

涼瓜

蒸

**材料** 蟹肉150克，紅蘿蔔粒、冬菇粒各1湯匙，涼瓜1/2個，薑2片，蔥茸、芫荽碎各1茶匙，麻油2茶匙，鹽少許，水適量

**調味料** 生抽1茶匙，生粉1茶匙，胡椒粉少許，麻油1茶匙，鹽1/2茶匙

### 做法

- ① 涼瓜洗淨，去籽，橫切圈狀。
- ② 蟹肉、紅蘿蔔粒、冬菇粒和蔥茸拌勻成餡料，加調味料拌勻，醃1/2小時。
- ③ 餡料釀入涼瓜內，置碟上。
- ④ 燒熱油鑊，下麻油，爆香薑片，加入少量水和鹽煮滾，淋在涼瓜上，蒸15分鐘，撒上芫荽碎即成。

## 蓮子釀苦瓜

份量：4-6人

涼瓜

蒸

**材料** 苦瓜300克，豬瘦肉120克，蓮子40克，蛋白1隻，蔥粒1湯匙，薑茸1茶匙

**調味料** 紹酒1湯匙，生粉、生抽各1茶匙，胡椒粉少許

### 做法

- ① 苦瓜切成環狀，去瓢，洗淨；豬瘦肉洗淨，剁碎；蓮子去芯，切碎。
- ② 拌勻豬瘦肉、蓮子、蛋白、蔥粒、薑茸和調味料，釀在苦瓜內，用武火隔水蒸30分鐘，即可食用。

## 涼瓜煮蜆肉

份量：4-6人

涼瓜

煮

**材料** 鮮蜆肉300克，涼瓜1個，蒜茸1湯匙

**調味料** 米酒1/2茶匙，薑汁1茶匙，鹽適量

**汁料** 糖1/4茶匙，米酒1/2茶匙，薑汁1茶匙，鹽適量

## 做法

- ① 涼瓜洗淨，切開，去籽，汆水，泡浸冷水中，切片。
- ② 蜆肉洗淨，瀝乾水分。
- ③ 燒熱油鑊，爆香蒜茸，下蜆肉，加調味料炒勻，盛起。
- ④ 涼瓜片和汁料加入砂鍋中煮滾，下蜆肉，注入適量水，煮至湯汁收濃即可。

## 水煮釀涼瓜

份量：4-6人

涼瓜

煮

**材料** 涼瓜1個，鯪魚肉240克，蝦米2湯匙，蒜頭5粒，水2量杯

**醃料** 生粉1/2茶匙，鹽1/4茶匙，胡椒粉少許

**調味料** 蠔油、老抽、糖各1茶匙，鹽1/3茶匙

**芡汁料** 生粉1茶匙，水2湯匙

## 做法

- ① 蝦米洗淨，浸軟，剁碎；加入鯪魚肉，拌勻，然後加入醃料，大力攪成魚膠。
- ② 涼瓜洗淨，去籽，切成環形。
- ③ 涼瓜內側抹少許生粉，釀入鯪魚膠。
- ④ 煮滾水，加入蒜頭和釀涼瓜，再滾後煮15分鐘，加入調味料拌勻，再加入芡汁料，煮至汁液濃稠即可。

## 香橙涼瓜件

份量：4-6人

涼瓜

炸

**材料** 涼瓜1個，橙1個，蛋白、生粉各適量

**芡汁料** 橙汁6湯匙，糖1湯匙，生粉1茶匙

## 做法

- ① 涼瓜洗淨，去籽切片；橙去皮，切成與涼瓜相同大小。
- ② 拌勻蛋白和生粉，把1片涼瓜和1片橙黏起，然後在表面均勻抹上生粉；燒熱鑊，下油炸至兩面呈金黃色。
- ③ 拌勻芡汁料，煮至濃稠，淋在香橙涼瓜表面，即可食用。



**Tips** 這道菜炸的時間不應太久，以免令涼瓜和橙的維他命C大量流失，減低營養價值。

## 椒鹽涼瓜

份量：4-6人

涼瓜

炸

**材料** 涼瓜480克，脆漿200克，蒜茸3粒量，紅椒(切碎)1/2隻

**醃料** 鹽1茶匙，糖1茶匙

**調味料** 蒜鹽2茶匙，米酒3/4湯匙，生抽1/2湯匙

## 做法

- ① 涼瓜洗淨，開邊，去籽，切薄片，用醃料醃約10分鐘後，洗淨，瀝乾。
- ② 涼瓜片放入脆漿中拌勻，燒熱油鑊，放入涼瓜炸至金黃，瀝油，盛起。
- ③ 下油爆香蒜茸和紅椒碎，放入涼瓜，加調味料炒勻，即成。

## 雪耳涼瓜

份量：4-6人

涼瓜

涼拌

**材料** 涼瓜3個，雪耳40克

**調味料** 麻油、山楂糕、鹽各適量

## 做法

- ① 山楂糕切絲。
- ② 雪耳浸軟，去蒂，洗淨後撕成小塊，用滾水煮熟，瀝乾水分。
- ③ 涼瓜洗淨，切片，汆水後待涼，加入雪耳、麻油和鹽，拌勻，灑上山楂糕，即可食用。

# 涼瓜鹹蛋

涼瓜

涼拌

## 材料

涼瓜1個，熟鹹蛋2隻，紅蘿蔔片1/4杯

## 調味料

蒜茸1湯匙，花椒、鹽各1茶匙，糖1/2湯匙，麻油1湯匙

## 做法

份量：4-6人

- ❶ 涼瓜洗淨，去籽，切片後汆燙至熟，過冷河，瀝乾。
- ❷ 紅蘿蔔片汆燙至熟。
- ❸ 鹹蛋去殼後切小粒。
- ❹ 將調味料拌勻，加入涼瓜片、紅蘿蔔片、鹹蛋粒拌勻即可。



## 七彩節瓜脯

份量：4-6人

節瓜

炒

**材料** 節瓜1個，馬蹄4粒，冬菇(浸軟)4朵，紅蘿蔔粒、粟米粒各2湯匙，上湯1/2杯，薑2片

**調味料** 鹽1/4茶匙，糖1/4茶匙，蠔油1茶匙，麻油、胡椒粉各適量

**芡汁料** 上湯4湯匙，生粉1/2茶匙

## 做法

- ① 節瓜刮皮，洗淨，開邊去瓢，切塊。
- ② 馬蹄洗淨，去皮，切粒；冬菇洗淨，去蒂，切粒。
- ③ 燒熱油鑊，爆香薑片，加入節瓜略炒，注入上湯，煮滾，離火浸泡一會，上碟。
- ④ 下油爆香冬菇，加入其他材料，下調味料，勾芡，淋於節瓜上，即成。

## 蒜茸粉絲蒸節瓜

份量：4-6人

節瓜

蒸

**材料** 節瓜2個，蒜茸4湯匙，粉絲1/2包，上湯1杯

**調味料** 生抽2湯匙，糖1/2茶匙，熟油1茶匙

## 做法

- ① 節瓜刮皮，洗淨，橫切件。
- ② 粉絲浸軟，瀝乾水分，切段。
- ③ 燒熱上湯，放入粉絲煮一會，盛起。
- ④ 節瓜排放碟上，鋪上粉絲，再撒上蒜茸，隔水蒸約10分鐘，淋上煮滾的調味料即可。

## 節瓜排骨魚肚煲

份量：4-6人

節瓜

煮

**材料** 節瓜600克，排骨320克，砂爆魚肚(浸軟)60克，薑3片，葱1條，水5杯

**調味料** 鹽適量

## 做法

- ① 節瓜刮皮，洗淨，切大塊。
- ② 魚肚洗淨，切段，放入有薑、葱的滾水中氽水。
- ③ 排骨洗淨，斬件，氽水，冷水沖淨。
- ④ 煮滾適量水，下排骨煮約30分鐘，加入魚肚煮滾，加節瓜和薑片，慢火滾至節瓜熟，加鹽調味即可。

## 冬菇肉絲燜節瓜

份量：4-6人

節瓜

煮

**材料** 節瓜400克，豬瘦肉40克，薑絲1片，瑤柱(浸軟、撕碎)1粒，冬菇(浸軟)2朵

**醃料** 生抽1/4茶匙，生粉1茶匙，辣麻油、胡椒粉各少許

**調味料** 上湯1杯，蠔油1茶匙，鹽1/4茶匙

**芡汁料** 生粉1/2茶匙，水2湯匙

## 做法

- ① 節瓜刮皮，洗淨，斜切，下油鑊，泡油至金黃。
- ② 豬瘦肉洗淨，切絲，加醃料醃15分鐘，泡嫩油；冬菇洗淨，去蒂，切絲。
- ③ 燒熱油鑊，爆香薑絲、瑤柱、冬菇，下調味料煮滾，放入節瓜，用慢火燜至脆軟，肉絲回鑊，勾芡，即可。

## 竹筴雲耳煮節瓜

份量：4-6人

節瓜

煮

**材料** 竹筴20條，雲耳20克，節瓜1條，鮮冬菇5朵，蒜茸、薑絲各1茶匙，上湯2量杯

**調味料** 蠔油、生粉水各1湯匙

## 做法

- ① 所有材料洗淨；竹筴浸軟，切去頭尾；雲耳浸軟，切去硬塊；鮮冬菇切粒。
- ② 燒熱油鑊，爆香蒜茸和薑絲，加入上湯，煲滾後加入其他材料，蓋上蓋煮30分鐘，加入調味料，拌勻即成。

# 涼拌青瓜車厘茄

青瓜

涼拌

份量：4-6人

## 材料

青瓜1條，車厘茄10粒，冰塊適量

## 調味料

芥末1湯匙，生抽1/2茶匙

## 做法

- ① 青瓜洗淨，切幼絲，用冰水泡透。
- ② 車厘茄去蒂，洗淨，切半。
- ③ 將所有材料和調味料拌勻，上碟即可。



應盡量選新鮮當造的車厘茄，否則會影響味道。如果買不到車厘茄，可把番茄切粒代替。



## 涼拌雪耳青瓜

份量：4-6人

青瓜

涼拌

**材料** 雪耳(浸發)40克，小青瓜1條**調味料** 蒜片1/2湯匙，鹽1茶匙，紅辣椒茸、糖各1/2茶匙，白醋1/2湯匙，麻油1茶匙**Tips** 雪耳和木耳一樣，洗淨浸透後要切去中心的硬蒂，吃起來口感才好。**做法**

- ① 雪耳洗淨，去蒂，切細條，汆水，瀝乾。
- ② 小青瓜切幼條，加鹽醃5分鐘，用凍開水沖掉鹽分。
- ③ 將所有材料和調味料拌勻，上碟即可。

## 雪耳三絲拼盤

份量：4-6人

青瓜

涼拌

**材料** 青瓜、薯仔各300克，粉絲100克，雪耳60克，**調味料** 蒜茸、蔥粒、白醋各1湯匙，生抽、麻油各1茶匙，鹽1/2茶匙，胡椒粉少許**做法**

- ① 所有材料洗淨；青瓜切絲，用鹽水搓洗；薯仔去皮切絲，汆水；粉絲浸軟，用滾水煮熟，切段。
- ② 雪耳浸軟，去蒂，洗淨後撕成小塊，用滾水煮熟，瀝乾水分。
- ③ 拌勻所有材料和調味料，即可食用。

## 芥末拌青瓜海蜇

份量：4-6人

青瓜

涼拌

**材料** 海蜇皮300克，青瓜1條，芝麻1茶匙**調味料** 芥末、生抽、麻油、浙醋各1湯匙，糖1/2茶匙**做法**

- ① 青瓜洗淨，切絲；芝麻炒香。
- ② 海蜇皮洗淨，切絲，汆水，過冷河，瀝乾水分，加入青瓜和調味料，拌勻，灑上芝麻即成。

## 芥末拌蝦米青瓜

份量：4-6人

青瓜

涼拌

**材料** 青瓜200克，車厘茄80克，蝦米1湯匙**調味料** 蒜茸、芥末、水各1湯匙，麻油1茶匙，鹽1/2茶匙**做法**

- ① 青瓜洗淨，切絲；車厘茄洗淨，切半；蝦米浸軟，瀝乾水分。
- ② 拌勻所有材料和調味料，即可食用。

## 滑溜青瓜雞片

份量：4-6人

青瓜

炒

**材料** 雞胸肉250克，青瓜80克，蔥段1湯匙，蒜片1茶匙，米酒1茶匙**醃料** 蛋白1隻，鹽、生粉各1/2茶匙，水1湯匙**芡汁料** 麻油、薑汁各1茶匙，上湯2湯匙，鹽、生粉各1/2茶匙，水2湯匙**做法**

- ① 青瓜洗淨，切片。
- ② 雞胸肉洗淨，切片，加醃料拌勻，泡油，盛起。
- ③ 燒熱油鑊，爆香蔥段、蒜片，瀝米酒，放入青瓜片略炒，再放入雞片，下芡汁煮滾，即可。

## 合掌瓜燴肉片

份量：4-6人

合掌瓜

煮

**材料** 合掌瓜300克，豬瘦肉160克

**醃料** 蠔油1湯匙，麻油、生粉各1茶匙

**調味料** 水1量杯，蠔油2湯匙



這道菜式除了用合掌瓜外，亦可選用翠玉瓜、青瓜、節瓜或絲瓜等。如果想吸收更多纖維素，可以連皮食用。

### 做法

- 合掌瓜洗淨，切片。
- 豬瘦肉洗淨，切片，用醃料醃15分鐘。
- 燒熱油鑊，下合掌瓜炒1分鐘，加入水煮5分鐘，加入肉片和蠔油，煮至熟透即可。

## 翠玉瓜絲煎餅

份量：4-6人

翠玉瓜

煎

**材料** 翠玉瓜1條，雞蛋3隻，麵粉2/3杯，鹽1/2茶匙，蔥4條，水1/4杯

**蒜茸醋汁** 蒜頭3粒，香醋3湯匙，生抽1/2茶匙，水1茶匙，麻油1茶匙

### 做法

- 蒜頭切茸，與其他蒜茸醋汁材料拌勻。
- 蔥洗淨，切粒；翠玉瓜洗淨刨成細絲，加鹽拌勻略醃，加麵粉、雞蛋，慢慢加水，拌成稍稠的糊。
- 燒熱油鑊，舀入麵糊，攤勻成圓形，呈透明狀，煎至兩面金黃，蘸蒜茸醋汁食用。

## 翠玉瓜炒魚片

份量：4-6人

翠玉瓜

炒

**材料** 翠玉瓜2條，鯪魚片160克，薑1片，鹽少許

**醃料** 生粉、胡椒粉各少許

### 做法

- 翠玉瓜洗淨，切滾刀塊。
- 鯪魚片以醃料略醃，起油鑊，爆香薑片，放入魚片爆香，盛起。
- 再起油鑊，將翠玉瓜爆炒後，加入魚片炒勻，加鹽調味即可。

## 三鮮豆腐角

份量：4-6人

佛手瓜

煮

**材料** 豆腐角10件，冬筍200克，佛手瓜1個，蠔菇120克，蒜頭(切片)1粒，薑2片

**醃料** 生抽1茶匙，糖1/2茶匙，麻油少許

**芡汁料** 水5湯匙，生抽2茶匙，糖1/2茶匙，生粉1茶匙，麻油少許

### 做法

- 豆腐角用熱水沖淨，瀝乾；加醃料拌勻。
- 冬筍和佛手瓜分別洗淨，切片；蠔菇大的切塊，小的整朵。
- 燒熱油鑊，下豆腐角慢火煎香，盛起。
- 下油爆香蒜片和薑片，加冬筍、佛手瓜和蠔菇炒勻，豆腐角回鑊，勾芡煮5分鐘，即可。

## 白雲藕片佛手瓜

份量：4-6人

佛手瓜

涼拌

**材料** 蓮藕160克，佛手瓜160克

**糖醋料** 白醋1杯，糖1/2杯，鹽1/2茶匙，紅椒絲1茶匙

### 做法

- 糖醋料放大碗內，拌至糖完全融化。
- 蓮藕和佛手瓜去皮，洗淨，切薄片，分別汆水1分鐘，洗淨，瀝乾。
- 蓮藕和佛手瓜加糖醋料拌勻，放雪櫃中醃泡1天即可。

## 冬菜蝦米炒絲瓜

份量：4-6人

絲瓜

炒

**材料** 絲瓜2條，冬菜、蝦米、蔥茸、  
蒜茸各1湯匙

**調味料** 鹽 1/2茶匙，糖 1/4茶匙，麻  
油少許，水 1/2杯

**芡汁料** 生粉 1/2茶匙，水 2湯匙

## 做法

- ① 絲瓜洗淨，刨去硬角，切滾刀塊。
- ② 冬菜、蝦米分別用水浸泡，瀝乾水分。
- ③ 起油鑊，爆香蔥茸、蒜茸，下絲瓜略炒，加入蝦米、冬菜炒一會，加調味料，勾芡，即成。

## 冬菇醬汁絲瓜

份量：4-6人

絲瓜

蒸

**材料** 冬菇(浸軟)8朵，絲瓜320克，  
薑茸2湯匙

**調味料** 糖 1/2茶匙，生粉1茶匙，沙  
茶醬 1湯匙，蠔油、生抽各  
1/2湯匙(拌勻)

## 做法

- ① 絲瓜洗淨，刨去硬角，切片。
- ② 冬菇洗淨，去蒂。
- ③ 絲瓜排放在碟上，放上冬菇，淋上調味料，撒上薑茸，用猛火蒸6分鐘即可。

## 菇粒絲瓜蒸麵筋

份量：4-6人

絲瓜

蒸

**材料** 絲瓜1條，麵筋260克，冬菇  
(浸軟)3朵，蒜茸、蔥茸、芫  
荽碎各1湯匙

**調味料** 鹽、胡椒粉各 1/4茶匙，上湯  
1湯匙，麻油適量，生粉1茶匙

## 做法

- ① 絲瓜洗淨，刨去硬角，切片；冬菇洗淨，去蒂，切粒。
- ② 麵筋洗淨，瀝乾，切片。
- ③ 絲瓜片與麵筋片排在碟上，以中火蒸10分鐘。
- ④ 燒熱油鑊，下油爆香蒜茸，加入冬菇粒和調味料煮滾，放上絲瓜和麵筋，撒上蔥茸、芫荽碎即成。

## 瑤柱蝦膠釀絲瓜

份量：4-6人

絲瓜

蒸

**材料** 絲瓜200克，蝦膠80克，金  
菇40克，瑤柱(浸軟)2粒，蔥  
茸、薑茸各1湯匙

**醃料** 鹽、生粉各 1/2茶匙，蛋白 1/2個

**芡汁料** 生抽、鹽各 1茶匙，水 1湯匙

## 做法

- ① 絲瓜洗淨，刨去硬角，切環；瑤柱洗淨，蒸軟，瀝乾水分，以手撕成絲。
- ② 金菇切去根部，洗淨，汆水，盛起，泡於冷水中，瀝乾水分，切段。
- ③ 蝦膠加醃料拌勻，釀在絲瓜環上，放上金菇段和瑤柱絲，用猛火蒸8分鐘。
- ④ 燒熱油鑊，爆香蔥茸、薑茸，下芡汁料煮滾，淋在釀絲瓜上即可。

## 雜錦扒銀耳

份量：4-6人

絲瓜

煮

**材料** 絲瓜300克，雞胸肉80克，  
冬菇40克，雪耳20克，上湯  
1/2量杯，薑2片，蔥段1湯匙

**調味料** 紹酒、生粉水各 1茶匙，鹽  
1/2茶匙，胡椒粉少許

## 做法

- ① 所有材料洗淨；絲瓜切塊；雞胸肉切片；冬菇、雪耳分別浸軟，去蒂，切片。
- ② 燒熱油鑊，爆香薑片和蔥段，加入其他材料略炒，加入上湯，煮20分鐘，加入調味料，煮至汁液濃稠，即可食用。

# 金銀蒜蝦乾蒸絲瓜

絲瓜

蒸

份量：4-6人

## 材料

絲瓜 350克，粉絲 80克，蝦乾 2湯匙，蒜頭 10粒，火腿茸 1湯匙，薑 1片，米酒 1湯匙

## 煨料

鹽 1/2茶匙，胡椒粉、麻油各少許，上湯 1杯

## 調味料

鹽 1/2茶匙，糖 1/4茶匙，上湯 2湯匙

## 做法

- ① 絲瓜洗淨，刨去硬角，切成骨牌狀；蝦乾略泡浸，瀝乾水分；粉絲浸軟，瀝乾，剪段。
- ② 蒜頭剝茸，一半下油鑊炸成金黃，與剩餘的生蒜茸調勻，加入調味料拌勻。
- ③ 燒熱油鑊，爆香薑片，灑酒，下煨料，煮滾後放入粉絲和蝦乾，煮至汁液收乾，排放碟上。
- ④ 絲瓜排放粉絲上，再放上做法(2)的蒜茸，猛火蒸約 10分鐘，面撒火腿茸即成。



## 勝瓜雪耳炒魚片

份量：4-6人

絲瓜

炒

**材料** 絲瓜650克，雲耳80克，洋蔥1個，鮭魚片160克

**調味料** 鹽1茶匙，生抽1茶匙，糖1/2茶匙，生粉1茶匙，米酒1/2茶匙，上湯1/2杯

## 做法

- 鮭魚片洗淨，瀝乾，用生粉和生抽略醃。
- 絲瓜洗淨，刨去硬角，切角；雲耳浸軟，洗淨；洋蔥洗淨，去衣切角。
- 燒熱油鑊，將鮭魚片泡油至熟，盛起。
- 再爆香洋蔥，加入雲耳和絲瓜同炒，瀆酒，炒至八成熟時才加入鮭魚片，加入上湯和調味料拌勻，即成。

## 絲瓜炒蝦仁

份量：4-6人

絲瓜

炒

**材料** 絲瓜640克，雲耳80克，洋蔥120克，中蝦仁160克

**醃料** 生抽1/2茶匙，生粉1/2茶匙

**調味料** 生抽1茶匙，糖1/4茶匙，鹽、生粉、花雕酒各1/2茶匙，上湯1/2杯

## 做法

- 雲耳浸軟，切小朵；洋蔥去衣切角。
- 絲瓜洗淨，刨去硬角，切角。
- 蝦肉洗淨，吸乾水分，用醃料略醃，泡嫩油，盛起，瀝油。
- 燒熱油鑊，爆香洋蔥，加入雲耳和上湯2湯匙略煮，加入絲瓜同炒，瀆花雕酒拌炒至八成熟時加入蝦肉，加入餘下上湯和調味料，拌勻即成。

## 絲瓜炒豬頸肉

份量：4-6人

絲瓜

炒

**材料** 豬頸肉320克，絲瓜1條，薑絲1茶匙，米酒1湯匙

**醃料** 薑汁酒1湯匙，生粉水1/2湯匙

**調味料** 生抽1/2湯匙，鹽1/4茶匙，糖1/2茶匙

## 做法

- 豬頸肉洗淨，切厚片，用醃料略醃，汆水，瀝乾水分。
- 絲瓜洗淨，刨去硬角，切塊。
- 燒熱油鑊，爆香薑絲，放入絲瓜，瀆酒，炒透，再加入豬頸肉片和調味料，炒勻，即可。

## 菇粒生菜包

份量：4-6人

生菜

炒

**材料** 冬菇(浸軟)10朵，蘑菇100克，金菇50克，青、紅甜椒各1個，唐芹1棵，豆瓣醬1茶匙，生菜葉12片

**芡汁料** 水50毫升，老抽1/2湯匙，糖1/2茶匙，生粉1/2茶匙

## 做法

- 生菜洗淨，修剪成圓形；冬菇洗淨，去蒂，切粒。
- 蘑菇洗淨，切粒；金菇洗淨，切去根部，切短段。
- 青、紅甜椒和唐芹洗淨，切粒。
- 燒熱油鑊，爆香豆瓣醬、青紅甜椒和唐芹，加入冬菇、蘑菇，下芡汁，加蓋煮滾，加入金菇炒勻，伴在生菜上，即可。

## 生菜炒雞蛋

份量：4-6人

生菜

炒

**材料** 生菜200克，雞蛋4隻，紅蘿蔔絲2湯匙，葱絲1湯匙

**調味料** 鹽1/2茶匙

## 做法

- 生菜洗淨，切絲。
- 雞蛋打勻，下鹽調味。
- 燒熱油鑊，爆香葱絲，下生菜絲和紅蘿蔔絲炒勻，倒入蛋液，下調味料，炒勻即可。

## XO醬翡翠芙蓉

份量：4-6人

生菜

炒

**材料** 生菜300克，蛋白4隻

**調味料** 鮮奶1/2量杯，XO醬2湯匙，生粉、油各1湯匙，鹽、糖各1湯匙

### 做法

- ① 生菜洗淨，撕成小片，用沸水煮熟，盛起，瀝乾水分。
- ② 拌勻蛋白和調味料；燒熱油鑊，用2湯匙油炒至剛熟，鋪在生菜上，即可食用。

## 鴨鬆生菜包

份量：4-6人

生菜

炒

**材料** 西生菜葉12小片，燒鴨肉1杯，菠蘿1/4杯，馬蹄肉1/4杯，冬菇(浸軟)4朵，蔥茸、芫荽碎各1湯匙，薑茸、乾蔥碎各1茶匙，海鮮醬適量

**芡汁料** 蠔油1湯匙，米酒1茶匙，生粉1/2茶匙，水1/3杯

### 做法

- ① 生菜葉修剪成圓形。
- ② 燒鴨肉、菠蘿、馬蹄肉分別切粒；冬菇洗淨，去蒂，切粒。
- ③ 燒熱油鑊，爆香乾蔥茸，下鴨肉略炒，再加入冬菇、菠蘿、馬蹄、薑茸、芫荽碎和蔥碎炒勻，勾芡。
- ④ 每片生菜抹上海鮮醬，放上鴨鬆材料，包好，即可。

## 黃金菇扒時菜

份量：4-6人

生菜

煮

**材料** 乾黃金菇80克，生菜320克，辣椒絲、蒜茸、酒各1茶匙，薑1片，蔥1條，油、鹽、糖各少許

**調味料** 蠔油1茶匙，鹽1/2茶匙，糖1/4茶匙，胡椒粉、麻油各少許，上湯2湯匙

**芡汁料** 生粉1/2茶匙，水2湯匙

### 做法

- ① 黃金菇浸泡約1小時，洗淨，用洗淨的薑、蔥和酒氽水，浸冷水備用。
- ② 生菜洗淨，以加了油、鹽、糖的水煮熟，放上碟。
- ③ 起油鑊，爆香蒜茸和辣椒絲，放入黃金菇炒勻，倒入調味料煮約3分鐘，勾芡，淋在菜面上，即成。

## 蘑菇蟹粉扒生菜

份量：4-6人

生菜

煮

**材料** 生菜1棵，罐頭蘑菇1罐，蟹粉1/2量杯

**調味料** 水1/2量杯，紹酒1湯匙，生粉水1茶匙，鹽、糖各1/2茶匙

### 做法

- ① 蘑菇切半，氽水；蟹黃去軟骨。
- ② 生菜洗淨，用清水煮熟，瀝乾水分，排在碟上待用。
- ③ 燒熱油鑊，加入蘑菇和蟹粉略炒，加入調味料，煮至汁液濃稠，即可鋪在生菜上食用。

## 椒絲腐乳通菜

份量：4-6人

通菜

炒

**材料** 通菜500克，腐乳2件，紅辣椒絲1湯匙，蒜茸1茶匙

**調味料** 鹽1/2茶匙

### 做法

- ① 通菜摘去老段，洗淨，瀝乾水分。
- ② 起油鑊，爆香蒜茸、腐乳，下通菜略炒，加入調味料和紅辣椒絲拌勻即可。

# 菠菜

**性味** 性涼味甘，有補益五臟、止渴潤燥、利腸通便、解酒毒等功效。

**介紹** 菠菜屬於藜科植物的帶根植物，由於外形及顏色美觀，特別適合涼拌，但也常用於燜煮或烹調湯水。

## 營養成分

含有維他命C、E和鐵質、鈣質、胡蘿蔔素等，是素食者非常重要的營養來源。而它所含的豐富鐵質，有助預防及改善貧血，適合貧血及長者食用。但菠菜含有草酸，是腎結石的主要成分；因此腎炎和腎結石患者忌食，否則會令病情惡化。

## 選購要點

由於菠菜較易萎縮，菜販會在表面大量灑水，令它看起來較有光澤。但此舉會沖淡菠菜原有的味道，所以宜選購菜身乾爽、顏色深綠的為佳。



### 淮山杞子炒菠菜

份量：4-6人

菠菜

炒

**材料** 菠菜300克，鮮淮山70克，杞子1茶匙，薑3片

**調味料** 鹽1/2茶匙，糖1/4茶匙，水2茶匙

#### 做法

- 1 菠菜洗淨，切去根部，切長段。
- 2 鮮淮山去皮，切條，浸泡水中；杞子洗淨，泡軟，瀝乾水分。
- 3 燒熱油鑊，爆香薑片，加入菠菜、淮山和杞子炒至材料軟身，加入所有調味料炒勻，即可。

### 松子菠菜

份量：4-6人

菠菜

炒

**材料** 菠菜300克，松子50克，蒜茸1茶匙

**調味料** 鹽1/2茶匙，胡椒粉少許

#### 做法

- 1 菠菜洗淨，切去根部，切長段。
- 2 燒熱油鑊，爆香蒜茸，用中火炒香松子及至金黃，加入菠菜快炒，下調味料炒勻即成。

### 雪耳炒菠菜

份量：4-6人

菠菜

炒

**材料** 菠菜300克，雪耳20克，薑2片，蔥粒、蒜茸各1湯匙

**調味料** 鹽適量

- 1 菠菜洗淨，切去根部，切段；雪耳浸軟，去蒂，洗淨後撕成小塊。
- 2 燒熱油鑊，爆香薑片、蒜茸和蔥粒，加入菠菜和雪耳，炒至熟透，下鹽調味即成。

## 菠菜炒牛肉

份量：4-6人

菠菜

炒

**材料** 菠菜400克，牛肉200克，薑絲、蒜茸各1湯匙，紅辣椒絲適量

**調味料** 生抽1茶匙，鹽1/2茶匙，麻油、胡椒粉各少許

### 做法

- ① 菠菜洗淨，切去根部；牛肉洗淨，切片。
- ② 爆香薑絲和蒜茸，加入牛肉，略炒後盛起待用。
- ③ 把菠菜炒至軟身，加入牛肉，炒勻後加入紅辣椒絲和調味料，即可食用。

## 人參菠菜餃

份量：4-6人

菠菜

煮

**材料** 麵粉1000克，菠菜800克，豬瘦肉500克，人參5克，蔥粒2湯匙，薑茸1湯匙，鹽1/2茶匙，水適量

**調味料** 生抽、胡椒粉、麻油、鹽各適量

### 做法

- ① 人參切碎。
- ② 菠菜洗淨，去莖，剁成茸，加入鹽和清水，拌勻，榨汁，隔開菜渣和汁液，待用。
- ③ 豬瘦肉洗淨，剁碎，加入人參、蔥粒、薑茸、菠菜渣和調味料，拌勻成餡料。
- ④ 拌勻麵粉、菠菜汁和清水，擀成餃子皮，包入適量餡料，包成餃子，用滾水煮熟，即可食用。

## 如意卷

份量：4-6人

菠菜

炸

**材料** 菠菜300克，素火腿100克，豆腐1塊，紫菜、腐皮各3片，生粉漿適量

**調味料** 麻油1湯匙，鹽1茶匙，雞粉1/2茶匙

### 做法

- ① 所有材料(紫菜、生粉漿除外)洗淨；菠菜切去根部，切碎；素火腿切成長條；豆腐切碎。
- ② 拌勻菠菜和豆腐，加入調味料，拌勻成餡料。
- ③ 用生粉漿黏好紫菜和腐皮，包入餡料，用猛火隔水蒸5分鐘。
- ④ 取出如意卷，待涼。燒熱油鑊，將如意卷炸至呈金黃色，切件食用。

## 芥末拌蟹肉菠菜

份量：4-6人

菠菜

涼拌

**材料** 熟蟹肉320克，菠菜、銀芽各200克

**調味料** 紅辣椒1隻，芥末1湯匙，糖、生抽各1/2湯匙，上湯300毫升，鹽1/2茶匙

### 做法

- ① 蟹肉撕成絲；菠菜洗淨，切段。
- ② 銀芽洗淨；紅辣椒洗淨，切絲。
- ③ 菠菜、銀芽汆水至熟，放於凍開水中浸泡5分鐘，瀝乾，與蟹肉一起拌勻。
- ④ 將所有調味料拌勻，淋在菜上拌勻即可。

## 五彩菠菜

份量：4-6人

菠菜

涼拌

**材料** 菠菜200克，雞蛋2隻，火腿50克，冬筍1/2條，木耳(浸發)50克

**調味料** 薑茸1/2湯匙，麻油、鹽各1/4茶匙

### 做法

- ① 菠菜摘去老葉，切去根部，洗淨，汆水，盛起，放入凍開水中浸涼，瀝乾，切段，放在碟上。
- ② 冬筍洗淨，切粒，煮熟；火腿洗淨，切粒；木耳洗淨，放入滾水中汆熟，撕成小塊。
- ③ 雞蛋打勻，加鹽拌勻，隔水蒸成水蛋，取出切粒，與火腿粒、冬筍粒、木耳放入碗中，加調味料拌勻，倒在菠菜上即成。

## 蝦米拌菠菜

份量：4-6人

菠菜

涼拌

材料 菠菜240克，蝦米(浸軟)20克，  
葱茸1湯匙

調味料 鹽 1/4 茶匙，糖 1/2 茶匙

## 做法

- ① 菠菜摘去老葉，切去根部，洗淨，汆水，盛起，放入凍開水中浸涼，瀝乾，切長段。
- ② 燒熱油鑊，炒香葱茸，放入蝦米炒香，淋在菠菜上，加入調味料拌勻即可。

## 菠菜豆腐皮

份量：4-6人

菠菜

涼拌

材料 菠菜400克，腐皮1張，炒香  
芝麻少許

調味料 麻油、生抽各少許

## 做法

- ① 腐皮洗淨，用滾水燙過，切絲，上碟。
- ② 菠菜洗淨，汆水，切段，放入凍開水中浸泡3分鐘，瀝乾，放在腐皮絲上。
- ③ 將炒香芝麻撒在腐皮絲上，與調味料拌勻即可。



除了麻油和生抽外，亦可因應  
個人口味加入辣椒油、魚露等  
調味料。

## 菠菜拌蜆

份量：4-6人

菠菜

涼拌

材料 蜆240克，菠菜240克，薑茸、  
蒜茸各1湯匙

調味料 鹽1茶匙，麻油、醋各1湯匙

## 做法

- ① 蜆以淡鹽水浸數小時，洗淨，瀝乾，燒滾一鑊水，將蜆煮熟，取肉。
- ② 菠菜洗乾淨，瀝乾，切段。
- ③ 將蜆肉、薑茸、蒜茸和調味料拌勻後加入菠菜即可。

## 麻香涼拌菠菜

份量：4-6人

菠菜

涼拌

材料 菠菜600克，芝麻1茶匙

調味料 芝麻醬3湯匙，蒜茸1湯匙，  
葱粒、薑茸、浙醋、麻油各1茶  
匙，鹽 1/4 茶匙

## 做法

- ① 芝麻炒香。
- ② 菠菜洗淨，切去根部，用滾水煮熟，過冷河，瀝乾水分，排在碟上。
- ③ 拌勻調味料，淋上菠菜表面，灑上芝麻，即可食用。

## 蠔油蒜香番薯葉

份量：4-6人

番薯葉

炒

材料 嫩番薯葉300克，紅辣椒粒  
1茶匙，蒜片1湯匙

調味料 蠔油1湯匙，米酒 1/2 湯匙，  
糖 1/4 茶匙，水 15 毫升

芡汁料 生粉1茶匙，水2湯匙

## 做法

- ① 番薯葉洗淨，汆水至軟身，瀝乾水分，上碟。
- ② 燒熱油鑊，爆香紅辣椒粒、蒜片，加調味料煮滾，勾芡成醬汁，淋在番薯葉上即可。

# 芥蘭西冷牛仔粒

芥蘭

炒

份量：4-6人

## 材料

西冷牛柳 240克，芥蘭 160克，  
蒜頭 4粒，葱白 2條

## 醃料

生抽、生粉各 1茶匙，糖 1/4茶匙，  
麻油和胡椒粉各少許，水和油各 1/2湯匙

## 芡汁料

水 2湯匙，生抽、生粉各 1茶匙，  
蠔油 1湯匙，糖 1/4茶匙，麻油和胡椒粉各少許

## 做法

- ① 材料洗淨。牛柳切粗粒，拌入醃料醃 10分鐘。
- ② 蒜頭切茸；芥蘭只保留梗部分，洗淨，切段；葱白切段。
- ③ 芥蘭段放滾水中，加鹽和糖各 1茶匙，汆水，盛起。
- ④ 燒熱油鑊，將牛柳粒炒至八成熟，加入蒜茸爆香，放入葱白段及芥蘭段同炒，勾芡，即可。



## 鹹魚炒芥蘭

份量：4-6人

芥蘭

炒

**材料** 芥蘭300克，鹹鯪魚20克，  
蒜茸1湯匙，紅辣椒碎1茶匙

**調味料** 蠔油1湯匙，胡椒粉適量

## 做法

- ① 芥蘭去皮，洗淨，斜切片，浸水。
- ② 鹹魚切粒，下油鑊炸香。
- ③ 熱鑊下油，爆香蒜茸、紅辣椒碎，下芥蘭片和炸鹹魚粒略炒，加入調味料拌勻，即成。

## 芥蘭炒帶子

份量：4-6人

芥蘭

炒

**材料** 帶子200克，芥蘭200克，煙  
肉碎、紅椒絲、薑絲各1湯匙

**調味料** 米酒1/2茶匙，生抽1/2茶匙，  
糖1/4茶匙，鹽1/2茶匙

## 做法

- ① 帶子洗淨，汆水，瀝乾備用。
- ② 芥蘭去葉留梗，撕去表皮，放入冷水中浸泡。
- ③ 起油鑊，爆香薑絲、紅椒絲及煙肉碎，下芥蘭和帶子迅速翻炒，加調味料拌勻，即可。

## 芥蘭馬蹄炒田螺肉

份量：4-6人

芥蘭

炒

**材料** 急凍田螺肉300克，芥蘭600克，  
馬蹄10粒，葱段1湯匙，薑  
茸、蒜茸各1茶匙

**調味料** 上湯1湯匙，生抽、酒各1/2茶  
匙，糖1/4茶匙

## 做法

- ① 芥蘭摘去白花、老葉，洗淨，切斜片；馬蹄削皮，洗淨，切片。
- ② 田螺肉解凍，洗淨，汆水，瀝乾水分。
- ③ 燒熱油鑊，爆香薑茸，下芥蘭和馬蹄拌炒，澆上湯和糖調味料，盛起。
- ④ 再起油鑊，爆香蒜茸，爆炒田螺肉，加入生抽、酒和葱段再炒勻至熟透，芥蘭回鑊炒勻，即成。

## 剁椒芥蘭

份量：4-6人

芥蘭

炒

**材料** 芥蘭300克，薑茸、蒜茸、葱  
茸各1茶匙

**調味料** 辣椒醬1茶匙，鹽1/2茶匙

## 做法

- ① 芥蘭洗淨，切段，汆水，瀝乾水分。
- ② 燒熱油鑊，爆香薑茸、蒜茸、葱茸，下芥蘭炒勻，下調味料炒勻，即成。

## 芥蘭腰果炒冬菇

份量：4-6人

芥蘭

炒

**材料** 芥蘭300克，炸脆腰果50克，  
冬菇(浸軟)10朵，紅辣椒茸、  
蒜片各1茶匙

**調味料** 鹽1/2茶匙，糖1/4茶匙

**芡汁料** 生粉1茶匙，水2湯匙

## 做法

- ① 芥蘭洗淨，切段，汆水，瀝乾水分。
- ② 冬菇洗淨，去蒂。
- ③ 燒熱油鑊，爆香紅辣椒茸、蒜片，下冬菇和芥蘭炒透，下調味料炒勻，勾芡即成。

## 欖菜肉碎炒芥蘭

份量：4-6人

芥蘭

炒

**材料** 免治豬肉100克，芥蘭莖300克，欖菜1湯匙，蒜茸1茶匙，油、鹽、糖各少許

**醃料** 生粉、生抽各1茶匙，糖1/2茶匙，麻油少許

**芡汁料** 水5湯匙，生抽、生粉各1茶匙，糖、麻油各1/2茶匙

### 做法

- 1 免治豬肉用醃料醃15分鐘。
- 2 芥蘭莖洗淨，切去多餘部分，切段，和油、鹽、糖一同加入沸水中，汆水後盛起，瀝乾水分。
- 3 燒熱鑊，下油把豬肉炒至八成熟，加入其他材料，炒香後加入芡汁料，拌至汁液濃稠即成。

## 豉香芥蘭鮭魚片

份量：4-6人

芥蘭

蒸

**材料** 鮭魚(約750克)1條，芥蘭40克，蒜茸1/2茶匙，豆豉茸1/2湯匙，熟油1/2湯匙，鹽1/3茶匙

**醃料** 蔥薑汁1茶匙，米酒、鹽各1/2茶匙，生粉1/2湯匙

### 做法

- 1 芥蘭洗淨，切段，汆水。
- 2 鮭魚請魚販代為起肉留骨。魚肉洗淨，放冰格30分鐘雪硬，取出切片，以醃料醃約10分鐘。
- 3 魚骨汆水，瀝乾，放在抹過油的碟上，其兩側鋪上魚片，用中火蒸約10分鐘至剛熟，取出，淋上熟油。
- 4 燒熱油鑊，爆香蒜茸，倒入芥蘭，加鹽炒至入味，放在魚側即成。

## 玉蘭蒸蟹球

份量：4-6人

芥蘭

蒸

**材料** 蟹肉100克，蝦膠180克，芥蘭梗8條，芫荽葉、冬菇絲、紅椒絲各1湯匙

**調味料** 魚露1茶匙，胡椒粉少許

### 做法

- 1 蝦膠、蟹肉和調味料拌勻，唧成8個橄欖形蟹球，排放碟上。
- 2 將芫荽葉、冬菇絲、紅椒絲放在蟹球上，以猛火蒸8分鐘。
- 3 芥蘭梗洗淨，汆水，伴碟邊，即可。

## 豆豉鯪魚炒油麥菜

份量：4-6人

油麥菜

炒

**材料** 油麥菜500克，豆豉鯪魚1罐，紅甜椒1個，蒜茸1湯匙

**調味料** 米酒1茶匙，麻油少許

**芡汁料** 生粉1/2茶匙，水2湯匙

### 做法

- 1 油麥菜洗淨，切段，瀝乾水分。
- 2 紅甜椒洗淨，去籽切件。
- 3 熱鑊下油，爆香蒜茸，下油麥菜炒勻，加入豆豉鯪魚(連汁)，瀆酒，煮至油麥菜變軟，加入紅甜椒略炒，勾芡，淋麻油即可。

## 香煎韭菜餅

份量：4-6人

韭菜

煎

**材料** 腐皮1張，韭菜160克，蝦仁40克，豬肉粒200克，冬菇粒40克

**醃料** 鹽1/2茶匙，生粉2茶匙，糖1/4茶匙，油1/4茶匙，胡椒粉、麻油各適量

### 做法

- 1 韭菜洗淨，切粗茸後炒熟。
- 2 蝦仁洗淨，挑去蝦腸，拍茸，加豬肉粒、冬菇粒、鹽和生粉，用力拌打至有黏性，再加入韭菜茸和其他醃料拌勻，放入雪櫃，冷藏20分鐘。
- 3 腐皮用濕布抹乾淨，剪至12塊6厘米直徑小圓塊，把餡料放在一塊腐皮上，上蓋另一塊腐皮，壓扁，隔水蒸熟，吹乾，下熱油煎至兩面金黃，即可。

## 豆腐乾炒韭菜

份量：4-6人

韭菜

炒

**材料** 韭菜200克，豆腐乾200克，  
蒜茸1茶匙

**調味料** 生抽1/2茶匙，鹽1/2茶匙，  
麻油少許

## 做法

- ① 豆腐乾洗淨，切幼絲。
- ② 韭菜洗淨，瀝乾，切段。
- ③ 燒熱油鑊，加入豆腐乾絲炒至金黃，盛起。
- ④ 鑊中燒熱餘油，下韭菜略炒，下調味料炒勻，加入豆乾絲，淋麻油，即成。

## 蝦皮炒韭菜

份量：4-6人

韭菜

炒

**材料** 韭菜300克，蝦皮25克，蒜  
茸1茶匙

**調味料** 鹽1/2茶匙，生抽1茶匙，米  
酒1茶匙

## 做法

- ① 韭菜洗淨，瀝乾水分，切段。
- ② 蝦皮洗淨，瀝乾水分。
- ③ 燒熱油鑊，爆香蒜茸和蝦皮，下韭菜炒勻，下調味料炒勻即成。

## 韭菜鳳尾蝦

份量：4-6人

韭菜

炒

**材料** 大蝦12隻，韭菜80克，水1杯，  
薑2片

**醃料** 鹽1/2茶匙，米酒1茶匙，胡  
椒粉少許

**芡汁料** 水1/2杯，鹽1茶匙，生粉1茶  
匙，糖1/4茶匙，胡椒粉、油  
各少許

## 做法

- ① 蝦去殼，留尾部，挑去蝦腸，洗淨，切雙飛，用醃料略醃，泡油，盛起。
- ② 韭菜洗淨，切段，加水1杯以攪拌機打成菜汁，過濾後成韭菜汁。
- ③ 燒熱油鑊，爆香薑片後棄掉，加芡汁及韭菜汁，煮至濃稠，拌入鳳尾蝦，炒勻即可。

## 韭菜炒肚絲

份量：4-6人

韭菜

炒

**材料** 韭菜250克，熟豬肚200克，  
鹽1/2茶匙

**芡汁料** 上湯50毫升，米酒1茶匙，麻  
油少許，油1茶匙，生粉2茶  
匙，水2湯匙

## 做法

- ① 韭菜洗淨，切段。
- ② 熟豬肚切絲，汆水，瀝乾。
- ③ 燒熱油鑊，放入韭菜段、豬肚絲炒勻，加鹽調味炒熟，下芡汁拌勻，即成。

## 韭菜花炒叉燒

份量：4-6人

韭菜

炒

**材料** 韭菜花300克，叉燒150克，  
蒜茸1湯匙，紅椒絲1湯匙，  
薑絲1湯匙，麻油少許

**調味料** 生抽1茶匙，糖1/4茶匙，鹽  
1/2茶匙

**芡汁料** 生粉2茶匙，水2湯匙

## 做法

- ① 韭菜花洗淨，切長段；叉燒切絲。
- ② 燒熱油鑊，下叉燒絲和生抽爆香，盛起。
- ③ 再燒鑊下油，爆香蒜茸、薑絲、紅椒絲，下韭菜花、叉燒絲，加調味料煮滾，勾芡，淋麻油，即可。

# 莧菜

**性味** 性涼味甘，有退熱通便、清血解毒等功效。

**介紹** 莧菜又稱苧菜、香菜，口感柔軟滑溜、味道甘香濃郁，無論燉煮或煲湯都十分合適。

## 營養成分

含有豐富的鈣質、鐵質、胡蘿蔔素和維他命，而且營養成分容易被人體吸收，是一種十分有益的蔬菜。葉面呈現紅色的品種鐵質特別豐富，購買時可特別注意。

## 選購要點

以葉片大而完整、顏色翠綠、質地脆嫩、帶自然光澤者為佳。



### 免治雞肉炒莧菜

份量：4-6人

莧菜

炒

**材料** 莧菜300克，免治雞肉200克，  
蒜茸1茶匙

**醃料** 蛋白1隻，上湯50毫升，鹽  
1/2茶匙，生粉1茶匙

**調味料** 鹽1/2茶匙，胡椒粉少許

#### 做法

- 1 莧菜洗淨，切段，汆水，瀝乾水分。
- 2 免治雞肉下醃料拌勻。
- 3 燒熱油鑊，爆香蒜茸，下免治雞肉炒至熟，下莧菜段，炒勻即成。

### 皮蛋蒜子莧菜

份量：4-6人

莧菜

煮

**材料** 皮蛋1隻，鹹蛋1隻，莧菜  
350克，蒜頭4粒，肉絲150克

**調味料** 水1/2杯，鹽1/2茶匙，糖1/4  
茶匙

#### 做法

- 1 皮蛋和鹹蛋黃(鹹蛋白留用)蒸熟，皮蛋去殼，切粒；鹹蛋黃切粒。
- 2 莧菜洗淨，切小段，燒滾水，下油、鹽，把莧菜汆水。
- 3 蒜頭去皮，起油鑊，將蒜頭炸成金黃。
- 4 燒熱油鑊，把肉絲炒至半熟，加入蛋粒、鹹蛋白、炸蒜頭爆炒，再加入莧菜和水，加調味料煮至軟身即可。

### 金銀蛋莧菜

份量：4-6人

莧菜

煮

**材料** 莧菜600克，皮蛋、雞蛋各1隻，  
上湯1量杯，蒜茸1湯匙，清  
水5湯匙，鹽1/2茶匙

**調味料** 鹽1/2茶匙

#### 做法

- 1 莧菜洗淨，瀝乾水分；皮蛋切粒；雞蛋加入1/2茶匙鹽，拌勻。
- 2 燒熱油鑊，爆香蒜茸，加入清水，把莧菜煮至熟透，下鹽調味，盛起，瀝乾水分，排在碟上。
- 3 煮滾上湯，加入皮蛋拌勻，加入雞蛋，拌勻成蛋花，淋在莧菜表面即成。

## 蝦米炒菜心

份量：4-6人

菜心

炒

**材料** 菜心300克，蝦米1湯匙，葱茸、薑絲各1湯匙

**調味料** 鹽 1/4茶匙

## 做法

- 菜心洗淨，切段。
- 蝦米洗淨，以水略浸，水留用。
- 燒熱油鑊，爆香葱茸、薑絲，下蝦米略炒，再放入菜心略炒，倒入泡蝦米的水，煮至菜心熟透，下鹽調味即成。

## 菜心炒雞肉

份量：4-6人

菜心

炒

**材料** 菜心400克，雞肉300克，蒜頭1粒，薑片、蔥段各1湯匙，米酒1/2茶匙

**醃料** 鹽、糖各1/4茶匙，生抽、生粉各1茶匙

**調味料** 蠔油1茶匙，生抽1/2茶匙，油1/2茶匙，麻油、胡椒粉各少許

**芡汁料** 生粉1/2茶匙，水2湯匙

## 做法

- 菜心洗淨，切段；蒜頭略拍。
- 雞肉洗淨，切片，加入醃料拌勻，汆水，瀝乾水分。
- 熱鑊下油，爆香蒜頭、薑片、蔥段，加入菜心炒勻，下雞肉片，瀆酒，下調味料，勾芡即可。

## 奶油菜心

份量：4-6人

菜心

炒

**材料** 白菜心300克，蒜茸1茶匙，鮮奶30毫升

**調味料** 上湯600毫升，生抽、米酒各1/2湯匙，鹽1/2茶匙，生粉1/4茶匙，水1湯匙

## 做法

- 白菜摘去菜花，切長段，洗淨，瀝乾水分。
- 煮滾上湯500毫升，下白菜心煮軟，瀝乾汁液，排在碟上。
- 燒熱油鑊，爆香蒜茸，瀆入剩餘上湯和米酒燒滾，加其他調味料，下菜心，加入鮮奶，煮滾即成。

## 雜菌鮮筍煮菜心

份量：4-6人

菜心

煮

**材料** 鮮冬菇、鮮蘑菇、鮮草菇、鮮筍尖各160克，菜心320克，米酒1茶匙

**調味料** 鹽、糖各1/4茶匙，米酒1茶匙，麻油少許，水1湯匙

**汁料** 鹽1茶匙，糖1/2茶匙，麻油少許，上湯4杯

**芡汁料** 生粉1/2茶匙，水2湯匙

## 做法

- 冬菇、蘑菇、草菇、筍尖分別洗淨後汆水；筍尖切片；菜心洗淨，切段。
- 起油鑊，下菜心，加調味料炒熟，上碟圍邊。
- 再起油鑊，瀆米酒，倒入冬菇、蘑菇、草菇、筍片，加入汁料煮15分鐘，勾芡後上碟。

## 雜錦燴上素

份量：4-6人

菜心

煮

**材料** 菜心120克，白木耳20朵，冬菇、百合各10朵，蘑菇10粒，生麵筋5個，青豆3湯匙，冬筍1條，水1量杯，鹽1/2茶匙

**調味料** 素蠔油2湯匙，鹽、生粉、麻油各1茶匙，胡椒粉少許

## 做法

- 冬菇浸軟，去蒂；百合汆水；白木耳浸軟；冬筍汆水，切片；生麵筋浸軟。
- 菜心洗淨，切段，下油鑊略炒，加入1/2茶匙鹽，蓋上蓋，煮5分鐘。
- 燒熱油鑊，加入所有材料和調味料，拌勻，蓋上蓋，用文火煮20分鐘即成。

## 菜心獅子頭

份量：4-6人

菜心

炸

**材料** 菜心450克，半肥瘦豬肉300克，冬筍80克，冬菇(浸軟)6朵，薑2片，蔥1條，生粉水2 1/2湯匙

**醃料** 鹽1/2茶匙，米酒1茶匙，雞蛋1/2隻，生粉1湯匙

**調味料** 生抽、老抽各1湯匙，上湯1杯

### 做法

- ① 豬肉洗淨，剁茸，加醃料拌勻，打至起膠，搓成大圓球，炸成金黃色，瀝油。
- ② 冬菇洗淨，去蒂；冬筍洗淨，切片，氽水；菜心、蔥分別洗淨，切段。
- ③ 起油鑊，爆香薑、蔥，加調味料，放入炸肉丸，燜約15分鐘。再起油鑊，下冬菇、冬筍、菜心炒熟，倒入炸肉丸煮至汁稍乾，勾芡，即成。

## 蛋黃松子菜心

份量：4-6人

菜心

涼拌

**材料** 菜心500克，熟鹹蛋黃2隻，松子40克

**調味料** 麻油1茶匙，鹽1/4茶匙

### 做法

- ① 菜心洗淨，氽水，瀝乾，切粒。
- ② 松子以白鑊炒香。
- ③ 將鹹蛋黃壓成茸，拌入調味料，與松子和菜心粒拌勻即可。

## 菜心拌豆腐絲

份量：4-6人

菜心

涼拌

**材料** 菜心160克，豆腐乾200克

**調味料** 浙醋1茶匙，鹽1/4茶匙，麻油少許

### 做法

- ① 菜心洗淨，氽水，切絲。
- ② 豆腐乾氽水，切絲，瀝乾。
- ③ 將所有材料和調味料拌勻，上碟即可。

## 小棠菜墨魚餅

份量：4-6人

小棠菜

煎

**材料** 墨魚肉240克，免治豬肉40克，小棠菜3棵

**調味料** 蛋白1湯匙，生粉1茶匙，鹽、胡椒粉各1/2茶匙

### 做法

- ① 拌勻墨魚肉和免治豬肉，用攪拌機攪成墨魚膠。
- ② 小棠菜洗淨，切碎。
- ③ 拌勻墨魚膠和小棠菜碎，加入調味料，拌至起膠，搓成墨魚餅。
- ④ 燒熱鑊，下油把墨魚餅煎至呈金黃色即可食用。

## 筍片炒小棠菜

份量：4-6人

小棠菜

炒

**材料** 小棠菜480克，筍片60克，薑茸1茶匙

**調味料** 鹽1/2茶匙，糖1/4茶匙，米酒1茶匙，上湯1/2杯

**芡汁料** 生粉1/2茶匙，水2湯匙

### 做法

- ① 小棠菜洗淨，瀝乾水分。
- ② 筍片氽水，瀝乾水分。
- ③ 燒熱鑊，下油爆香薑茸，放入小棠菜、筍片略炒，下調味料煮滾，勾芡，上碟。

## 紅蘿蔔金菇炒唐芹

份量：4-6人

唐芹

炒

**材料** 嫩唐芹350克，紅蘿蔔絲、金菇各80克，蒜茸1茶匙，花椒1/2茶匙(可不用)

**調味料** 米酒1茶匙，生抽、鹽各1/2茶匙

## 做法

- 唐芹去根去葉、洗淨切段，汆水，瀝乾水分。
- 金菇洗淨，切去根部。
- 燒熱油鑊，爆香蒜茸和花椒，下唐芹、紅蘿蔔絲、金菇快炒，瀆米酒，加入生抽、鹽炒勻，上碟。

## 唐芹雞粒豆腐

份量：4-6人

唐芹

炒

**材料** 豆腐2件，雞肉240克，唐芹粒1湯匙，蒜茸1茶匙，米酒2茶匙

**醃料** 生抽、生粉各1茶匙，水1湯匙，油1/2湯匙，胡椒粉少許

**調味料** 上湯1杯，蠔油1湯匙，生抽、老抽各1茶匙，糖1/4茶匙

**芡汁料** 生粉1茶匙，水2湯匙

## 做法

- 豆腐洗淨，切粒，汆水，瀝乾水分。
- 雞肉洗淨，切粒，加醃料拌勻。
- 燒熱油鑊，爆香蒜茸、雞粒和豆腐粒，瀆米酒後加調味料煮滾，勾芡，撒上唐芹粒即成。

## 唐芹肉茸豆腐粒

份量：4-6人

唐芹

炒

**材料** 嫩豆腐2件，免治豬肉160克，唐芹碎2湯匙，蒜茸1茶匙

**醃料** 生抽、生粉各1茶匙，糖1/4茶匙，水1湯匙

**汁料** 上湯1杯，蠔油1湯匙，生抽、老抽各1/2茶匙，糖1/4茶匙，生粉2茶匙，胡椒粉少許

## 做法

- 免治豬肉用醃料拌勻。
- 豆腐洗淨，切粒，汆水，瀝乾。
- 燒熱油鑊，爆香蒜茸，炒熟免治豬肉，下豆腐粒輕手拌炒，倒入汁料煮滾，撒上唐芹粒即可。

## 蝦仁豆腐乾炒唐芹

份量：4-6人

唐芹

炒

**材料** 豆腐乾4塊，蝦仁320克，唐芹240克，西芹1/4棵，蒜茸、薑茸各1茶匙

**醃料** 生抽1/4茶匙，生粉1茶匙，胡椒粉、麻油各少許

## 做法

- 蝦仁洗淨，用醃料拌勻，放入雪櫃冷藏10分鐘。
- 西芹洗淨，撕去老筋，切段；唐芹洗淨，切去根部，切段；豆腐乾洗淨，切片。
- 熱鑊下油，蝦仁泡油至熟，盛起，瀝乾油分。
- 爆香薑茸、蒜茸，將唐芹、西芹、豆腐乾倒入略炒，蝦仁回鑊，炒勻即可。

## 百合香芹雜菌鍋

份量：4-6人

唐芹

煮

**材料** 黃芽白160克，唐芹2條，紅甜椒1個，鮮百合1/2杯，金菇100克，鮮冬菇5朵，蘑菇5粒，薑2片，蒜茸1茶匙

**調味料** 上湯1杯

## 做法

- 黃芽白洗淨，切段；唐芹洗淨，撕去老筋，切段。
- 紅甜椒洗淨，去籽，切塊；菇類洗淨；蘑菇切半；冬菇去蒂。
- 百合洗淨，逐瓣分開。
- 燒熱油鑊，爆香蒜茸和薑片，下芹菜、紅甜椒、黃芽白炒勻，加入所有菇類，倒入上湯，煮5分鐘，下鮮百合，再煮約3分鐘便成。

# 西蘭花炒帶子

西蘭花

炒

份量：4-6人

## 材料

帶子8粒，西蘭花1棵，薑3片

## 醃料

生粉 1/2 茶匙，米酒 1/4 茶匙，  
鹽 1/2 茶匙

## 調味料

鹽 1/2 茶匙，糖 1/4 茶匙，生粉  
1/2 茶匙，胡椒粉、麻油各適量

## 芡汁料

生粉 1/2 茶匙，水 2 湯匙

## 做法

- 1 帶子洗淨，瀝乾水分，下醃料醃20分鐘。
- 2 西蘭花洗淨，切成小朵，汆水，瀝乾。
- 3 燒熱油鑊，爆香薑片，下帶子和西蘭花迅速翻炒，調味後勾芡，即可。



## 椒絲腐乳西蘭花

份量：4-6人 西蘭花 炒

**材料** 西蘭花600克，腐乳4塊，紅辣椒絲、薑絲、米酒各1茶匙，蒜頭(略拍)1粒

**芡汁料** 生粉1茶匙，水4湯匙

## 做法

- ① 西蘭花洗淨鑊，切小朵，汆水，瀝乾水分。
- ② 燒熱油，爆香蒜頭，下西蘭花炒片刻，盛起，瀝乾油分，蒜頭棄去。
- ③ 燒紅鑊，下油爆香薑絲、瀝米酒，加入腐乳和紅辣椒絲炒香，即下西蘭花炒勻，勾芡，上碟。

## 西蘭花炒土魷

份量：4-6人 西蘭花 炒

**材料** 西蘭花300克，魷魚乾150克，薑片、蔥段、蒜茸各1湯匙，紅甜椒1個，韭黃20克，鹽、米酒各1茶匙

**調味料** 生抽1/2茶匙，糖1/4茶匙，蠔油1茶匙，麻油、胡椒粉各少許

## 做法

- ① 西蘭花洗淨，切小朵；紅甜椒去籽，切角；韭黃洗淨，切段。
- ② 魷魚乾用水浸泡2小時，洗淨，縱橫切成魷魚花。
- ③ 分別將西蘭花、魷魚花汆水，燒熱油鑊，下西蘭花和鹽略炒，上碟圍邊。
- ④ 再燒鑊下油，將薑片、蔥段、蒜茸、韭黃、紅甜椒爆香，加入魷魚花，瀝酒，下調味料，勾芡，放於西蘭花上即可。

## 西蘭花炒雙菇

份量：4-6人 西蘭花 炒

**材料** 西蘭花1個，金菇、草菇各200克，蒜茸1茶匙，紅辣椒絲適量

**調味料** 生抽1茶匙，糖、鹽各1/2茶匙，胡椒粉、麻油各少許

## 做法

- ① 所有材料洗淨；西蘭花切細朵，用滾水煮熟；金菇切去根部。
- ② 燒熱油鑊，爆香蒜茸，加入西蘭花、金菇和草菇，炒至熟透，加入調味料和紅辣椒絲，拌勻即成。

## 雙蛋煮菜蔬

份量：4-6人 西蘭花 煮

**材料** 西蘭花250克，皮蛋、熟鹹蛋各1隻，蒜茸1湯匙

**調味料** 上湯1/2量杯，鹽1茶匙，糖1/4茶匙

**芡汁料** 生粉水2湯匙

## 做法

- ① 皮蛋及鹹蛋去殼，切小粒。
- ② 西蘭花洗淨，切小朵，用鹽水汆水。
- ③ 燒熱油鑊，爆香蒜茸，加入皮蛋、鹹蛋和調味料，煮滾後加入西蘭花，勾芡，煮至汁液濃稠即成。

## 涼拌西蘭花

份量：4-6人 西蘭花 涼拌

**材料** 西蘭花1000克

**調味料** 鹽、辣椒油各1湯匙，蔥茸、薑茸各1茶匙

## 做法

- ① 西蘭花洗淨，切小朵，汆水，瀝乾。
- ② 將西蘭花和調味料拌勻，上碟即可。

## 西芹炒生魚片

份量：4-6人

西芹

炒

**材料** 生魚片300克，西芹250克，  
蒜茸、薑茸、蔥段各1湯匙，  
鹽適量，酒1/2茶匙

**醃料** 生抽1/2茶匙，生粉1茶匙，  
胡椒粉適量

**芡汁料** 生粉1茶匙，水2湯匙

### 做法

- ① 西芹撕去老筋，洗淨，切段。
- ② 生魚片用醃料拌勻。
- ③ 燒熱油鑊，爆香蒜茸、薑茸、蔥段，下生魚片，瀝酒，再下西芹拌炒，下鹽調味，勾芡即可。

## 西芹炒帶子

份量：4-6人

西芹

炒

**材料** 急凍帶子240克，西芹160克，  
蔥段、蒜片各1湯匙，薑花6  
片，紅蘿蔔花8片，薑汁酒  
1茶匙

**醃料** 糖1/4茶匙，生粉1/2茶匙，  
胡椒粉、麻油各適量

**芡汁料** 生粉1/2茶匙，水2湯匙

### 做法

- ① 帶子解凍，洗淨，用布吸乾水分，加醃料醃20分鐘，汆水後瀝乾。
- ② 西芹洗淨，撕去老筋，切段，泡油，盛起。
- ③ 燒熱油鑊，爆香蒜片、薑花，加入帶子、西芹，快手炒勻，瀝薑汁酒，勾芡，加入紅蘿蔔花和蔥段即可。

## 西芹雞柳

份量：4-6人

西芹

炒

**材料** 西芹250克，雞柳300克，紅  
蘿蔔絲1湯匙

**醃料** 鹽1/4茶匙，生粉1茶匙，胡椒  
粉少許

**調味料** 生抽1茶匙，糖1/4茶匙，生粉  
1茶匙，水1湯匙

### 做法

- ① 西芹洗淨，撕去老筋，切段。
- ② 雞柳洗淨，切段，加醃料略醃。
- ③ 熱鑊下油，將雞柳泡油，盛起。
- ④ 燒紅鑊，下油爆香紅蘿蔔絲，下西芹炒熟，將雞柳回鑊，加入調味料，炒勻即成。

## 菇粒彩炒

份量：4-6人

西芹

炒

**材料** 蘑菇160克，西芹80克，紅  
辣椒粒1隻，薑茸1/2茶匙，  
蒜茸1/2茶匙，米酒1茶匙

**調味料** 鹽1/4茶匙，糖1/4茶匙，魚  
露1/2茶匙，生粉1/2茶匙，  
水2湯匙

### 做法

- ① 蘑菇、西芹洗淨，分別切粒。
- ② 起油鑊，爆香薑茸、蒜茸和紅辣椒粒，下蘑菇炒勻，再放入西芹，炒至熟透，瀝酒，倒入調味料，炒勻，上碟。

## 芥末西芹蒸鵝肉

份量：4-6人

西芹

蒸

**材料** 淨鵝肉500克，西芹160克

**醃料** 鹽、米酒、生粉各1茶匙，糖  
1/2茶匙，胡椒粉少許

**調味料** 芥末2茶匙，鹽、米酒、薑茸、  
紅辣椒茸各1茶匙，生粉1/2湯  
匙，水1湯匙，胡椒粉少許

### 做法

- ① 鵝肉洗淨，瀝乾水分，切長片，以醃料拌勻。
- ② 西芹洗淨，撕去老筋，切長片。
- ③ 鵝肉和西芹相間地排在碟上，用猛火蒸約15分鐘至熟透，煮滾調味料，澆在西芹、鵝片上即成。

## 翡翠骨香雞

份量：4-6人

西芹

炸

**材料** 雞 1/2隻，西芹 160克，紅蘿蔔 80克，薑 2片，蒜茸 1茶匙，淮鹽 1茶匙

**雞肉醃料** 鹽、糖各 1/2茶匙，生粉 1茶匙，胡椒粉、麻油各少許，蛋白 1隻

**雞骨醃料** 鹽、糖各 1/2茶匙，生粉 1湯匙，蛋黃 1隻

**芡汁料** 蠔油、生抽各 1/2湯匙，生粉 1湯匙，上湯 3湯匙，麻油少許

## 做法

- ① 西芹撕去筋，切條；紅蘿蔔刨皮，切條。
- ② 雞洗淨，起出雞肉，切粗條，以雞肉醃料醃約 15分鐘，用嫩油泡熟，盛起。
- ③ 雞骨斬塊，與醃料拌勻，撲生粉。爆香蒜茸，將雞骨炸香脆，與淮鹽拌勻，上碟；起鑊下油，爆香薑片，炒熟西芹、紅蘿蔔，雞肉回鑊，勾芡即可。

## 翠芹拌核桃肉

份量：4-6人

西芹

涼拌

**材料** 西芹 300克，核桃肉 50克

**調味料** 鹽 1/4茶匙，麻油 1茶匙

## 做法

- ① 西芹撕去老筋，去葉，洗淨，切幼絲，汆水，過冷河，瀝乾，放在碟上，加調味料拌勻。
- ② 核桃肉用熱水浸泡，剝去外衣，汆水 5分鐘，瀝乾，放在西芹上，拌勻即成。

## 涼拌西芹雞絲

份量：4-6人

西芹

涼拌

**材料** 雞胸肉 240克，西芹 160克，紅辣椒絲 1茶匙，蒜茸 1茶匙

**調味料** 鹽 1/2茶匙，糖 1/4茶匙，辣椒油、白醋、生抽各 1茶匙

## 做法

- ① 雞胸肉洗淨，煮熟後切絲。
- ② 西芹洗淨，切絲，汆水，瀝乾。
- ③ 將所有材料用調味料拌勻即可。

## 涼拌雪耳海蜇芹菜

份量：4-6人

西芹

涼拌

**材料** 芹菜 300克，海蜇皮 120克，雪耳 40克

**調味料** 麻油、白醋、鹽各適量

## 做法

- ① 芹菜洗淨，切去根部，切段，汆水，瀝乾水分。
- ② 雪耳浸軟，去蒂，洗淨後撕成小塊，用滾水煮熟，瀝乾水分。
- ③ 海蜇皮略浸，洗淨後切絲，用滾水煮熟，瀝乾水分。
- ④ 拌勻所有材料和調味料，即可食用。

## 芥末拌西芹

份量：4-6人

西芹

涼拌

**材料** 西芹 300克，紅蘿蔔 80克

**調味料** 芥末、水各 1湯匙，生抽、麻油各 1茶匙，糖 1/2茶匙，鹽 1/4茶匙

## 做法

- ① 西芹去葉，洗淨，切段；紅蘿蔔去皮，切絲。
- ② 西芹和紅蘿蔔用滾水略煮，盛起，瀝乾水分，加入調味料，拌勻即成。

# 芥菜



**性味** 性涼味辛，有抗癌消腫、清熱消暑等功效。

**介紹** 芥菜味道帶苦，最適合和較多油脂的肉類一同燜煮或煲湯，讓它吸收鮮美的肉汁，提升味道層次。

## 營養成分

含有豐富的維他命A、B，以及胡蘿蔔素和菸鹼酸，同時含豐富鈣質、鉀質及纖維素，但其豐富營養往往被人忽視。

## 選購要點

以菜身肥厚、葉片呈深綠色而帶光澤者為佳。

### 番薯大芥菜

份量：4-6人

芥菜

煮

**材料** 番薯320克，大芥菜320克，薑2片，蒜頭6粒，水1/2杯

**調味料** 上湯1/4杯，鹽1/2茶匙，生粉2茶匙，麻油少許

#### 做法

- 1 番薯刨皮，切滾角，用水浸20分鐘，瀝乾水分。
- 2 大芥菜洗淨，切厚塊；薑去皮，洗淨，略拍；蒜頭洗淨，去衣。
- 3 燒熱油鑊，爆香蒜頭、薑，放入番薯拌勻，注入水，加蓋轉中火煮5分鐘。
- 4 再加入大芥菜和調味料拌勻，再煮滾便可。

### 奶香上素

份量：4-6人

芥菜

煮

**材料** 紅蘿蔔、白菜膽、芥菜膽各80克，露筍40克

**調味料** 花奶1量杯，水5湯匙，生粉1湯匙，鹽1/2茶匙，胡椒粉少許

#### 做法

- 1 所有材料洗淨；芥菜膽汆水5分鐘；白菜膽泡油。
- 2 紅蘿蔔去皮，切片，汆水，瀝乾水分，下油鑊略炒。
- 3 燒熱油鑊，加入所有材料，炒熟後加入調味料，煮至汁液濃稠，即可食用。

### 燕窩煮芥菜

份量：4-6人

芥菜

煮

**材料** 芥菜300克，燕窩5克，瑤柱5粒，上湯1量杯，蛋白1隻

**調味料** 鹽1茶匙

#### 做法

- 1 芥菜洗淨；瑤柱浸軟，撕成絲。
- 2 燕窩用清水浸6小時，除去細毛及雜質，用篩瀝乾水分，隔水燉20分鐘。
- 3 燒熱油鑊，炒熟芥菜，下鹽調味，排在碟上待用。
- 4 燒熱油鑊，爆香瑤柱絲，加入燕窩和上湯，用武火煮滾，轉文火煮5分鐘，加入蛋白，拌勻，淋在芥菜表面，即可食用。

## 牛油椰菜

份量：4-6人

椰菜

炒

**材料** 椰菜300克，紅蘿蔔1/2條，  
番茄2個，牛油30克，蒜茸  
1茶匙

**調味料** 鹽1/4茶匙，上湯500毫升

**芡汁料** 生粉1茶匙，水2湯匙

## 做法

- 椰菜洗淨，切小塊；紅蘿蔔洗淨，去皮，切小塊，氽水至八成熟撈出，瀝乾水分。
- 番茄用滾水略燙，去皮後挖籽，切小塊。
- 燒熱油鑊，爆香牛油和蒜茸，下椰菜、紅蘿蔔、番茄略炒，下調味料煮滾，勾芡，即成。

## 糖醋椰菜

份量：4-6人

椰菜

炒

**材料** 椰菜300克，紅辣椒(切茸)  
1隻，蒜茸、薑茸、紅辣椒乾  
粒各1茶匙

**調味料** 鹽1/4茶匙，糖1/2茶匙，陳  
醋1茶匙

## 做法

- 椰菜洗淨，切塊。
- 燒熱油鑊，爆香紅辣椒乾粒、紅辣椒茸、蒜茸、薑茸，下椰菜炒至變色，加入少許水，加蓋煮3分鐘，下調味料炒勻，即成。

## 雞肉椰菜卷

份量：4-6人

椰菜

蒸

**材料** 雞肉200克，冬菇(浸軟)4朵，  
紅蘿蔔25克，椰菜葉8片

**調味料** 鹽、糖各1/2茶匙，蛋白1茶  
匙，胡椒粉少許

## 做法

- 雞肉洗淨，剁成茸；冬菇洗淨，切幼粒；紅蘿蔔洗淨，刨成茸。
- 椰菜葉洗淨，氽水。
- 雞肉和其他材料(椰菜葉除外)拌勻，下調味料拌勻。
- 取出一片椰菜葉，捲入一份餡料，逐一完成，上碟，隔水蒸15分鐘即成。

## 野菌雜菜鍋

份量：4-6人

椰菜

煮

**材料** 椰菜、紅蘿蔔、西蘭花各200  
克，金菇80克，鮮冬菇5朵，  
番茄3個，蒜茸1茶匙

**調味料** 上湯1/2量杯，茄膏5湯匙，  
鹽1/2茶匙

## 做法

- 所有材料洗淨；椰菜切絲；紅蘿蔔去皮，切塊；西蘭花切塊；鮮冬菇去蒂，切絲；番茄切塊。
- 燒熱油鑊，爆香蒜茸，加入紅蘿蔔、西蘭花和鮮冬菇略炒，加入其他材料和調味料，煮至熟透，即可食用。

## 三絲炒白菜

份量：4-6人

白菜

炒

**材料** 白菜梗200克，冬菇、帶子、  
豬肉各50克，薑絲1湯匙

**醃料** 鹽1/4茶匙，糖1/4茶匙，生  
粉1茶匙，麻油少許

**調味料** 鹽1/4茶匙，上湯50毫升，麻  
油少許

**芡汁料** 生粉1茶匙，水2湯匙

## 做法

- 白菜梗、冬菇、帶子、豬肉均洗淨，切幼絲。
- 豬肉絲以醃料拌勻，泡油，瀝乾油分。
- 燒熱油鑊，爆香薑絲，下白菜梗略炒，加蓋略煮，加冬菇絲、帶子絲、豬肉絲，下調味料煮滾，勾芡，即成。

## 珊瑚白菜

份量：4-6人

白菜

炒

**材料** 白菜心300克，冬菇(浸軟)6朵，冬筍50克，紅甜椒3個，蔥絲、薑絲各1湯匙

**調味料** 鹽1/4茶匙，生抽2茶匙，白醋1茶匙，米酒1/2茶匙，糖1/2茶匙，水75毫升

### 做法

- ① 白菜心洗淨，切段，汆水，排放碟上。
- ② 冬筍、冬菇、紅甜椒洗淨，切絲。
- ③ 燒熱油鑊，爆香甜椒絲、蔥絲、薑絲，下冬菇絲、冬筍絲略炒，再加調味料煮滾，澆在白菜心上即成。

## 鮮雜菌白菜卷

份量：4-6人

白菜

蒸

**材料** 大白菜8片，鮮蘑菇160克，鮮冬菇160克，草菇160克，洋蔥碎80克，西芹碎80克，蒜茸2湯匙，米酒2茶匙

**調味料** 鹽1/2茶匙，糖1/4茶匙，黑胡椒碎1/8茶匙

### 做法

- ① 鮮蘑菇、鮮冬菇和草菇洗淨，切碎。
- ② 大白菜洗淨，汆水至軟身，取出揸乾水分。
- ③ 起油鑊，爆香蒜茸，炒香洋蔥和西芹碎，再加入雜菌同炒，下調味料，待炒香後，灑米酒。
- ④ 將雜菌放在大白菜上，捲成筒狀，以猛火蒸約6分鐘即成。

## 酸辣白菜

份量：4-6人

白菜

涼拌

**材料** 嫩白菜300克，紅辣椒乾2隻

**調味料** 白醋1湯匙，麻油1茶匙，糖、鹽各1/4茶匙，薑茸1茶匙

### 做法

- ① 白菜洗淨，切片，汆水至熟，瀝乾待涼，上碟。
- ② 紅辣椒乾浸軟，去蒂、籽，切幼絲。
- ③ 白菜片用鹽醃約20分鐘，隔去汁液，加糖、白醋拌勻，撒上薑茸。
- ④ 燒熱油鑊，倒入麻油，放入紅辣椒乾絲炒香，倒在白菜上拌勻即可。

## 沙茶醬炒茼蒿

份量：4-6人

茼蒿

炒

**材料** 茼蒿600克，蒜茸、薑茸、辣椒茸各1湯匙

**調味料** 沙茶醬2湯匙，老抽膏1茶匙，米酒1茶匙，糖1/4茶匙，水50毫升

**芡汁料** 生粉1茶匙，水2湯匙

### 做法

- ① 茼蒿洗淨，瀝乾水分。
- ② 燒熱油鑊，爆香蒜茸、薑茸、辣椒茸，下茼蒿，加水炒勻，加入調味料煮滾，勾薄芡，即可。

## 雙筍拌茼蒿

份量：4-6人

茼蒿

涼拌

**材料** 茼蒿500克，粟米筍50克，竹筍50克，炒香芝麻少許

**調味料** 薑絲1茶匙，生抽1茶匙，鹽1/4茶匙，麻油多少許

### 做法

- ① 茼蒿洗乾淨，切段，汆水，用凍開水過涼，瀝乾。
- ② 竹筍洗淨，去皮，切絲；粟米筍洗淨，切絲，汆水，瀝乾。
- ③ 將所有材料和調味料拌勻，上碟即可。

# 豆苗

**性味** 性平味甘，有和中下氣、祛濕利尿的功效。

**介紹** 豆苗是荷蘭豆的幼嫩莖葉，又稱豌豆苗或安豆苗，味道、口感俱佳，適合爆炒、清蒸或烹調湯水。

## 營養成分

含豐富的纖維素，能有效防治便秘；再加上維他命B和C，對消除疲勞和美白護膚都有幫助。特別適合高血壓、糖尿病和心臟病患者食用。



## 選購要點

應選擇葉身小巧、鮮嫩並呈深綠色的豆苗，但要注意豆苗不適合長時間保存，所以不宜購買過多。

### 雞油炒豆苗

份量：4-6人

豆苗

炒

**材料** 豆苗350克，雞油1湯匙

**調味料** 鹽1/4茶匙，米酒1茶匙

#### 做法

- ① 雞油洗淨，瀝乾。
- ② 豆苗摘取幼嫩的部分，洗淨。
- ③ 燒熱白鑊，爆香雞油，煮至出油，棄去雞油渣，下豆苗，加入調味料快炒至熟，即可。

### 鮑魚菇豆苗炒蝦仁

份量：4-6人

豆苗

炒

**材料** 鮑魚菇160克，豆苗240克，蝦仁160克，辣椒絲1茶匙，蒜茸1茶匙，薑茸1茶匙，酒1茶匙

**醃料** 鹽1/4茶匙，生粉1/2茶匙，胡椒粉少許

**芡汁料** 生抽1/2茶匙，糖1/4茶匙，胡椒粉、麻油各少許，生粉1/2茶匙，水2湯匙

#### 做法

- ① 鮑魚菇和豆苗洗淨後，用鹽水氽水，過冷河。
- ② 蝦仁洗淨，剝開背部，挑去蝦腸，用醃料醃片刻，泡油。
- ③ 起油鑊，爆香蒜茸、薑茸和辣椒絲，放入鮑魚菇，炒勻，加入豆苗和蝦仁快炒，瀆酒，勾芡，即成。

### 雪耳扒豆苗

份量：4-6人

豆苗

煮

**材料** 豆苗120克，雪耳50克，上湯5湯匙

**調味料** 生粉水1茶匙，鹽1/2茶匙

#### 做法

- ① 雪耳浸軟，去蒂，切絲。
- ② 豆苗洗淨，用油和鹽水煮熟，瀝乾水分，排在碟上待用。
- ③ 燒熱油鑊，加入雪耳和上湯，煮至雪耳熟透，加入調味料，煮至汁液濃稠，淋在豆苗表面，即可食用。

## 燕窩紅蘿蔔蛋卷

份量：4-6人

紅蘿蔔

煎

**材料** 紅蘿蔔100克，洋葱粒20克，燕窩5克，雞蛋4隻

**調味料** 葱粒、紹酒各1湯匙，生粉2茶匙，鹽、檸檬汁各適量

### 做法

- ① 燕窩用清水浸6小時，除去細毛及雜質，用篩瀝乾水分，隔水燉20分鐘。
- ② 紅蘿蔔去皮，洗淨，磨成茸，加入其他材料和調味料，拌勻，下油鑊煎成蛋卷。

## 花椒紅蘿蔔炒薯仔絲

份量：4-6人

紅蘿蔔

炒

**材料** 薯仔400克，紅蘿蔔1/2條，蔥花、薑絲各1湯匙，花椒1茶匙

**調味料** 酒1湯匙，鹽1茶匙，糖1/4茶匙

### 做法

- ① 薯仔、紅蘿蔔削皮，切幼絲；薯仔絲在冷水中浸泡30分鐘後瀝乾水分。
- ② 燒熱油鑊，爆香薑絲，加入薯仔絲、紅蘿蔔絲炒透後下花椒、調味料煮滾，撒上蔥花即可。

## 雪菜炒紅蘿蔔

份量：4-6人

紅蘿蔔

炒

**材料** 雪菜100克，紅蘿蔔250克，蒜茸1茶匙

**調味料** 鹽1/2茶匙，生抽1/2茶匙，糖1/4茶匙，麻油、胡椒粉各少許

### 做法

- ① 紅蘿蔔洗淨，去皮，切薄片。
- ② 雪菜洗淨，以水浸泡，換水兩次，去除鹹味，擠乾，切茸。
- ③ 燒熱油鑊，爆香蒜茸，放入紅蘿蔔片略炒，加入雪菜茸炒勻，下調味料炒至紅蘿蔔熟軟，即成。

## 紅蘿蔔炒蘑菇

份量：4-6人

紅蘿蔔

炒

**材料** 紅蘿蔔250克，蘑菇100克，西蘭花80克，水1/4杯

**調味料** 鹽1/2茶匙，糖1/4茶匙，胡椒粉和麻油各少許

### 做法

- ① 紅蘿蔔洗淨，去皮，切成小塊。
- ② 蘑菇洗淨，切片；西蘭花洗淨，切成小朵。
- ③ 燒熱油鑊，放入西蘭花、紅蘿蔔略炒，加入水，用中火煮至紅蘿蔔塊軟時，下蘑菇和調味料，煮透即可。

## 櫻桃蘿蔔

份量：4-6人

紅蘿蔔

炒

**材料** 紅蘿蔔300克

**粉漿** 雞蛋1隻，麵粉1湯匙，生粉1湯匙，水2湯匙

**汁料** 糖1/2茶匙，生抽1茶匙，醋1/2茶匙，茄汁1湯匙，鹽1/2茶匙，上湯50毫升，生粉1/2茶匙，水2湯匙

### 做法

- ① 紅蘿蔔去皮，挖成球狀，汆水，瀝乾水分。
- ② 拌勻粉漿，拌入紅蘿蔔球。
- ③ 熱鑊下油，把漿好的蘿蔔球炸至金黃，盛起，瀝油。
- ④ 鑊留底油，倒入汁料，放入蘿蔔球炒勻，拌勻即成。

## 金糕紅蘿蔔

份量：4-6人 紅蘿蔔 炒

**材料** 紅蘿蔔250克，山楂糕20克，  
蛋黃1隻，青甜椒2個，蒜茸  
1茶匙，生粉少許

**調味料** 茄汁1茶匙，白醋、辣椒豉油  
各1/2茶匙，鹽、糖各1/4湯  
匙，麻油少許

**芡汁料** 生粉1茶匙，水2湯匙

## 做法

- ① 紅蘿蔔去皮，切長條，用鹽醃1/2小時，壓去水分，加入蛋黃拌勻，沾上生粉。
- ② 青甜椒去籽，切條；山楂糕切成米粒狀。
- ③ 燒熱油鑊，下紅蘿蔔條炸至金黃，瀝油。
- ④ 下油爆香蒜茸，加茄汁炒出紅油，加適量水，下青甜椒、其他調味料、山楂粒，煮滾後勾芡，上碟。

## 瑤柱炒三色蘿蔔

份量：4-6人 紅蘿蔔 炒

**材料** 紅蘿蔔120克，白蘿蔔120克，  
青蘿蔔80克，瑤柱4粒，薑2片

**調味料** 生抽1/2茶匙，鹽1/4茶匙，  
糖1/4茶匙，生粉1茶匙，水4湯  
匙，胡椒粉、麻油各少許

## 做法

- ① 紅、白、青蘿蔔去皮，洗淨切粒。
- ② 瑤柱浸軟，隔水蒸1/2小時，撕成絲。
- ③ 熱鑊下油，爆香薑片，下三種蘿蔔炒勻，加2湯匙滾水加蓋煮至蘿蔔軟身，下瑤柱和調味料炒勻即成。

## 紅蘿蔔薯仔燜排骨

份量：4-6人 紅蘿蔔 煮

**材料** 排骨200克，紅蘿蔔1/2個，  
薯仔1個，洋蔥1個

**醃料** 鹽1/2茶匙，糖1/4茶匙，生  
粉1/2茶匙

**芡汁料** 糖1/2茶匙，蠔油2湯匙，水  
60毫升

## 做法

- ① 紅蘿蔔和薯仔洗淨，切塊；洋蔥洗淨，去衣切絲。
- ② 排骨洗淨，抹乾，加入醃料醃15分鐘。
- ③ 燒熱油鑊，將排骨炒至半熟，加入紅蘿蔔塊、薯仔塊和洋蔥絲，略炒後加入芡汁料，用慢火燜約1小時即成。

## 紅蘿蔔燜牛腩

份量：4-6人 紅蘿蔔 煮

**材料** 牛腩600克，紅蘿蔔1個，紅  
辣椒2隻，葱2條，米酒1湯  
匙，麻油、鹽各少許

**汁料** 上湯、水各2杯，茄汁3湯匙，  
生抽1茶匙

**芡汁料** 生粉1茶匙，水2湯匙

## 做法

- ① 牛腩洗淨，切大件，放入滾水中煮約5分鐘，洗淨再切塊。
- ② 紅蘿蔔洗淨，去皮，切塊；紅辣椒洗淨，開邊；葱洗淨，略拍。
- ③ 燒熱油鑊，爆香紅辣椒和葱，加入牛腩拌勻，瀝酒，倒入汁料，慢火煮1/2小時，加入紅蘿蔔件再煮約1/2小時，加鹽和麻油，取出紅辣椒和葱，勾芡，即可。

## 咖喱炒蘿蔔糕

份量：4-6人 白蘿蔔 炒

**材料** 蘿蔔糕400克，洋蔥1/2個，  
紅辣椒1隻，青辣椒1/2隻，  
生粉適量

**調味料(1)** 咖喱醬1湯匙，乾蔥茸、蒜茸  
各1茶匙

**調味料(2)** 生抽1/2湯匙，糖1/2茶匙，  
水1湯匙

## 做法

- ① 洋蔥和青、紅辣椒洗淨，切條。
- ② 蘿蔔糕切粗條，沾上薄薄的生粉；燒熱鑊，用猛火將蘿蔔糕煎至呈金黃色，盛起，瀝去多餘油分。
- ③ 燒熱鑊，下油爆香調味料(1)，加入洋蔥和青、紅辣椒，炒熟後加入蘿蔔糕和調味料(2)，拌勻即可。

# 蘿蔔炒鯪魚肉

白蘿蔔

炒

份量：4-6人

## 材料

白蘿蔔 300克，絞鯪魚肉 160克，薑絲、蔥白各1湯匙，生油 1/4茶匙

## 醃料

蔥茸1湯匙，鹽 1/2茶匙，生粉1茶匙，胡椒粉少許，水1茶匙

## 芡汁料

生粉1茶匙，水2湯匙

## 做法

- 鯪魚肉下醃料拌勻，順一個方向攪成魚膠。
- 燒熱油鑊，將魚肉攤成餅形，兩面煎至金黃，盛起，待涼切條。
- 白蘿蔔去皮，洗淨，切粗條。
- 燒紅油鑊，下薑絲、蔥白爆香。放入白蘿蔔拌炒，加入適量沸水，文火煮熟，下生抽，倒入鯪魚肉，炒勻，勾芡，即可。



## XO醬煎蘿蔔糕

份量：4-6人

白蘿蔔

煎

**材料** 蘿蔔糕300克，XO醬3湯匙，炒香花生碎2湯匙，芫荽1棵

## 做法

- ① 蘿蔔糕切件；花生切碎；芫荽洗淨，切碎。
- ② 燒熱油鑊，將蘿蔔糕煎至兩面金黃，加入XO醬拌勻，撒上花生碎和芫荽碎即成。

## 辣味煮蘿蔔

份量：4-6人

白蘿蔔

煮

**材料** 白蘿蔔400克，魔芋絲200克，木耳150克，芫荽碎1湯匙

**調味料** 茄汁360毫升，醋1茶匙，生抽1湯匙，糖1/4茶匙，鹽1茶匙，辣椒粉1湯匙



**Tips** 蘿蔔和木耳營養豐富，而芋絲含大量纖維素，三者配搭起來，既美味且有飽腹感，又有益身體。

## 做法

- ① 白蘿蔔洗淨，削皮，切條。
- ② 魔芋絲洗淨，用滾水煮10分鐘後盛起；木耳洗淨，氽水，切片。
- ③ 起油鑊，下白蘿蔔條、魔芋絲和木耳炒勻，加入調味料，煮至白蘿蔔變軟，撒上芫荽碎即可。

## 青蒜煮蘿蔔

份量：4-6人

白蘿蔔

煮

**材料** 白蘿蔔480克，青蒜160克，油豆腐8塊，水1杯

**調味料** 鹽1/4茶匙，糖1/2茶匙，蠔油1 1/2茶匙，米酒1茶匙，麻油少許

## 做法

- ① 白蘿蔔洗淨，去皮，切大件，氽水。
- ② 青蒜洗淨，切段；油豆腐切開。
- ③ 燒熱油，爆香青蒜段，放入白蘿蔔件，爆炒2分鐘，加適量水，加蓋用慢火煮約10分鐘，將油豆腐放入再煮約5分鐘，下調味料煮滾即成。

## 蘿蔔煮魚鬆

份量：4-6人

白蘿蔔

煮

**材料** 白蘿蔔400克，鯪魚肉300克，葱粒1湯匙，清水3湯匙

**醃料** 紹酒1湯匙，鹽、生粉各1茶匙，胡椒粉、麻油各少許

**調味料** 蠔油4湯匙，鹽1茶匙，胡椒粉、麻油各少許

## 做法

- ① 白蘿蔔洗淨，去皮，切條。
- ② 鯪魚肉洗淨，瀝乾水分，剁成魚膠，用醃料醃20分鐘，搓成幼條狀，下油鑊煎至呈金黃色。
- ③ 白蘿蔔加入清水，炒至透明，加入鯪魚條和調味料，煮至熟透，灑上葱粒即可。

## 四川泡菜

份量：4-6人

白蘿蔔

涼拌

**材料** 白蘿蔔240克，紅蘿蔔240克

**調味料** 鹽、糖、白酒各1/4茶匙，八角3粒，老薑2片，花椒少許，凍開水500毫升，野山椒80克

## 做法

- ① 白蘿蔔和紅蘿蔔洗淨，瀝乾，切條。
- ② 拌勻調味料，放入玻璃樽中，再把蘿蔔條放進去，蓋好，放置3天即可。

## 栗子蘑菇炒螺肉

份量：4-6人

栗子

炒

**材料** 海螺肉 250克，蘑菇 25克，栗子 30克，青、紅甜椒各 1/2隻，葱段 1湯匙，薑茸、蒜茸各 1茶匙，米酒 1/2茶匙

**調味料** 白醋 1/2茶匙，鹽 1/2茶匙，糖 1/4茶匙

**芡汁料** 生粉 1/2茶匙，水 2湯匙

### 做法

- ① 海螺肉洗淨切片，汆水。
- ② 蘑菇洗淨；青、紅甜椒洗淨，去籽，切角。
- ③ 栗子去衣，下油鑊炸至金黃色。
- ④ 燒熱油鑊，爆香葱段、薑茸、蒜茸，下海螺片、蘑菇、青紅甜椒及栗子炒勻，瀆米酒，加入調味料炒勻，勾芡，即可。

## 鮮牛蒡栗子炒百合

份量：4-6人

栗子

炒

**材料** 牛蒡 1條，栗子 300克，鮮百合 20克，薑絲 1茶匙

**調味料** 生抽 1湯匙，糖 1茶匙，鹽 1/4茶匙，麻油少許

### 做法

- ① 所有材料洗淨；鮮百合撕成一瓣瓣；牛蒡去皮，切絲；栗子去殼去衣，用中火蒸 20分鐘。
- ② 燒熱油鑊，爆香薑絲，加入牛蒡和栗子，炒至熟透，加入鮮百合和調味料，拌勻即成。

## 花生栗子燜豬手

份量：4-6人

栗子

煮

**材料** 豬手 480克，花生、栗子各 160克，薑 3片，葱 2條，八角 2粒，水 4杯

**調味料** 生抽 2湯匙，老抽、米酒、冰糖各 1湯匙，鹽 1/2茶匙

### 做法

- ① 豬手洗淨，斬件，汆水，盛起。
- ② 栗子去殼，去衣，洗淨，與花生放入滾水中略燙，取出；葱切段。
- ③ 鍋中加入全部材料，煮滾後，用慢火燜煮 1小時，加入調味料，再燜約 1/2小時，即可。

## 栗子燜雞

份量：4-6人

栗子

煮

**材料** 光雞 1/2隻，栗子肉 100克，青甜椒 1/2個，八角 2粒，薑 3片，米酒 1湯匙，生抽適量

**調味料** 生抽 1湯匙，糖、鹽各 1/2茶匙

**芡汁料** 生粉 1茶匙，水 2湯匙

### 做法

- ① 光雞洗淨，切塊，以少許生抽抹勻，下油鑊中炸至金黃，瀝油。
- ② 栗子用水煮熟，去皮，切半，再用熱油炸至金黃，盛起；青甜椒洗淨，去籽，切角。
- ③ 燒熱油鑊，爆香薑片、八角，瀆酒，下調味料，加水燒滾，下雞塊、栗子，蓋上蓋，轉慢火煮熟，加入青甜椒，轉猛火收汁，勾芡，即可。

## 栗子燜蛤蜊

份量：4-6人

栗子

煮

**材料** 鮮蛤蜊(蜆)肉 300克，栗子 150克，葱段 1湯匙，麻油適量

**醃料** 薑汁、米酒各 1茶匙

**調味料** 生抽、米酒各 1茶匙，鹽、糖各 1/4茶匙

### 做法

- ① 蛤蜊肉洗淨，汆水，瀝乾水分，用醃料醃 1/2小時。
- ② 栗子洗淨，煮熟，去殼、去衣，切半。
- ③ 把蛤蜊肉、栗子放入砂鍋中，加入適量水燜 1/2小時，下調味料，燜至湯汁收乾，淋上麻油，即可。

## 番茄炒牛柳

份量：4-6人

番茄

炒

**材料** 牛柳160克，番茄2個，京蔥1/2條，薑茸1茶匙

**醃料** 生抽2茶匙，糖1/4茶匙，生粉1茶匙，胡椒粉少許

## 做法

- ① 番茄洗淨，切厚片；京蔥洗淨，切斜塊。
- ② 牛柳洗淨，切薄片，用醃料拌勻。
- ③ 燒熱油鑊，爆香薑茸，下牛柳炒至熟，盛起。
- ④ 再燒熱油鑊，爆香京蔥，加入番茄拌炒，將牛柳回鑊炒勻便可。

## 番茄炒雞蛋

份量：4-6人

番茄

炒

**材料** 番茄200克，雞蛋4隻

**調味料** 鹽1/2茶匙，糖1/4茶匙

## 做法

- ① 番茄洗淨，切片。
- ② 雞蛋打勻，下鹽調味。
- ③ 燒熱油鑊，加入番茄片略炒，倒入蛋液，下調味料，炒勻即可。

## 豆腐番茄蒸蛋

份量：4-6人

番茄

蒸

**材料** 豆腐1塊，雞蛋3隻，番茄1個，水1/4杯

**調味料** 鹽1/2茶匙，胡椒粉適量

## 做法

- ① 番茄和豆腐洗淨，瀝乾，切小片，放碟上。
- ② 雞蛋打勻，加入水和調味料拌勻，將蛋液倒入番茄和豆腐上，舀去泡沫，用猛火蒸約5分鐘，改用慢火蒸約5分鐘即成。

## 牛肉釀番茄

份量：4-6人

番茄

煮

**材料** 免治牛肉160克，番茄4個

**調味料** 牛油1茶匙，蒜茸1茶匙

## 做法

- ① 番茄洗淨，去蒂，挖出番茄肉，保留番茄外層。
- ② 拌勻番茄肉和免治牛肉，下油炒熟，釀入番茄中。
- ③ 燒熱鑊，煮溶牛油，加入蒜茸炒香，把番茄釀牛肉煎至熟透即成。



**Tips** 番茄酸酸甜甜，加上香味濃郁的蒜茸，能帶出牛肉的鮮味，令人非常開胃。

## 軟煎番茄

份量：4-6人

番茄

煎

**材料** 番茄250克，雞蛋2隻，麵粉1/2湯匙，油1茶匙

**調味料** 鹽1/2茶匙，胡椒粉少許

## 做法

- ① 雞蛋打勻。
- ② 番茄洗淨去蒂，切片，撒上鹽、胡椒粉，兩面撲上麵粉，蘸上蛋液。
- ③ 燒熱油鑊，下番茄片煎至兩面金黃，即可。

# 番茄紅衫魚

番茄

煎

份量：4-6人

## 材料

紅衫魚1條，番茄2個，薑2片，  
蒜片1湯匙，雞蛋1隻，水1湯  
匙，鹽、胡椒粉各適量

## 調味料

茄汁1茶匙，鹽1/2茶匙，糖1/4  
茶匙，油1/2茶匙，水1湯匙，  
胡椒粉適量

## 做法

- ① 紅衫魚去鱗，剖好，洗淨，瀝乾，均勻地抹上鹽及胡椒粉。
- ② 番茄洗淨，切大件；雞蛋打勻。
- ③ 燒熱鑊下油，爆香薑片，以中火煎紅衫魚至兩面金黃，盛起，瀝油。
- ④ 再燒熱鑊下油，爆香蒜片，下番茄略炒，加入調味料，紅衫魚回鑊略煮，加蛋液拌勻便成。



## 番茄煎蛋餅

份量：4-6人

番茄

煎

**材料** 雞蛋5隻，番茄、洋蔥各2個**調味料** 胡椒粉、鹽各適量**做法**

- ① 番茄洗淨，去皮，切粒；洋蔥去衣，切絲，炸至呈金黃色。
- ② 拌勻雞蛋和調味料，加入番茄和洋蔥，下油鑊煎至兩面呈金黃色。

## 番茄蝦球

份量：4-6人

番茄

炸

**材料** 蝦仁300克，馬蹄肉80克，薑茸1茶匙，麻油適量**醃料** 蛋白3隻，鹽1/2茶匙，米酒、生粉各1茶匙**芡汁料** 生粉1/2茶匙，水2湯匙，茄汁1湯匙，糖1/2茶匙，米酒1茶匙**做法**

- ① 蝦仁和馬蹄肉洗淨，剁成茸，加醃料拌勻，捏成小球。
- ② 燒熱油鑊，下蝦球炸至金黃，瀝油。
- ③ 下油爆香薑茸，蝦球回鑊拌勻，加入芡汁料煮滾，淋上麻油即可。

## 炸番茄蛋餃

份量：4-6人

番茄

炸

**材料** 番茄600克，紅豆沙150克，糖粉1/4茶匙，生粉適量**麵糊** 蛋白4隻，麵粉、生粉各1湯匙**做法**

- ① 番茄洗淨，用滾水燙過，剝皮，去籽，切成8瓣，每兩瓣番茄中間夾上紅豆沙，捏合後撲上生粉。
- ② 麵糊拌勻，燒熱油鑊，將番茄豆沙蘸上麵糊，下油鑊中炸至浮起，上碟，撒上糖粉，即可。

## 鹹牛肉洋葱煎薯餅

份量：4-6人

薯仔

煎

**材料** 薯仔4個，鹹牛肉40克，洋葱1個**調味料** 鹽1/4茶匙，胡椒粉少許**做法**

- ① 薯仔洗淨，放滾水中煮至熟，去皮後壓爛成薯茸。洋葱洗淨，去衣，切粒。
- ② 燒熱油鑊，炒香洋葱，加入鹹牛肉炒熟，盛起，與調味料同拌入薯茸中，分成8份，搓圓。
- ③ 燒熱油鑊，放入薯茸，壓平，煎至兩面金黃即可。

## 三絲煎麵

份量：4-6人

薯仔

煎

**材料** 即食麵1個，紅蘿蔔絲2湯匙，薯仔絲2湯匙，冬菇絲2湯匙，雞蛋3隻，鹽1/4茶匙**做法**

- ① 即食麵煮滾後過冷河，瀝乾，剪碎；雞蛋打勻，下鹽調味。
- ② 燒熱油鑊，加入紅蘿蔔絲、薯仔絲、冬菇絲炒至軟，下即食麵碎，加入蛋液，煎至兩面金黃即成。

## 香煎蘋果薯餅

份量：4-6人

薯仔

煎

**材料** 薯仔600克，蘋果1個，洋蔥1個，煙肉粒、蔥碎各1湯匙，牛油2湯匙，芝士3片

**調味料** 鹽1/4茶匙，胡椒粉少許

### 做法

- ① 材料洗淨。薯仔去皮，切絲；蘋果去核，連皮切絲，與薯仔絲拌勻；洋蔥去皮切碎。
- ② 牛油煮融，將煙肉粒炒至香脆，加入洋蔥炒至軟，加入蘋果絲、薯仔絲和蔥碎拌勻，下調味料。
- ③ 燒熱油鑊，加入所有材料(除芝士片外)，煎成餅形和兩面金黃，加入芝士片煮溶，即可。

## 醋溜土豆絲

份量：4-6人

薯仔

炒

**材料** 薯仔2個，蔥絲1湯匙

**調味料** 黑醋2湯匙，糖1/2茶匙，鹽少許

### 做法

- ① 薯仔洗淨，去皮，切細絲，用水浸泡30分鐘，瀝乾水分。
- ② 燒熱鑊，下油爆香蔥絲，加入鹽、糖和薯仔絲，略煮後，加入黑醋，再炒3-5分鐘即可。

## 羅漢上素

份量：4-6人

薯仔

炒

**材料** 薯仔80克，冬菇、蘑菇、腐竹各60克，紅蘿蔔、冬筍、麵筋各40克，雪耳10克，薑絲1茶匙

**調味料** 生抽、麻油、糖、鹽各適量

### 做法

- ① 所有材料洗淨；薯仔、紅蘿蔔、冬筍分別去皮，切絲；冬菇、雪耳浸軟，去蒂，撕成小塊；蘑菇、腐竹、麵筋切片。
- ② 燒熱油鑊，爆香薑絲，加入所有材料，炒至熟透，加入調味料，拌勻即成。

## 紅辣椒銀芽炒薯絲

份量：4-6人

薯仔

炒

**材料** 薯仔、銀芽各200克，紅辣椒絲、蔥粒、蒜茸各1湯匙

**調味料** 白醋、鹽各1/2茶匙

### 做法

- ① 銀芽洗淨，瀝乾水分。
- ② 薯仔洗淨，去皮，切絲，用冷水浸30分鐘，瀝乾水分。
- ③ 燒熱油鑊，爆香紅辣椒絲、蔥粒和蒜茸，加入薯仔和銀芽，炒至熟透，下調味料即成。

## 薯絲炒牛肉

份量：4-6人

薯仔

炒

**材料** 薯仔400克，牛肉200克，洋蔥1/4個，蒜茸1湯匙

**醃料** 生抽、生粉各1茶匙，鹽、糖各1/4茶匙，胡椒粉、麻油各少許

**調味料** 生抽、紹酒各1茶匙，鹽、糖1/2茶匙，胡椒粉、麻油各少許

### 做法

- ① 所有材料洗淨；洋蔥去皮，切塊。
- ② 馬鈴薯去皮，洗淨，切絲，用清水浸3小時，瀝乾水分。
- ③ 牛肉洗淨，切絲，用醃料醃30分鐘，泡油。
- ④ 燒熱油鑊，爆香蒜茸和洋蔥，加入薯仔和牛肉，炒至熟透，加入調味料，拌勻即成。

## 薯仔咖喱牛腩

份量：4-6人

薯仔

煮

**材料** 薯仔2個，牛腩600克，洋葱1個，蒜茸1茶匙，咖喱醬3湯匙，椰汁300毫升，糖1茶匙

**調味料** 鹽、生抽各1茶匙，蠔油1湯匙，水2湯匙

## 做法

- ① 材料洗淨。牛腩切件，汆水，過冷河，瀝乾；洋葱切塊，備用。
- ② 薯仔去皮，切角塊，下油鑊炸至金黃，盛起。
- ③ 下油炒香洋葱，盛起。
- ④ 燒熱油鑊，爆香蒜茸，下咖喱醬和糖炒香，加入牛腩燻透，加水蓋過牛腩，煮滾後轉慢火，燻1小時，加入調味料，再煮1/2小時，加入椰汁和薯仔，再燻片刻，加入洋葱拌勻即成。

## 雪菜燻薯仔

份量：4-6人

薯仔

煮

**材料** 薯仔400克，雪菜160克，紅甜椒1個，水1杯

**調味料** 鹽1/4茶匙，生抽1/4茶匙，糖1/4茶匙，胡椒粉、麻油各少許

## 做法

- ① 薯仔洗淨，去皮，切大件；燒熱油，略炸後瀝乾油分。
- ② 雪菜以水浸一會，擠乾水分；紅甜椒洗淨，去籽，切粒。
- ③ 燒熱油，炒香雪菜粒，放入薯仔和水，加蓋，以慢火煮約15分鐘至熟，下調味料，放入紅甜椒粒略炒即可。

## 薯仔蒸雞肉

份量：4-6人

薯仔

蒸

**材料** 光雞1隻，薯仔300克

**醃料** 葱段、薑片各1湯匙，米酒1茶匙，生粉1湯匙

**調味料** 鹽、米酒、生抽各1茶匙，上湯2湯匙，花椒數粒，糖1/4茶匙，胡椒粉少許

## 做法

- ① 光雞洗淨，切塊，加醃料醃約1/2小時。
- ② 薯仔削皮，洗淨，切滾刀塊，下油鑊炸成金黃，盛起，再下雞塊炸至金黃，瀝油。
- ③ 雞塊和薯仔塊裝入蒸碗內，加入調味料拌勻，用猛火蒸約1小時至軟爛，取出，反扣在碟上即成。

## 薯仔炸蝦

份量：4-6人

薯仔

炸

**材料** 蝦仁(保留蝦尾)400克

**醃料** 鹽1茶匙，胡椒粉少許

**麵糊** 薯仔絲60克，雞蛋2隻，鹽、生粉各1茶匙

**調味料** 鹽1/2茶匙，生粉1茶匙，麵粉、牛油各1湯匙，胡椒粉少許

## 做法

- ① 蝦仁從背部切開成大片，挑去蝦腸，洗淨，瀝乾水分，以醃料拌勻。
- ② 麵糊與調味料拌勻，燒熱油鑊，蝦仁蘸上麵糊，下油鑊中炸至金黃，盛起即可。

## 蓮茸薯餅

份量：4-6人

薯仔

炸

**材料** 薯仔600克，蓮子300克，麵包糠150克，雞蛋2隻，生粉適量

**調味料** 鹽、糖各適量

## 做法

- ① 薯仔去皮，隔水蒸至熟透，取出，壓成薯茸。
- ② 蓮子洗淨，去芯，隔水蒸至熟透，取出，壓成蓮茸。
- ③ 盛起適量薯茸，壓平，把蓮茸放在中間，搓成餅狀，在表面沾上適量蛋液和麵包糠，用滾油炸至呈金黃色。

# 香脆薯仔絲

薯仔

涼拌

份量：4-6人

## 材料

薯仔350克，紅辣椒絲、芫荽碎各1湯匙

## 調味料

鹽1/2茶匙，辣椒油1茶匙，糖1/4茶匙

## 做法

- 薯仔去皮，浸泡在加了少許醋的水中15分鐘，切幼絲，用水漂洗乾淨。
- 燒熱油鑊，倒入薯仔絲、紅辣椒絲炸至金黃色，瀝油，上碟，加入芫荽碎，再加入調味料拌勻即可。



**Tips** 薯仔浸水後，會失去所含的澱粉質，口感亦因此變得爽脆，為菜式帶來新鮮感。



## 百合青豆肉餅

份量：4-6人 鮮百合 煎

**材料** 免治豬肉80克，鮮百合1個，青豆2湯匙，胡椒碎1茶匙，青、紅椒碎各1湯匙，生抽1茶匙

**醃料** 鹽1/2茶匙，糖1/4茶匙，生粉1茶匙，油1/2茶匙

## 做法

- 青豆、胡椒碎同放入免治豬肉中，加醃料拌勻；鮮百合洗淨，分成瓣。
- 免治豬肉做成小肉餅形，每個小肉餅上放2片鮮百合，下油鑊煎至兩面金黃，上碟。
- 燒熱油鑊，爆香青、紅椒碎，下生抽煮滾，淋在肉餅上即可。

## 鮮百合炒牛肉

份量：4-6人 鮮百合 炒

**材料** 牛里脊肉240克，青、紅甜椒各1個，鮮百合2個

**醃料** 生抽1/2湯匙，糖1/4茶匙，薑汁酒、生粉各1/2茶匙

**調味料** 鹽1/2茶匙，糖1/4茶匙，胡椒粉、麻油各少許

**芡汁料** 生粉1茶匙，水2湯匙

## 做法

- 牛肉洗淨，切條，用醃料拌醃約10分鐘，泡嫩油，瀝乾油分。
- 鮮百合洗淨，切成瓣狀；青、紅甜椒洗淨，分別去籽，切條。
- 燒熱油鑊，將青、紅甜椒和鮮百合炒香，加入牛肉條，下調味料炒勻，勾芡即成。

## 蒜片百合牛柳粒

份量：4-6人 鮮百合 炒

**材料** 牛柳200克，鮮百合1個，芥蘭莖30克，蒜頭1粒

**醃料** 生抽1茶匙，糖1/4茶匙，生粉1茶匙，麻油和胡椒粉各少許

**芡汁料** 生粉1茶匙，水2湯匙，生抽、蠔油各1茶匙，糖1/4茶匙

## 做法

- 材料洗淨。牛柳切小方粒，加醃料拌勻待20分鐘。
- 鮮百合沖淨後摘瓣；蒜頭切片。
- 芥蘭莖切段，在兩端剗十字，汆水，瀝乾。
- 燒熱油鑊，放下牛柳粒爆炒至金黃，約八成熟，盛起。剩餘油爆香蒜片、芥蘭，牛肉粒回鑊炒勻，下百合，勾芡，即可。

## 蘆筍炒百合

份量：4-6人 鮮百合 炒

**材料** 鮮蘆筍200克，鮮百合180克，紅蘿蔔片2湯匙，上湯1/4杯，炸蒜茸少許

**調味料** 鹽1/4茶匙，糖1/4茶匙，蠔油1/2茶匙，麻油、胡椒粉各少許

**芡汁料** 生粉1/2茶匙，水3湯匙

## 做法

- 鮮蘆筍洗淨，切去老硬部分，切段；鮮百合洗淨，切小瓣。
- 燒熱油鑊，下蘆筍炒至半熟，加入鮮百合、紅蘿蔔片再炒至半熟，注入上湯、調味料，勾芡，撒上炸蒜茸即成。

## 田七百合炒燕窩

份量：4-6人 鮮百合 炒

**材料** 鮮百合300克，冬菇200克，燕窩5克，田七粉1/2茶匙，水1量杯

**調味料** 鹽及生粉水適量

## 做法

- 鮮百合洗淨；冬菇浸軟，去蒂，切小塊。
- 燕窩用清水浸6小時，除去細毛及雜質，用篩瀝乾水分，隔水燉20分鐘。
- 燒熱油鑊，加入鮮百合略炒，盛起。
- 燒熱油鑊，把冬菇炒至熟透，加入燕窩、田七粉和清水，煮30分鐘，加入調味料，煮至汁液濃稠，盛起，淋在鮮百合表面。

# 芋頭



**性味** 性平，味辛、甘，微毒，有益脾健胃、調中補虛、散結腫等功效。

**介紹** 芋頭是天南星科多生草本植物芋的地下塊莖，口感粉嫩酥化，常用於蒸、炸、燜煮或製作甜品、糖水。

## 營養成分

含豐富澱粉質、蛋白質、鈣質、磷質、胡蘿蔔素和多種維他命，是營養豐富的根莖類食材。但由於帶有活性酵素，不可生食，否則會刺激咽喉、皮膚或引致過敏。消化不良者亦不宜多吃。

## 選購要點

和其他瓜果類相反，輕身的芋頭比較粉嫩，口感較佳。選擇時也應留意芋頭的味道，散發自然香味者為上品。

### 煎釀芋餅

份量：4-6人

芋頭

煎

**材料** 芋頭500克，蝦仁50克，腰果50克，免治雞肉50克，葱茸、薑茸各1茶匙，油1茶匙

**醃料** 鹽1/2茶匙，糖1/4茶匙，醋1/4茶匙，米酒1/2茶匙

#### 做法

- 1 材料洗淨。芋頭蒸熟，壓成茸，加油拌勻。
- 2 免治雞肉加醃料拌勻。
- 3 蝦仁和腰果切幼粒，與葱茸、薑茸同加入芋茸中拌勻。
- 4 將芋茸做成圓餅狀，中間弄成凹位，釀入免治雞肉。
- 5 燒熱油鑊，將芋茸餅煎至兩面金黃，即可。

### 荔芋子雞煲

份量：4-6人

芋頭

炒

**材料** 荔浦芋1/2個，雞腿2隻，椰汁1小罐，淡奶2湯匙，上湯、水各1杯，生粉2茶匙，薑3片

**調味料** 鹽1/2茶匙，糖1/4茶匙，胡椒粉、麻油各少許

#### 做法

- 1 荔浦芋去皮，洗淨，切小方塊；燒熱鑊，以猛油炸至硬身，盛起，浸冷水中。
- 2 雞腿斬件，撲上生粉，泡油至熟盛起。
- 3 燒熱鑊，爆香薑片，放入雞肉略炒，加入上湯、水和調味料，與芋頭一起放入砂鍋內。
- 4 煮滾後，改慢火燜至芋頭軟爛時，轉慢火，加入椰汁和淡奶煮滾即可。

### 腿茸炒芋絲

份量：4-6人

芋頭

炒

**材料** 芋絲400克，火腿茸80克，蒜茸1茶匙，青、紅辣椒絲各1/2茶匙

**調味料** 蠔油2 1/2湯匙，蒜茸辣椒醬1/2湯匙

#### 做法

- 1 芋絲洗淨，瀝乾水分。
- 2 燒熱鑊，下油爆香蒜茸，加入其他材料，炒熟後加入調味料，拌勻即可食用。



**Tips** 芋絲含豐富水溶性纖維，而且卡路里、脂肪和澱粉質含量低，特別適合減肥和便秘人士食用。

## 香炒辣芋絲

份量：4-6人

芋頭

炒

**材料** 芋絲400克，越南紮肉100克，青、紅辣椒各1隻

**調味料** 蠔油2湯匙，花椒辣油1湯匙

## 做法

- ① 所有材料洗淨，瀝乾水分。
- ② 芋絲瀝乾水分；紮肉切碎；青、紅辣椒切絲。
- ③ 燒熱鑊，下油爆香辣椒，加入其他材料和調味料，炒至熟透即成。

## 竹筒香芋豬肋排

份量：4-6人

芋頭

蒸

**材料** 豬肋排300克，芋頭300克

**豬肋排醃料** 鹽、米酒各1/2茶匙，胡椒粉少許

**芋頭醃料** 鹽、米酒各1/2茶匙

## 做法

- ① 豬肋排洗淨，瀝乾水分，順骨縫斬長塊，以醃料拌勻醃1小時。
- ② 芋頭去皮，洗淨，切成菱形塊，以醃料醃1/2小時。
- ③ 將排骨、芋頭裝入竹筒，蓋上竹筒蓋，猛火蒸約1小時即可。

## 芋泥鴨

份量：4-6人

芋頭

蒸

**材料** 光鴨1/2隻，芋頭1個，生粉2茶匙

**醃料** 鹽2茶匙，胡椒粉少許

**調味料** 鹽、生粉各1茶匙，糖1/4茶匙，油1/2湯匙，胡椒粉少許

## 做法

- ① 光鴨洗淨，用醃料醃2小時。
- ② 用猛火將光鴨蒸約1/2小時後，去骨，切塊，將鴨肉鋪平在碟上，撒上生粉。
- ③ 芋頭洗淨，去皮，切片，蒸熟後壓成茸，趁熱加入調味料拌勻，鋪在鴨肉上，壓扁平，再用猛火蒸約1/2小時，即可。

## 白果芋茸

份量：4-6人

芋頭

煮

**材料** 荔芋640克，白果16粒，水2杯，油2湯匙，蔥2條

**調味料** 糖(芋茸用)1/4杯，糖(白果用)1/4杯

## 做法

- ① 葱洗淨，切段；白果去殼去芯，洗淨。
- ② 荔芋去皮，洗淨後切件，蒸熟，加1杯水，放入攪拌機內打成茸。
- ③ 燒熱油鑊，爆香蔥段，取出，加芋茸與1/4杯糖炒勻，盛在碗。
- ④ 白果加1杯水煮脛，加1/4杯糖再煮至糖膠狀，淋在芋茸面即成。

## 芋汁扒四蔬

份量：4-6人

芋頭

煮

**材料** 芋頭200克，蘑菇、草菇、粟米芯、西蘭花各80克，洋蔥1/2個

**調味料** 上湯1量杯，鹽、糖各1/2茶匙，生粉水適量，胡椒粉、麻油各少許

## 做法

- ① 洋蔥去衣，切碎。
- ② 芋頭去皮，洗淨，切片，隔水蒸熟，壓成泥。
- ③ 蘑菇、草菇、粟米芯和西蘭花洗淨，汆水，瀝乾水分，下油鑊炒熟，排放在深碟中。
- ④ 燒熱油鑊，炒香洋蔥，加入調味料，煮滾後加入芋茸，煮至汁液濃稠，盛起，淋在蔬菜表面，即可食用。

## 炸芋茸帶子

份量：4-6人

芋頭

炸

**材料** 帶子10隻，芋頭750克

**醃料** 鹽1/2茶匙，麻油、胡椒粉各少許

**調味料** 鹽、生粉各適量

### 做法

- 1 帶子洗淨，用醃料拌勻。
- 2 芋頭去皮，切塊，以猛火蒸45分鐘，壓成茸，加調味料拌勻。
- 3 芋頭茸分為10份，搓成球狀，略壓平，中間釀入帶子。
- 4 起油鑊，下釀芋茸帶子炸至金黃色，即可。

## 香芋蟹盒

份量：4-6人

芋頭

炸

**材料** 香芋400克，半肥瘦豬肉120克，冬菇3朵，蟹1隻

**調味料** 水3湯匙，豬油1湯匙，生粉、糖各1茶匙，鹽、麻油各1/2茶匙，胡椒粉少許

### 做法

- 1 蟹洗淨，蒸熟，起肉；冬菇浸軟，去蒂，切粒。
- 2 香芋洗淨，去皮，蒸熟，壓成茸，加入調味料，拌勻。
- 3 豬肉洗淨，剁成膠狀，加入蟹肉、冬菇，用少許滾油炒香，盛起。
- 4 拌勻豬肉和芋茸，搓成球狀，略壓平，用滾油炸至呈金黃色，即可食用。

## 煎粟米餅

份量：4-6人

粟米

煎

**材料** 粟米粒1/2杯

**麵糊** 生粉2/3杯，雞蛋2隻，鮮奶1杯，發粉1/8茶匙，水適量

**調味料** 葱茸1湯匙，麻油少許

### 做法

- 1 鮮奶放碗中，逐少加入生粉拌至幼滑，加入其他麵糊料拌勻，再加入粟米粒拌勻，拌入調味料。
- 2 燒熱油鑊，將粟米麵糊逐個攤成餅狀，煎至兩面金黃即可。

## 五色炒粟米

份量：4-6人

粟米

炒

**材料** 粟米粒150克，青豆、冬菇(浸軟)、紅椒、冬筍各40克，上湯2湯匙，葱茸、薑茸各1茶匙，米酒1茶匙

**調味料** 鹽1/4茶匙

### 做法

- 1 冬菇、紅椒、冬筍洗淨，切幼粒；粟米粒、青豆洗淨；一同汆水，瀝乾水分。
- 2 燒熱油鑊，爆香葱茸、薑茸，瀆米酒，注入上湯，下其他所有材料炒勻，加調味料，煮滾，即可。

## 鹹蛋黃炒粟米

份量：4-6人

粟米

炒

**材料** 鹹蛋黃3隻，新鮮粟米粒250克，香蒜炸粉2茶匙

**調味料** 牛油1湯匙

### 做法

- 1 鹹蛋黃蒸熟，壓爛。
- 2 粟米粒洗淨，瀝乾水分，撲上香蒜炸粉，放入熱油鑊中炸至香脆，盛起，瀝油。
- 3 燒熱鑊，下牛油，將鹹蛋黃和粟米粒炒勻，即可。



鹹蛋黃味道豐腴，但所含脂肪和膽固醇較高，老人和長期病患者不宜多吃。亦可酌量減少鹹蛋黃的份量。

## 粟米脆皮籽蝦

份量：4-6人

粟米

炸

**材料** 籽蝦(即帶籽的蝦)320克，粟米粒2湯匙，青、紅甜椒粒各1湯匙，椒鹽1茶匙，生粉適量

**醃料** 鹽、米酒各1/2茶匙，胡椒粉少許

**調味料** 糖1/2茶匙，蔥茸、薑茸各適量

## 做法

- ① 籽蝦剪去鬚和腳，洗淨，瀝乾，加醃料醃15分鐘，撲上生粉，燒熱油鑊，下籽蝦炸至金黃，瀝油。
- ② 下油爆香蔥茸、薑茸，加入青、紅甜椒粒、粟米粒、椒鹽和其他調味料，炒勻，淋在籽蝦上即可。

## 粟米粒炒番薯

份量：4-6人

番薯

炒

**材料** 新鮮粟米粒100克，番薯150克，青甜椒1/2個

**調味料** 鹽1茶匙，上湯1湯匙，麻油、胡椒粉各少許

**芡汁料** 生粉1茶匙，水2湯匙

## 做法

- ① 番薯洗淨，去皮，切幼粒；青甜椒洗淨，去籽，切幼粒；粟米粒洗淨，汆水。
- ② 燒熱油鑊，放入番薯粒炸至金黃，盛起，瀝乾。
- ③ 鑊留底油，下青甜椒粒和粟米粒略炒，下番薯粒炒勻，加入調味料煮滾，炒勻，勾芡即成。

## 蒸芽菜番薯片

份量：4-6人

番薯

蒸

**材料** 番薯400克，芽菜100克，雞蛋2隻，生粉2湯匙，熟油500克，花椒數粒

**汁料** 鹽、老抽1/2茶匙，薑茸、蔥茸各1茶匙，上湯100毫升，胡椒粉、麻油各少許

## 做法

- ① 番薯洗淨，去皮，切厚片，加鹽拌勻醃約5分鐘，再打入雞蛋，並加入生粉拌勻。
- ② 燒熱油鑊，下番薯片炸成金黃，瀝乾油分。
- ③ 芽菜洗淨，切茸。
- ④ 將番薯片一層層排放碟上，注入汁料，放上芽菜茸、花椒，用猛火蒸約25分鐘取出，即成。

## 番薯竹筍包

份量：4-6人

番薯

蒸

**材料** 番薯300克，糯米粉250克，糖、油各1/2湯匙，生粉1湯匙

**餡料** 筍絲300克，豬肉絲300克，蝦米80克

**調味料** 胡椒粉1茶匙，蔥2湯匙，生抽3湯匙，鹽1茶匙，糖1湯匙

## 做法

- ① 番薯洗淨，去皮，切薄片，以猛火蒸約20分鐘，趁熱壓成茸，與糯米粉、糖、油和生粉充分揉勻，並均分為10等份。
- ② 筍絲泡水約2小時後，瀝乾水分；蝦米洗淨，瀝乾水分。
- ③ 起油鑊，下餡料和調味料炒勻，待涼。
- ④ 每份番薯糰壓扁，包入餡料做成條狀，放在碟上，以猛火蒸約8分鐘即可。

## 炸芋頭番薯

份量：4-6人

番薯

炸

**材料** 芋頭1個，番薯1個，芫荽3棵

**麵糊** 麵粉2杯，水1杯，鹽1/2茶匙

## 做法

- ① 番薯、芋頭洗淨，去皮，切絲；芫荽洗淨，切段。
- ② 將芋頭絲、番薯絲、芫荽段加麵糊做成餅狀，燒熱油鑊，下油炸成金黃色，瀝油即可。

# 蓮藕牛腩煲

蓮藕

煮

份量：4-6人

## 材料

牛腩600克·蓮藕300克·薑2片·  
蔥絲少許·水適量

## 調味料

柱侯醬4湯匙·冰糖3粒

## 做法

- 蓮藕去皮，切小塊；牛腩汆水切塊，瀝乾水分。
- 燒熱鑊，下油爆香薑片，加入牛腩炒香，加入水和調味料，拌勻，用猛火燜10分鐘。
- 加入蓮藕，轉慢火燜至牛腩變脍，撒上蔥絲，即可食用。



## 蓮藕肉片燜芋絲

份量：4-6人

蓮藕

煮

**材料** 蓮藕400克，豬瘦肉200克，  
芋絲300克，蒜茸1茶匙

**調味料** 日式醬油1/2量杯，木魚粉1茶匙，水2量杯

## 做法

- 蓮藕、豬瘦肉和芋絲洗淨；蓮藕去皮切片；豬瘦肉切片，汆水。
- 燒熱油鑊，爆香蒜茸，炒香肉片，加入所有材料和調味料，燜至汁稠，即可食用。

## 香燜藕片

份量：4-6人

蓮藕

煮

**材料** 蓮藕2小段，海帶5片，薑2片

**調味料** 牛肉上湯3量杯(750毫升)，  
生抽2湯匙，糖1/2湯匙，鹽  
1/2茶匙

**芡汁料** 生粉水1茶匙

## 做法

- 蓮藕洗淨，去皮，切厚片；海帶洗淨，切小段。
- 蓮藕加入薑片和牛肉上湯，用猛火煮滾，轉中火煮30分鐘。
- 加入海帶，煮熟後加入其他調味料，煮至汁液濃稠，即可食用。

## 蒸糯米釀蓮藕

份量：4-6人

蓮藕

蒸

**材料** 大蓮藕2節，糯米20克

**汁料** 鹽、糖各1/2茶匙，上湯1杯，  
生粉1茶匙，麻油適量

## 做法

- 糯米用水浸泡至發脹，瀝乾水分。
- 蓮藕洗淨，去兩頭，將糯米填塞進藕孔。
- 蓮藕放在碟上，以猛火蒸20分鐘。取出，切片。
- 汁料煮滾，淋在藕片上即可。

## 香煎藕餅

份量：4-6人

蓮藕

煎

**材料** 蓮藕300克，冬菇5朵，洋葱茸2湯匙，麵粉1/2杯，生粉1湯匙，雞蛋1隻，芫荽茸1湯匙，葱茸1湯匙，生菜適量

**調味料** 鹽1/2茶匙，糖1/2茶匙，生  
抽1/2茶匙，胡椒粉1/4茶匙，  
麻油1/2茶匙

## 做法

- 材料洗淨。蓮藕刨成絲；冬菇泡軟，切碎；生菜焯熟。
- 燒熱油鑊，爆香洋葱茸，加入所有材料和調味料，拌勻，分成適量小球後，壓成餅狀。
- 熱鑊下油，放入藕餅煎至兩面金黃。以生菜墊底，藕餅排在上面即可。

## 煎釀蓮藕

份量：4-6人

蓮藕

煎

**材料** 蓮藕600克，免治豬肉150克，  
葱2條

**醃料** 麻油1/2茶匙，生粉1茶匙，  
水1茶匙

**調味料** 米酒1/2茶匙，糖1/4茶匙，  
油1/2茶匙，麻油適量

**芡汁料** 生粉1湯匙，水2湯匙

## 做法

- 蓮藕刨皮，洗淨，切成厚片；免治豬肉加醃料拌勻；葱洗淨，切茸。
- 將免治豬肉釀入蓮藕的空洞中，燒熱油鑊，將藕片煎至兩面金黃，盛起。
- 鑊底留油，加入葱茸爆香，藕片回鑊，加調味料煮滾，淋麻油，勾芡，即可。

## 麻辣藕片

份量：4-6人

蓮藕

炒

**材料** 鮮蓮藕400克

**調味料** 辣椒油1湯匙，乾辣椒碎1/2茶匙，花椒粒1/2茶匙，生抽1茶匙，鹽1/4茶匙

### 做法

- ① 蓮藕去皮，切薄片，放入水中浸泡10分鐘，瀝乾水分。
- ② 燒熱油鑊，下花椒粒、乾辣椒碎爆香，下蓮藕片、鹽、生抽炒至蓮藕熟，淋上辣椒油炒勻即可。

## 火腿炒蓮藕

份量：4-6人

蓮藕

炒

**材料** 蓮藕300克，金華火腿100克

**調味料** 蜜糖2湯匙，糖1/4茶匙

### 做法

- ① 蓮藕去皮，洗淨，切薄片。
- ② 金華火腿用清水煲1小時，瀝乾水分，切片，加入調味料，隔水蒸30分鐘。
- ③ 燒熱油鑊，炒熟蓮藕片，加入金華火腿，炒勻即可食用。

## 炸蓮藕丸

份量：4-6人

蓮藕

炸

**材料** 蓮藕200克，豬瘦肉160克，雞蛋2隻，蔥茸1湯匙

**醃料** 鹽1/2茶匙，糖1/4茶匙，生粉1茶匙，水1湯匙

### 做法

- ① 蓮藕去皮，洗淨，切茸；豬瘦肉洗淨，剁成茸。
- ② 蓮藕茸、肉茸加入蔥茸、雞蛋拌勻，打至起膠，做成丸子。
- ③ 熱鑊下油，放入蓮藕丸炸至金黃熟透即成。

## 涼拌蓮藕

份量：4-6人

蓮藕

涼拌

**材料** 嫩蓮藕360克

**調味料** 白醋1湯匙，糖2湯匙，鹽1/2茶匙

### 做法

- ① 嫩蓮藕洗淨，刮去皮，直切成四瓣，再切薄片，汆水，瀝乾。
- ② 蓮藕片放在碟上，加調味料拌勻即成。

## 麻辣拌蓮藕

份量：4-6人

蓮藕

涼拌

**材料** 蓮藕300克，青瓜80克，辣椒粒1茶匙

**調味料** 糖2湯匙，白醋1湯匙，辣椒油、麻油各1茶匙，鹽1/2茶匙

### 做法

- ① 青瓜洗淨，切絲，汆水，瀝乾水分。
- ② 蓮藕洗淨；去皮，切薄片，汆水，瀝乾水分。
- ③ 拌勻所有材料和調味料，即可食用。

## 荷蘭豆炒魚餅

份量：4-6人 荷蘭豆 炒

**材料** 絞鯪魚肉240克，荷蘭豆160克，薑絲、蒜茸各1湯匙

**調味料** 生抽1/2茶匙，鹽1/4茶匙

## 做法

- ① 荷蘭豆洗淨，撕去老筋和頭尾。
- ② 燒熱油鑊，下鯪魚肉，壓扁，煎至兩面金黃，盛起後切開。
- ③ 燒熱油鑊，爆香薑絲、蒜茸，下荷蘭豆拌炒至變色，加入魚餅拌炒，加一點水，下調味料，煮至汁液收濃後即可。

## 荷蘭豆炒油鴨片

份量：4-6人 荷蘭豆 炒

**材料** 荷蘭豆200克，油鴨腿2隻，唐芹(切段)160克，蒜茸1茶匙，薑片4片，酒1茶匙，紅蘿蔔片少許

**芡汁料** 上湯3湯匙，糖1/4茶匙，鹽1/2茶匙，生粉1/4茶匙

## 做法

- ① 荷蘭豆洗淨，去掉頭尾，撕去老筋。
- ② 油鴨腿洗淨，放在溫水中浸約15分鐘，瀝乾水分，蒸約10分鐘，瀝油，待涼後去皮，起骨，切成薄片。
- ③ 燒熱油鑊，爆香蒜茸、薑片，再放入荷蘭豆，紅蘿蔔片和唐芹段，加水2湯匙，加蓋煮滾，瀆酒，放入鴨片和芡汁料，拌勻即可。

## 黑椒荷芹油鴨鬆

份量：4-6人 荷蘭豆 炒

**材料** 臘鴨腿1隻，荷蘭豆80克，唐芹1棵，馬蹄3粒，冬菇(浸軟)3朵，蒜茸1茶匙，黑椒碎1茶匙

**調味料** 生抽1/2茶匙，蠔油1茶匙，糖1/4茶匙，生粉1茶匙，上湯4湯匙

## 做法

- ① 臘鴨腿洗淨，汆水後蒸熟，起皮去骨，肉切幼粒。
- ② 荷蘭豆撕去老筋，洗淨，切粒；唐芹洗淨，切粒。
- ③ 馬蹄去皮、冬菇去蒂，洗淨，同切粒。
- ④ 燒熱油鑊，爆香蒜茸和黑椒碎，下處理好的材料爆香，瀆酒，下調味料拌勻，上碟。

## 荷蘭豆炒豬腩

份量：4-6人 荷蘭豆 炒

**材料** 豬腩300克，荷蘭豆100克，薑絲1茶匙

**醃料** 薑汁酒、生粉水各1湯匙，胡椒粉、麻油少許

**調味料** 生抽1湯匙，糖、鹽各1/2茶匙，胡椒粉、麻油各少許

## 做法

- ① 荷蘭豆撕去頭尾和莢筋，洗淨，瀝乾水分。
- ② 豬腩洗淨，瀝乾水分，切片，用醃料醃30分鐘。
- ③ 燒熱油鑊，爆香薑絲，加入豬腩略炒，加入荷蘭豆和調味料，炒至熟透，即可食用。

## 荷蘭豆拌雞絲

份量：4-6人 荷蘭豆 涼拌

**材料** 雞胸肉280克，荷蘭豆80克

**汁料** 糖1/2茶匙，鹽、白酒各1茶匙，麻油1/2湯匙(拌勻)

**調味料** 蒜茸1茶匙，糖1/2茶匙，鹽、辣椒油各1茶匙，米酒1茶匙

## 做法

- ① 雞胸肉洗淨，放入滾水中煮熟後，浸在凍開水中冷卻，用手將雞胸肉撕成細絲，放入汁料中泡1/2小時。
- ② 荷蘭豆洗淨，撕去老筋，切絲，汆水，稍煮約1/2分鐘，立刻撈起，入水冷卻，瀝乾，分放在碟上。
- ③ 將調味料拌勻，倒入荷蘭豆，再將泡好的雞絲用手擠乾水分，與荷蘭豆絲拌勻即成。

# 牛蒡



**性味** 性寒味苦，有潤肺利咽、解熱散結、消斑疹、利二便等功效。

**介紹** 牛蒡又稱大力子或茛蒹菜，屬於菊科植物的根部，多用於爆炒、涼拌或煲湯。

## 營養成分

含有非常豐富的水分、蛋白質、纖維素、多種維他命和礦物質，可以刺激大腸蠕動、改善便秘、降低體內膽固醇，並有助排出積存在體內的毒素。部分人士以進食牛蒡作降血壓之用，建議患高血壓者經常量度血壓水平，以監察治療的功效。

## 選購要點

購買牛蒡時，應選擇體型較長、直徑約有一元硬幣大小、形態筆直、沒有鬚根，以及質地細嫩的，口感會較柔軟細嫩。另外，牛蒡貯存太久，會出現木質化的情況，令口感變差，所以不宜一次購買過多。

### 芝麻炒牛蒡絲

份量：4-6人

牛蒡

炒

**材料** 牛蒡320克，紅蘿蔔絲100克，紅辣椒粒1茶匙，炒香芝麻1茶匙

**調味料** 紹酒2茶匙，米酒1茶匙，生抽1/2茶匙，糖、醋各1/4茶匙

#### 做法

- 牛蒡洗淨，去皮，切幼絲，浸泡在醋水中，沖洗乾淨，瀝乾水分。
- 燒熱油鑊，下牛蒡絲和紅蘿蔔絲炒勻，加入紅辣椒粒，下調味料炒勻，直到汁料收乾，撒上炒香芝麻即可。

### 香辣牛蒡牛柳絲

份量：4-6人

牛蒡

炒

**材料** 牛柳160克，牛蒡160克，青、紅辣椒各1隻，花椒辣油2茶匙

**醃料** 蠔油1 1/2湯匙，水2茶匙，生粉1茶匙

#### 做法

- 牛柳、牛蒡及青、紅辣椒洗淨，瀝乾水分，分別切絲。
- 拌勻牛柳絲和醃料。
- 燒熱鑊，下油爆香辣椒絲，加入牛柳絲略炒，再下牛蒡絲，炒熟後熄火，加入花椒辣油拌勻即成。

### 麻辣涼拌牛蒡

份量：4-6人

牛蒡

涼拌

**材料** 牛蒡300克，紅蘿蔔80克，蒜茸、辣椒粒各1茶匙

**調味料** 麻油1湯匙，辣椒油、白醋、米酒各1茶匙，鹽1/2茶匙

#### 做法

- 牛蒡、紅蘿蔔分別洗淨，去皮，切絲，用滾水略煮，瀝乾水分。
- 拌勻所有材料和調味料，即可食用。

## 蠔油草菇斑片

份量：4-6人

草菇

炒

**材料** 石斑肉250克，草菇160克，  
筍片、紅蘿蔔片、青豆各20  
克，葱2條，薑片8片

**醃料** 鹽、糖各1/4茶匙，薑汁1/2茶  
匙，蛋白1隻，生粉1/2湯匙

**調味料** 蠔油1湯匙，糖1/4茶匙，水3湯  
匙，生粉1/2茶匙，麻油少許

## 做法

- 石斑肉洗淨，切厚片，用醃料醃1/2小時。
- 草菇和青豆分別洗淨，汆水，過冷河；葱、薑片洗淨，蔥切段。
- 燒熱油鑊，將石斑肉泡油，撈出，瀝油。
- 燒熱油鑊，爆香蔥段和薑片，放下草菇、筍片、紅蘿蔔片及青豆略炒，再下石斑片拌勻，下調味料，輕輕拌炒勻便可。

## 蠔皇蝦子扒三菇

份量：4-6人

草菇

炒

**材料** 鮮冬菇12朵，草菇、蘑菇各  
80克，蝦子2茶匙，生菜160  
克，蒜片1茶匙，薑片、蔥段  
各1湯匙，油、鹽、糖各少許

**調味料** 蠔油1湯匙，生抽1茶匙，糖  
1/4茶匙，麻油1/2茶匙

**芡汁料** 水3/4杯，生粉2茶匙

## 做法

- 蝦子用白鑊慢火炒香，盛起。
- 生菜洗淨，切段；鮮冬菇洗淨，去蒂；草菇、蘑菇洗淨。
- 生菜放入加了油、鹽和糖的沸水中汆水，瀝乾水分後盛排碟上。
- 燒熱油鑊，爆香蒜片、蔥段和薑片，先加鮮冬菇炒一會，再加調味料、草菇、蘑菇，勾芡，撒下蝦子，即成。

## 雙菇炒豆腐

份量：4-6人

草菇

炒

**材料** 草菇、蘑菇各1/2杯，炸豆腐  
3件，蒜片、蔥段各1湯匙

**芡汁料** 蠔油1湯匙，生抽、生粉各  
1/2湯匙，麻油1/2茶匙，糖  
1/4茶匙，水1/2杯

## 做法

- 炸豆腐沖淨，切半，撒上少許鹽。
- 燒熱油鑊，爆香蒜片和蔥段，加入草菇、蘑菇同炒，下炸豆腐煮片刻，勾芡，拌勻即成。

## 蟹肉扒鮮菇

份量：4-6人

草菇

炒

**材料** 肉蟹1隻，鮮草菇300克，蛋  
白1隻，蒜頭(略拍)1粒，薑  
汁酒1茶匙

**調味料** 鹽1/4茶匙，糖1/4茶匙，生  
粉2茶匙，上湯1/2杯，麻油、  
胡椒粉各少許

**芡汁料** 生粉1茶匙，水3湯匙

## 做法

- 草菇洗淨，從底部剝開十字，汆水，過冷河，瀝乾水分。
- 肉蟹剖好，洗淨，蒸熟後拆肉。
- 燒熱鑊，爆香蒜頭，瀆酒，下草菇炒透，勾芡，瀝去水分，上碟。
- 燒熱油鑊，注入調味料煮滾，下蟹肉再煮滾，加入蛋白拌勻，淋在草菇面即成。

## 菠蘿炒雙菇

份量：4-6人

草菇

炒

**材料** 鮮草菇160克，鮮蘑菇160克，  
罐裝菠蘿粒160克，青、紅甜  
椒各1/2個，米酒2茶匙

**芡汁料** 生抽2茶匙，鹽、糖各1/4茶  
匙，白醋2茶匙，生粉1茶匙，  
水2湯匙

## 做法

- 草菇和蘑菇洗淨，用鹽水汆水，過冷河。
- 青、紅甜椒洗淨，去籽，切小塊。
- 起油鑊，爆香青、紅甜椒，放入草菇、蘑菇和菠蘿粒炒勻，瀆酒，下芡汁料炒勻，即成。

## 雙菇燒豆腐

份量：4-6人

草菇

煮

**材料** 炸豆腐3件，芥蘭100克，草菇、蘑菇各1/2杯，蒜頭1粒，葱1條

**調味料** 油、鹽、糖各1茶匙

**芡汁料** 水1杯，蠔油2湯匙，生抽、生粉各1湯匙，糖、麻油各1/2茶匙

### 做法

- ① 所有材料洗淨。
- ② 炸豆腐切開；蒜頭切片；葱切段。
- ③ 燒滾半鑊水，加調味料，下芥蘭焯熟，瀝乾，排放於碟中。
- ④ 燒熱油鑊，爆香蒜片和葱段，加入草菇、蘑菇同炒，倒下芡汁煮滾，下炸豆腐煮滾，放在芥蘭上即成。

## 蠔油草菇煮凍豆腐

份量：4-6人

草菇

煮

**材料** 凍豆腐2塊，草菇1/2杯，蒜頭2粒，米酒2茶匙，上湯1/2杯，鹽1/4茶匙，生粉1/2茶匙

**調味料** 蠔油2湯匙，鹽1/2茶匙，糖1/4茶匙，麻油1茶匙

### 做法

- ① 凍豆腐解凍，洗淨，放滾水中煮約20分鐘，過冷河，瀝去多餘水分，切骨牌形。
- ② 草菇洗淨，瀝乾水分；蒜頭拍碎。
- ③ 煮滾上湯，下鹽，加入豆腐煮10分鐘，盛起，壓去多餘湯汁。
- ④ 燒熱油鑊，爆香蒜頭，加入草菇炒勻，灑酒，下調味料煮滾，加入豆腐，再煮10分鐘，勾芡，上碟。

## 雙菇扒豆腐

份量：4-6人

草菇

煮

**材料** 鮮草菇160克，冬菇(浸軟)8朵，嫩豆腐2塊，薑2片，葱段1湯匙，上湯1/2杯

**調味料** 鹽、糖各1/4茶匙，生抽、米酒各1/2湯匙，麻油少許

**汁料** 鹽、糖各1/2茶匙，水1杯

### 做法

- ① 草菇、冬菇洗淨，冬菇去蒂，同氽水，瀝乾水分。
- ② 起油鑊，爆香草菇，倒入汁料煮滾後，熄火浸約10分鐘，盛起。
- ③ 豆腐洗淨，切件，用滾油炸成金黃色，盛起。
- ④ 再起油鑊，爆香薑片、葱段，加入上湯和調味料，倒入炸豆腐、草菇和冬菇，燜至汁收乾，勾芡。

## 蝦子蠔油扒雙菇

份量：4-6人

草菇

煮

**材料** 冬菇、草菇各120克，蝦子20克

**調味料** 上湯1/2量杯，蠔油3湯匙，鹽、生粉各1茶匙，糖1/2茶匙，胡椒粉少許

### 做法

- ① 所有材料洗淨。
- ② 冬菇浸軟，蒸20分鐘，去蒂，瀝乾水分。
- ③ 燒熱油鑊，加入冬菇和草菇，用武火炒3分鐘，加入蝦子和調味料，拌勻，煮至汁液濃稠，即可食用。

## 蘑菇青瓜炒生魚片

份量：4-6人

蘑菇

炒

**材料** 青瓜2條，生魚1條，杞子1茶匙，蘑菇100克，蒜茸1湯匙，薑5片

**醃料** 生抽1/2茶匙，生粉1茶匙，胡椒粉適量

**調味料** 鹽適量

### 做法

- ① 青瓜洗淨，相間地去皮，開邊，去籽，切厚片；蘑菇洗淨，切厚片；杞子浸軟，洗淨備用。
- ② 生魚剉好，洗淨，起肉，切雙飛，用醃料拌勻。
- ③ 下油爆香蒜茸，倒入青瓜拌炒，再加入蘑菇、杞子炒勻，下調味拌勻後上碟。
- ④ 再起油鑊，爆香薑片，將生魚片拌炒至熟，鋪在青瓜和蘑菇上即成。

## 蒜茸蘑菇炒牛柳絲

份量：4-6人

蘑菇

炒

**材料** 牛柳300克，蘑菇90克，紅辣椒1/2隻

**調味料** 蒜茸豆豉醬1湯匙，糖1/4茶匙，鹽1/2茶匙，麻油少許，水1湯匙

## 做法

- ① 牛柳切絲，與醃料拌勻；蘑菇切片；紅辣椒切絲。
- ② 燒熱油鑊，下牛柳絲炒熟，加入蘑菇和紅椒絲，炒勻即成。

## XO醬雙菇炒牛柳

份量：4-6人

蘑菇

炒

**材料** 牛柳300克，蘑菇90克，草菇90克，紅蘿蔔25克，紅甜椒1個

**醃料** XO醬2湯匙，蠔油1/2湯匙，生粉1/2茶匙，麻油1茶匙

## 做法

- ① 材料洗淨。牛柳切片，與醃料拌勻。
- ② 蘑菇、草菇切片；紅蘿蔔切片；紅甜椒切塊。
- ③ 燒熱油鑊，爆香紅甜椒，加入牛柳片炒至九成熟，下蘑菇、草菇、紅蘿蔔和調味料，炒勻即成。

## 青瓜蘑菇炒蝦仁

份量：4-6人

蘑菇

炒

**材料** 青瓜2條，蘑菇160克，蝦仁180克，蒜茸、薑茸各1茶匙

**醃料** 鹽1/4茶匙，生粉1/2茶匙，胡椒粉少許

## 做法

- ① 青瓜洗淨，切塊；蘑菇洗淨，切片。
- ② 蝦仁洗淨，剝開背部，用醃料醃片刻，泡油。
- ③ 起油鑊，爆香蒜茸，下青瓜、蘑菇炒熟，盛起。
- ④ 再起油鑊，爆香薑茸，爆炒蝦仁至熟透，再將青瓜、蘑菇回鑊炒勻，即可。

## 魚漿蘑菇

份量：4-6人

蘑菇

煮

**材料** 鮮蘑菇300克，熟桂花魚肉（搗碎）80克，乾葱碎、蒜茸各1湯匙，青豆、紅蘿蔔粒適量

**湯料** 上湯1杯，鹽1茶匙，糖1/4茶匙

**汁料** 上湯1杯，鹽、糖各1/2茶匙，胡椒粉、麻油各少許

**芡汁料** 生粉1茶匙，水2湯匙

## 做法

- ① 煮滾湯料，放入已洗淨的蘑菇煮熟，瀝乾汁液，放碟上。
- ② 燒熱油，炒香乾葱碎和蒜茸，加入汁料煮滾，放入熟桂花魚肉拌勻，加入青豆、紅蘿蔔粒略煮，勾芡，淋在蘑菇上即成。

## 咖喱雜菜燴蘑菇

份量：4-6人

蘑菇

煮

**材料** 鮮蘑菇320克，紅蘿蔔80克，青瓜80克，洋葱1/2個，乾葱頭片1粒，咖喱粉1湯匙，椰汁150毫升

**調味料** 鹽1/4茶匙，糖1/2茶匙，沙茶醬1茶匙，上湯1杯

## 做法

- ① 蘑菇洗淨，下油鑊，泡油；洋葱去衣，洗淨，切小塊。
- ② 紅蘿蔔和青瓜去皮，洗淨，切片。
- ③ 起油鑊，爆香乾葱頭和洋葱，加入咖喱粉拌勻，放入蘑菇、紅蘿蔔和青瓜，下調味料，煮至汁液漸收，倒入椰汁煮滾，即成。

# 金菇牛肉卷

金菇

煎

份量：4-6人

## 材料

鮮牛肉200克，金菇80克

## 醃料

鹽1/2茶匙，生粉2茶匙

## 汁料

蠔油1湯匙，老抽、生粉各1茶匙，  
水2湯匙

## 做法

- 1 鮮牛肉切成6×6厘米的大薄片，加醃料拌勻，放入雪櫃中冷藏1小時。
- 2 金菇洗淨，切去底部。
- 3 將金菇放在牛肉片上捲成卷，用生粉封口。
- 4 燒熱油鑊，下牛肉卷煎至金黃，盛起；鑊底留油，加入汁料勾芡，澆在牛肉卷上即成。



## 金菇扒芥菜膽

份量：4-6人

金菇

炒

**材料** 芥菜膽400克，金菇200克，薑3片

**汁料** 上湯200毫升，生抽1/2湯匙，老抽1茶匙，糖1/4茶匙，生粉2茶匙，胡椒粉和麻油少許

## 做法

- ① 洗淨芥菜膽，放滾水中焯熟，上碟。
- ② 金菇切去根部，洗淨。
- ③ 燒熱油鑊，爆香薑片，下金菇略炒，下汁料煮滾，將金菇淋在芥菜膽上，即可。

## 芝士雜菌焗菠菜

份量：4-6人

金菇

煮

**材料** 菠菜150克，金菇100克，蘑菇8粒，牛油、蒜茸各1湯匙，麵粉1/2湯匙，低脂奶1量杯，低脂芝士2片

**調味料** 鹽1/3茶匙，胡椒粉少許

## 做法

- ① 菠菜、金菇、蘑菇洗淨。
- ② 菠菜、金菇切去根部，氽水；蘑菇切片，氽水。
- ③ 煮溶牛油，爆香蒜茸、金菇和蘑菇，加入麵粉炒勻，加入低脂奶和調味料，煮至汁液濃稠。
- ④ 把菠菜鋪在焗盆上，倒入雜菌，鋪上芝士，用預熱至180℃的焗爐焗至表面呈金黃色。

## 金菇拌魷魚

份量：4-6人

金菇

涼拌

**材料** 鮮魷魚肉320克，金菇200克，西芹160克，紅蘿蔔120克

**調味料** 蒜茸、薑絲各1湯匙，米酒1/2湯匙，麻油、胡椒粉各適量

## 做法

- ① 鮮魷魚肉洗淨，放滾水中焯熟，瀝乾，切絲。
- ② 金菇切去根部，洗淨，氽水2分鐘，瀝乾。
- ③ 西芹去葉；紅蘿蔔去皮，分別洗淨，切絲，分別氽水。
- ④ 將所有材料和調味料拌勻，上碟即可。

## 涼拌金菇

份量：4-6人

金菇

涼拌

**材料** 金菇300克

**調味料** 葱茸、蒜茸、麻油各1湯匙，鹽、糖各1/2茶匙，胡椒粉少許

## 做法

- ① 金菇切去根部，洗淨，氽水，瀝乾水分，上碟。
- ② 拌勻調味料，淋在金菇表面，即可食用。

## 百花煎釀冬菇

份量：4-6人

冬菇

煎

**材料** 鮮冬菇10隻，蝦膠80克，葱粒1湯匙，生粉適量

**調味料** 鹽、胡椒粉各適量

## 做法

- ① 鮮冬菇洗淨，去蒂，氽水，瀝乾水分，在內側抹上生粉。
- ② 拌勻蝦膠、葱粒和調味料，拌至起膠，釀在冬菇上，下油鑊煎至熟透，即可食用。

## 牛油炒鮮冬菇

份量：4-6人

冬菇

炒

**材料** 鮮冬菇80克，牛油1湯匙，碎芝士1茶匙

**調味料** 紹酒1湯匙，鹽、胡椒粉各適量

### 做法

- ① 鮮冬菇洗淨，去蒂，切片。
- ② 燒熱油鑊，加入牛油和鮮冬菇略炒，加入調味料，炒至熟透，加入芝士，拌勻即成。

## 蠔油煮冬菇

份量：4-6人

冬菇

煮

**材料** 生菜150克，鮮冬菇80克，薑2片，蔥段1湯匙，水1/2量杯，紹酒1湯匙

**調味料** 蠔油2湯匙，生粉水1湯匙，生抽1茶匙，糖1/2茶匙，鹽、麻油、胡椒粉各適量

### 做法

- ① 生菜洗淨，用滾水煮熟，排在碟上待用。
- ② 鮮冬菇洗淨，去蒂，汆水，瀝乾水分。
- ③ 燒熱油鑊，爆香薑片和蔥段，加入鮮冬菇略炒，瀆酒，加入清水，蓋上蓋煮15分鐘，加入調味料，煮至汁液濃稠，即可鋪在生菜上食用。

## 蠔汁雙冬扒津白

份量：4-6人

冬菇

煮

**材料** 天津白菜1棵，冬筍200克，鮮冬菇10隻，雞湯1量杯

**調味料** 蠔油2湯匙，生粉水、生抽各1湯匙，糖1/2茶匙，胡椒粉少許

### 做法

- ① 冬筍去皮，切塊；鮮冬菇洗淨，去蒂。
- ② 大白菜去葉，洗淨，用鹽水煮熟，瀝乾水分，排在碟上待用。
- ③ 燒熱油鑊，加入冬筍、鮮冬菇和雞湯，煮至熟透，加入調味料，煮至汁液濃稠，即可鋪在白菜上食用。

## 香菇雲腿扒津白

份量：4-6人

冬菇

煮

**材料** 天津白菜1棵，鮮冬菇80克，雲腿10克，薑2片，上湯1量杯

**調味料** 紹酒、糖、鹽、胡椒粉各適量

### 做法

- ① 白菜洗淨，汆水；鮮冬菇洗淨，去蒂；雲腿切片。
- ② 燒熱油鑊，爆香薑片，加入其他材料，煮至熟透，加入調味料，拌勻即成。

## 冬菇炆油麵筋

份量：4-6人

冬菇

煮

**材料** 冬菇20隻，油麵筋15個，薑2片，蔥段1湯匙，上湯1/2量杯

**調味料** 蠔油、老抽各2湯匙，紹酒、糖各1湯匙，鹽、麻油各1/2茶匙

### 做法

- ① 冬菇浸軟，去蒂，切片；油麵筋汆水，過冷河，瀝乾水分。
- ② 燒熱油鑊，爆香薑片和蔥段，加入冬菇略炒，加入上湯，用文火煮15分鐘，加入油麵筋和調味料，蓋上蓋燜15分鐘，即可食用。

## 椒鹽雙菇

份量：4-6人

冬菇

炸

**材料** 鮑魚菇、鮮冬菇各150克，雞蛋2隻，麵粉適量

**調味料** 椒鹽1茶匙

### 做法

- 鮑魚菇洗淨，瀝乾水分；鮮冬菇洗淨，去蒂，瀝乾水分；雞蛋拌勻。
- 鮑魚菇、鮮冬菇沾上適量蛋液和麵粉，用滾油炸至呈金黃色，盛起，瀝乾油分，灑上椒鹽即成。

## XO醬爆白靈菇

份量：4-6人

白靈菇

炒

**材料** 鮮白靈菇160克，紅、青、黃甜椒各1/2個，蒜茸1茶匙

**調味料** 米酒1/2茶匙，生抽1湯匙，糖1/4茶匙，XO醬2湯匙，水2湯匙

**芡汁料** 生粉1/2茶匙，水2湯匙



**Tips** 白靈菇肥大肉厚，色澤潔白，肉質清爽，而且含豐富營養。

### 做法

- 白靈菇洗淨，用鹽水氽水，過冷河，切片。
- 紅、青、黃甜椒各去籽，洗淨，切條。
- 起油鑊，爆香蒜茸，放入白靈菇和椒條，下調味料炒勻，勾芡，上碟。

## 香蒜炒野菌

份量：4-6人

雞髀菇

炒

**材料** 蠔菇200克，雞髀菇200克，蒜片80克，蔥碎50克，乾蔥碎50克，黑胡椒碎1/4茶匙，牛油40克，白酒20毫升，白蘭地10毫升

**調味料** 鹽1/4茶匙，糖1/8茶匙

### 做法

- 蠔菇、雞髀菇洗淨，瀝乾水分。
- 燒熱油鑊，下牛油將蔥碎、乾蔥碎、蒜片和黑胡椒碎炒香，下蠔菇和雞髀菇炒至軟身，瀆入白酒和白蘭地，加入調味料，待湯汁濃稠，即成。

## 燕窩炒雙菇

份量：4-6人

雞髀菇

炒

**材料** 雞髀菇、秀珍菇各60克，紅、黃甜椒各20克，燕窩5克，蒜茸1茶匙，辣椒粒1/2茶匙

**調味料** 生抽1茶匙，鹽1/2茶匙

### 做法

- 雞髀菇、秀珍菇洗淨，切粒；紅、黃甜椒去籽，切絲。
- 燕窩用清水浸6小時，除去細毛及雜質，用篩瀝乾水分，隔水燉20分鐘。
- 燒熱油鑊，爆香蒜茸和辣椒粒，加入雞髀菇、秀珍菇和甜椒，炒至熟透，加入調味料和燕窩，拌勻即成。

## 雞髀菇蜜餞肉

份量：4-6人

雞髀菇

煮

**材料** 雞髀菇160克，豬肉320克，檸檬(切片)1個

**醃料** 生抽2茶匙，糖1/4茶匙，生粉1茶匙，胡椒粉、麻油各少許

**調味料** 生抽1湯匙，紅糖1湯匙

### 做法

- 雞髀菇洗淨，切片，下油鹽糖水中煮熟，上碟。
- 豬肉洗淨，切片，加醃料，下油鑊泡油至熟。
- 起油鑊，放入檸檬片，加入紅糖及生抽煮至汁液漸收，放入豬肉片拌勻，淋在雞髀菇上即成。

# XO 醬炒雜菌

鮑魚菇

炒

份量：4-6人

## 材料

娃娃菜2棵，雞脾菇、本菇、鮑魚菇、金菇、鮮冬菇各100克，煙肉碎1湯匙，粉絲1小包，蒜茸、薑粒、紅辣椒茸各1茶匙，水1/2杯

## 調味料

鹽1茶匙，蠔油1湯匙，XO醬2湯匙

## 做法

- 1 娃娃菜洗淨，切絲；粉絲以水浸軟，瀝乾水分；各種菇均洗淨，去蒂。
- 2 起油鑊，爆香蒜茸、薑粒、紅辣椒茸、煙肉碎，下其他所有材料(粉絲、水除外)炒勻後加入粉絲，再加入調味料和水一起炒勻，炒至水分收乾即可。



## 南乳鮑魚菇

份量：4-6人 鮑魚菇 煮

**材料** 鮑魚菇300克，南乳2塊，蒜茸1茶匙

**調味料** 芝麻醬1/2湯匙，糖、生抽各1/2茶匙，麻油少許，上湯2湯匙

## 做法

- 鮑魚菇洗淨，蒸5分鐘，切片。
- 起油鑊，爆香蒜茸、南乳，下鮑魚菇炒勻，加調味料煮滾即成。

## 蘋果燴雙菇

份量：4-6人 鮑魚菇 煮

**材料** 蘋果2個，鮑魚菇150克，草菇100克，紅蘿蔔100克，薑2片

**汁料** 素上湯1量杯，生粉水1湯匙，鹽1/2茶匙

## 做法

- 所有材料洗淨。
- 蘋果去皮，切片；鮑魚菇、草菇汆水；紅蘿蔔去皮，切絲。
- 燒熱油鑊，爆香薑片，加入蘋果和紅蘿蔔，炒3分鐘，加入其他材料，煮熟後加入汁料，煮至汁液濃稠。

## 炸鮑魚菇

份量：4-6人 鮑魚菇 炸

**材料** 鮑魚菇200克

**麵糊** 雞蛋1隻，麵粉50克，鹽1/2茶匙，水1湯匙(拌勻)

## 做法

- 鮑魚菇洗淨，瀝乾水分，蘸上麵糊。
- 燒熱油鑊，下鮑魚菇炸至金黃色，瀝油即可。

## 清蒸珍珠丸

份量：4-6人 馬蹄 蒸

**材料** 五花腩250克，馬蹄50克，糯米150克

**醃料** 雞蛋2隻，生粉1湯匙，鹽1/2茶匙，米酒1茶匙，蔥汁1茶匙，薑汁1茶匙，胡椒粉、麻油適量

## 做法

- 糯米揀去雜質，用水浸泡一夜，瀝乾。
- 五花腩洗淨，剁爛成肉碎；馬蹄洗淨，拍鬆，去皮，剁成茸。
- 豬肉碎加馬蹄茸和醃料順一個方向拌成肉餡。
- 肉餡做成肉丸，逐個滾上糯米，排在碟中，用中火蒸約15分鐘至熟透，即可。

## 雪花蝦球

份量：4-6人 馬蹄 炸

**材料** 蝦仁300克，馬蹄肉80克，麵包糠1湯匙

**醃料** 蔥茸、蒜茸、薑茸各1湯匙，蛋白2隻，米酒1茶匙

**調味料** 鹽、米酒各1/2茶匙

## 做法

- 蝦仁、馬蹄肉分別洗淨，蝦仁用刀背拍爛，剁茸；馬蹄切幼粒，混合加調味料，拌打成膠，搓成丸狀，滾上一層麵包糠。
- 燒熱油鑊，下蝦丸炸至金黃熟透，瀝油即可。

## 百花煎釀茄子

份量：4-6人

茄子

煎

**材料** 茄子2條，蝦膠300克，薑茸1湯匙，蒜茸1湯匙，生粉適量

**汁料** 生抽1/2湯匙，老抽2茶匙，糖1/4茶匙，米酒1/2茶匙，麻油少許

**芡汁料** 生粉1湯匙，水2湯匙

### 做法

- ① 茄子洗淨，切厚片，抹上生粉，將蝦膠釀在茄子上，抹平。
- ② 燒熱油鑊，下釀茄子煎至兩面金黃。
- ③ 爆香薑茸、蒜茸，加汁料煮滾，勾芡，即成。

## 磨豉醬炒茄子

份量：4-6人

茄子

炒

**材料** 茄子400克，蒜茸、蔥粒各1湯匙，紅辣椒粒1/2茶匙

**汁料** 磨豉醬、生粉水各1湯匙，生抽1/2湯匙，甜麵醬、老抽、糖各1茶匙，鹽1/4茶匙，水1/3量杯

### 做法

- ① 茄子洗淨，切條，燒熱油鑊，用少許油炒至軟身，盛起待用。
- ② 再燒熱油鑊，爆香蒜茸，加入汁料，煮滾後加入茄子，煮至汁液濃稠，在表面撒上蔥粒和紅辣椒粒。

## 香麻茼蒿炒茄子

份量：4-6人

茄子

炒

**材料** 茄子200克，茼蒿1片，蒜茸1茶匙，九層塔1/2茶匙

**調味料** 宮保醬、清水各2湯匙，麻油1湯匙

### 做法

- ① 茄子洗淨，去蒂後切段；茼蒿洗淨，切片。
- ② 燒熱油鑊，爆香蒜茸，加入茄子，煎熟後加入茼蒿和調味料，拌勻，灑上九層塔即成。

## 生抽金蒜蒸茄子

份量：4-6人

茄子

蒸

**材料** 茄子500克，蒜茸2湯匙，蔥茸1湯匙，熟油1茶匙，麻油少許

**汁料** 生抽1/2茶匙，糖1/4茶匙，胡椒粉少許

### 做法

- ① 茄子洗淨，削皮，切成長條，整齊地排在碟上。
- ② 起油鑊，下蒜茸炸至金黃色。
- ③ 炸蒜茸用麻油拌勻，均勻地撒在茄子上，以猛火蒸約8分鐘。
- ④ 煮滾汁料，淋在茄子上，撒上蔥茸，澆上熟油即可。

## 紫菜醬蘑菇蒸茄子

份量：4-6人

茄子

蒸

**材料** 茄子3條，鮮蘑菇6粒，紫菜醬2湯匙，芝麻2茶匙，糖1/4茶匙

### 做法

- ① 茄子洗淨，開邊，泡油。
- ② 蘑菇洗淨，切片。
- ③ 芝麻以白鑊炒香。
- ④ 茄子撒上少許糖，塗上紫菜醬，放上蘑菇片，以猛火蒸12分鐘，撒上芝麻即成。

## 醬香茄子

份量：4-6人

茄子

煮

**材料** 茄子480克，蔥2條，蒜頭2粒，豆瓣醬1湯匙

**調味料** 上湯1/2杯，糖1/4茶匙，鹽1/2茶匙，麻油1茶匙，醋1/2湯匙，生抽1/2湯匙

**芡汁料** 生粉1/4茶匙，水1湯匙

## 做法

- ① 茄子去皮，洗淨，切粗絲；蔥洗淨，切粒；蒜頭洗淨，切茸。
- ② 燒熱油鑊，放入茄子泡油，瀝油。
- ③ 燒熱鑊，下油爆香蒜茸、蔥粒和豆瓣醬，加入調味料，茄子絲回鑊煮滾，勾芡，即成。

## 魚香茄子

份量：4-6人

茄子

煮

**材料** 茄子400克，免治豬肉80克，紅辣椒絲1湯匙

**醃料** 油1茶匙，生抽、生粉各1/2茶匙

**調味料(1)** 辣豆瓣醬1湯匙，蔥絲2湯匙，薑茸、蒜茸1各湯匙，鹹魚粒20克

**調味料(2)** 水、上湯各6湯匙，鎮江醋1湯匙，老抽1/2湯匙，糖、麻油各1茶匙，鹽1/4茶匙

## 做法

- ① 茄子去蒂切條，泡油；免治豬肉醃15分鐘。
- ② 燒熱鑊，下油炒香調味料(1)，加入茄子和免治豬肉，炒勻後加入調味料(2)，煮至汁液濃稠，加入紅辣椒絲即成。

## 鮮蔬天婦羅

份量：4-6人

茄子

炸

**材料** 茄子、百合瓣、番茄、豆角各160克

**粉漿** 生粉、天婦羅粉各1/2湯匙，冰水50毫升

**汁料** 番茄醬、牛肉清湯粉各1/2湯匙，果醋、果汁各1茶匙，糖1/4茶匙

## 做法

- ① 茄子、番茄、豆角洗淨，切片；百合瓣洗淨，徹底抹乾水分，撲上生粉。
- ② 調好粉漿，各樣材料分別蘸上粉漿，燒熱油鑊，下材料炸至熟透。
- ③ 煮滾汁料，伴以天婦羅進食。

## 特色炸茄子

份量：4-6人

茄子

炸

**材料** 茄子300克

**配料** 冬菇(浸軟)、唐芹、青甜椒、紅甜椒各80克，薑絲1湯匙

**調味料** 鹽、生粉各1/2茶匙，雞蛋1隻

**汁料** 蠔油1/2湯匙，鹽、老抽各1/2茶匙，糖1/4茶匙，上湯2湯匙，麻油、胡椒粉各少許

## 做法

- ① 茄子洗淨，連皮切成圓形厚片。
- ② 配料全部切成絲(薑絲除外)。
- ③ 茄片用調味料拌勻，燒熱油鑊，下茄子炸至金黃色，盛起。
- ④ 鑊底留油，爆香配料，加汁料煮滾，淋在茄子上即可。

## 蒜茸茄子

份量：4-6人

茄子

涼拌

**材料** 茄子300克，蒜茸1湯匙

**調味料** 麻油1茶匙，鹽1茶匙，糖1/4茶匙

## 做法

- ① 茄子去蒂、削皮，切大片，蒸臉，取出待涼。
- ② 將茄子、蒜茸和調味料拌勻，上碟即可。

# 竹筍



**性味** 性寒味甘，有清熱化痰、解毒透疹等功效。

**介紹** 竹筍又名毛筍、竹芽，或者依季節命名：冬季生長的稱為冬筍，春季生長的則稱為春筍。它適用於爆炒、紅燒、燜煮、涼拌、煲湯等烹調方法，配合肉類同煮，會令鮮味更加突出。

## 營養成分

竹筍營養豐富，含有蛋白質、鈣質、磷質、鐵質、纖維素，以及多種維他命和氨基酸，適合高血壓、冠心病、糖尿病和肥胖人士食用。但部分對竹筍敏感人士不宜進食，否則或會引發哮喘、過敏性鼻炎、皮膚炎等。

## 選購要點

以重身、肉質堅實、呈象牙色者為佳。

### 麻辣乾筍絲

份量：4-6人

竹筍

炒

**材料** 竹筍200克，辣椒絲、蔥絲各1湯匙，麻油2茶匙

**調味料** 生抽1/2茶匙，辣椒油1茶匙，花椒粉、鹽各1/2茶匙

#### 做法

- 1 竹筍洗淨，切粗絲，汆水，瀝乾水分。
- 2 燒熱油鑊，爆香辣椒絲，放入冬筍絲，淋上麻油，加入調味料、蔥絲拌勻，上碟。

### 三鮮炒竹筍

份量：4-6人

竹筍

炒

**材料** 竹筍300克，魷魚160克，蝦仁160克，蟹柳50克，蔥茸、蒜茸各1茶匙

**調味料** 鹽1/2茶匙

#### 做法

- 1 竹筍洗淨，切菱形片；魷魚洗淨，剉花，切塊。
- 2 蝦仁和蟹柳分別洗淨。
- 3 竹筍、魷魚、蝦仁同汆水，取出，瀝乾。
- 4 燒熱油鑊，爆香蒜茸、蔥茸，倒入魷魚、蝦仁、蟹柳、竹筍，加入調味料炒勻，即成。

### 竹筍豆腐乾炒肉絲

份量：4-6人

竹筍

炒

**材料** 豆腐乾2塊，豬瘦肉160克，冬筍80克，木耳80克，紅蘿蔔1/2條，洋蔥1/2個，蒜茸1茶匙

**醃料** 生抽、生粉各1茶匙，糖1/4茶匙，水1/2湯匙

**調味料** 生抽1/2茶匙，糖1/4茶匙，生粉2茶匙，水1/2湯匙，胡椒粉各少許

#### 做法

- 1 豆腐乾、冬筍、木耳、紅蘿蔔、洋蔥洗淨分別處理好，切絲；竹筍汆水，瀝乾。
- 2 豬瘦肉切絲，以醃料拌勻。
- 3 燒熱油鑊，爆香蒜茸，下肉絲炒熟，放入豆腐乾絲、紅蘿蔔絲、冬筍絲、木耳絲和洋蔥絲，炒勻後下調味料加蓋煮滾即可。

## 醬燒筍

份量：4-6人

竹筍

炒

**材料** 竹筍300克，豆苗250克，水1/2杯，鹽少許

**調味料** 甜麵醬1湯匙，生抽1湯匙，糖1/4茶匙，酒1/2湯匙

## 做法

- ① 竹筍洗淨，切片，泡油，瀝乾油分；豆苗洗淨，瀝乾水分。
- ② 燒熱油鑊，下調味料炒香，放入筍片和水，用中火煮至汁液收乾，上碟。
- ③ 鑊內再下油，放進豆苗炒熟，下鹽調味，瀝乾油分，伴在竹筍邊即可。

## 竹筍人參炒雞條

份量：4-6人

竹筍

炒

**材料** 竹筍600克，雞肉300克，人參5克，蒜茸1茶匙，冷水適量

**調味料** 上湯、紹酒、糖、鹽各適量

## 做法

- ① 雞肉洗淨，切長條；人參洗淨，切片。
- ② 竹筍洗淨，汆水10分鐘，盛起，用冷水浸1小時，切長條。
- ③ 燒熱油鑊，爆香蒜茸，加入竹筍和雞肉，略炒，加入人參和調味料，炒至熟透，即可食用。

## 筍粒蒸肉

份量：4-6人

竹筍

蒸

**材料** 竹筍150克，免治豬肉200克，醬青瓜40克，冬菇(浸軟)5朵，葱茸1湯匙

**醃料** 雞蛋1隻，鹽1/2茶匙，米酒1茶匙，生抽1/2茶匙，麻油、胡椒粉各適量

## 做法

- ① 竹筍去殼，汆水，切成小粒；醬青瓜、冬菇去蒂，切小粒。
- ② 免治豬肉加醃料、竹筍、醬青瓜、冬菇拌勻，放碟中鋪平成肉餅。
- ③ 燒滾水，肉餅隔水蒸約15分鐘，撒上葱茸，即可。

## 涼拌竹筍青瓜

份量：4-6人

竹筍

涼拌

**材料** 小青瓜100克，熟冬筍80克，雲耳(浸發)20克，紅椒絲2湯匙

**調味料** 薑茸、蒜茸、白醋各1湯匙，豆瓣醬1茶匙，鹽、糖各1/4茶匙，麻油少許

## 做法

- ① 冬筍洗淨，切片；小青瓜洗淨，用刀拍鬆，切段。
- ② 雲耳洗淨，撕成小朵，汆水至熟。
- ③ 將所有材料和調味料拌勻醃約20分鐘，上碟即可。

## 蝦米炒珍珠筍

份量：4-6人

珍珠筍

炒

**材料** 珍珠筍300克，蝦米30克，薑茸1茶匙，米酒1/2茶匙，上湯2湯匙，麻油2湯匙

**調味料** 花椒1/4茶匙，鹽1/4茶匙

## 做法

- ① 珍珠筍洗淨，切滾刀塊，汆水，瀝乾水分。
- ② 蝦米洗淨，以水浸泡，瀝乾水分。
- ③ 燒熱鑊，下麻油，下花椒炒香，棄去花椒，放入薑茸爆香，瀆米酒，放入蝦米、上湯、珍珠筍塊，下鹽拌勻即成。

## 雪菜炒冬筍

份量：4-6人

冬筍

炒

**材料** 冬筍300克，雪菜150克，薑茸1茶匙

**調味料** 米酒1茶匙，鹽1/4茶匙，糖1/4茶匙，水1/4杯

**芡汁料** 生粉1茶匙，水2湯匙

### 做法

- ① 材料洗淨。雪菜去根和老葉，切幼粒。
- ② 冬筍剝殼，去老筋，切片，汆水，瀝乾水分。
- ③ 燒熱油鑊，爆香薑茸，下雪菜略炒，放入筍片，下調味料，加鑊蓋煮至筍片熟，勾芡即成。

## 韭菜冬筍炒蝦仁

份量：4-6人

冬筍

炒

**材料** 蝦仁400克，韭菜350克，冬筍1個，薑絲1湯匙

**醃料** 生粉1茶匙，鹽、胡椒粉少許

**調味料** 魚露1/2湯匙，胡椒粉少許

### 做法

- ① 蝦仁洗淨，瀝乾水分，用醃料醃30分鐘。
- ② 韭菜洗淨，切段；冬筍去硬皮，洗淨，切件，汆水。
- ③ 起油鑊，下冬筍略炒，再加入韭菜炒熟，盛起。
- ④ 再起油鑊，爆香薑絲，倒入蝦仁炒勻，加調味料再炒至熟透，將冬筍、韭菜回鑊拌勻，上碟。

## 冬筍炒香螺

份量：4-6人

冬筍

炒

**材料** 香螺肉400克，冬筍100克，薑片1湯匙

**調味料** 鹽1/2茶匙，米酒1茶匙，上湯1湯匙，生粉1/2茶匙

**芡汁料** 生粉1/2茶匙，水2湯匙

### 做法

- ① 香螺肉洗淨切片；冬筍洗淨切片，分別汆水，瀝乾水分。
- ② 燒熱油鑊，爆香薑片，下筍片和螺肉炒勻，加調味料，勾芡即可。

## 蒜茸炒雙冬

份量：4-6人

冬筍

炒

**材料** 冬筍240克，冬菇(浸軟)6朵，葱2條，生粉1茶匙，上湯2湯匙，米酒1湯匙，蒜茸1茶匙

**調味料** 鹽、糖各1/2茶匙，麻油少許

### 做法

- ① 冬菇洗淨，去蒂。
- ② 冬筍洗淨，切塊，汆水，瀝乾；蔥切段。
- ③ 燒熱油鑊，爆香蔥段、冬菇，瀝米酒，加入冬筍，注入上湯和調味料煮滾，勾芡，即可。

## 蝦子冬筍

份量：4-6人

冬筍

炒

**材料** 蝦子20克，冬筍肉400克，蔥花少許，生粉水1湯匙

**調味料** 糖2茶匙，生抽1湯匙，生粉、麻油各1茶匙，上湯1/4杯

### 做法

- ① 冬筍切成厚塊，用刀拍鬆，再切成幼條，放入溫油鑊中拉一下，至黃色取出。
- ② 原鑊留油少許，將蝦子放入用中火炒一下，再將冬筍和調味料放入，用小火煮約3分鐘，改用大火收乾汁水，加生粉水勾芡，加麻油，撒下蔥花，翻炒一下即可上碟。

## 蘆筍魚柳

份量：4-6人

蘆筍

煎

**材料** 蘆筍320克，魚柳4片**醃料** 鹽1/2茶匙，胡椒粉少許**調味料** 檸檬汁1/2茶匙，酒1/2茶匙，  
生抽1/2茶匙，糖1/4茶匙，  
胡椒粉1/2湯匙**做法**

- 魚柳洗淨，瀝乾水分，用醃料略醃。
- 蘆筍洗淨，削去硬的根部，用鹽水氽水，瀝乾。
- 燒熱油鑊，將魚柳煎至兩面金黃和熟透，上碟，伴以蘆筍。
- 調味料煮滾，淋在魚柳和蘆筍上，即成。

## 鴨胸蘆筍卷

份量：4-6人

蘆筍

煎

**材料** 鴨胸400克，蘆筍180克，士  
多啤梨2粒**醃料** 蠔油1湯匙，麻油1茶匙，胡  
椒粉少許**調味料** 叉燒醬2湯匙，蜜糖、生粉水  
各1湯匙，水5湯匙**做法**

- 所有材料洗淨。鴨胸切片，用醃料醃1小時；士多啤梨去蒂，切小粒。
- 蘆筍洗淨，削去硬的根部，用鹽水氽水，瀝乾。
- 用鴨胸片捲起蘆筍，燒熱油鑊，將其煎至呈金黃色，上碟。
- 拌勻調味料，加入士多啤梨，煮滾後淋在鴨胸卷上，即成。

## 蘆筍炒肉片

份量：4-6人

蘆筍

炒

**材料** 蘆筍160克，豬瘦肉160克，  
紅蘿蔔80克，冬菇(浸軟)4朵，  
水2湯匙，米酒1湯匙**醃料** 生抽1/2湯匙，糖1/4茶匙，  
生粉1茶匙，麻油少許**調味料** 鹽、糖各1/4茶匙**做法**

- 豬瘦肉洗淨，切片，用醃料醃15分鐘。
- 蘆筍洗淨，去老硬部分，切段；紅蘿蔔洗淨，去皮切片；冬菇去蒂，切片。
- 燒熱油鑊，爆香冬菇，下肉片、蘆筍段、紅蘿蔔片，加米酒、水、調味料，炒勻即成。

## 蒜茸炒鮮蘆筍

份量：4-6人

蘆筍

炒

**材料** 鮮蘆筍300克，蒜茸1湯匙，  
薑茸1茶匙**調味料** 鹽1/2茶匙，糖1/4茶匙，麻油、  
胡椒粉各少許，上湯2湯匙**芡汁料** 生粉1/2茶匙，水2湯匙**做法**

- 鮮蘆筍洗淨，切去老硬部分，切段，氽水，瀝乾水分。
- 燒熱油鑊，爆香蒜茸、薑茸，下蘆筍炒勻，下調味料煮滾，勾薄芡，即可。

## 香菇炒雙筍

份量：4-6人

蘆筍

炒

**材料** 蘆筍5條，熟筍肉1個，冬菇、  
紅蘿蔔各60克**調味料** 生抽、蠔油、糖、生粉水各適  
量**做法**

- 所有材料洗淨；蘆筍去皮，斜切段；筍去殼煮熟，切小塊；冬菇浸軟，去蒂；紅蘿蔔去皮，切片。
- 燒熱油鑊，爆香筍肉和冬菇，加入蘆筍和紅蘿蔔，炒至熟透，加入調味料，炒至汁液濃稠，即可食用。

# 蝦仁蘆薈

蘆薈

涼拌

份量：4-6人

## 材料

蝦仁 100克，蘆薈 40克，薑茸、  
蔥茸各 1湯匙

## 調味料

鹽適量

## 做法

- 1 用鹽水浸泡蘆薈 10分鐘，洗淨，瀝乾。
- 2 蝦仁洗淨，瀝乾，放入滾水中煮熟，加鹽調味，冷卻後拌入蘆薈、薑茸、蔥茸，上碟即可。



蘆薈有滑腸的功效，而且皮內側的黃色薄膜含大黃素，進食前要小心除去，否則可能引致嚴重腹瀉。



## 青椒豆芽拌雪耳

份量：4-6人

大豆芽

涼拌

材料 大豆芽160克，青椒60克，  
雪耳40克

調味料 辣椒油、麻油、鹽各適量

## 做法

- ① 所有材料洗淨；大豆芽去根；青椒去籽，切絲；雪耳浸軟，去蒂，撕成小塊。
- ② 所有材料一同用滾水煮熟，瀝乾水分，加入調味料，拌勻即成。

## 銀芽炒鱔糊

份量：4-6人

銀芽

炒

材料 黃鱔肉500克，銀芽100克，  
薑絲1湯匙，蒜茸1湯匙，芫  
荽碎1/4杯，鹽、醋各適量

調味料 生抽1湯匙，糖、米酒各1茶  
匙，麻油1湯匙，胡椒粉少許

芡汁料 生粉1茶匙，水2湯匙

## 做法

- ① 黃鱔肉放入鹽醋滾水中，汆水，瀝乾後再放入滾水中浸約10分鐘，撈起，切粗條。
- ② 燒熱油鑊，爆炒銀芽，盛起。
- ③ 再起油鑊，爆香薑絲、蒜茸，放入鱔條，瀆酒，加其他調味料和銀芽炒勻，勾芡，撒上芫荽碎，上碟。

## 銀芽炒銀魚乾

份量：4-6人

銀芽

炒

材料 銀芽400克，銀魚乾160克，  
韭黃40克，薑汁1湯匙

調味料 生抽、紹酒各1茶匙，鹽、糖  
各1/2茶匙

## 做法

- ① 銀芽洗淨，瀝乾水分；韭黃洗淨，切段。
- ② 銀魚乾洗淨，瀝乾水分，加入薑汁拌勻，蒸熟，下油鑊炸脆。
- ③ 燒熱油鑊，加入銀芽略炒，加入銀魚乾、韭黃和調味料，拌勻即成。

## 銀芽拌蛋皮絲

份量：4-6人

銀芽

涼拌

材料 雞蛋3隻，銀芽200克

調味料 生抽1茶匙，鹽、麻油各1/2茶匙

## 做法

- ① 銀芽洗淨，飛水，瀝乾，上碟。
- ② 雞蛋打勻，下熱油鑊中攤成蛋皮，待涼，切幼絲，放在銀芽上，加入調味料拌勻，即可。

## 椒油銀芽

份量：4-6人

銀芽

涼拌

材料 銀芽320克，蔥絲、薑絲、芫  
荽碎各1湯匙

調味料 鹽1/2茶匙，辣椒油1/2湯匙，  
浙醋1茶匙

## 做法

- ① 銀芽洗淨，汆水，瀝乾。
- ② 將所有材料和調味料拌勻，上碟即可。

## 煎蒜芯如意結

份量：4-6人

蒜芯

煎

**材料** 蒜芯120克，豬肉碎300克，冬菇(浸軟)3朵

**醃料** 鹽1/2茶匙，糖1/4茶匙，生抽1茶匙，生粉2茶匙，胡椒粉少許

**芡汁料** 生抽1茶匙，糖1/2茶匙，生粉1茶匙，水適量1湯匙

### 做法

- 冬菇洗淨，去蒂，切幼粒。
- 豬肉碎加醃料及冬菇粒拌勻。
- 蒜芯洗淨，切長段，放入滾水中焯軟，瀝乾水分，打一個結。
- 燒熱油鑊，將豬肉碎煎成小餅形至兩面金黃色，加入蒜芯拌炒勻，加入芡汁燒滾即可。

## 蒜芯韭黃炒鱈片

份量：4-6人

蒜芯

炒

**材料** 黃鱈肉320克，蒜芯160克，韭黃80克，蒜茸2茶匙

**醃料** 生抽1/2湯匙，生粉1茶匙，胡椒粉、麻油各少許

**芡汁料** 水4湯匙、生抽、老抽各1茶匙，生粉、糖各1/2茶匙，麻油及胡椒粉各少許

### 做法

- 黃鱈肉洗淨切段，汆水，瀝乾水分，用醃料醃10分鐘。
- 韭黃、蒜芯洗淨切段。
- 燒熱油鑊，爆香1茶匙蒜茸和黃鱈，盛起。
- 再燒熱油鑊，爆香蒜茸，下韭黃、蒜芯略炒，加入黃鱈和芡汁料，拌勻即可。

## 筍蒜芯炒帶子

份量：4-6人

蒜芯

炒

**材料** 筍4條，蒜芯80克，帶子8粒，葱2條，薑2片，上湯2湯匙，蒜茸1茶匙，鹽1/2茶匙

**醃料** 生抽1/2茶匙，酒1/4茶匙，糖1/4茶匙，生粉1茶匙

### 做法

- 筍筍去皮，洗淨，斜切厚片；蒜芯洗淨，切段；葱洗淨，切段。
- 帶子洗淨，瀝乾，下醃料醃20分鐘。
- 起油鑊，爆香蒜茸，下筍筍和蒜芯拌炒至熟，下鹽調味，上碟。
- 再起油鑊，爆香薑片，爆炒帶子，澆上湯再拌炒至熟，加入葱段炒勻，放在筍筍和蒜芯上即可。

## 蒜芯炒牛肉

份量：4-6人

蒜芯

炒

**材料** 牛肉320克，蒜芯160克，紅蘿蔔20克，蒜茸1/2湯匙

**醃料** 蠔油1湯匙，麻油、生粉各1茶匙

**芡汁料** 蠔油3湯匙，糖、生粉各1茶匙，水2湯匙



蒜芯和蒜頭都含有抗氧化功能的蒜素，有助保護細胞，減少自由基對身體造成的破壞，有助預防癌症。

### 做法

- 材料洗淨，瀝乾水分。
- 牛肉切片，用醃料醃15分鐘。
- 蒜芯切段；紅蘿蔔去皮，切片；蒜芯和紅蘿蔔汆水，瀝乾水分。
- 燒熱鑊，下油爆香蒜茸，加入其他所有材料和芡汁料，煮至熟透即成。

## 虎皮青椒

份量：4-6人

青椒

炒

**材料** 青尖椒200克，熟油1茶匙

**調味料** 香醋1/4茶匙，糖1/4茶匙，生抽1/2茶匙，米酒1茶匙

### 做法

- 青尖椒洗淨，去蒂和籽，切成兩瓣。
- 燒熱油鑊，加入青尖椒，用慢火燒至表皮出現斑點時，再放入熟油翻炒，下調味料，拌勻即可。

## 蒸釀青椒

份量：4-6人

青椒

蒸

**材料** 青椒5個(小)，免治豬肉160克，芫荽葉、火腿片各1湯匙，生粉適量

**醃料** 蔥茸、薑茸、鹽、生粉各1茶匙，麻油適量，上湯100毫升，雞蛋1隻

**汁料** 鹽1/2茶匙，生粉1茶匙，水1湯匙，麻油少許

## 做法

- 免治豬肉加醃料拌勻成肉餡。
- 青椒洗淨，瀝乾，切半，去籽，每半內壁撲一層薄生粉，釀入肉餡，掃平，點綴上芫荽葉和火腿片，逐一完成，排在碟上，用中火蒸約15分鐘至剛熟，取出。
- 煮滾汁料，淋在釀青椒上即成。

## 剝皮辣椒

份量：4-6人

青椒

炸

**材料** 青辣椒600克

**汁料** 生抽1/2杯，冰糖1湯匙，檸檬1/2個，水4杯

## 做法

- 青辣椒洗淨，擦乾水分，切開，去籽。
- 燒熱油鑊，放入青辣椒炸透，盛起。
- 將生抽、冰糖和水倒入鑊中煮滾，熄火，加入檸檬汁待涼。
- 用手剝去青辣椒皮，泡入汁料中浸1晚，即成。

## 青椒拌乾絲

份量：4-6人

青椒

涼拌

**材料** 青椒3隻，五香豆腐乾3塊

**調味料** 麻油1茶匙，糖、鹽各1/2茶匙

## 做法

- 青椒洗淨，去籽，切幼絲。
- 五香豆腐乾洗淨，切幼絲，汆水，瀝乾，與調味料及青椒絲拌勻，上碟即可。

## 砂鍋洋葱雞

份量：4-6人

洋葱

煮

**材料** 光雞1/2隻，洋葱1個，薑6片

**醃料** 薑汁、生抽各1湯匙，老抽1/2湯匙

**汁料** 生抽1湯匙，蠔油2湯匙，糖1/2茶匙，麻油、胡椒粉各少許

**芡汁料** 生粉1茶匙，水2湯匙

## 做法

- 光雞洗淨，抹乾，以醃料醃10分鐘；洋葱洗淨，去皮切塊。
- 燒熱油，下光雞爆至金黃，盛起。
- 砂鍋中燒熱油，爆香薑和洋葱，光雞回鑊，加汁料煮滾，蓋上蓋，改用中慢火燜熟，取出雞，斬件，排放碟上。
- 芡汁料煮滾，淋於雞件上，即成。

## 炸洋葱圈

份量：4-6人

洋葱

炸

**材料** 洋葱750克

**麵糊(拌勻)** 鮮奶150毫升，麵粉50克

**調味料** 鹽1/2茶匙，胡椒粉適量

## 做法

- 洋葱去皮，洗淨切圈，撒上鹽和胡椒粉略醃。
- 洋葱沾勻麵糊。
- 燒熱油鑊，下洋葱炸至金黃色，瀝油即可。

# 欖菜炒豆角

豆角

炒

份量：4-6人

## 材料

蝦仁 80 克，免治豬肉 120 克，  
豆角 300 克，欖菜 1 茶匙，薑茸、  
蒜茸各 1 茶匙

## 調味料

生抽 1 湯匙，上湯 1/4 杯，鹽 1/4  
茶匙

## 做法

- ① 蝦仁洗淨，瀝乾水分。
- ② 豆角洗淨，撕去老筋，切成小段。
- ③ 燒熱油鑊，分別下蝦仁和豆角泡油，盛起，瀝乾油分。
- ④ 再把油鑊燒熱，爆香薑茸和蒜茸，放入蝦仁、免治豬肉和欖菜略炒，加入調味料和豆角煮滾即成。



## 乾煸豆角

份量：4-6人

豆角

炒

**材料** 豆角600克，梅頭豬肉120克，蒜頭1粒

**醃料** 生抽1/2茶匙，糖1/4茶匙，生粉1茶匙，油1/2茶匙

**調味料** 豆瓣醬1湯匙，生抽1/2茶匙，老抽1/2茶匙，糖1/4茶匙，水1湯匙，生粉1/2茶匙

## 做法

- ① 豆角洗淨，撕去老筋，切段，泡油，盛起。
- ② 梅頭豬肉洗淨，剁碎，加入醃料醃片刻。
- ③ 燒熱油鑊，爆香蒜頭，加入梅頭豬肉炒熟，再加入所有調味料和豆角拌勻，煮至汁料收乾即可。

## 豆角炒鱸魚

份量：4-6人

豆角

炒

**材料** 鱸魚300克，豆角200克，本菇50克，紅甜椒1個，蒜片1湯匙

**醃料** 胡椒粉1/2茶匙，生粉1湯匙，鹽1茶匙

**調味料** 蛋白1隻，米酒1湯匙

## 做法

- ① 豆角去頭尾和老筋，洗淨，切斜段；本菇洗淨，摘好；紅甜椒去蒂和籽，洗淨切絲。
- ② 鱸魚洗淨，起肉，切條，放入碗中，加醃料醃10分鐘，泡溫油，撈起，瀝油。
- ③ 燒熱油鑊，爆香蒜片，加入豆角、本菇和紅甜椒炒熟，下調味料，鱸魚條回鑊炒勻，即可。

## 麻醬拌豆角

份量：4-6人

豆角

涼拌

**材料** 豆角200克

**調味料** 芝麻醬2湯匙，鹽1/2茶匙，花椒油1茶匙，薑茸1/2湯匙

## 做法

- ① 豆角撕去老筋，洗淨，汆水至熟，用冷水浸泡，瀝乾，切段，放在碟上。
- ② 將所有調味料拌勻，淋在豆角上即可。

## 鮮蘑菇炒蜜糖豆

份量：4-6人

蜜糖豆

炒

**材料** 蜜糖豆240克，蘑菇120克，上湯1量杯，蒜茸1茶匙，鹽少許

**調味料** 鹽、胡椒粉各適量

## 做法

- ① 蜜糖豆洗淨，用上湯煮熟，盛起待用；蘑菇去蒂，洗淨，下少許鹽汆水。
- ② 燒熱油鑊，爆香蒜茸，加入蜜糖豆和蘑菇，炒熟後加入調味料，拌勻即成。

## 鮮冬菇扒蜜豆

份量：4-6人

蜜糖豆

煮

**材料** 鮮冬菇、蜜豆各約200克，薑汁酒1茶匙

**調味料** 薑汁酒1茶匙，鹽、糖各1/2茶匙，麻油少許，上湯2湯匙

**汁料** 鹽、糖、老抽各1茶匙，麻油少許，上湯2湯匙

## 做法

- ① 鮮冬菇洗淨，去蒂，汆水2分鐘，盛起，瀝乾水分；蜜豆洗淨。
- ② 起油鑊，倒入鮮冬菇和調味料煮約10分鐘。
- ③ 再起油鑊，瀝薑汁酒，倒入蜜豆，加汁料炒熟，冬菇回鑊，勾芡即成。

## 子薑牛肉

份量：4-6人

子薑

炒

**材料** 菠蘿240克，酸子薑120克，牛柳160克，花椒鹽1/2茶匙

**醃料** 生抽1/2茶匙，生粉1/2茶匙，油1/2茶匙，麻油、胡椒粉各少許，水1/2茶匙

**調味料** 糖1茶匙，鹽1/4茶匙，茄汁1/2湯匙

**芡汁料** 生粉1/4茶匙，上湯1/4杯

### 做法

- ① 材料洗淨。酸子薑切片；菠蘿切小塊。
- ② 牛柳切薄片，加入醃料醃15分鐘後泡嫩油。
- ③ 燒熱鑊，下油爆香花椒鹽和酸子薑，加入菠蘿和牛柳炒勻，勻芡即可上碟。

## 子薑牛肉

份量：4-6人

子薑

炒

**材料** 牛柳240克，子薑80克，青蒜1條，紅辣椒1隻

**醃料** 生抽1/2茶匙，糖1/4茶匙，薑汁1茶匙

**調味料** 蠔油1湯匙，鹽、糖各1/4茶匙，胡椒粉、麻油各少許

**芡汁料** 生粉1茶匙，水1湯匙

### 做法

- ① 牛柳洗淨，切粗絲，以醃料拌醃10分鐘。
- ② 子薑去皮，洗淨後切幼絲；青蒜、紅辣椒分別洗淨，切絲。
- ③ 燒熱油鑊，放入牛柳絲，炒至變色時放入紅辣椒絲、子薑絲，略炒，加入青蒜絲及調味料，勾芡，上碟。

## 京蔥爆牛肉

份量：4-6人

京蔥

炒

**材料** 牛里脊肉240克，京蔥80克，冬菇(浸軟)4朵，冬筍40克，米酒1茶匙，生粉水適量

**醃料** 生抽1茶匙，糖1/4茶匙，生粉1茶匙，胡椒粉、麻油各少許

**調味料** 生抽1茶匙，糖1/4茶匙，胡椒粉、麻油各少許

### 做法

- ① 牛肉洗淨，切薄片，用醃料略醃。
- ② 冬菇去蒂，切片；冬筍切片，汆水。
- ③ 京蔥洗淨，切段。起油鑊，用溫油將牛肉泡熟。
- ④ 再起油鑊，爆香京蔥、筍片、冬菇片，瀝酒，牛肉片回鑊，加調味料炒勻，用生粉水勾芡，上碟。

## 京蔥爆鴛鴦肉

份量：4-6人

京蔥

炒

**材料** 鴛鴦肉200克，京蔥150克

**醃料** 生抽、油各1湯匙，老抽、生粉各1茶匙，糖1/3茶匙，胡椒粉少許

**調味料** 老抽2湯匙，生粉水1湯匙，生抽1/2湯匙，糖1茶匙，水3湯匙

### 做法

- ① 鴛鴦肉洗淨，切片，用醃料醃30分鐘。
- ② 燒熱油鑊，將鴛鴦肉炒至熟透。
- ③ 京蔥洗淨，斜切成薄片，燒熱鑊，用油爆香，加入鴛鴦肉和調味料，拌勻後即可食用。

## 京蔥爆鴨塊

份量：4-6人

京蔥

炒

**材料** 鴨肉300克，京蔥100克

**調味料** 油1/2茶匙，生抽1茶匙，鹽1/2茶匙，糖1/4茶匙，生粉1茶匙，米酒1茶匙，麻油適量，水1杯

**芡汁料** 生粉1湯匙，上湯3湯匙，麻油1茶匙

### 做法

- ① 鴨肉洗淨，切塊；京蔥洗淨，切段。
- ② 燒熱油鑊，放入京蔥段炸成金黃色，盛起，瀝油。
- ③ 鑊內留底油，先放鴨塊炒香，再放入調味料略煮，用慢火煮15分鐘，加入京蔥段，勾芡，即可。

## 蜜汁金蠔伴萵筍

份量：4-6人

萵筍

煮

**材料** 生曬蠔豉 10 隻，萵筍 6 條，上湯 1 杯，煙肉 5 片

**醃料** 薑汁、米酒各 1 茶匙

**汁料** 蜂蜜 2 茶匙，生抽 1/2 湯匙，生粉 1/2 茶匙，水 3 湯匙

## 做法

- 蠔豉洗淨，瀝乾水分，放入醃料拌勻，隔水蒸 8 分鐘。
- 萵筍洗淨，去老硬部分，切段。
- 煙肉洗淨，切半，中間放入 1 隻蠔豉捲起，下油鑊將兩面煎至金黃。
- 煮滾上湯，加入少許油、鹽，放入萵筍煮軟，萵筍和蠔豉相間排在碟上。
- 煮滾汁料，淋在萵筍和蠔豉上，即可。

## 涼拌蝦米萵筍

份量：4-6人

萵筍

涼拌

**材料** 萵筍 400 克，蝦米(浸軟) 1 湯匙

**調味料** 薑絲、蒜片、芥末各 1 湯匙，鹽 1/2 茶匙，醋、麻油、辣椒油各 1 茶匙

## 做法

- 萵筍削去老皮，切幼絲，加少許鹽醃一會，沖淨，汆水，瀝乾。
- 萵筍絲放在碟上，放上蝦米，拌勻調味料淋上即可。

## 酸甜萵筍

份量：4-6人

萵筍

涼拌

**材料** 嫩萵筍 500 克，番茄 2 個

**調味料** 蒜茸、糖各 1 茶匙，鹽 1/2 茶匙，檸檬汁 70 毫升，水 50 毫升

## 做法

- 萵筍去葉、削皮、去筋，洗淨，切粒，汆水。
- 番茄洗淨，去皮，切塊。
- 拌勻調味料，淋在萵筍和番茄上，放入雪櫃冷藏即可。

## 蜜桃炒雞柳

份量：4-6人

蜜桃

炒

**材料** 雞柳 160 克，罐裝蜜桃 80 克，紅辣椒碎 1 茶匙，蔥段 1 湯匙，薑 3 片，蒜茸 1 茶匙

**醃料** 鹽 1/4 茶匙，酒 2 茶匙，油 1 茶匙，蛋白 1 隻，胡椒粉少許，生粉 2 湯匙，水 3 湯匙

**汁料** 檸檬汁 1 湯匙，罐頭蜜桃汁 1/2 杯

## 做法

- 雞柳洗淨，除筋，切長條，加醃料拌勻；蜜桃瀝乾汁液。
- 燒熱油鑊，爆香紅辣椒碎、蔥段、薑片及蒜茸，下雞柳炒熟，盛起。
- 再燒熱油鑊，下蜜桃略炒，加入汁料，雞柳回鑊，煮滾，即可。

## 蜜桃脆蝦仁

份量：4-6人

蜜桃

炸

**材料** 中蝦 600 克，罐頭蜜桃 1 罐，核桃仁 1/2 量杯，蒜茸 1 茶匙

**醃料** 蛋白 1 湯匙，鹽 1/2 茶匙，胡椒粉、麻油各少許

**調味料** 沙律醬 3 湯匙

## 做法

- 蜜桃瀝乾水分，切成小塊。
- 中蝦去殼去腸，洗淨，切雙飛，用醃料醃 30 分鐘，燒熱油鑊，用中火炸至八成熟。
- 再燒熱油鑊，爆香蒜茸，加入所有材料略炒，加入沙律醬，拌勻即成。

# 香橙軟雞

橙

煎

份量：4-6人

## 材料

雞腿肉600克，麵粉3/4杯，雞蛋1隻，橙1個

## 醃料

生抽1茶匙，鹽、糖各1/2茶匙，麻油及胡椒粉各少許，生粉2茶匙，水1湯匙，油1茶匙

## 芡汁料

橙汁1/2杯，鹽1/4茶匙，糖1/2茶匙，檸檬汁1湯匙，生粉1茶匙

## 做法

- 雞腿肉洗淨，瀝乾，用刀背拍鬆，切件，以醃料醃15分鐘；雞蛋打勻。
- 橙洗淨，把1/2個橙皮刨絲，用滾水浸5分鐘，隔淨水分；橙肉切片。
- 雞腿肉先沾上麵粉，蘸蛋汁，再沾上麵粉。燒熱油鑊，用中火將雞肉煎至金黃熟透，取出。
- 將芡汁料和橙皮絲煮成芡汁，下橙肉和雞件拌勻後即成。



## 橙汁煎龍脷柳

份量：4-6人

橙

煎

**材料** 龍脷柳200克，橙1個**醃料** 蜜糖1茶匙，生抽1/2茶匙，  
鹽1/3茶匙**芡汁料** 生粉水、糖各1湯匙，生抽  
1/2湯匙**做法**

- ① 橙洗淨，切成2份，1份橫向切片，1份榨汁，把芡汁料加入橙汁中拌勻。
- ② 龍脷柳洗淨，瀝乾水分，用醃料醃15分鐘。
- ③ 燒熱鑊，下油把龍脷柳煎至兩面呈金黃色，盛起。
- ④ 再燒熱鑊，煮滾芡汁料，加入龍脷柳，煮滾即可。

## 香橙豬扒

份量：4-6人

橙

煎

**材料** 豬扒400克，鮮橙片150克**醃料** 鹽1/2茶匙，糖3/4茶匙，胡  
椒粉少許，生抽1茶匙，生粉  
2茶匙，橙汁2湯匙**芡汁料** 鮮橙1個，橙汁1/2杯，白醋  
1茶匙，糖1茶匙，生粉1茶  
匙，茄汁1湯匙**做法**

- ① 豬扒洗淨，抹乾水分，拍鬆後拌入醃料待20分鐘。
- ② 把芡汁料中的1/2個橙皮刨茸，與餘下的芡汁調勻。
- ③ 燒熱油鑊，放入豬扒以中火煎至兩面金黃，盛出。
- ④ 把芡汁倒進鑊中煮至濃稠，放回豬扒拌勻，以鮮橙片伴碟佐食即成。

## 橙汁肉排

份量：4-6人

橙

煎

**材料** 腩排900克，橙1個，濃縮橙  
汁1湯匙，鹽1/8茶匙，水適量**醃料** OK汁、白葡萄酒各1湯匙，  
叉燒醬2湯匙，生粉3湯匙，  
油、鹽各1茶匙**芡汁料** 生粉1湯匙，水2湯匙**做法**

- ① 將腩排斬成3件，洗淨瀝乾；把1/2個橙皮刨茸，取部分橙肉切粒。
- ② 腩排加醃料拌勻。
- ③ 燒熱油鑊，將腩排兩面煎成金黃色，瀝乾油分。
- ④ 再燒熱油鑊，下橙汁、橙皮、橙肉粒、水和鹽，慢火煮滾，勾芡，加入腩排拌勻汁料即成。

## 香橙叉燒雞

份量：4-6人

橙

煎

**材料** 雞1隻，橙肉5片**醃料** 叉燒醬、橙汁各3湯匙，蠔油  
2湯匙，乾紫蘇葉碎1茶匙**做法**

- ① 雞切塊，洗淨，用醃料醃1小時。
- ② 燒熱鑊，下油將雞塊煎至熟透，伴橙肉同吃。

## 酸梅橙香牛肉丸

份量：4-6人

橙

炸

**材料** 牛柳250克，橙1個，麵包糠  
1/2杯，紅辣椒絲1茶匙，酸  
梅醬1湯匙**醃料** 老抽1湯匙，糖1茶匙，油1/2茶  
匙，麻油1茶匙，米酒2茶匙，  
生粉1湯匙，橙汁2湯匙**做法**

- ① 牛柳洗淨，剁成茸；刨橙皮，與牛柳拌勻。
- ② 牛柳以醃料拌勻，大力攪至起膠，做成小丸，沾滿麵包糠。
- ③ 起油鑊，將牛丸炸至金黃，瀝油，撒上紅辣椒絲，以酸梅醬伴食。

## 木瓜汁煎蟹餅

份量：4-6人

木瓜

煎

**材料** 熟木瓜 1/2個，乾葱碎 1茶匙，蟹柳碎 2杯，雞蛋 2隻，紅椒粉 1/2茶匙，芫荽碎 1 1/2湯匙，蒜茸 1茶匙，薑茸 2茶匙，紅椒碎 2茶匙，薄荷葉碎 1茶匙，青檸汁 1湯匙，麵包糠適量

**調味料** 白酒 1/2湯匙，鹽 1/4茶匙，椒鹽 1/2茶匙，胡椒粉少許

### 做法

- 1 木瓜洗淨，切粒。
- 2 木瓜碎、乾葱碎加白酒 1/4杯煮軟，再其他調味料，再煮一會，放進攪拌機中打成木瓜汁。
- 3 所有材料(木瓜汁、麵包糠除外)加入調味料拌勻，搓成小圓餅，均勻地蘸上麵包糠。下油鑊煎至金黃色，瀝油，以木瓜汁拌食。

## 清香木瓜絲

份量：4-6人

木瓜

涼拌

**材料** 青木瓜 1/2個，油炸花生(去皮) 30克

**調味料** 魚露 1/2湯匙，糖 1/2茶匙，檸檬汁 1/2湯匙，九層塔茸、紅辣椒茸各 1/2湯匙

### 做法

- 1 青木瓜去皮，切絲。
- 2 拌勻調味料，淋在青木瓜絲上即可。

## 雞絲拌青木瓜

份量：4-6人

木瓜

涼拌

**材料** 雞胸肉 300克，青木瓜 700克，番茄 3隻，青辣椒 1隻，檸檬汁 1湯匙，芫荽碎 1湯匙，蒜茸 1湯匙

**調味料** 鹽 1/2茶匙，生抽、糖各 1茶匙，麻油 2茶匙

### 做法

- 1 木瓜去皮，切半，洗淨，刨細絲；番茄洗淨，切粒；青辣椒洗淨，切幼絲。
- 2 將木瓜絲、番茄粒、青椒絲、芫荽碎和蒜茸依次放玻璃大碗中，拌入檸檬汁。
- 3 雞胸肉洗淨，放入滾水猛火煮 10分鐘，取出放入冷開水中浸泡 2分鐘，瀝乾，將雞胸肉撕成絲狀，加在木瓜絲上。
- 4 加調味料拌勻，醃製 1/2小時即可。

## 雜果炒雙鮮

份量：4-6人

密瓜

炒

**材料** 帶子 200克，蝦仁 150克，哈密瓜 120克，蜜瓜 120克，奇異果 1個，士多啤梨 2粒，夏威夷果仁 2湯匙，蒜茸 1茶匙

**調味料** 糖 3湯匙，檸檬汁 1湯匙，生抽、檸檬皮茸各 1茶匙，水 4湯匙

**芡汁料** 生粉水 1湯匙

### 做法

- 1 帶子和蝦仁洗淨，吸乾水分，用醃料醃 30分鐘。
- 2 哈密瓜、蜜瓜、奇異果去皮切塊；士多啤梨去蒂切片。
- 3 燒熱油鑊，爆香蒜茸，加入帶子和蝦仁，炒 5分鐘，加入其他材料和調味料，炒勻，勾芡，煮 3-5分鐘即可。

## 鮮果炒蝦球

份量：4-6人

密瓜

炒

**材料** 中蝦 480克，哈密瓜、蜜瓜、西瓜各 160克，薑 2片，蒜茸 1茶匙

**醃料** 鹽 1/4茶匙，生粉 1/2茶匙，麻油、胡椒粉各少許

**芡汁料** 生抽、生粉各 1茶匙，鹽 1/4茶匙，糖 1/4茶匙，水 2湯匙

### 做法

- 1 哈密瓜、蜜瓜、西瓜各用挖匙挖成圓形果肉。
- 2 中蝦去殼，挑去蝦腸，洗淨，瀝乾，切雙飛狀，加醃料拌勻，醃 15分鐘。
- 3 蝦球泡嫩油，盛起，瀝油。
- 4 燒熱油鑊，爆香蒜茸和薑片，蝦球回鑊，加入三種鮮果球，炒勻，勾芡上碟。

# 蘋果

**性味** 性平，味甘、酸，有健脾開胃、潤肺化痰、補心益氣、益智安神等功效。

**介紹** 蘋果屬於薔薇科植物蘋果的果實，不需烹調即可食用，但亦常用於菜餚、湯水和甜品製作。

## 營養成分

含有蘋果酸、澱粉酶、鐵質、鈣質、鉀質及多種維他命，對健康很有益處，特別適合幼兒和長者食用。蘋果亦是燕麥以外另一含高水溶性纖維素的食材，有助調節血糖及膽固醇水平。

## 選購要點

應選擇表皮帶自然紅色及光澤、體型飽滿的蘋果。顏色太鮮艷或表皮過於明亮的，可能經過化學加工。



### 酸甜蘋果炒素肉

份量：4-6人

蘋果

炒

**材料** 蘋果2個，番茄1個，素肉300克

**醃料** 生抽1湯匙，生粉1茶匙，胡椒粉少許

**調味料** 白醋1湯匙，麻油、糖各1茶匙，鹽1/4茶匙

#### 做法

- 1 番茄洗淨，切粒；素肉剁碎，用醃料醃15分鐘，燒熱油鑊，略炒。
- 2 蘋果洗淨，去皮，切成長條，用鹽水略浸，盛起。
- 3 再燒熱鑊，加入所有材料，炒5分鐘後加入調味料，拌勻即成。

### 蘋果辣牛柳粒

份量：4-6人

蘋果

炒

**材料** 牛柳200克，蘋果1個，焗腰果1/3量杯，乾蔥片1茶匙，薑茸1/2茶匙，紅辣椒粒1茶匙

**醃料** 生抽1/4茶匙，生粉、胡椒粉各1/2茶匙

**調味料** 紹酒2茶匙，生抽1/4茶匙

#### 做法

- 1 蘋果去芯，洗淨，切粒，用鹽水略浸，瀝乾水分。
- 2 牛柳洗淨，切粗粒，用醃料醃20分鐘。
- 3 燒熱鑊，下油爆香乾蔥片、薑茸和紅辣椒粒，加入牛柳炒勻，加入調味料和蘋果，炒熟後熄火，加入腰果，拌勻即成。

### 啤酒蘋果芒果鴨肉卷

份量：4-6人

蘋果

炸

**材料** 鴨肉320克，蘋果1個，芒果1個，啤酒160毫升

**醃料** 啤酒3湯匙，蒜茸、豉油各1茶匙，糖1/2茶匙，麻油少許

#### 做法

- 1 鴨肉洗淨，切薄片，以醃料醃15分鐘。
- 2 蘋果去芯，芒果去皮去核，均切粗條，浸在啤酒中約30分鐘。
- 3 鴨肉平放碟上，用鴨肉把蘋果和芒果捲起，用牙籤固定。
- 4 起油鑊，將鴨肉卷炸至金黃即成。

## 菠蘿煎牛扒

份量：4-6人

菠蘿

煎

**材料** 牛扒500克，菠蘿200克，洋葱1個，唐芹茸1湯匙

**醃料** 鹽1/2茶匙，乾葱茸1茶匙，胡椒粉適量

**汁料** 鹽1/2茶匙，香菜、胡椒粉、油各適量

### 做法

- 1 洋葱切茸；菠蘿切粒。
- 2 牛扒洗淨，抹乾，切成厚件，以醃料醃2小時。
- 3 燒熱油鑊，下牛扒煎至半熟及兩面金黃，瀝去油分，加菠蘿、汁料煮滾，下唐芹茸、洋葱茸再煮片刻，即成。

## 蜜糖菠蘿牛仔骨

份量：4-6人

菠蘿

煎

**材料** 牛仔骨400克，菠蘿2片，青、紅甜椒各1/2個，蒜茸2茶匙，蜜糖3湯匙

**醃料** 水1湯匙，生抽1湯匙，糖1/2茶匙，生粉1茶匙，麻油及胡椒粉各少許

**芡汁料** 水3湯匙，生粉1茶匙，生抽1茶匙

### 做法

- 1 牛仔骨洗淨，切件，拌入醃料醃1/2小時。
- 2 菠蘿切件；青、紅甜椒洗淨，去籽切角。
- 3 燒熱油鑊，放下牛仔骨以中火煎至九成熟，盛起。
- 4 再燒熱油鑊，爆香蒜茸、青、紅甜椒和菠蘿，把牛仔骨回鑊，下芡汁拌勻，淋入蜜糖拌勻即成。

## 菠蘿咕嚕肉

份量：4-6人

菠蘿

炒

**材料** 柳梅肉240克，菠蘿粒1/2杯，青、紅甜椒各1個，洋葱1/2個，紅蘿蔔40克，生粉4湯匙

**醃料** 鹽1/3茶匙，糖1/4茶匙，雞蛋1隻

**汁料** 菠蘿汁1/4杯，白醋1/4杯，糖2茶匙

**芡汁料** 生粉1/2茶匙，水2湯匙

### 做法

- 1 材料洗淨。柳梅肉切方塊，用叉壓上花紋。
- 2 紅蘿蔔和青、紅甜椒、洋葱均切方塊。
- 3 肉塊下醃料拌勻，撲上生粉，放入油鑊中，用中火炸成金黃，撈出瀝油。
- 4 燒熱油鑊，爆香青紅甜椒、洋葱、菠蘿粒、紅蘿蔔，炸肉塊回鑊，下汁料煮滾，勾芡，即可。

## 菠蘿炒羊肉

份量：4-6人

菠蘿

炒

**材料** 羊肉200克，菠蘿塊120克，薑茸1茶匙，葱段20克，生粉2湯匙

**醃料** 蛋黃1/2隻，鹽1/4茶匙，胡椒粉、麻油各少許，生粉1/2湯匙

**汁料** 上湯40克，茄汁80克

### 做法

- 1 羊肉洗淨，切粗條，以醃料拌勻，撲上生粉。
- 2 燒熱油鑊，下羊肉條炒至金黃，盛起。
- 3 再燒熱油鑊，爆香薑茸、葱段，下菠蘿拌勻，下汁料煮滾，羊肉回鑊拌勻，上碟。

## 鮮果炒雞肉

份量：4-6人

菠蘿

炒

**材料** 雞肉150克，菠蘿、士多啤梨、蜜瓜、蘋果各40克，薑2片，葱段1湯匙

**醃料** 鹽、糖各1/4茶匙，米酒、生粉各1茶匙

**芡汁料** 生抽、蠔油各1/2湯匙，生粉1湯匙，水3湯匙，麻油1茶匙

### 做法

- 1 鮮果洗淨，分別切粒，浸於鹽水中，汆水，瀝乾水分。
- 2 雞肉洗淨，切粒，用醃料醃10分鐘，用嫩油泡熟。
- 3 燒熱油鑊，爆香薑片、葱段，放入雞肉、鮮果略炒，勾芡，即可。

## 菠蘿炒胗球

份量：4-6人

菠蘿

炒

**材料** 雞胗6個，菠蘿1/3個，青甜椒1個，葱段2湯匙

**醃料** 薑汁酒1茶匙，米酒1/2茶匙，麻油少許

**調味料** 糖1/4茶匙，茄汁2茶匙，水1湯匙，鹽1/2茶匙，生粉1茶匙

## 做法

- 1 菠蘿洗淨，去皮，切塊；青甜椒洗淨，去籽切角。
- 2 雞胗洗淨，切花，下醃料拌勻。泡嫩油，瀝乾油分。
- 3 燒熱油鑊，爆香葱段，下菠蘿、青甜椒和雞胗略炒，再加入調味料拌勻即可。

## 甜酸魚塊

份量：4-6人

菠蘿

炸

**材料** 鯪魚肉480克，菠蘿2片，青、紅甜椒各1/2個，炸粉120克，蒜茸1湯匙

**醃料** 鹽3/4茶匙，胡椒粉1茶匙，麻油少許，蛋白1隻

**汁料** 白醋3湯匙，糖2湯匙，茄汁3湯匙，水1杯

## 做法

- 1 材料洗淨。菠蘿切小片；青、紅甜椒去籽，切片。
- 2 鯪魚肉切塊，加入醃料醃20分鐘。
- 3 將鯪魚肉沾上炸粉，燒熱油鑊，放入魚塊炸透，瀝油，再放入熱油中翻炸至脆，瀝油。
- 4 下油爆香蒜茸，加入菠蘿片，青、紅甜椒片略炒，再下汁料煮滾，脆魚回鑊拌勻，上碟。

## 錦滷豆腐

份量：4-6人

菠蘿

炸

**材料** 硬豆腐2塊，罐頭菠蘿2片，洋葱和青、紅甜椒各1/2個，蒜茸1茶匙，生粉水2 1/2湯匙

**糖醋料** 白醋、茄汁、糖各2湯匙，水1杯

## 做法

- 1 豆腐洗淨，汆水，切厚件。
- 2 燒熱油鑊，下豆腐炸至金黃，盛起瀝油。
- 3 菠蘿、洋葱和青、紅甜椒分別洗淨，切件。下油將洋葱和青、紅甜椒炒熟，盛起。
- 4 燒熱油，爆香蒜茸，調入糖醋料煮滾，洋葱和青、紅甜椒回鑊，加入菠蘿，勾芡，與炸豆腐伴食。

## 香芒牛柳

份量：4-6人

芒果

炒

**材料** 牛柳300克，芒果1個，青甜椒1個

**醃料** 生抽1茶匙，生粉1/2茶匙，糖1/4茶匙，米酒1/2茶匙，鹽1/4茶匙，油1/2茶匙，水1/2湯匙

**調味料** 鹽、糖各1/4茶匙

## 做法

- 1 材料洗淨。牛柳切絲，加醃料醃20分鐘。
- 2 芒果去皮，去核，切絲；青甜椒去籽，切絲。
- 3 燒熱油鑊，下牛柳絲炒至變色，盛起，再下青甜椒絲拌炒，下調味料，加入牛柳絲和芒果絲炒勻，即可。

## 香芒炒雞柳

份量：4-6人

芒果

炒

**材料** 雞肉240克，西芹80克，芒果1個，紅辣椒1隻

**醃料** 鹽、糖各1/4茶匙，生粉1/2茶匙，胡椒粉、麻油各少許

**調味料** 鹽、糖各1/2茶匙，米酒1茶匙，胡椒粉、麻油各少許

**芡汁料** 生粉1/2茶匙，水2湯匙

## 做法

- 1 材料洗淨。雞肉洗淨，切粗條，用醃料醃15分鐘。
- 2 芒果去皮、去核，切粗條；西芹撕去筋，切粗條；紅辣椒切絲。
- 3 雞肉泡嫩油，瀝乾油分。
- 4 熱鑊下油，爆香紅辣椒絲，放入西芹、香芒略炒，雞肉回鑊，下調味料，快手炒勻，勾芡，上碟。

# 香芒蘆筍炒魚柳

芒果

炒

份量：4-6人

## 材料

魚柳250克，芒果2個，蘆筍2條，  
蔥1條，薑茸、蒜茸各1茶匙

## 醃料

鹽1/2茶匙，胡椒粉少許

## 調味料

油1茶匙，生粉1/2茶匙，鹽、  
胡椒粉和麻油各少許

## 做法

- 1 魚柳解凍洗淨，切條，下醃料拌勻。
- 2 芒果去皮起肉，切條；蔥洗淨，切段。
- 3 蘆筍洗淨，去老硬部分，切段，放入鹽、油滾水內氽熟。
- 4 起油鑊，爆香薑茸、蒜茸、蔥段，下蘆筍炒熟，再下調味料、芒果、魚柳略炒，即成。



## 芒果炸帶子

份量：4-6人

芒果

炸

**材料** 芒果1個，急凍帶子6隻，脆漿3/5杯，威化紙1張，沙律醬或茄汁1小碟

**醃料** 鹽、蛋白、水各1茶匙，麻油、胡椒粉各適量

**脆漿料** 雞蛋1隻，麵粉1/2湯匙，生粉1/2茶匙，水2湯匙

## 做法

- 1 芒果起肉，一半切條，一半壓成茸。
- 2 帶子解凍，洗淨，抹乾，用醃料拌勻，切條。
- 3 威化紙剪成6塊，鋪平，放上少許芒果茸、1隻帶子和1條芒果條，包成長卷，蘸上脆漿，下油鑊炸至金黃，瀝油後上碟，伴以沙律醬或茄汁同食。

## 香檸三文魚

份量：4-6人

檸檬

煎

**材料** 三文魚柳300克，檸檬汁1湯匙，雞蛋1隻，生粉1/2杯

**醃料** 鹽1茶匙，胡椒粉少許，檸檬汁3湯匙

**調味料** 糖1/2湯匙，麻油1茶匙，米醋2湯匙，水1/4杯

## 做法

- 1 三文魚柳洗淨，抹乾，切件，用醃料醃好。
- 2 雞蛋打勻。將魚件沾滿蛋液後撲上生粉，放入適量油煎至金黃，撈起瀝乾油，上碟。
- 3 將調味煮至汁濃，淋在魚件上，灑上檸檬汁即可。

## 檸檬蒸鱸魚

份量：4-6人

檸檬

蒸

**材料** 鱸魚1條，薑茸、蒜茸各1湯匙，辣椒茸1茶匙，芫荽碎1湯匙，檸檬1/2個，蔥茸1湯匙

**調味料** 魚露2湯匙，檸檬汁2湯匙，鹽1/2茶匙，糖1/4茶匙，胡椒粉少許，油1茶匙，酒1/2湯匙

## 做法

- 1 檸檬洗淨，切薄片。
- 2 鱸魚剖洗淨，在較厚處斜剝兩刀，放在抹過少許油的碟上。
- 3 將薑茸、蒜茸、蔥茸、辣椒茸和調味料調勻，淋在魚身上，鋪上檸檬片，以中火蒸10分鐘。
- 4 待魚蒸好時，撒上芫荽碎即可。

## 香檸炸雞

份量：4-6人

檸檬

炸

**材料** 雞胸肉400克，麵包糠1湯匙，水1/2湯匙，檸檬皮絲1湯匙

**醃料** 雞蛋1隻，芝士粉1茶匙，麵粉2湯匙，糖1/4茶匙，鹽1/2茶匙

**汁料** 檸檬(去皮)1個，糖1湯匙，醋1/2茶匙，生粉1茶匙，水2茶匙

## 做法

- 1 雞胸肉洗淨，瀝乾水分，加醃料醃約1/2小時，滾上麵包糠。
- 2 燒熱油鑊，下雞胸肉炸約5分鐘，瀝油，切片。
- 3 煮滾汁料，淋在雞胸肉片上，撒上檸檬皮絲，即可。

## 香檸鴨

份量：4-6人

檸檬

炸

**材料** 光鴨1/2隻，檸檬(切片)1個

**醃料** 檸檬汁1湯匙，蔥茸、薑茸各1湯匙，生抽1湯匙，糖1/4茶匙，米酒1湯匙

## 做法

- 1 光鴨洗淨，以醃料醃約20分鐘。
- 2 燒熱油鑊，將光鴨放入炸至黃色熟透，切件，排放在檸檬片上即成。



# 乾貨類

**要**數具有特色的中菜食材，豆腐、鹹魚和臘肉必然榜上有名，其他乾貨如鹹蛋、皮蛋、豆類等，也常見於家常菜式之中。當中以豆類製品最為聞名，因為它們具有香濃的黃豆香氣及嫩滑口感，而且含高纖維和豐富蛋白質，售價亦非常「親民」。至於醃製和乾製食物，大都具有濃烈香味，把少量加入菜餚之中，已有畫龍點睛的效果，特別適合喜歡濃味食物的人士。

# 五柳三色蛋

雞蛋

煎

份量：4-6人

## 材料

雞蛋4隻，皮蛋1隻，鹹蛋1隻，  
五柳菜2湯匙，芫荽碎1湯匙

## 調味料

鹽1/2茶匙，油1/2茶匙，水1湯匙，  
麻油、胡椒粉各少許

## 做法

- 1 皮蛋去殼切粒；鹹蛋洗淨，焯熟，去殼切粒。
- 2 雞蛋打勻，加入調味料、五柳菜、皮蛋粒、鹹蛋粒及芫荽碎拌勻。
- 3 燒熱油鑊，倒入蛋漿，煎至兩面金黃即成。



## 銀魚煎蛋卷

份量：4-6人

雞蛋

煎

**材料** 銀魚100克，雞蛋4隻，蔥4條**調味料** 鹽1/2茶匙，麻油1/4茶匙**做法**

- ① 蔥洗淨，切茸；銀魚洗淨，瀝乾。
- ② 雞蛋打勻，加入銀魚和調味料，拌勻。
- ③ 燒熱油鑊，倒入蛋液煎至半熟，放入蔥茸，將蛋皮捲成圓筒形，再以慢火煎至蛋汁完全凝固，切片，即可。

## 煎蛋餃

份量：4-6人

雞蛋

煎

**材料** 雞蛋5隻，豬瘦肉、冬菇(浸軟)、西芹各20克**調味料** 鹽1/4茶匙，糖1/4茶匙**芡汁料** 生粉1/2湯匙，水1湯匙**做法**

- ① 雞蛋打勻；豬瘦肉、冬菇、西芹洗淨，切幼粒。
- ② 燒鑊下油，放入豬瘦肉、冬菇、西芹粒，加調味料炒至入味，勾芡，炒勻盛起。
- ③ 燒熱油鑊，倒入2湯匙蛋液，再放上適量的豬瘦肉、冬菇和西芹粒，將蛋皮對摺，煎成餃子形狀即成。

## 魚腸煎雞蛋

份量：4-6人

雞蛋

煎

**材料** 鮫魚腸2副，雞蛋3隻，生粉，鹽各適量**調味料** 薑絲1湯匙，蔥絲1湯匙，紅椒絲1湯匙，陳皮1角，胡椒粉1茶匙，鹽1/4茶匙，米酒1/2茶匙，生抽1/2茶匙，油1/2茶匙**做法**

- ① 魚腸剖開洗淨，以生粉和鹽搓揉，汆水，瀝乾。
- ② 雞蛋打勻，下鹽調味；陳皮浸軟，刮去瓢，切絲。
- ③ 燒鑊下油，將魚腸加胡椒粉、生抽略煎，加入薑絲、蔥絲、紅椒絲、陳皮絲，瀆酒，加入雞蛋液，用慢火將雞蛋煎至兩面金黃即可。

## 菜脯煎蛋

份量：4-6人

雞蛋

煎

**材料** 雞蛋2隻，鹹蘿蔔乾2小條，芫荽少許**做法**

- ① 雞蛋打勻，鹹蘿蔔條切成茸，加入雞蛋拌勻。
- ② 燒熱油鑊，倒入蛋液以慢火煎至雞蛋完全凝固前撒上芫荽，即可。

## 蝦皮煎蛋

份量：4-6人

雞蛋

煎

**材料** 蝦皮或櫻花蝦2湯匙，雞蛋4隻，蔥1條**調味料** 鹽1/4茶匙，胡椒粉1/8茶匙**做法**

- ① 雞蛋打勻。
- ② 蝦皮洗淨，白鑊炒香；蔥洗淨，切粒，下油鑊炒香，瀝油。
- ③ 蝦皮和蔥茸加入蛋液，和調味料一起拌勻。
- ④ 燒熱油鑊，倒入蛋液，轉慢火煎至金黃，即可。

# 辣泡菜煎蛋餅

雞蛋

煎

份量：4-6人

## 材料

泡菜200克，麵粉200克，雞蛋4隻

## 調味料

鹽1/2茶匙，糖1/4茶匙，麻油1茶匙

## 做法

- 1 泡菜切細塊；雞蛋打散。
- 2 將麵粉、蛋液、調味料和泡菜拌勻。
- 3 燒熱油鑊，倒入拌勻的蛋液煎至兩面金黃即可。



泡菜的味道不是人人都喜歡的，這道菜如果不用泡菜，可以雪菜代替。不過由於雪菜的鹽分較高，應略減食譜中鹽的份量。



## 梅菜煎蛋角

份量：4-6人

雞蛋

煎

**材料** 雞蛋4隻，甜梅菜心40克

**調味料** 鹽 1/4茶匙

### 做法

- ① 梅菜心以溫水浸20分鐘，洗淨搥乾水分，切碎。
- ② 白鑊乾炒梅菜心片刻，盛起。
- ③ 雞蛋打勻，下鹽，加入梅菜心。
- ④ 熱鑊下油，每次將2湯匙梅菜蛋漿煎成蛋角，直至煎完便可。

## 蜆肉煎蛋

份量：4-6人

雞蛋

煎

**材料** 蜆肉300克，雞蛋4隻，韭菜50克，蔥茸1湯匙

**調味料** 鹽 1/2茶匙，米酒 1/2茶匙，麻油少許，上湯2湯匙



如果購買新鮮的蜆，要先以鹽水浸3小時，待蜆吐沙後倒去鹽水，用牙刷刷淨蜆肉和殼。這樣吃起來便不會有沙，而且也更衛生。

### 做法

- ① 韭菜洗淨，切粒；雞蛋打勻。
- ② 蜆肉洗淨，加入雞蛋液、鹽拌勻。
- ③ 燒熱油鑊，爆香蔥茸，下蜆肉蛋液，煎至兩面焦黃，加入上湯、鹽、米酒和韭菜煮滾，淋上麻油即可。

## 香煎芙蓉蛋

份量：4-6人

雞蛋

煎

**材料** 雞蛋5隻，叉燒肉25克，鮮筍125克，冬菇(浸軟)15克，蔥絲1湯匙

**調味料** 鹽 1/4茶匙，胡椒粉、麻油各少許

### 做法

- ① 叉燒肉、鮮筍、冬菇分別切絲；筍絲汆水約30秒，瀝乾。
- ② 雞蛋打勻，與調味料拌勻，加叉燒肉絲、筍絲、冬菇絲、蔥絲拌成蛋液。
- ③ 燒熱油鑊，離火，取蛋液分6份放入鑊中，以中火煎至金黃時，再煎另一面，續下油，也煎至金黃色，即可。

## 雲耳帶子炒蛋

份量：4-6人

雞蛋

炒

**材料** 帶子8粒，雞蛋4隻，雲耳30克，蔥粒、薑茸各1茶匙

**調味料** 鹽 1/2茶匙，胡椒粉少許，麻油適量

### 做法

- ① 帶子洗淨，切粒，汆水。
- ② 雲耳浸軟，洗淨，切碎。
- ③ 雞蛋打勻，加入帶子粒、雲耳碎、蔥粒、薑茸、鹽、胡椒粉攪勻成漿。
- ④ 燒熱油鑊，下雞蛋漿以小火推炒，待熟透淋上麻油即可。

## 芙蓉炒蛋

份量：4-6人

雞蛋

炒

**材料** 雞蛋3隻，火腿、紅蘿蔔、竹筍各20克，冬菇2朵，蔥1條

**調味料** 生粉水1湯匙，鹽 1/4茶匙，白胡椒粉少許

### 做法

- ① 將材料洗淨。
- ② 火腿、竹筍切絲；紅蘿蔔去皮，切絲。
- ③ 冬菇浸軟，切絲；蔥切粒。
- ④ 燒熱油鑊，加入火腿、紅蘿蔔、竹筍、冬菇和蔥粒，炒至軟後盛起。
- ⑤ 雞蛋加入調味料和其他材料，拌勻，下油鑊，用中火炒至蛋液凝固，即可食用。

# 賽螃蟹

雞蛋

炒

份量：4-6人

## 材料

蛋白8隻，葱茸、薑茸各1茶匙

## 調味料

香醋1湯匙，米酒1茶匙，鹽1茶匙

## 做法

- 1 蛋白加少許鹽打勻。
- 2 燒熱油鑊，爆香葱茸、薑茸，放米酒、香醋，轉中火，倒入蛋白拌炒勻，即成。



這道菜步驟簡單，但要好好掌握炒蛋白的時間，因為烹調時間過長，會令蛋白變「老」，失去菜式應有的細嫩口感。



## 魚香蛋片

份量：4-6人

雞蛋

炒

**材料** 雞蛋4隻，葱粒2湯匙，生抽1茶匙

**調味料** 水1/3量杯，辣豆瓣醬2湯匙，葱粒、薑茸、蒜茸、辣椒茸各1湯匙，糖1茶匙

## 做法

- ① 雞蛋加入生抽，拌勻，下油鑊煎成厚身蛋塊，盛起切片，鋪在碟上。
- ② 燒熱油鑊，爆香葱粒、薑茸、蒜茸和辣椒茸，加入其他調味料，煮熟後淋在蛋片表面，撒上葱粒即成。

## 粟米火腿炒蛋

份量：4-6人

雞蛋

炒

**材料** 雞蛋5隻，粟米粒200克，火腿50克，蒜茸1湯匙，葱2條

**調味料** 水1/2量杯，麻油1湯匙，鹽、糖各1茶匙

## 做法

- ① 雞蛋拌勻；火腿洗淨，切粒。
- ② 葱洗淨，切粒。
- ③ 燒熱油鑊，爆香蒜茸，加入雞蛋、粟米和火腿，拌勻後加入調味料，煮熟後在表面撒上葱粒。

## 大良炒鮮奶

份量：4-6人

雞蛋

炒

**材料** 雞蛋6隻，肉蟹1隻，鮮奶1量杯，豬油5湯匙，粟粉1湯匙，鹽1茶匙

## 做法

- ① 肉蟹洗淨，蒸熟，起肉待用。
- ② 雞蛋拌勻，加入鮮奶、粟粉和鹽，拌勻。
- ③ 燒熱鑊，加入豬油，炒香後加入蛋液，快速拌勻，加入蟹肉，略炒後即可食用。

## 魚腥草炒蛋

份量：4-6人

雞蛋

炒

**材料** 雞蛋6隻，魚腥草20克，櫻花蝦2湯匙。

**調味料** 鹽1茶匙，胡椒粉少許

## 做法

- ① 魚腥草洗淨，瀝乾水分，撕碎。
- ② 雞蛋打勻，加入魚腥草、櫻花蝦和調味料，拌勻後下油鑊炒熟。

## 涼瓜炒蛋

份量：4-6人

雞蛋

炒

**材料** 苦瓜1條，雞蛋3隻，蒜茸1湯匙，鹽適量

**調味料** 水1湯匙，鹽1/2茶匙

## 做法

- ① 苦瓜洗淨，去瓢，切薄片，在表面抹上適量鹽，置5分鐘後沖水待用。
- ② 拌勻雞蛋、清水。
- ③ 燒熱油鑊，爆香蒜茸，加入苦瓜和1/2茶匙鹽，炒至熟透，加入雞蛋，炒熟即成。

# 茶碗蒸

雞蛋

蒸

份量：4-6人

## 材料

雞肉40克，急凍蝦仁40克，白果8粒，鮮冬菇2朵，雞蛋3隻

## 醃料

生抽、生粉各1茶匙，胡椒粉少許

## 調味料

水1 1/2量，杯生抽、味醂各1湯匙，鹽1/2茶匙

## 做法

- ① 材料洗淨，瀝乾水分。
- ② 雞肉切粒，用醃料醃15分鐘。
- ③ 蝦仁解凍；白果去皮去芯；鮮冬菇去蒂切條。
- ④ 燒滾水，下雞肉、蝦仁、白果、鮮冬菇略煮，盛起瀝乾水分，均勻放入4個茶杯內。
- ⑤ 雞蛋和調味料拌勻，用篩隔去泡沫，倒入茶杯，蓋上保鮮紙，用中火隔水蒸18分鐘即成。



## 海鮮芙蓉蛋

份量：4-6人

雞蛋

蒸

**材料** 蝦仁50克，雞蛋4隻，冬菇5朵，乾瑤柱3粒，上湯2量杯，米酒1湯匙

**調味料** 生抽、麻油各1茶匙，鹽1/2茶匙

## 做法

- ① 蝦仁去腸，洗淨，瀝乾水分。
- ② 冬菇和乾瑤柱分別浸軟，加入米酒，用中火隔水蒸15分鐘，取出後切絲。
- ③ 雞蛋加入調味料，拌勻，加入蝦仁、冬菇、乾瑤柱和上湯，拌勻，用小火蒸10分鐘至熟。

## XO醬蒸蛋

份量：4-6人

雞蛋

蒸

**材料** 雞蛋6隻，免治豬肉160克，鹽1茶匙，蔥茸2湯匙，水3量杯

**芡汁料** XO醬4湯匙，蠔油、生粉水各1湯匙，胡椒粉少許



想吃得更健康，可以不用蛋黃，改用相同份量的蛋白，對口感和味道沒有太大影響。

## 做法

- ① 雞蛋打勻，加鹽和水拌勻，用中火蒸約15分鐘至熟。
- ② 燒熱鑊，下油炒熟免治豬肉，加入蔥茸和芡汁料，炒至熟透，淋在蒸蛋表面，即可食用。

## 豆漿蒸蛋

份量：4-6人

雞蛋

蒸

**材料** 雞蛋2隻，雞胸肉50克，無糖豆漿1量杯，牛奶、上湯各4湯匙

**醃料** 麻油1茶匙，鹽1/4茶匙，胡椒粉少許

**調味料** 鹽適量

## 做法

- ① 雞胸肉用醃料醃30分鐘，切片。
- ② 拌勻雞蛋、豆漿、牛奶、上湯，下鹽調味，用濾紙隔去幼粒，倒入蒸碗中，用猛火隔水蒸2分鐘，再轉中火蒸10分鐘。
- ③ 把雞胸肉鋪在蒸蛋上，再蒸8分鐘，即可食用。

## 番茄榆耳蒸蛋白

份量：4-6人

雞蛋

蒸

**材料** 蛋白6隻，番茄2個，榆耳6克，竹筍40克，蔥茸1湯匙，薑茸1/4茶匙，紹酒2茶匙

**調味料** 蠔油1湯匙，水1量杯

**芡汁料** 水1 1/4量杯，雞粉1/2茶匙，生粉水1湯匙

## 做法

- ① 番茄、竹筍洗淨切粒；榆耳浸軟切粒；拌勻調味料，煮滾。
- ② 拌勻蛋白，把調味料快速倒入蛋白中，用篩隔去泡沫，倒入深碟中，蓋上錫紙，蓋上鑊蓋留少許罅隙，用中火蒸15分鐘。
- ③ 燒熱油鑊，爆香薑茸，略炒榆耳，瀝酒。
- ④ 加入竹筍和番茄拌勻，加入芡汁料，煮至汁液濃稠，撒上蔥茸，淋在蒸蛋白表面。

## 人參蓮子蒸蛋

份量：4-6人

雞蛋

蒸

**材料** 雞蛋3隻，蓮子40克，人參10克，上湯1量杯

**調味料** 鹽適量

## 做法

- ① 蓮子洗淨，去芯；人參洗淨，和蓮子一同切碎。
- ② 拌勻雞蛋，加入其他材料，拌勻，隔水蒸至熟透，即可食用。

## 人參鮮百合蒸蛋

份量：4-6人

雞蛋

蒸

**材料** 雞蛋2隻，鮮百合20克，人參5克，水1量杯

**調味料** 鹽適量

### 做法

- ① 鮮百合洗淨，切絲；人參洗淨，切碎。
- ② 拌勻所有材料，下鹽調味，用武火隔水蒸熟，即可食用。

## 人參蒸雞蛋

份量：4-6人

雞蛋

蒸

**材料** 雞蛋3隻，核桃40克，人參5克，水1/2量杯

**調味料** 麻油、鹽各適量

### 做法

- ① 核桃去皮，切碎；人參洗淨，烘乾，磨粉。
- ② 拌勻所有材料和調味料，用武火隔水蒸15分鐘即成。

## 芙蓉雪耳

份量：4-6人

雞蛋

蒸

**材料** 蛋白6隻，雪耳、火腿各20克，鮮奶3/4量杯

**調味料** 上湯、鹽各適量

### 做法

- ① 雪耳浸軟，去蒂，切碎；火腿洗淨，切絲。
- ② 拌勻蛋白，加入其他材料和調味料，隔水蒸熟即成。

## 白果瑤柱蒸蛋

份量：4-6人

雞蛋

蒸

**材料** 雞蛋6隻，白果10粒，瑤柱3粒，上湯3量杯

**調味料** 鹽1茶匙

### 做法

- ① 雞蛋拌勻；白果去殼去芯，洗淨；瑤柱浸軟，撕成絲。
- ② 拌勻所有材料，下鹽調味，用武火隔水蒸10分鐘。

## 蠔汁百花釀黃金蛋

份量：4-6人

雞蛋

炸

**材料** 蝦200克，雞蛋4隻，火腿20克，葱絲適量，生粉1/2量杯

**醃料** 鹽1/2茶匙，生粉1茶匙

**芡汁料** 蠔油1湯匙，糖、生粉各1/2茶匙，水4湯匙

### 做法

- ① 雞蛋煮熟，去殼，直向切半。
- ② 蝦去殼去腸，洗淨，瀝乾水分，拍成蝦膠；火腿洗淨，切碎。
- ③ 蝦膠加醃料醃10分鐘，加入火腿，分為8份。
- ④ 在雞蛋表面掃上生粉，鋪上火腿蝦膠，搓成蛋形。
- ⑤ 燒熱油鑊，將雞蛋炸至金黃色，盛起。
- ⑥ 再燒熱鑊，煮滾芡汁料，淋在蛋上，撒上葱絲即可食用。

## 冬菇茶葉蛋

份量：4-6人

雞蛋

煮

**材料** 雞蛋12隻，冬菇(浸軟)6朵，  
麻油適量

**香料** 紅茶葉2湯匙，八角2粒，桂皮  
1塊，小茴香1/2茶匙，水4杯

**醃料** 薑汁、米酒各1茶匙

**調味料** 鹽、油各1/2茶匙，糖1/4茶匙

## 做法

- ① 雞蛋焗熟，將蛋殼敲出均勻裂紋。
- ② 冬菇去蒂，洗淨，以薑汁和米酒略醃。
- ③ 燒滾4杯水，放入茶葉、冬菇和香料，煮至出味，加入熟雞蛋和調味料，以慢火煮約30分鐘，熄火，浸泡至材料變涼，雞蛋去殼，淋上少許麻油，即可。

## 芫荽紅蘿蔔拌雞蛋

份量：4-6人

雞蛋

涼拌

**材料** 雞蛋3隻，芫荽、紅蘿蔔各  
30克，花生2湯匙

**調味料** 蒜茸2湯匙，生抽、辣椒油各  
1茶匙，糖1/2茶匙

## 做法

- ① 雞蛋洗淨，用滾水煮8分鐘，去殼，切粒。
- ② 芫荽洗淨，切小段；紅蘿蔔去皮，切粒；花生拍碎。
- ③ 把所有材料和調味料拌勻，即可食用。

## 雪耳茯苓蒸鴿蛋

份量：4-6人

鴿蛋

蒸

**材料** 鴿蛋10隻，雪耳15克，茯苓  
5克，上湯適量

**調味料** 生抽、麻油、鹽各適量

## 做法

- ① 雪耳浸軟，去蒂，切碎；茯苓洗淨，烘乾，磨粉。
- ② 拌勻所有材料，下鹽調味，隔水蒸熟，取出，淋上生抽和麻油，即可食用。

## 雪耳琵琶蛋

份量：4-6人

鴿蛋

蒸

**材料** 鴿蛋10隻，雪耳、火腿各  
20克，上湯適量

**調味料** 胡椒粉、鹽各適量

**芡汁料** 生粉水1湯匙，生抽1茶匙

## 做法

- ① 火腿洗淨，切碎。
- ② 雪耳浸軟，去蒂，洗淨後撕成小塊，隔水蒸熟。
- ③ 拌勻鴿蛋、上湯和調味料，倒入湯匙內，灑上火腿茸，隔水蒸熟成琵琶蛋。
- ④ 燒熱油鑊，煮滾適量上湯，加入雪耳，煮10分鐘，勾芡，淋在琵琶蛋表面，即可食用。

## 瑤柱燕窩拌鴿蛋

份量：4-6人

鴿蛋

涼拌

**材料** 鴿蛋12隻，青瓜100克，瑤  
柱80克，燕窩5克

**調味料** 蔥粒、蒜茸各1湯匙，生抽2茶  
匙，麻油1茶匙，糖1/2茶匙，  
胡椒粉少許

## 做法

- ① 鴿蛋用水煮熟，去殼，切半；青瓜洗淨，切絲；瑤柱浸軟，撕成絲，蒸熟。
- ② 燕窩用清水浸6小時，除去細毛及雜質，用篩瀝乾水分，隔水燉20分鐘。
- ③ 拌勻所有材料和調味料，即可食用。

# 皮蛋



**性味** 性寒，味辛、甘、鹹，有清肺解毒、收斂虛熱、降虛火的功效。

**介紹** 皮蛋又稱老蛋、松花蛋，主要由鴨蛋加工而成，但近年也有由雞蛋和鵝蛋醃製而成的產品。

## 營養成分

富含鐵質、維他命E和氨基酸，偶然食可改善牙痛和口腔潰爛。但在加工過程中使用了石灰、氧化鉛和鐵劑等化學物質，大量食用可能導致失眠、貧血、關節痛、腦功能受影響甚至鉛中毒。

## 選購要點

應購買有CIS優質認證標誌的皮蛋，以確保重金屬含量不超出安全範圍。另外，可將皮蛋放於掌心，並以手指輕彈蛋殼，以感到震盪的為佳。

### 宮保皮蛋

份量：4-6人

皮蛋

炒

**材料** 皮蛋5隻，花生30克，乾辣椒20克，花椒粒10克，蔥1條，生粉少許，生粉水少許

**調味料** 水1湯匙，米酒1茶匙，鹽1/4茶匙，糖少許

#### 做法

- 1 乾辣椒洗淨，切段；蔥洗淨，切粒。
- 2 皮蛋煮熟，過冷河，待涼後去殼，切片，在表面沾上生粉，用熱油略炸。
- 3 燒熱油鑊，爆香乾辣椒、花椒粒和蔥粒，加入炸皮蛋和調味料，炒勻後勾芡，加入花生，拌勻即成。

### 青椒皮蛋

份量：4-6人

皮蛋

涼拌

**材料** 皮蛋3隻，青椒1隻

**汁料** 花椒油、生抽、浙醋各1茶匙，麻油少許

#### 做法

- 1 皮蛋放入鍋中，加水以中火煮約1分鐘後剝殼，切塊。
- 2 青椒洗淨，去籽，搗碎。
- 3 將青椒與汁料拌勻，淋在皮蛋上即可。

### 皮蛋豆腐

份量：4-6人

皮蛋

涼拌

**材料** 嫩豆腐400克，皮蛋2隻，蔥茸1湯匙，鹽少許

**調味料** 鹽、辣椒油各1/4茶匙，麻油少許(拌勻)

#### 做法

- 1 豆腐用水沖淨，汆水，瀝乾，撒上鹽，切大片。
- 2 皮蛋去殼，洗淨，切小粒。
- 3 豆腐片上碟，鋪上皮蛋粒，再撒上蔥茸，加調味料即可。

## 黃金吐司

份量：4-6人

鹹蛋

煎

**材料** 方包4塊，鹹蛋黃3隻，蒜茸1湯匙

**調味料** 糖、椒鹽各少許

## 做法

- ① 方包去邊，切小塊；鹹蛋黃蒸熟，壓成茸。
- ② 把鹹蛋黃和蒜茸抹在方包表面，用熱油煎至呈金黃色，加入調味料，拌勻即可。

## 鹹蛋炒苦瓜

份量：4-6人

鹹蛋

炒

**材料** 苦瓜250克，鹹蛋黃2隻，蒜茸、蔥粒各1湯匙，水1/2量杯

**調味料** 麻油1湯匙

## 做法

- ① 苦瓜洗淨，去掉白色內層，切片，用鹽水汆水，瀝乾水分。
- ② 燒熱油鑊，把鹹蛋黃炒至出油，輕輕壓碎，加入蒜茸和蔥粒，爆香後加入苦瓜和水，煮至汁液濃稠，加入調味料拌勻。

## 鹹蛋肉碎炒南瓜

份量：4-6人

鹹蛋

炒

**材料** 南瓜300克，免治豬肉150克，鹹蛋2隻，水3湯匙，蒜茸1湯匙

**醃料** 老抽、麻油1湯匙，生抽、糖、生粉各1茶匙

## 做法

- ① 南瓜洗淨，去皮，切片。
- ② 免治豬肉用醃料醃15分鐘；鹹蛋煮熟，壓碎。
- ③ 燒熱油鑊，爆香蒜茸，加入豬肉，用大火炒至半熟，加入南瓜和水，炒至軟身後加入鹹蛋，拌勻即可。

## 鹹蛋蒸肉餅

份量：4-6人

鹹蛋

蒸

**材料** 鹹蛋2隻，梅柳豬肉320克，冬菜、冷開水各1湯匙，蒜茸、生粉各1茶匙，蔥茸1茶匙

**調味料** 糖1/2茶匙，胡椒粉、麻油各少許

## 做法

- ① 梅柳豬肉洗淨，剁碎。
- ② 鹹蛋洗淨，取出，加入冷開水、冬菜，與肉碎、生粉拌勻，放碟中鋪平成肉餅。
- ③ 燒滾水，將肉餅隔水蒸約10分鐘，撒上蔥茸，即可。

## 黃金蟹

份量：4-6人

鹹蛋

炸

**材料** 紅蟹1隻，鹹蛋黃4隻，米酒1茶匙，麻油、胡椒粉、生粉各適量，上湯1湯匙

## 做法

- ① 紅蟹剖洗淨，切件，撲上一層生粉，燒熱油鑊，下蟹件炸至金黃，盛起。
- ② 再燒熱油鑊，下鹹蛋黃略炒，瀝米酒，加胡椒粉、上湯炒製成茸，蟹件回鑊炒勻，淋麻油及加入生粉，使蛋黃包裹在蟹件上即可。

# 鹹蛋黃拌豆腐

鹹蛋

涼拌

份量：4-6人

## 材料

嫩豆腐250克，鹹蛋黃2隻

## 調味料

蔥茸1湯匙，鹽1/4茶匙，麻油少許

## 做法

- ① 鹹蛋黃蒸熟，切碎。
- ② 豆腐汆水，切小粒，撒上鹽拌勻。
- ③ 將豆腐粒、鹹蛋黃與蔥茸、鹽一起拌勻，淋上麻油即可。



## 香煎黃金豆腐餅

份量：4-6人

豆腐

煎

**材料** 老豆腐2塊，免治豬肉30克，  
梳打餅4塊，生粉1/2湯匙

**醃料** 生抽1/2茶匙，鹽1/4茶匙，  
糖1/4茶匙

### 做法

- 1 免治豬肉加醃料拌醃；老豆腐汆水，瀝乾，壓成茸。
- 2 免治豬肉、豆腐茸和揉碎的梳打餅拌勻成餡料。
- 3 取適量餡料，做成餅狀，下熱油鑊煎至兩面金黃，加適量水，上蓋，煎至熟及香脆，即可。

## 煎釀魚茸豆腐

份量：4-6人

豆腐

煎

**材料** 布包豆腐2塊，鯪魚肉250克，  
蝦膠1湯匙，西蘭花350克，  
酒1茶匙

**醃料** 鹽1/2茶匙，生粉1茶匙，胡  
椒粉、麻油各少許

**芡汁料** 鮮露1湯匙，鹽1/4茶匙，生  
粉1湯匙，水2湯匙

### 做法

- 1 豆腐洗淨，汆水，斜切角塊。
- 2 鯪魚肉剁碎，加蝦膠及醃料，拌勻成鯪魚膠，釀入豆腐內，慢火煎至金黃，上碟。
- 3 西蘭花洗淨，切成小朵，用鹽、油水汆熟，圍在豆腐邊。
- 4 燒熱油，瀆酒，倒下芡汁料煮滾，淋在豆腐和西蘭花上即可。

## 脆皮煎豆腐

份量：4-6人

豆腐

煎

**材料** 嫩豆腐4塊，蛋白3隻，免治  
豬肉80克，生菜80克，蔥茸、  
薑茸各1湯匙，上湯2湯匙

**調味料** 鹽1/2茶匙，糖1/4茶匙，胡  
椒粉、麻油各少許

### 做法

- 1 豆腐切塊，放入打勻的蛋白中，兩面沾上生粉。下油鑊煎，以慢火煎至兩面金黃。
- 2 生菜洗淨，下油鹽水中焯熟，上碟。
- 3 燒熱油鑊，爆香蔥茸、薑茸，放入免治豬肉炒熟，加入上湯，煮滾後改慢火加調味料煮滾，勾芡，下煎豆腐，改旺火收濃汁，撒上蔥茸，上碟，放於生菜上即成。

## 肉鬆煎豆腐

份量：4-6人

豆腐

煎

**材料** 滑豆腐1盒，冬菇(浸軟)4朵，  
蝦米(浸軟)1湯匙，菜脯1湯  
匙，蔥茸1湯匙，豬肉鬆3湯匙

### 做法

- 1 滑豆腐洗淨，切件，用廚房紙印乾水分。
- 2 冬菇和蝦米洗淨，隔水蒸5分鐘；冬菇切粒；菜脯洗淨，以水浸15分鐘，切粒。
- 3 豆腐撲上少許生粉，放入熱油中煎至金黃，上碟。
- 4 燒熱油鑊，加入冬菇和蝦米略炒，最後加入菜脯和蔥茸炒熟，加在豆腐上面，撒上豬肉鬆即可。

## 糖醋豆腐

份量：4-6人

豆腐

煎

**材料** 老豆腐2塊，青、紅甜椒各  
1/2個，蒜茸1茶匙

**調味料** 白醋、茄汁各2湯匙，糖  
1/2湯匙，水2杯，生粉少  
許，鹽1/2茶匙

### 做法

- 1 豆腐去水切厚片，煎至兩面微黃色上碟。
- 2 青、紅甜椒去籽，切件。
- 3 燒熱油鑊，略炒青紅甜椒、蒜茸，盛起。
- 4 將白醋、茄汁和糖加水做成的糖醋料汁煮滾，把青、紅甜椒、蒜茸回鑊同炒，勾芡，淋在豆腐上即成。

# 剁椒香辣煎豆腐

豆腐

煎

份量：4-6人

## 材料

老豆腐4塊，紅辣椒碎1湯匙，  
蔥茸1湯匙

## 調味料

鹽 1/4 茶匙，醋 1/4 茶匙，生抽  
1/2 茶匙

## 做法

- ① 老豆腐洗淨，切厚片，汆水。
- ② 燒熱油鑊，將豆腐兩面煎至金黃。
- ③ 再燒熱油鑊，爆香紅辣椒碎，加入調味料煮滾，撒上蔥茸，淋在豆腐上，即可。



## 薑蔥煎豆腐

份量：4-6人

豆腐

煎

**材料** 豆腐5塊，芫荽1棵**汁料** 鹽1/4茶匙，蔥絲2湯匙，薑絲2湯匙，醋1/2茶匙，上湯2湯匙

豆腐含豐富的大豆精華和其他營養元素，有助皮膚保濕，變得細嫩柔滑，是自古以來著名的美顏食物。

**做法**

- 1 豆腐洗淨，放入滾水中煮透，撈出過冷河，切厚片；芫荽洗淨，切段。
- 2 燒熱油鑊，將豆腐兩面煎至金黃，上碟。
- 3 再燒熱油鑊，加入汁料煮滾，撒上芫荽段，淋在豆腐上即可。

## 南煎豆腐

份量：4-6人

豆腐

煎

**材料** 豆腐2塊，蝦米(浸軟)2湯匙**調味料** 生抽1茶匙，米酒1茶匙，糖1/4茶匙，鹽1/4茶匙，花椒水1/2湯匙，蔥茸、薑茸、蒜片各1湯匙，上湯2湯匙**芡汁料** 生粉1湯匙，水2湯匙**做法**

- 1 豆腐洗淨，切長方片，下油鑊中，將兩面煎至金黃。
- 2 燒熱油鑊，爆香蔥茸、薑茸、蒜片、蝦米，瀝米酒，加入花椒水、生抽、糖、上湯燒滾，轉小火慢煮至入味，勾芡，即可。

## 豆腐蠔仔

份量：4-6人

豆腐

煎

**材料** 蠔仔320克，豆腐1件，松菇10克，韭黃2條，薑茸1/2湯匙，雞蛋2隻**調味料** 鹽、糖各1/2茶匙，生抽1湯匙，胡椒粉、麻油各少許**做法**

- 1 蠔仔加少許鹽用水洗乾淨後濾乾水分。
- 2 松菇洗淨，浸軟；豆腐壓爛；韭黃洗淨，切碎；雞蛋打勻。
- 3 燒熱油鑊，除雞蛋外，放入其餘的材料和調味料，加適量水煮滾後用慢火燜至汁液收乾，用鑊鏟分成四件。將蛋液均勻地淋於混合料中，慢火煎至凝固即成。

## 豆腐牛柳卷

份量：4-6人

豆腐

煎

**材料** 豆腐1塊，薄牛柳8片，金菇160克，紅蘿蔔絲8條，蒜茸1茶匙**醃料** 生抽2茶匙，胡椒粉、麻油各少許**汁料** 喼汁1湯匙，茄汁、糖各2湯匙，鹽1/4茶匙，水1/2杯**做法**

- 1 牛柳洗淨，以醃料醃1/2小時；豆腐洗淨，切粗條；金菇洗淨，切去底部。
- 2 牛柳鋪平，上放豆腐、紅蘿蔔各1條，加適量金菇，捲成牛柳卷。
- 3 燒熱油鑊，慢火煎牛柳卷至金黃色，盛起。
- 4 再燒熱油鑊，爆香蒜茸，煮滾汁料，淋在牛柳卷上即可。

## 雙椒煎豆腐

份量：4-6人

豆腐

煎

**材料** 豆腐2塊，青、紅燈籠椒各25克，蒜茸2湯匙**調味料** 水1/2量杯，辣椒醬2湯匙，生抽1湯匙，糖1/2茶匙**做法**

- 1 豆腐和青、紅燈籠椒分別洗淨，切塊。
- 2 燒熱油鑊，爆香蒜茸，加入豆腐，煎至兩面呈金黃色，盛起，鋪在碟上。
- 3 拌勻調味料，煮滾，加入青、紅燈籠椒，煮熟後淋在豆腐表面，即成。

# 豆腐煎肉餅

豆腐

煎

份量：4-6人

## 材料

免治豬肉300克，豆腐4塊，雞蛋1隻，蔥粒2湯匙，薑茸1茶匙

## 調味料

生粉2湯匙，麻油1湯匙，糖1茶匙，鹽1/2茶匙，胡椒粉少許

## 做法

- 1 豆腐洗淨，汆水，盛起，壓碎。
- 2 把免治豬肉拌勻至有黏性，加入雞蛋、蔥粒、薑茸和調味料，拌勻。
- 3 拌勻豬肉和豆腐，下油鑊鋪平，用小火煎至兩面呈金黃色即可。



## 雪菜肉茸拌豆腐

份量：4-6人

豆腐

炒

**材料** 豆腐1塊，雪菜100克，免治豬肉80克，蒜頭1粒，紅辣椒茸1茶匙

**醃料** 生抽、生粉各1茶匙，糖1/4茶匙，胡椒粉少許

**調味料** 生抽1茶匙，生粉1/2茶匙，鹽1/4茶匙，麻油1/2茶匙

## 做法

- ① 豆腐切粗粒；雪菜洗淨，浸泡，擠乾，切茸；蒜頭拍碎。
- ② 免治豬肉以醃料拌勻。
- ③ 燒熱油鑊，爆香蒜頭，下免治豬肉炒熟，加入紅辣椒茸和雪菜茸炒香，加調味料炒勻，下豆腐塊拌勻即成。

## 紅燒凍豆腐

份量：4-6人

豆腐

炒

**材料** 凍豆腐4件，冬筍100克，青豆2湯匙，火腿80克，薑2片，蒜片1茶匙

**醃料** 生抽1茶匙，麻油1茶匙

**芡汁料** 豆瓣醬1茶匙，生抽1茶匙，蠔油1湯匙，糖1/4茶匙，生粉1茶匙，水5湯匙

## 做法

- ① 凍豆腐解凍，沖淨，切細件，拌入醃料略醃。
- ② 火腿切片；冬筍切片，與青豆分別汆水。
- ③ 燒熱油鑊，爆香薑片和蒜片，下豆腐件略煎炒至微黃色，加筍片、青豆和火腿拌勻，勾芡即成。

## 蟹黃豆腐

份量：4-6人

豆腐

炒

**材料** 蒸煮豆腐1盒，蟹黃3湯匙，鹹蛋黃1隻，蒜茸1/2茶匙

**調味料** 鹽1/4茶匙，胡椒粉、麻油各少許

## 做法

- ① 豆腐切粒，瀝水；鹹蛋黃蒸熟，壓成茸。
- ② 燒熱油鑊，爆香蒜茸，加入所有材料，輕手拌炒5分鐘後加入調味料，拌勻即成。

## 素炒雜錦

份量：4-6人

豆腐

炒

**材料** 豆腐3塊，冷凍雜菜40克，冬菇2朵

**芡汁料** 水6湯匙，蠔油4湯匙，生粉1/4茶匙

## 做法

- ① 所有材料洗淨，瀝乾水分。
- ② 豆腐切粒；雜菜解凍；冬菇浸軟，去蒂切粒。
- ③ 燒熱鑊，下油爆香冬菇，加入其他材料，炒1分鐘，加入芡汁料，煮至汁液濃稠即成。

## 蒜香肉碎炒豆腐

份量：4-6人

豆腐

炒

**材料** 豆腐1塊，免治豬肉120克，蒜茸2湯匙，辣椒茸1/2茶匙，生粉適量

**調味料** 黃豆醬2湯匙，生抽1湯匙，麻油1茶匙，鹽1/2茶匙

## 做法

- ① 豆腐洗淨，瀝乾水分，切片，在表面沾上適量生粉，下油鑊煎至呈金黃色。
- ② 燒熱油鑊，爆香蒜茸和辣椒茸，加入免治豬肉，炒熟後加入調味料和豆腐，拌勻即可食用。

# 麻婆豆腐

豆腐

炒

份量：4-6人

## 材料

嫩豆腐2塊，免治豬肉80克，豆瓣醬1湯匙，豆豉茸、薑茸、蒜茸、蔥茸、紅辣椒碎各1茶匙，青蒜1條

## 調味料

生抽1湯匙，糖、麻油各1茶匙，花椒粉少許

## 芡汁料

上湯1杯，生粉1湯匙

## 做法

- 1 豆腐洗淨，切小方塊，汆水，瀝乾水分；青蒜洗淨，切短段。
- 2 免治豬肉下熱鑊中炒香，盛起。
- 3 燒熱油鑊，爆香薑、蔥茸、蒜茸、紅辣椒碎、豆瓣醬，放入豆腐和免治豬肉，注入上湯和調味料，煮滾後勾芡，放入青蒜，即可。



## 咖喱豆腐

份量：4-6人

豆腐

炒

**材料** 豆腐2塊，石斑肉200克，葱茸1茶匙，咖喱粉1湯匙，鹽2茶匙

**醃料** 生粉1/4湯匙，鹽1茶匙，米酒1湯匙

## 做法

- ① 豆腐洗淨，切塊；石斑肉洗淨，切片，加醃料拌勻。
- ② 燒熱油鑊，放入魚肉炒熟，盛出。
- ③ 鑊中加入鹽、咖喱粉爆香，下豆腐煮熟，加入石斑肉拌勻，撒上葱茸即可。

## 三杯豆腐

份量：4-6人

豆腐

炒

**材料** 豆腐4塊，九層塔、辣椒各20克，薑2片，蒜頭10粒，麻油3湯匙

**調味料** 生抽、老抽各1湯匙，糖1/2湯匙

## 做法

- ① 豆腐洗淨，切塊。
- ② 九層塔只取嫩葉，洗淨。
- ③ 燒熱油鑊，把豆腐炸至呈金黃色，盛起。
- ④ 燒熱麻油，爆香辣椒、薑片和蒜頭，加入豆腐和調味料，炒至熟透，加入九層塔，拌勻即可。

## 蓮子雜錦素豆腐

份量：4-6人

豆腐

炒

**材料** 豆腐400克，蓮子、杞子各20克，木耳10克，葱粒1湯匙，薑絲1/2茶匙

**調味料** 上湯5湯匙，生粉水、生抽各1茶匙，鹽、糖各1/2茶匙

## 做法

- ① 蓮子洗淨，去芯；木耳浸軟，切絲。
- ② 豆腐洗淨，瀝乾水分，切塊，下油鑊煎至兩面呈金黃色，盛起。
- ③ 燒熱油鑊，爆香葱粒和薑絲，加入所有材料，炒至熟透，加入調味料，煮至汁液濃稠，即可食用。

## 木耳鮮菇炒豆腐

份量：4-6人

豆腐

炒

**材料** 草菇300克，黑木耳40克，豆腐2塊，薑2片，葱粒1茶匙

**調味料** 蠔油2湯匙，糖1/2茶匙，鹽1/4茶匙，胡椒粉、麻油各少許

## 做法

- ① 黑木耳浸軟，洗淨，瀝乾水分，切絲。
- ② 草菇洗淨，切半，和薑片一同汆水，盛起草菇，瀝乾水分。
- ③ 豆腐洗淨，切粒，下油鑊煎至兩面呈金黃色，加入黑木耳和草菇，炒勻後加入調味料，灑上葱粒即成。

## 彩粒豆腐釀冬菇

份量：4-6人

豆腐

蒸

**材料** 冬菇(浸軟)12朵，豆腐1件，馬蹄粒、蘆菇粒、紅蘿蔔粒、唐芹粒各1湯匙，生粉適量

**醃料** 鹽1/2茶匙，糖1/4茶匙，蠔油1茶匙，胡椒粉少許

## 做法

- ① 冬菇洗淨，去蒂，擠去水分。
- ② 豆腐洗淨，瀝乾水分，壓成茸，與粒料、醃料拌勻，釀入冬菇，抹平，撲上生粉，用猛火蒸約20分鐘，取出即成。

## 素絲嫩豆腐

份量：4-6人

豆腐

蒸

**材料** 嫩豆腐1盒，榨菜絲、冬菇絲、紅蘿蔔絲各2湯匙，芫荽碎1/2湯匙，蔥茸1湯匙

**調味料** 生抽、老抽各1/2湯匙，糖1/2茶匙

**芡汁料** 蠔油1湯匙，老抽1/2湯匙，麻油、糖各1/2茶匙，水1湯匙

### 做法

- 1 豆腐用溫水沖洗過，瀝乾後切件，排放碟上。
- 2 榨菜絲、冬菇絲和紅蘿蔔絲拌入調味料，放豆腐上，以猛火蒸8分鐘。
- 3 煮滾芡汁料，淋於豆腐上，撒上芫荽碎和蔥茸，即可。

## 羅漢滑豆腐

份量：4-6人

豆腐

蒸

**材料** 布包豆腐2塊，小冬菇(浸軟)6朵，草菇、蜜豆、銀芽各80克，紅蘿蔔、冬筍、雲耳(浸軟)各40克，薑2片，米酒1茶匙

**調味料** 蠔油1湯匙，生抽1茶匙，糖1/4茶匙，麻油、胡椒粉各少許，生粉2茶匙，水1/4杯

### 做法

- 1 冬菇洗淨，去蒂，擠去水分；草菇洗淨，開邊，汆水，過冷河，瀝乾水分。
- 2 蜜豆洗淨；紅蘿蔔和冬筍洗淨，切塊。
- 3 豆腐洗淨，切大塊，排在碟上以猛火蒸5分鐘。
- 4 燒熱油鑊，爆香薑片，加入所有材料(米酒除外)同炒透，瀆米酒，下調味料煮滾，淋在豆腐旁即成。

## 雪菜肉碎拌蒸豆腐

份量：4-6人

豆腐

蒸

**材料** 布包豆腐2塊，免治豬肉160克，雪菜40克，紅辣椒粒1湯匙，蒜茸1湯匙

**調味料** 生抽1湯匙，鹽1/2茶匙，糖1/4茶匙，胡椒粉少許

### 做法

- 1 豆腐洗淨，用布吸乾水分，放入深碟中。
- 2 下油爆香蒜茸，放入免治豬肉炒香，加入雪菜、紅辣椒粒和調味料炒勻，淋在豆腐上，以中火蒸15分鐘即可。

## 清蒸蓮子豆腐

份量：4-6人

豆腐

蒸

**材料** 蒸煮豆腐1盒，鮮蓮子20粒，杞子20粒

**汁料** 鹽、米酒、油、生抽各1/2茶匙，上湯1湯匙，麻油、胡椒粉各適量，生粉1茶匙，水1湯匙

### 做法

- 1 蓮子、杞子分別洗淨，瀝乾水分。
- 2 豆腐洗淨，瀝乾水分，切件中間挖空，釀入蓮子和杞子，排在碟上，用中火蒸約15分鐘。
- 3 煮滾汁料，淋在豆腐上即成。

## 千層豆腐

份量：4-6人

豆腐

蒸

**材料** 硬豆腐500克，免治豬肉160克

**醃料** 雞蛋1隻，鹽1/2茶匙，薑汁1茶匙，生粉1/2茶匙，水1湯匙

**汁料** 上湯2湯匙，鹽1/2茶匙，生粉1/2茶匙，水1湯匙

### 做法

- 1 豆腐洗淨，瀝乾水分，切成大薄片；免治豬肉加醃料拌勻。
- 2 每層豆腐上抹一層免治豬肉，再蓋上豆腐，重複此步驟直至用完所有材料，放在碟上，蒸12分鐘至熟，取出。
- 3 煮滾汁料，淋在豆腐上即成。

## 百花豆腐蒸水蛋

份量：4-6人

豆腐

蒸

**材料** 嫩豆腐1塊，雞蛋4隻，冬菇粒2湯匙，帶子粒2湯匙，粟米粒2湯匙

**調味料** 鹽1/2茶匙，上湯1杯

**汁料** 鹽1/2茶匙，生粉1茶匙，胡椒粉、麻油各少許

### 做法

- 1 雞蛋打勻，加入調味料拌勻，以小火蒸15分鐘至凝固。
- 2 豆腐洗淨，切小粒，氽水；帶子粒洗淨，氽水。
- 3 起油鑊，炒香冬菇粒，再加入其他材料炒勻，加入汁料煮滾，淋於蒸蛋上即可。

## 老少平安

份量：4-6人

豆腐

蒸

**材料** 嫩豆腐400克，鯪魚膠160克，葱茸、紅辣椒絲各適量

**調味料** XO醬3湯匙，蠔油1湯匙，胡椒粉適量



**Tips** 拌勻豆腐和鯪魚肉，較易入口之餘亦帶質感。另外，異黃酮是豆腐中最活躍的抗氧化物，多吃有助預防冠心病及癌症。

### 做法

- 1 嫩豆腐洗淨，瀝乾水分，加入鯪魚膠，拌勻；放入深碟內鋪平，用大火蒸10分鐘。
- 2 拌勻調味料，淋在鯪魚豆腐表面，撒上葱茸和紅辣椒絲即成。

## 麒麟蒸豆腐

份量：4-6人

豆腐

蒸

**材料** 布包豆腐2件，大冬菇(浸軟)4朵，火腿1/2片，冬筍8片，紅蘿蔔8片

**豆腐醃料** 鹽1/4茶匙，胡椒粉適量

**冬菇醃料** 油、鹽、糖各1/4茶匙

**芡汁料** 上湯1/2杯，生抽、鹽、糖各1/4茶匙，生粉1茶匙，胡椒粉、麻油適量

### 做法

- 1 布包豆腐沖洗淨，用醃料醃10分鐘，吸乾水分，切件。
- 2 冬菇洗淨，去蒂，蒸熟，切片，用醃料拌勻。
- 3 火腿洗淨，切片；冬筍和紅蘿蔔洗淨，氽水。
- 4 將全部材料如梅花間竹般排放於碟上，以猛火蒸8分鐘，將芡汁煮滾，淋在食材上即成。

## 杞子黑豆蒸豆腐

份量：4-6人

豆腐

蒸

**材料** 豆腐1塊，杞子1/2湯匙；黑豆75克，芫荽碎1/2湯匙，枸杞葉80克

**調味料** 生抽1湯匙，熟油1茶匙

### 做法

- 1 豆腐、杞子洗淨；枸杞葉洗淨，焯熟，上碟。
- 2 黑豆洗淨，放入大碗中，泡水6小時，蒸至軟熟，瀝乾水分。
- 3 豆腐放枸杞葉上，撒上杞子、黑豆，以猛火蒸約10分鐘，撒上芫荽碎，淋上調味料，即可。

## 蛋白鮮冬菇蒸豆腐

份量：4-6人

豆腐

蒸

**材料** 豆腐150克，鮮冬菇碎100克

**餡料** 蛋白2隻，鹽1/2茶匙，糖1/4茶匙，水40毫升，生粉1/2湯匙

### 做法

- 1 餡料拌勻。
- 2 豆腐洗淨，瀝乾水分，切成薄片，放入圓形杯內，鋪上一層鮮冬菇碎，再鋪上一層餡料，重複2次，共做成3層，以慢火蒸約15分鐘，即成。

# 瑤柱帶子蒸豆腐

豆腐

蒸

份量：4-6人

## 材料

豆腐2件，帶子240克，瑤柱(浸軟)2粒，葱茸1湯匙

## 醃料

蛋白1隻，鹽1/2茶匙，生粉1茶匙，麻油少許

## 汁料(拌勻)

水1湯匙，鹽、糖、生粉各1/2茶匙，豆瓣醬2湯匙

## 做法

- 1 瑤柱洗淨，蒸10分鐘至軟，撕碎。
- 2 帶子橫切兩半，用醃料拌勻。
- 3 豆腐沖洗淨，吸乾水分，切件，帶子放在豆腐上，鋪上瑤柱絲，淋上汁料，猛火蒸約5分鐘，撒上葱茸即成。



## 鹹蛋肉碎蒸豆腐

份量：4-6人

豆腐

蒸

**材料** 免治豬肉80克，豆腐3塊，鹹蛋2隻，蔥粒1湯匙，薑茸1茶匙

**調味料** 麻油、生粉各1湯匙，糖1茶匙，胡椒粉少許

### 做法

- 1 豆腐汆水過冷河，壓碎。
- 2 把鹹蛋蛋黃切小粒，蛋白盛起待用。
- 3 拌勻免治豬肉、豆腐、鹹蛋白、蔥粒、薑茸和調味料，拌勻，加入鹹蛋黃拌勻，鋪在碟上，用中火隔水蒸15分鐘。

## 鮮蝦墨魚蒸豆腐

份量：4-6人

豆腐

蒸

**材料** 豆腐1塊，墨魚肉30克，鮮蝦仁50克，芫荽段1湯匙，花椒油1/2茶匙，鮮露1茶匙

**墨魚醃料** 鹽、生粉各1/2茶匙，蛋白1/2個

**蝦仁醃料** 鹽、生粉各1/2茶匙，蛋白1/2個

### 做法

- 1 豆腐洗淨，切塊，每塊挖小洞。
- 2 墨魚肉剁成茸，加醃料拌勻，釀在豆腐小洞中。
- 3 鮮蝦仁挑去蝦腸，洗淨，加醃料拌勻，放在墨魚肉上。
- 4 把釀好的豆腐用猛火蒸15分鐘，淋上花椒油、鮮露，撒上芫荽段即可。

## 百花釀豆腐

份量：4-6人

豆腐

蒸

**材料** 半肥瘦豬肉、蝦仁各80克，豆腐6塊

**調味料** 生粉1湯匙，鹽1/2茶匙

**芡汁料** 熟油、生油各1湯匙，生抽1茶匙，胡椒粉少許

### 做法

- 1 所有材料洗淨；豬肉、蝦仁分別剁成膠；豆腐切半，用湯匙刮走中間部分。
- 2 拌勻豬肉和蝦膠，加入調味料，拌勻，釀入豆腐中，用中火隔水蒸15分鐘，取出。
- 3 燒熱鑊，煮滾芡汁料，淋在豆腐表面，即可食用。

## 雪耳豆腐

份量：4-6人

豆腐

蒸

**材料** 豆腐120克，紅蘿蔔40克，雪耳20克

**調味料** 鹽適量

**芡汁料** 上湯、麻油、生粉水、鹽各適量

### 做法

- 1 紅蘿蔔去皮，洗淨，切絲；雪耳浸軟，去蒂，切絲。
- 2 豆腐洗淨，壓成泥，下鹽調味，放在碟上，在表面鋪上紅蘿蔔和雪耳，隔水蒸熟。
- 4 燒熱油鑊，煮滾芡汁料，淋在豆腐表面，即可食用。

## 燕窩百花豆腐

份量：4-6人

豆腐

蒸

**材料** 蝦仁、墨魚各100克，燕窩5克，豆腐1塊

**醃料** 紹酒、生粉1茶匙，鹽1/2茶匙

**調味料** 水、上湯各1/2量杯，紹酒、鹽、生粉水各適量

### 做法

- 1 蝦仁、墨魚洗淨，切粒，用醃料醃15分鐘，剁成膠狀餡料。
- 2 燕窩用清水浸6小時，除去細毛及雜質，用篩瀝乾水分，隔水燉20分鐘。
- 3 豆腐洗淨，切成長方形，在中間用湯匙挖出小洞，釀入餡料，用中火隔水蒸10分鐘。
- 4 燒熱油鑊，加入調味料，煮至汁液濃稠，淋在豆腐表面，即可食用。

# 紫菜肉鬆蛋豆腐

豆腐

蒸

份量：4-6人

## 材料

紫菜豬肉鬆 1量杯，蛋白 1量杯，豆漿 1/2量杯，薑汁 1/4茶匙，皮蛋 1隻

## 調味料

生粉 1茶匙，鹽 1/2茶匙，胡椒粉少許

## 蘸汁料

麻油、芝麻醬各 2湯匙，鎮江醋、生抽各 1茶匙，胡椒粉少許

## 做法

- 1 皮蛋切片；拌勻蘸汁料。
- 2 拌勻蛋白、豆漿、薑汁和調味料，隔去幼粒，用廚紙吸去表面泡沫，倒入長方形器皿中，用碟蓋面，用中火隔水蒸 10分鐘。
- 3 取出豆腐，反扣在碟上，把紫菜肉鬆和皮蛋鋪在豆腐表面，淋上蘸汁料，即可食用。



## 豬肉豆腐丸子

份量：4-6人

豆腐

煮

**材料** 免治豬肉200克，豆腐1塊，蒜茸、蔥粒各1湯匙，生粉少許

**醃料** 麻油、生抽各1茶匙，糖1/2茶匙，鹽1/4茶匙，胡椒粉少許

### 做法

- 1 豆腐洗淨，壓碎。
- 2 免治豬肉用醃料醃5分鐘，加入其他材料，順時針拌勻，拿起摔打數次，拌勻。
- 3 把手擠出肉丸，搓圓，用滾水煮至浮起，即可食用。

## 舞茸菇煮豆腐

份量：4-6人

豆腐

煮

**材料** 乾舞茸菇(浸軟)、西芹、紅蘿蔔各80克，豆腐2件，辣椒絲、蒜茸各1茶匙，薑1片，蔥1條，酒少許

**調味料** 蠔油2茶匙，鹽、糖各1/4茶匙，上湯1杯

**芡汁料** 胡椒粉、麻油各少許，生粉1/2茶匙，水2湯匙

### 做法

- 1 舞茸菇洗淨，用薑、蔥和酒加水氽水，過冷河。
- 2 豆腐略洗，切粗條；西芹和紅蘿蔔洗淨，切條，氽水，過冷河。
- 3 起油鑊，爆香辣椒絲和蒜茸，下舞茸菇拌勻，加入豆腐和調味料煮約5分鐘，下西芹和紅蘿蔔拌勻，灑酒，勾芡，上碟。

## 青蟹豆腐鍋

份量：4-6人

豆腐

煮

**材料** 青蟹1隻，豆腐1塊，京蔥1條，酒1湯匙

**調味料** 魚骨上湯3杯，鹽1茶匙，胡椒粉少許

**Tips** 豆腐買回後可冷藏10分鐘，令豆腐較企身，烹調時較不易爛。

### 做法

- 1 青蟹剖洗淨，掀開蟹蓋，斬件，燒熱油鑊，青蟹泡油。
- 2 豆腐洗淨，切厚片；京蔥洗淨，切段。
- 3 煮滾魚骨上湯，放入蟹件、豆腐同煮，灑酒，煮滾後改小火煮10分鐘。
- 4 撇掉泡沫，下鹽調味，加入京蔥段，撒上胡椒粉即可。

## 客家釀豆腐

份量：4-6人

豆腐

煮

**材料** 布包豆腐8塊，鯪魚肉160克，免治豬肉120克，鹹魚肉粒、蔥白粒各1湯匙

**醃料** 生抽1湯匙，米酒1茶匙，糖1/4茶匙，生粉2茶匙，胡椒粉、麻油各少許

**汁料** 鹽1/2茶匙，水2湯匙，生粉2湯匙，上湯2杯，麻油少許

### 做法

- 1 鯪魚肉和免治豬肉加醃料拌勻，循一個方向用力拌勻，加鹹魚粒和蔥白拌勻成餡料。
- 2 豆腐洗淨，每塊斜切成兩塊，每角在切口中央挖出一裂縫，沾上生粉，釀入餡料。
- 3 汁料放砂鍋內燒滾，將釀豆腐排在鍋內，再煮滾後改以慢火，加蓋煮約20分鐘，即成。

## 蝦子豆腐

份量：4-6人

豆腐

煮

**材料** 布包豆腐3塊，蝦子1湯匙，鹽1/4茶匙，米酒2茶匙，麻油1茶匙，蒜茸1茶匙，蔥茸1湯匙

**汁料** 蠔油1湯匙，生抽2茶匙，上湯2湯匙，糖1/4茶匙，胡椒粉少許

### 做法

- 1 豆腐洗淨，切塊，撒上鹽，使水分流出；蝦子加米酒同蒸10分鐘。
- 2 燒熱油鑊，爆香蒜茸，倒下汁料燒滾，加入豆腐，加蓋煮滾，撒下蝦子拌勻，勾芡，下麻油，加蔥茸，即成。

# 金華麒麟豆腐

豆腐

煮

份量：4-6人

## 材料

金華火腿20克，布包豆腐3塊，冬菇6朵，小棠菜4棵，薑2片，紹酒、糖各少許

## 調味料

雞湯1/2量杯，紹酒1湯匙，糖1/2茶匙

## 芡汁料

雞湯3/4量杯，生粉1 1/2茶匙，生抽1茶匙，糖1/2茶匙

## 做法

- 1 金華火腿沖洗淨，用紹酒、糖抹勻，隔水蒸15分鐘，待涼後切片。
- 2 冬菇浸軟，去蒂，抹勻調味料，隔水蒸15分鐘，待涼後切半。
- 3 豆腐洗淨，切厚片，和金華火腿、冬菇相間排放碟內，用中火蒸5分鐘。
- 4 用鹽水煮熟小棠菜，伴在麒麟豆腐旁。
- 5 燒熱油鑊，下1茶匙油爆香薑片，加入芡汁料煮滾，淋在麒麟豆腐表面，即可食用。



## 三蝦扒豆腐

份量：4-6人

豆腐

煮

**材料** 急凍蝦仁160克，草菇10粒，豆腐3塊，蝦乾3湯匙，蒜茸1湯匙，薑絲1湯匙，蝦子(烘香)2茶匙

**醃料** 生粉1/2茶匙，鹽1/3茶匙，麻油、胡椒粉各少許

**芡汁料** 水1量杯，蠔油、生抽、生粉各1湯匙，糖1茶匙

## 做法

- ① 所有材料洗淨，瀝乾水分。
- ② 蝦肉去腸，加入醃料拌勻。
- ③ 草菇切半，汆水；蝦乾加薑絲蒸軟。
- ④ 豆腐切粒，蒸4分鐘。
- ⑤ 燒熱鑊，下油爆香蒜茸，加入蝦仁、草菇、蝦乾、蝦子和芡汁料，煮滾後加入豆腐，拌勻即可。

## 鮮奶煮豆腐

份量：4-6人

豆腐

煮

**材料** 鮮奶200毫升，豆腐1塊

**調味料** 油1/2湯匙，鹽1/2茶匙



下豆腐後，必須撇去浮沫，否則加入鮮奶再煮後，容易結成硬塊，影響口感。

## 做法

- ① 豆腐沖洗淨，切小方塊，汆水，瀝乾水分。
- ② 燒熱鑊，加入油、鹽和適量水，下豆腐塊，煮滾後撇去浮沫，轉慢火，注入鮮奶煮滾，即可。

## 翠塘豆腐

份量：4-6人

豆腐

煮

**材料** 蛋白6隻，原味豆漿250毫升，菜心1條，紅蘿蔔1/4條，急凍蝦仁6隻，帶子6粒，滑豆腐1/4件，鮮冬菇5朵，生粉水3茶匙

**調味料(1)** 鹽1/2茶匙

**調味料(2)** 水3/4量杯，雞粉1茶匙

## 做法

- ① 材料洗淨；菜心切粒；紅蘿蔔去皮切片；蝦仁解凍；滑豆腐和冬菇切粒。
- ② 拌勻蛋白和調味料(1)；拌勻豆漿和生粉。拌勻蛋白和豆漿，用篩隔去泡沫，倒入碟內，用中火隔水蒸10分鐘。
- ③ 燒熱油鑊略炒蝦仁和帶子，下菜心、紅蘿蔔和冬菇粒，拌勻後加調味料(2)煮滾。加入豆腐粒和生粉水，煮至汁液濃稠，熄火，淋在蛋白表面即可食用。

## 小人爬冰山

份量：4-6人

豆腐

煮

**材料** 免治豬肉200克，榨菜80克，豆腐1塊，蒜茸1茶匙

**醃料** 生抽2茶匙，鹽1/4茶匙，胡椒粉少許，油1茶匙，生粉1茶匙

**芡汁料** 生抽2茶匙，糖1/2茶匙，生粉1茶匙，水2湯匙，麻油少許

## 做法

- ① 免治豬肉用醃料醃10分鐘。
- ② 榨菜洗淨，以水略浸，瀝乾水分，切粒。
- ③ 豆腐洗淨，切粒，用熱鹽水略煮，盛起過冷河。
- ④ 燒熱鑊，下油爆香蒜茸，加入豬肉，炒至呈金黃色，加入榨菜拌勻，蓋上蓋煮1分鐘，加入豆腐和芡汁料，炒勻即可食用。

## 雜錦豆腐

份量：4-6人

豆腐

煮

**材料** 豆腐2塊，冬菇(浸軟)4朵，青豆、粟米粒、木耳(浸軟)、紅蘿蔔各80克，蔥茸1湯匙

**調味料** 上湯2湯匙，生抽、鹽、生粉各1/2茶匙，糖1/4茶匙

**芡汁料** 生粉1/2茶匙，水2湯匙

## 做法

- ① 豆腐洗淨，切片；冬菇、木耳、紅蘿蔔分別洗淨，切粒。
- ② 豆腐、冬菇、青豆、粟米、紅蘿蔔分別汆水盛起，瀝乾水分。
- ③ 燒熱油鑊，將豆腐片煎至兩面金黃，瀝油。
- ④ 起油鑊，爆香蔥茸，放入冬菇、青豆、粟米、紅蘿蔔和木耳炒勻，再放入豆腐片，倒入調味料煮滾，勾芡，即可。

## 沙茶醬羅漢豆腐

份量：4-6人

豆腐

煮

**材料** 豆腐5塊，竹筍、紅蘿蔔各50克，腐皮、木耳各30克，冬菇3朵，薑茸1茶匙，水2/3量杯，生粉水2湯匙

**調味料** 沙茶醬2湯匙，蠔油1湯匙，麻油1茶匙，鹽、糖各1/2茶匙

### 做法

- ① 紅蘿蔔洗淨，去皮，和竹筍分別切絲。
- ② 腐皮、木耳和冬菇浸軟，切片。
- ③ 燒熱油鑊，爆香薑茸，加入調味料拌勻，加入豆腐，煮2分鐘後盛起，鋪在碟上。
- ④ 在鑊中加入水，煮滾後加入其他材料，煮3分鐘後勾芡，淋在豆腐表面。

## 咖喱豆腐燒猴頭菇

份量：4-6人

豆腐

煮

**材料** 豆腐1塊，猴頭菇5朵，薑茸1湯匙，粟米粉適量，水1/2量杯

**炸漿** 雞蛋1/2隻，咖喱粉、油各1茶匙，鹽、糖各1/2茶匙

**調味料** 沙茶醬1湯匙，生抽1茶匙，糖1/2茶匙

### 做法

- ① 豆腐洗淨，切塊；炸漿拌勻。
- ② 猴頭菇洗淨，浸軟，撕成小塊，瀝乾水分，在表面沾上炸漿和適量粟米粉，下油鑊炸至呈金黃色，盛起，瀝乾油分。
- ③ 燒熱油鑊，爆香薑茸，加入豆腐、猴頭菇和水，煮滾後加入調味料，用小火煮20分鐘即成。

## 南乳羅漢齋

份量：4-6人

豆腐

煮

**材料** 竹筍、紅蘿蔔各80克，腐竹30克，黑木耳20克，冬菇5朵，豆腐2塊，南乳1塊，水2量杯，紹酒1湯匙，葱3條，薑絲1茶匙

**調味料** 麻油、米酒各1湯匙，生抽、老抽、糖各1茶匙

### 做法

- ① 將材料洗淨。
- ② 竹筍切片；紅蘿蔔去皮，切片。
- ③ 腐竹浸軟，切段；黑木耳浸軟，切小塊。
- ④ 冬菇浸軟，去蒂；豆腐切塊；蔥切段。
- ⑤ 燒熱油鑊，爆香蔥段和薑絲，加入南乳炒香，加入黑木耳和冬菇，澆酒，加入水，用小火煮10分鐘，加入其他材料和調味料，煮至汁液濃稠。

## 金菇車厘茄煮豆腐

份量：4-6人

豆腐

煮

**材料** 金菇80克，車厘茄40克，豆腐2塊，冬菇3朵，蒜茸1茶匙

**調味料** 上湯1/3量杯，生粉水2湯匙，蠔油、薑茸各1湯匙

### 做法

- ① 將材料洗淨。
- ② 金菇去底部，拆散；車厘茄去蒂，切半；豆腐切塊；冬菇浸軟，切片。
- ③ 燒熱油鑊，爆香蒜茸，加入豆腐略煎，加入其他材料，拌勻後加入調味料，煮至汁液濃稠，即可食用。

## 八珍豆腐煲

份量：4-6人

豆腐

煮

**材料** 雞肉、蝦仁、生菜各80克，豆腐5塊，雞肝2個，冬菇5隻，上湯3量杯，鹽適量

**醃料** 生抽、生粉各1茶匙

**調味料** 鹽1茶匙，麻油1/2茶匙，胡椒粉少許

### 做法

- ① 所有材料洗淨；雞肉、雞肝汆水，切片，用醃料醃15分鐘；蝦仁用鹽搓洗乾淨；生菜切段；冬菇浸軟，去蒂。
- ② 豆腐切件，在表面抹上適量鹽，沖水，瀝乾水分，用滾油炸至呈金黃色。
- ③ 用武火煲滾上湯，加入所有材料和調味料，蓋上蓋，轉文火煮15分鐘，即可食用。

## 冬菇薯仔豆腐煲

份量：4-6人

豆腐

煮

**材料** 豆腐600克，薯仔300克，冬菇80克，蓮子、淮山各40克，上湯1量杯，鹽適量

**調味料** 鹽、麻油各1/2茶匙，胡椒粉少許

## 做法

- ① 所有材料洗淨；薯仔去皮，切塊；冬菇浸軟，去蒂；蓮子去芯；淮山切碎。
- ② 在豆腐表面抹上鹽，置15分鐘，瀝乾水分，切塊，和薯仔分別下油鑊炸至呈金黃色，盛起。
- ③ 用武火煲滾上湯，加入所有材料和調味料，拌勻，再滾後轉文火煮1小時，即可食用。

## 雙菇蠔油豆腐

份量：4-6人

豆腐

煮

**材料** 鮮冬菇80克，罐頭蘑菇1罐，豆腐4塊，薑2片，水1量杯

**調味料** 蠔油1湯匙，生粉水、老抽各1茶匙，糖1/2茶匙，鹽適量

## 做法

- ① 鮮冬菇洗淨，去蒂，切片；蘑菇切半，汆水。
- ② 豆腐洗淨，汆水，切塊，瀝乾水分，下油鑊煎至兩面呈金黃色。
- ③ 燒熱油鑊，爆香薑片，加入其他材料，煮至熟透，加入調味料，煮至汁液濃稠，即可食用。

## 脆炸豆腐球

份量：4-6人

豆腐

炸

**材料** 布包豆腐3塊，免治豬肉160克，火腿茸、蔥茸各1湯匙，花椒鹽或辣椒豉油1小碟

**醃料** 鹽1/3茶匙，酒1/2茶匙，麵粉1湯匙

## 做法

- ① 豆腐洗淨，汆水，搗爛；免治豬肉與豆腐同放碗中，加入火腿茸、蔥茸和醃料拌勻。
- ② 燒熱油鑊，將豆腐料弄成球狀，下油炸至金黃，上碟，以花椒鹽或辣椒豉油伴食。

## 椒鹽豆腐

份量：4-6人

豆腐

炸

**材料** 硬豆腐4件，椒鹽1茶匙

**脆漿料** 自發粉100克，冰水200毫升，蔥茸1湯匙，紅椒碎1湯匙，鹽1/2茶匙

**蘸料** 椒鹽少許

## 做法

- ① 豆腐洗淨，切件，撒上椒鹽略醃。
- ② 將脆漿料拌勻，靜置片刻。
- ③ 豆腐吸乾水分，蘸上脆漿料，燒熱油鑊，下豆腐炸至金黃鬆脆，蘸椒鹽伴食。

## 辣香脆豆腐

份量：4-6人

豆腐

炸

**材料** 布包豆腐3件，生粉適量

**醃料** 蒜茸、乾蔥茸各1湯匙，五香粉1/2茶匙，豆瓣醬2茶匙，魚露4湯匙，糖1/2茶匙，上湯3/4杯，米酒1湯匙

## 做法

- ① 豆腐洗淨，切粒，放入醃料中浸1/2小時，瀝乾汁液，撲上薄生粉。
- ② 燒熱油鑊，下豆腐炸至金黃色，瀝油，下油鑊再翻炸後盛起，即成。

# 家常豆腐

豆腐

炸

份量：4-6人

## 材料

嫩豆腐2方塊，免治豬肉160克，  
蒜茸2茶匙，蔥茸1湯匙

## 調味料

辣豆瓣醬1湯匙，鹽1/3茶匙，  
糖1/2茶匙，上湯2/3杯，麻油  
少許

## 芡汁料

生抽、生粉各1茶匙，水1湯匙

## 做法

- 1 豆腐洗淨，瀝乾，切除硬邊，切方塊，對切成三角形，由中間橫面切成3片。
- 2 燒熱油鑊，下豆腐炸1分鐘，瀝油。
- 3 鑊中放油，爆香蒜茸，下免治豬肉略炒，再放辣豆瓣醬繼續炒，注入上湯，加鹽、糖調味，豆腐回鑊輕輕拌勻，以慢火煮約5分鐘。
- 4 煮滾芡汁淋上豆腐，淋上麻油，撒上蔥茸，即可。



## 炸琵琶豆腐

份量：4-6人

豆腐

炸

**材料** 豆腐150克，唐芹50克，葱茸、薑茸各1湯匙，麵粉1/2杯，麵包糠1/2杯

**醃料** 生粉2湯匙，鹽1茶匙，雞蛋1隻

**麵糊** 雞蛋1隻，生粉1茶匙，水1湯匙(拌勻)

**蘸料** 淮鹽1茶匙

## 做法

- ① 唐芹洗淨，加鹽汆水，瀝乾，排在碟邊。
- ② 豆腐洗淨，去邊皮，壓成茸，加入葱茸、薑茸和醃料拌勻，做成橢圓形，滾上麵粉。
- ③ 豆腐蘸上麵糊，滾上麵包糠，燒熱油鑊，下豆腐炸至金黃，瀝油。
- ④ 油鑊再加熱，下豆腐翻炸一次，瀝油，可蘸淮鹽食用。

## 太史豆腐

份量：4-6人

豆腐

炸

**材料** 魚肉240克，豆腐6塊，雞蛋1隻，肥豬肉、水各1湯匙，鹽1/2茶匙，生粉適量

**調味料** 生粉1湯匙，鹽、麻油各1茶匙，胡椒粉少許

## 做法

- ① 豆腐洗淨，蒸熟，切成三角塊；肥豬肉洗淨，切碎。
- ② 魚肉切碎，剁成魚膠，加入清水和鹽，拌勻至結實。
- ③ 拌勻魚膠、肥肉、雞蛋和調味料，鋪在豆腐上，沾上適量生粉，用滾油炸至呈金黃色。

## 脆皮豆腐

份量：4-6人

豆腐

炸

**材料** 鯪魚肉、蝦仁各200克，豆腐5塊，雞蛋1隻，鹽1茶匙，麵粉1量杯，生油1湯匙

**調味料** 生粉1湯匙，鹽1茶匙，胡椒粉少許

## 做法

- ① 鯪魚肉、蝦仁洗淨，剁成膠狀，拌勻加入1茶匙鹽，拌至結實，加入豆腐、雞蛋和調味料，拌勻。
- ② 拌勻麵粉和生油，抹在豆腐表面，用滾油炸至呈金黃色，瀝乾油分，即可食用。

## 冷豆腐

份量：4-6人

豆腐

涼拌

**材料** 絹豆腐1盒，紅綠海草少許，柴魚絲10克，海苔絲10克

**調味料** 葱茸、薑茸、冷豆腐生抽各1湯匙

## 做法

- ① 紅綠海草洗淨，瀝乾。
- ② 豆腐沖淨，切塊，浸泡於冰水中約3分鐘，放於碗中，上放紅綠海草、柴魚絲、海苔絲，加入調味料拌勻即可。

## 香蔥拌豆腐

份量：4-6人

豆腐

涼拌

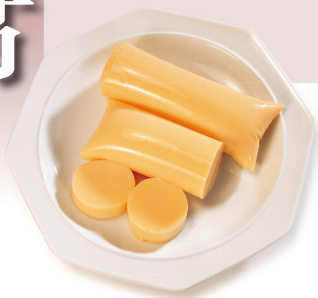
**材料** 絹豆腐(或嫩豆腐)4塊，葱粒2湯匙

**調味料** 鹽1/4茶匙，麻油1湯匙

## 做法

- ① 豆腐切粒，汆水，瀝乾，待涼。
- ② 把鹽撒在豆腐上，放上葱粒，淋上麻油拌勻即成。

# 玉子豆腐



**性味** 性平味甘，有補肺養血、滋陰潤燥的功效。

**介紹** 玉子豆腐以雞蛋加工而成，口感卻和豆腐相似，故又稱為雞蛋豆腐或芙蓉豆腐。

## 營養成分

由於雞蛋是玉子豆腐的主要原材料，故兩者的營養價值十分相近，皆含有豐富的蛋白質、鈣質、鐵質、維他命和人體必需的脂肪酸，特別適合發育中的兒童。

## 選購要點

真空袋裝玉子豆腐需要冷藏，宜到有良好冷藏設備的凍肉店選購。豆腐的包裝如有凸起，裏面的豆腐色澤渾濁、水泡多且大的不宜購買。

### 玉子豆腐蒸白鱈

份量：4-6人 玉子豆腐 蒸

**材料** 白鱈600克，玉子豆腐1包，雞蛋1隻，蔥茸1湯匙

**調味料** 鹽 1/2 茶匙，糖 1/4 茶匙，胡椒粉、麻油各少許

#### 做法

- 1 白鱈剖好，洗淨，抹乾水分，切件。
- 2 玉子豆腐洗淨，挖成球形，餘下的切碎。
- 3 雞蛋打勻，拌入玉子豆腐碎，下調味料。
- 4 將白鱈和玉子豆腐球放在蛋液和豆腐碎上，慢火蒸10分鐘，撒上蔥茸即成。

### 蝦皇豆腐

份量：4-6人 玉子豆腐 蒸

**材料** 玉子豆腐2條，蝦膠120克，熟鹹蛋黃2隻，雞蛋1隻，菜心6條

**醃料** 蛋白1湯匙，鹽 1/4 茶匙，生粉1茶匙，胡椒粉少許

**汁料** 鹽、糖各 3/8 茶匙，蠔油1湯匙，胡椒粉、麻油各適量，生粉1茶匙，上湯適量

#### 做法

- 1 菜心洗淨，下鹽水焯熟。
- 2 每個熟鹹蛋黃切為6粒。
- 3 玉子豆腐洗淨，切件，中間挖空。
- 4 蝦膠與醃料拌勻，攪至起膠，釀入挖空的玉子豆腐裏，上放一粒鹹蛋黃。
- 5 雞蛋打勻，淋在釀豆腐上，隔水蒸約6分鐘。汁料煮滾，淋在豆腐上，伴以菜心進食即成。

### 肉茸扒玉子豆腐

份量：4-6人 玉子豆腐 蒸

**材料** 免治豬肉120克，韭菜40克，玉子豆腐2條

**醃料** 鹽 1/2 茶匙，生抽2茶匙，胡椒粉少許

**芡汁料** 蠔油1茶匙，鹽、糖各 1/4 茶匙，麻油少許，生粉2茶匙，水1湯匙

#### 做法

- 1 韭菜洗淨，切小段，用油、鹽炒熟。
- 2 免治豬肉以醃料拌勻，下油炒熟。
- 3 玉子豆腐洗淨，切片，用猛火蒸約8分鐘。
- 4 煮滾芡汁，與免治豬肉、韭菜拌勻，淋在玉子豆腐上即成。

## 雙菇炸玉子豆腐

份量：4-6人 玉子豆腐 炸

**材料** 玉子豆腐4條，豬肉160克，冬菇(浸軟)、金菇、紅椒各80克，蒜茸1湯匙，米酒1茶匙，上湯適量

**調味料** 蠔油各1湯匙，鹽、老抽各1茶匙，胡椒粉少許

**芡汁料** 生粉1茶匙，水1湯匙

## 做法

- ① 玉子豆腐洗淨，瀝乾，切厚片。
- ② 豬肉洗淨，切絲；冬菇洗淨，去蒂，切絲；紅椒洗淨，去籽，切絲；金菇切去根部，洗淨。
- ③ 燒熱油鑊，玉子豆腐炸至金黃色，瀝油。
- ④ 下油將肉絲炒熟，加入蒜茸、紅椒絲、金菇、冬菇絲爆香，澆酒，加入玉子豆腐和上湯，下調味料煮滾，勾芡，即可。

## 脆皮玉子豆腐

份量：4-6人 玉子豆腐 炸

**材料** 玉子豆腐4條，生粉1湯匙

**蘸料** 泰式雞醬、蒜茸各1茶匙

## 做法

- ① 玉子豆腐洗淨，吸乾水分，切成厚片，撲上生粉。
- ② 燒鑊下油，將玉子豆腐炸脆。
- ③ 雞醬和蒜茸拌勻，與炸玉子豆腐一同上桌供食。

## 雪菜炒豆腐乾

份量：4-6人 豆腐乾 炒

**材料** 雪菜100克，豆腐乾3片，紅辣椒茸1茶匙，蒜茸1茶匙

**調味料** 鹽1/2茶匙，生抽1/2茶匙，老抽1/2茶匙，糖1/4茶匙，麻油、胡椒粉各少許

## 做法

- ① 雪菜以水浸泡，換水兩次，去除鹹味，擠乾，切小段；豆腐乾洗淨，切粒。
- ② 起油鑊，爆香蒜茸，下豆腐乾，放入紅辣椒茸和雪菜炒透，下調味料炒至入味即可。

## 五香豆乾炒肉絲

份量：4-6人 豆腐乾 炒

**材料** 五香豆乾、豬瘦肉各250克，青蔥2條，蒜茸1湯匙

**醃料** 水1湯匙，米酒、生抽各1茶匙，生粉1/2茶匙，胡椒粉少許

**調味料** 老抽1湯匙

## 做法

- ① 五香豆乾洗淨，切絲；青蔥洗淨，切段。
- ② 豬瘦肉洗淨，切絲，用醃料醃15分鐘，下油鑊煎至半熟。
- ③ 燒熱油鑊，爆香蒜茸，加入豆乾和肉絲，用中火炒至熟透，加入調味料和青蔥，拌勻即成。

## 五香豆乾炒魷魚

份量：4-6人 豆腐乾 炒

**材料** 五香豆乾4塊，魷魚1隻，五花肉100克，芹菜50克，蒜茸2湯匙，蔥3條，辣椒2條

**調味料** 蠔油2湯匙，麻油1茶匙

## 做法

- ① 將材料洗淨。
- ② 五香豆乾和魷魚分別切條。
- ③ 五花肉去皮，切條；芹菜和蔥分別切段。
- ④ 燒熱油鑊，加入五花肉，炒至乾身，加入蒜茸、蔥段和辣椒，爆香。
- ⑤ 加入五香豆乾、魷魚和芹菜，炒熟後加入調味料，拌勻即可食用。

# 欖菜青蒜炒豆腐乾

豆腐乾

炒

份量：4-6人

## 材料

豆腐乾6塊，青蒜2棵，  
欖菜1湯匙

## 調味料

生抽1湯匙，鹽1/2茶匙，  
糖1/4茶匙，麻油少許

## 做法

- 1 豆腐乾洗淨，切薄片。
- 2 青蒜洗淨，去根部，切斜片，分開蒜青、蒜白備用。
- 3 燒熱油鑊，加入豆腐乾略煎，盛出。
- 4 餘油繼續燒熱，加入蒜白和欖菜炒香，再下豆腐乾和調味料炒勻，加入蒜青和麻油略拌，即可。



## 咖喱豆乾炒肉臊

份量：4-6人 豆腐乾 炒

**材料** 豆腐乾200克，免治豬肉120克，洋葱20克，蒜茸、咖喱粉各1湯匙

**調味料** 肉臊醬汁5湯匙，米酒1茶匙，胡椒粉、鹽各1/4茶匙

## 做法

- 1 豆腐乾洗淨，切條。
- 2 洋葱洗淨，去衣切粒。
- 3 燒熱油鑊，爆香洋葱和蒜茸，加入免治豬肉，炒至半熟，加入咖喱粉和豆腐乾，炒香後加入調味料，拌勻至汁液濃稠。

## 菜脯豆乾炒肉碎

份量：4-6人 豆腐乾 炒

**材料** 菜脯、豆腐乾各150克，免治豬肉100克，蒜茸1湯匙，薑茸1茶匙，辣椒絲1/2茶匙

**醃料** 生抽1茶匙，胡椒粉少許

**調味料** 麻油、糖各1湯匙

## 做法

- 1 菜脯用水浸5分鐘。
- 2 豆腐乾洗淨，切條。
- 3 免治豬肉用醃料醃10分鐘。
- 4 燒熱油鑊，爆香蒜茸、薑茸和辣椒絲，加入菜脯、豆腐乾和豬肉，用中火炒至熟透，加入調味料拌勻。

## 豆乾菜脯炒蝦仁

份量：4-6人 豆腐乾 炒

**材料** 蝦仁、菜脯各80克，五香豆腐乾2塊，蒜茸、蔥粒、薑茸、豆豉各1湯匙，辣椒片1/2茶匙

**調味料** 鹽、糖各1/4茶匙

## 做法

- 1 蝦仁去腸，洗淨。
- 2 菜脯洗淨，切粒；五香豆腐乾洗淨，切條。
- 3 燒熱油鑊，把蝦仁和五香豆腐乾炸至略乾，盛起，瀝乾油分。
- 4 燒熱油鑊，爆香蒜茸、蔥粒、薑茸、豆豉和辣椒片，加入其他材料和調味料，炒至熟透即成。

## 雙耳豆腐乾

份量：4-6人 豆腐乾 炒

**材料** 豆腐乾150克，雲耳20克，上湯3量杯，蒜茸、薑茸、紹酒各1茶匙

**調味料** 上湯1/4量杯，生抽1茶匙，鹽、糖各1/2茶匙

## 做法

- 1 雲耳浸軟，洗淨，瀝乾水分。
- 2 雲耳浸過夜，去蒂，用上湯煮5分鐘，瀝乾，放在碟的中間，待用。
- 3 豆腐乾切厚片，煎至兩面呈金黃色，待用。
- 4 爆香蒜茸、薑茸，加入雲耳，瀟酒炒勻，加入豆腐乾和調味料，拌勻後圍在雲耳旁邊，即可食用。

## 麻辣乾絲

份量：4-6人 豆腐乾 涼拌

**材料** 白豆腐乾2塊，西芹120克，紅辣椒2隻

**調味料** 辣椒油3湯匙，花椒粉1/2茶匙，辣味鹽適量

## 做法

- 1 豆腐乾切幼絲，用水沖淨，瀝乾；西芹、紅辣椒分別洗淨，切絲。
- 2 燒滾水，將豆乾絲和西芹絲加入滾水中略焯，瀝乾。
- 3 將所有材料和調味料拌勻，上碟即可。

# 涼拌豆乾

豆腐乾

涼拌

份量：4-6人

## 材料

豆腐乾 200 克，紅蘿蔔、芹菜各 50 克，芽菜、黑木耳 30 克，蒜茸、薑茸各 1 湯匙

## 調味料

麻油 1 湯匙，辣椒油 1 茶匙，糖 1/2 茶匙，鹽 1/4 茶匙，胡椒粉少許

## 做法

- 1 將材料洗淨。
- 2 豆腐乾切條；紅蘿蔔去皮，切絲；芹菜切段。
- 3 芽菜去根部；黑木耳浸軟，切絲。
- 4 把以上材料汆水 1 分鐘，盛起，瀝乾水分，加入蒜茸、薑茸和調味料，拌勻即可食用。



## 芹香豆腐乾

份量：4-6人

豆腐乾

涼拌

**材料** 五香豆腐乾2件，冬菇(浸軟)4朵，紅蘿蔔、西芹和唐芹各80克，炒香白芝麻1茶匙

**調味料** 生抽2茶匙，鹽和糖各1/2茶匙，麻油1茶匙

## 做法

- ① 五香豆腐乾沖淨，切幼絲。
- ② 冬菇洗淨，去蒂，隔水蒸5分鐘，待涼後切幼絲。
- ③ 紅蘿蔔、西芹和唐芹沖淨，切幼絲，汆水，過冷河；豆腐乾絲，汆水，瀝乾。
- ④ 全部材料放大碗內，與調味料拌勻，放雪櫃中冷藏1/2小時，撒上炒香芝麻即成。

## 涼拌雜錦

份量：4-6人

豆腐乾

涼拌

**材料** 芽菜、浸發粉絲各50克，蒜苗、海帶、芹菜各30克，豆腐乾2塊，紅辣椒絲1湯匙

**調味料** 麻油2湯匙，五香粉1茶匙，鹽、胡椒粉各1/2茶匙

## 做法

- ① 將材料洗淨。
- ② 芽菜去根部；粉絲剪成段。
- ③ 海帶切絲；芹菜切段；豆腐乾切絲。
- ④ 把以上材料汆水，瀝乾水分，加入蒜苗、紅辣椒絲和調味料，拌勻，即可食用。

## 宮保素雞

份量：4-6人

素肉

炒

**材料** 素雞250克，熟花生40克，乾辣椒20克，花椒粒1茶匙，生粉水1湯匙

**調味料** 水5湯匙，生抽、麻油各1茶匙，糖1/4茶匙

## 做法

- ① 素雞洗淨，瀝乾水分，下油鑊炸1分鐘，盛起。
- ② 燒熱油鑊，爆香花椒，盛起棄掉，加入乾辣椒，炒香。
- ③ 加入素雞，略炒後加入調味料，煮滾，勾芡，加入花生，拌勻即可食用。

## 京醬素肉

份量：4-6人

素肉

炒

**材料** 素肉150克，竹筍、紅蘿蔔各80克，蒜茸1茶匙

**醃料** 生粉1湯匙，生抽、麻油、胡椒粉各1茶匙，糖1/2茶匙

**調味料** 京醬2湯匙，麻油、水各1湯匙，鹽、糖各1/2茶匙

## 做法

- ① 將材料洗淨。
- ② 素肉瀝乾水分，用醃料醃15分鐘。
- ③ 竹筍切片；紅蘿蔔去皮，切絲。
- ④ 燒熱油鑊，爆香蒜茸，加入竹筍和紅蘿蔔，炒至軟身，加入素肉和調味料，炒至熟透即可食用。

## 紅燒素鴨

份量：4-6人

素肉

煮

**材料** 素鴨250克，竹筍100克，冬菇3朵，薑3片，水4量杯

**調味料** 生抽、老抽各4湯匙，冰糖、麻油各1茶匙

## 做法

- ① 素鴨汆水，瀝乾水分。
- ② 竹筍洗淨，切片；冬菇浸軟，切片。
- ③ 燒熱油鑊，爆香薑片，加入冬菇略炒，加入其他材料和調味料，煮滾後轉小火煮15分鐘。

# 腐竹

**性味** 性平味甘，有健脾去濕、養血補虛等功效。

**介紹** 腐竹是豆腐製造的最後產物，濃縮了大豆的營養精華，而且價格相宜，是十分受歡迎的素食材料，適合紅燒、爆炒、涼拌、燜煮、煲湯或用作火鍋配料。

## 營養成分

富含蛋白質、卵磷脂、谷氨酸等，營養價值是各類大豆產品之冠，適量食用，可補充體能、保護心臟、預防心血管疾病及預防腦退化症。唯所含熱量較高，不宜大量食用。

## 選購要點

以外形完整、顏色淡黃、油光自然、氣味清新的為佳。市面上曾發現經化學處理的腐竹，多呈鮮黃或奶白色，並帶化學品的異味，進食後可能引致腎衰竭、慢性中毒甚至引發癌症。



### 蒜香腐竹炒牛肉

份量：4-6人

腐竹

炒

**材料** 牛肉150克，腐竹80克，紅蘿蔔40克，冬菇3朵，水3湯匙，蒜茸2湯匙

**醃料** 麻油、生粉各1湯匙，鹽1/2茶匙

**調味料** 麻油1湯匙，鹽1茶匙，胡椒粉少許

#### 做法

- 1 牛肉洗淨，切片，用醃料醃10分鐘。
- 2 腐竹浸軟，切段。
- 3 紅蘿蔔去皮，切片；冬菇浸軟，切片。
- 4 燒熱油鑊，爆香蒜茸，加入牛肉略炒，加入其他材料，再炒3分鐘，加入調味料拌勻。

### 腐竹燜香菇

份量：4-6人

腐竹

煮

**材料** 腐竹6條，冬菇20朵，上湯1量杯

**調味料** 紹酒、生粉水各1湯匙，生抽、麻油、鹽各1茶匙

#### 做法

- 1 冬菇浸軟，去蒂，隔水蒸熟。
- 2 腐竹切段，下油鑊炸至呈啡黃色，汆水，瀝乾水分。
- 3 燒熱油鑊，炒香腐竹和冬菇，加入上湯，煮滾後轉文火煮20分鐘，加入調味料，煮至汁液濃稠即成。

### 雪菜大豆拌鮮竹

份量：4-6人

腐竹

涼拌

**材料** 鮮腐竹240克，雪菜梗2棵，大豆80克，薑1片，紅辣椒絲適量

**調味料** 糖1/4茶匙，鹽1/4茶匙，生抽1茶匙，胡椒粉、麻油各適量，生粉1茶匙，上湯1杯

#### 做法

- 1 鮮腐竹切段，汆水，瀝乾，再放進煮滾熱的上湯中浸至入味。
- 2 雪菜梗洗淨，切幼粒，泡水1/2小時，瀝乾，加適量糖和麻油拌勻。
- 3 大豆浸水約2小時，用滾水煮20分鐘，瀝乾。
- 4 燒熱油鑊，爆香薑片，棄去，倒入雪菜粒略炒，再加入大豆炒勻，拌入調味料和鮮腐竹，炒至收汁，撒上紅辣椒絲，即可上碟。

## 雜錦腐竹

份量：4-6人

腐竹

涼拌

**材料** 腐竹50克，紅蘿蔔1條，西蘭花1/2個，青瓜1條，油1/2茶匙

**調味料** 鹽1/4茶匙，糖、麻油各1/2茶匙

### 做法

- 腐竹用溫水泡軟，切段。
- 紅蘿蔔、青瓜洗淨，去皮切片；西蘭花洗淨，切小朵。
- 燒滾水，加油、鹽，分別放入腐竹段、紅蘿蔔片、西蘭花汆水至熟，浸泡於凍開水中約3分鐘，瀝乾。
- 加入調味料拌勻，拌入青瓜片即可。

## 腐竹三絲

份量：4-6人

腐竹

涼拌

**材料** 腐竹200克，嫩青瓜、銀芽各80克

**調味料** 鹽1/4茶匙，糖、辣椒油、白醋、麻油各1/2茶匙

### 做法

- 腐竹用水浸泡約2小時，汆水至熟，浸泡於凍開水中約3分鐘，瀝乾，切絲，上碟。
- 嫩青瓜洗淨，切幼絲；銀芽洗淨，汆水，浸泡於凍開水中，瀝乾。
- 把青瓜絲、銀芽放在腐竹絲上，加入調味料拌勻即可。

## 煎腐皮卷

份量：4-6人

腐皮

煎

**材料** 腐皮2張，冬菇(浸軟)4朵，紅蘿蔔(切絲)1/2條，冬筍肉150克，芫荽(切碎)3棵

**汁料** 蠔油1/2湯匙，生抽1茶匙，麵粉1/2湯匙

**芡汁料** 生粉1/2茶匙，水4茶匙

### 做法

- 冬菇去蒂洗淨，蒸10分鐘，切絲。
- 冬筍肉洗淨切絲；紅蘿蔔絲焯熟。
- 燒熱油鑊，爆香冬筍肉，下冬菇、紅蘿蔔炒勻，勾芡。加入芫荽碎炒勻，待涼成餡料。
- 把腐皮切成約13厘米方形，每張腐皮塗上汁料，放入適量餡料，包成長方形，生粉水封口。燒熱油鑊，下腐皮卷，半煎炸至金黃，原件或切件上碟即成。

## 沙茶素鵝卷

份量：4-6人

腐皮

煎

**材料** 金菇、鮑魚菇、紅蘿蔔各30克，冬菇3朵，腐皮3塊，生粉水1湯匙

**調味料** 上湯3湯匙，沙茶醬2湯匙，麻油1湯匙，蠔油1茶匙，糖1/2茶匙

### 做法

- 將材料洗淨。金菇去底部，拆散；鮑魚菇切絲；紅蘿蔔去皮，切絲。
- 冬菇浸軟，切條；腐皮切成長方形。
- 拌勻調味料，下油鑊煮滾，加入金菇、鮑魚菇、紅蘿蔔和冬菇，煮至熟透，勾芡，盛起成餡料。
- 把餡料鋪在腐皮表面，捲成素鵝卷，下油鑊，用小火煎至兩面呈金黃色，即可食用。

## 鹹肉蒸腐竹

份量：4-6人

腐皮

蒸

**材料** 急凍腐竹1包，鹹肉(南貨店有售)480克，蔥粒1茶匙，麻油少許

**醃料** 鹽、糖各1/4茶匙，米酒1/2茶匙，薑茸1茶匙

### 做法

- 鹹肉洗乾淨，起皮後切片，蒸約1小時至熟。
- 腐竹解凍，用熱水浸5分鐘，瀝乾，剪成5厘米長段。
- 腐皮和醃料拌勻放碟底，面放鹹肉片，蒸約15分鐘，淋上麻油，撒上蔥粒即成。

# 冬菇紫

腐皮

蒸

份量：4-6人

## 材料

蠔菇 120克，冬菇(浸軟) 6朵，素鴨 1條，珍珠筍 3條，紅蘿蔔 1/2條，西芹 1條，腐皮 1張

## 調味料

水、蠔油、鹽、生粉、生抽各 1茶匙，糖 1/2茶匙，胡椒粉、麻油各少許

## 做法

- 蠔菇、冬菇、素鴨、紅蘿蔔、西芹分別洗淨，處理好，切粗條。
- 腐皮抹淨，剪去硬邊，剪成長條，備用。
- 煮滾調味料，下所有材料(腐皮除外)略煮。
- 鋪平腐皮，加入每種材料一條，捲成紫，逐一完成，排放碟上，用猛火蒸約 10分鐘取出，即可。



## 炸腐皮卷

份量：4-6人

腐皮

炸

**材料** 腐皮1張，鯪魚肉160克，蝦仁5隻，馬蹄肉4粒，芫荽段2湯匙

**醃料** 生粉1茶匙，胡椒粉少許

**調味料** 油、鹽各1/2茶匙

**芡汁料** 蠔油、生抽各1/2湯匙，生粉1湯匙，上湯3湯匙，麻油少許

## 做法

- 鯪魚肉加醃料，順同一方向用力打勻；蝦仁用鹽水浸泡10分鐘，瀝乾水分。馬蹄肉切細粒。
- 腐皮以濕布抹淨，剪成5塊，每張約15×15厘米，一張腐皮放2湯匙鯪魚肉、1隻蝦仁、馬蹄粒和芫荽段，包成長方形，封口，收口朝下。
- 油燒熱，腐皮卷炸至金黃色，瀝油即可。

## 三文魚腐皮卷

份量：4-6人

腐皮

炸

**材料** 三文魚150克，冬菇3朵，火腿2片，腐皮1塊，蛋黃1隻，豆腐1/2塊

**醃料** 麻油1茶匙，鹽1/2茶匙，胡椒粉少許

**汁料** 茄汁1湯匙，辣椒油、生抽各1茶匙，糖1/2茶匙

## 做法

- 冬菇浸軟，切條；火腿洗淨，切絲。
- 腐皮洗淨，切成長方形；豆腐洗淨，壓碎；汁料拌勻待用。
- 三文魚洗淨，切條，用醃料醃15分鐘。
- 把三文魚、冬菇、火腿和豆腐碎鋪在腐皮表面，捲成腐皮卷，四邊用蛋黃封口。
- 燒熱油鑊，把腐皮卷炸至呈金黃色，盛起，在表面淋上汁料，即可食用。

## 燈籠椒煮烤麩

份量：4-6人

腐皮

煮

**材料** 烤麩10個，青、紅燈籠椒各1/2個，蒜茸、葱粒各1湯匙

**調味料** 水2量杯，麻油1湯匙，胡椒粉1茶匙，糖1/2茶匙

## 做法

- 將烤麩和青、紅燈籠椒洗淨，切塊。
- 燒熱油鑊，爆香蒜茸和葱粒，加入調味料，用大火煮滾，加入烤麩，轉中火煮至汁液濃稠，加入青、紅燈籠椒，煮至軟身即可。

## 花生麵筋

份量：4-6人

腐皮

煮

**材料** 熟花生、麵筋各150克，冬菇3朵

**調味料** 生抽、老抽各3湯匙，糖1/2茶匙

## 做法

- 麵筋用熱水浸軟，瀝乾水分；冬菇浸軟，切絲。
- 燒熱油鑊，爆香冬菇，加入花生和麵筋，拌勻，加入調味料，煮滾後轉小火，煮至汁液濃稠即可。

## 酸辣蒟蒻

份量：4-6人

蒟蒻

涼拌

**材料** 蒟蒻250克，芽菜、金菇、紅蘿蔔各50克，黑木耳3朵，紅辣椒絲1茶匙

**調味料** 麻油、白醋各1湯匙，辣椒油1茶匙，鹽、糖各1/2茶匙

## 做法

- 將材料洗淨。
- 芽菜去根部；金菇去底部，拆散。
- 紅蘿蔔去皮，切絲；黑木耳浸軟，切絲。
- 把以上材料汆水，瀝乾水分，加入蒟蒻、紅辣椒絲和調味料，拌勻，即可食用。

# 瑤柱



**性味** 性平，味甘、鹹，有益陽補腎、健脾調中等功效。

**介紹** 瑤柱的正式名稱為江瑤，但由於只取帶子的貝柱乾製而成，故又稱為瑤柱或江瑤柱。它的味道香醇鮮美，用於烹調菜餚或湯水，皆可提升口感和味道，是中菜中常見且名貴的食材。

## 營養成分

含有63.7%的蛋白質，以及維他命、鈣質、鐵質等營養元素，可改善小便頻密、消化不良等症狀。但膽固醇含量偏高，不宜過量進食。

## 選購要點

瑤柱以外形完整無缺、大小勻稱、質感結實乾爽、色澤金黃、帶濃郁香味者為上品。

### 玉環瑤柱脯

份量：4-6人

瑤柱

蒸

**材料** 冬瓜200克，蝦仁40克，瑤柱(浸軟)10粒，西蘭花80克

**調味料** 鹽1/4茶匙，上湯100毫升

**芡汁料** 生粉1茶匙，水1湯匙

#### 做法

- 1 瑤柱洗淨，隔水蒸20分鐘至軟。
- 2 西蘭花洗淨，切小朵，汆水。
- 3 冬瓜洗淨，去皮，切成圓柱體，中間挖空成環狀，將瑤柱和蝦仁釀入中間，加入調味料，猛火蒸7分鐘取出，伴以西蘭花，湯汁留用。
- 4 將湯汁放入鑊中煮滾，勾芡，澆在冬瓜環上即可。

### 瑤柱核桃扣滑雞

份量：4-6人

瑤柱

蒸

**材料** 光雞1隻，瑤柱(浸軟)40克，核桃肉100克，蔥段、薑片各適量

**調味料** 鹽、蠔油、生抽各1茶匙，上湯2湯匙，老抽、糖各1/2茶匙，麻油少許，米酒1湯匙

**芡汁料** 生粉1茶匙，水2湯匙

#### 做法

- 1 光雞剖淨，洗淨，瀝乾水分。
- 2 瑤柱洗淨；核桃肉洗淨，汆水，瀝乾水分。
- 3 光雞放碟上，將瑤柱、核桃肉、蔥段和薑片放入雞肚，注入調味料，先用猛火蒸5分鐘，再轉用中火蒸約30分鐘至軟脛，取出，濾去湯汁盛起。
- 4 煮滾湯汁，勾芡，澆在雞上即成。

### 瑤柱金銀蛋

份量：4-6人

瑤柱

炒

**材料** 瑤柱3粒，雞蛋4隻，鹹蛋黃2隻，皮蛋1隻，蔥粒1湯匙，紹酒1湯匙

**調味料** 鹽1/4茶匙，胡椒粉少許

#### 做法

- 1 瑤柱洗淨，用溫水浸3小時，隔水蒸1小時，冷卻後撕成幼絲。
- 2 鹹蛋黃隔水蒸熟，壓成茸；皮蛋切粒待用。
- 3 拌勻雞蛋，加入鹹蛋黃、皮蛋、蔥粒和調味料，拌勻成蛋漿。
- 4 燒熱油鑊，爆香瑤柱絲，灑酒，加入蛋漿炒至凝結即成。

## 生抽瑤柱浸雞

份量：4-6人

瑤柱

煮

**材料** 光雞1隻，瑤柱(浸軟，撕碎)4粒

**汁料** 上湯2杯，薑3片，生抽2杯，老抽1杯，冰糖1湯匙

## 做法

- 光雞洗淨，斬去腳，瀝乾水分。
- 瑤柱與汁料煮滾成雞汁。
- 將雞放入雞汁中，用慢火煮約1/2小時，熄火後再浸15分鐘，取出，斬件上碟。

## 蠔油瑤柱燜麵筋

份量：4-6人

瑤柱

煮

**材料** 油麵筋200克，冬菇10朵，瑤柱5粒，薑2片，蔥段1湯匙，上湯1量杯

**調味料** 紹酒、老抽、糖、生粉水、胡椒粉各適量

## 做法

- 油麵筋洗淨，切半；冬菇浸軟，去蒂；瑤柱略浸。
- 燒熱油鑊，爆香薑片和蔥段，加入油麵筋、冬菇和瑤柱略炒，加入上湯，煮滾後加入調味料，煮至汁液濃稠即成。

## 怪味元貝伴粉皮

份量：4-6人

瑤柱

涼拌

**材料** 元貝(瑤柱)8隻，乾粉皮2塊，蔥粒1茶匙，花椒粉1/4茶匙

**調味料** 生抽2湯匙，老抽、麻醬、蔥茸、糖各1茶匙，辣椒油、麻油各1/2茶匙

## 做法

- 乾粉皮浸30分鐘，汆水，過冷河，瀝乾水分，排放碟上。
- 元貝洗淨，瀝乾水分，泡油至熟透，取出隔油。
- 燒熱鑊，下油爆香蔥粒和花椒粉，加入元貝和調味料，拌勻，鋪在粉皮上。



烹調時要注意粉皮的汆水時間，因為加熱時間過長會令粉皮過熟，變得太軟而影響口感。

## 蒜香雙鮮粉皮

份量：4-6人

瑤柱

涼拌

**材料** 鮮粉皮300克，海蜇120克，瑤柱5粒，炒香芝麻1湯匙

**調味料** 蒜茸3湯匙，生抽2湯匙，糖、麻油、辣椒油各1/2茶匙

## 做法

- 將所有材料洗淨。
- 粉皮和海蜇切條，汆水；瑤柱浸軟，撕成絲。
- 拌勻以上材料和調味料，撒上炒香芝麻，即可食用。

## 荷香蒸臘肉

份量：4-6人

臘肉

蒸

**材料** 臘肉200克，荷葉1張，薑茸、蔥茸各1茶匙

**調味料** 生抽1/2茶匙，糖1/4茶匙，麻油少許

## 做法

- 臘肉洗淨，切片。
- 荷葉洗淨，鋪在碟上，將臘肉放在荷葉上。
- 蒸鑊燒滾水，放入臘肉用中火蒸20分鐘，取出，撒上薑茸、蔥茸，煮滾調味料，淋在臘肉上即成。

## 鹹魚肉粒炒豆芽

份量：4-6人

鹹魚

炒

**材料** 馬鮫鹹魚粒20克，豬瘦肉粒160克，大豆芽300克，薑茸、蒜茸各1茶匙，米酒1/2茶匙

**醃料** 鹽1/4茶匙，糖1/4茶匙，麻油、胡椒粉各適量

**調味料** 蒜茸辣椒醬1/2茶匙，鮮露1茶匙

### 做法

- ① 豬瘦肉粒下醃料拌勻。
- ② 大豆芽菜洗淨，瀝乾水分。
- ③ 燒熱油鑊，爆香薑茸、蒜茸、鹹魚粒，下豬瘦肉粒炒香，加入大豆芽菜，瀆米酒，下調味料快炒，即可。

## 鹹魚炒芥蘭

份量：4-6人

鹹魚

炒

**材料** 芥蘭300克，鹹魚40克，蒜茸1茶匙，薑2片

**調味料** 米酒、糖各1湯匙，鹽1/4茶匙

### 做法

- ① 鹹魚下油鑊煎香，起肉。
- ② 芥蘭洗淨，汆水，瀝乾水分。
- ③ 燒熱油鑊，爆香蒜茸和薑片，加入芥蘭和鹹魚，炒熟後加入調味料，拌勻即成。

## 鹹魚炒通菜

份量：4-6人

鹹魚

炒

**材料** 通菜300克，鹹魚80克，水3湯匙，蒜茸、薑茸各1茶匙

**調味料** 鹽、糖各1/2茶匙

### 做法

- ① 通菜洗淨，切段；鹹魚切絲。
- ② 燒熱油鑊，爆香蒜茸、薑茸和鹹魚，加入通菜和水，用大火快速炒熟，加入調味料，拌勻即可。

## 鹹魚蒸肉餅

份量：4-6人

鹹魚

蒸

**材料** 免治豬肉400克，鹹魚2塊，馬蹄6粒，薑絲、薑茸各1湯匙

**醃料** 蛋白1隻，水、紹酒各2茶匙，油、生粉各1茶匙，白胡椒粉、鹽、糖各1/3茶匙

### 做法

- ① 拌勻免治豬肉和醃料，以順時針方向攪拌至有黏性。
- ② 燒熱油鑊，將1塊鹹魚煎香，起肉壓碎；馬蹄去皮洗淨，切粒。
- ③ 拌勻豬肉、鹹魚碎、馬蹄和薑茸，鋪在碟上，在表面放上鹹魚和薑絲，以猛火隔水蒸20分鐘。

## 糟白鹹魚肉餅

份量：4-6人

鹹魚

蒸

**材料** 五花肉300克，糟白鹹魚40克，薑絲、蔥粒各1湯匙

**調味料** 紹酒1湯匙，糖1茶匙，生抽1/2茶匙

### 做法

- ① 鹹魚下油鑊煎香，起肉。
- ② 五花肉洗淨，剁碎，加入鹹魚，拌勻成肉餅。
- ③ 把肉餅鋪在碟上，撒上薑絲，用大火隔水蒸8分鐘，淋上調味料，撒上蔥粒即可。

# 淮山

**性味** 性平味甘，有補肺益腎、健脾止瀉、益精補氣等功效。

**介紹** 淮山原稱山藥，是薯蕷科植物山藥的塊莖，乾製後成為中藥，但鮮品也常用於日常烹調。

## 營養成分

含有膽鹼、黏液質、澱粉質、碳水化合物、蛋白質、脂肪及維他命C和碘質等，適量食用可調理體質、改善睡眠、減少晚上出汗，適合一家老少。但感冒、發燒人士不宜食用，否則會加重病情。

## 選購要點

以質地堅實、粉性足、顏色潔白、乾燥者為佳。



### 蒸臘味淮山卷

份量：4-6人

淮山

蒸

**材料** 鮮嫩淮山300克，熟糯米飯200克，臘肉100克，薑絲、蔥絲各1湯匙，熟油1/2茶匙

**調味料** 鹽1/2茶匙，蔥茸、薑茸各1茶匙，麻油適量

#### 做法

- 1 臘肉洗淨，切成小粒，加入糯米飯中，加調味料拌勻成臘味糯米飯。
- 2 淮山刮皮洗淨，斜刀切成大薄片，洗淨，瀝乾，放碗內，撒入適量鹽拌勻醃至軟，瀝乾。
- 3 淮山片平鋪，鋪上適量臘味糯米飯，捲起，用牙籤插穩，直至所有糯米飯用完。
- 4 將淮山卷整齊地排在碟上，用猛火蒸約15分鐘，撒上蔥絲、薑絲，澆上熟油即成。

### 椰汁淮山雞鍋

份量：4-6人

淮山

煮

**材料** 鮮淮山300克，雞1/2隻，椰漿1 1/2量杯，水1/2量杯

**調味料** 鹽1/2茶匙

#### 做法

- 1 淮山去皮，洗淨，用水略浸，汆水，瀝乾水分。
- 2 雞洗淨，切塊，汆水，瀝乾水分。
- 3 拌勻椰漿和水，煮滾後加入雞塊，蓋上蓋，用中火煮15分鐘，加入淮山，轉小火再煮10分鐘，下鹽調味。

### 蓮藕淮山煮魚丸

份量：4-6人

淮山

煮

**材料** 蓮藕300克，淮山、魚丸各200克，蒜茸1湯匙，蔥2條，薑2片，雞湯1 1/2量杯

**調味料** 鹽、糖各1/2茶匙

#### 做法

- 1 將材料洗淨。
- 2 蓮藕和淮山分別去皮，切片；在魚丸表面切十字紋；蔥切段。
- 3 淮山汆水5分鐘，蓮藕汆水1分鐘，瀝乾水分。
- 4 燒熱油鑊，爆香蒜茸、蔥段和薑片，加入蓮藕和淮山，拌勻，加入雞湯和魚丸，用大火煮至熟透，加入調味料，拌勻即可。

## 涼拌淮山

份量：4-6人

淮山

涼拌

**材料** 淮山150克，西生菜、紅蘿蔔各80克

**調味料** 鹽、胡椒粉各1茶匙

### 做法

- ① 淮山、紅蘿蔔均洗淨，去皮，切絲；西生菜洗淨，放在碟上。
- ② 燒熱油鑊，放入淮山和紅蘿蔔炸至金黃色，盛起，放入碗中，待涼後加鹽、胡椒粉拌勻，淋在生菜上即可。

## 梅子涼拌淮山

份量：4-6人

淮山

涼拌

**材料** 鮮淮山250克，西梅10克，話梅10克，酸梅20克，水4湯匙

**調味料** 糖1/2茶匙，鹽1/4茶匙

### 做法

- ① 鮮淮山洗淨，去皮，切長條，放入滾水中煮熟，過冷河，放在碟上。
- ② 西梅、話梅、酸梅去核，切茸。
- ③ 燒滾水，加入西梅茸、話梅茸、酸梅茸，加入調味料煮至濃稠，待涼後淋在淮山上即可。

## 雜菌燜芋絲

份量：4-6人

芋絲

煮

**材料** 鮮冬菇4朵，芋絲240克，蘑菇、金菇、粟米粒各80克，上湯1/2杯，水1杯

**調味料** 糖1/4茶匙，鹽1/2茶匙，胡椒粉、麻油各少許

### 做法

- ① 鮮冬菇、蘑菇洗淨，切片；金菇洗淨，切去根部。
- ② 芋絲、粟米粒分別洗淨。
- ③ 上湯加水煮滾，放入粟米粒、鮮冬菇和芋絲，以中火煮5分鐘，放入蘑菇和金菇，再以中火煮5分鐘，拌入調味料即成。

## 芋絲燒雞腿

份量：4-6人

芋絲

煮

**材料** 去骨雞腩肉1塊，芋絲100克，秀珍菇100克，葱段1湯匙

**調味料** 日式醬油2湯匙，糖1茶匙，水2/3量杯

### 做法

- ① 所有材料洗淨；雞腩肉切小塊；芋絲氽水，瀝乾水分。
- ② 燒熱油鑊，將雞腩肉煎至呈金黃色，加入其他材料和調味料，略炒，蓋上蓋煮5分鐘，即可食用。

## 雜菜拌芋絲

份量：4-6人

芋絲

涼拌

**材料** 芋絲200克，芽菜20克，海帶20克，紅燈籠椒1/4個，黃燈籠椒1/4個

**調味料** 檸檬醋、薑汁各1/3量杯，薑茸50克，紹酒1湯匙，炒白芝麻1茶匙，鹽1/2茶匙，胡椒粉、辣椒粉各適量

### 做法

- ① 所有材料洗淨；芋絲氽水；芽菜除去頭尾，氽水；海帶、紅燈籠椒、黃燈籠椒切絲。
- ② 拌勻所有材料和調味料，在表面撒上芝麻，放入雪櫃中冷凍即成。

## 蠔皇竹筍

份量：4-6人

竹筍

炒

**材料** 竹筍160克，大白菜膽1個，蝦米1湯匙，上湯2杯，薑片、蒜茸各1茶匙

**調味料** 鹽1/4茶匙，蠔油2茶匙，老抽1/2茶匙，上湯2湯匙

**芡汁料** 生粉1茶匙，水2湯匙

### 做法

- 1 蝦米以水浸泡，瀝乾水分。
- 2 白菜膽洗淨，加1杯上湯，下鹽、蝦米、薑片、蒜茸，用慢火煮透，上碟。
- 3 竹筍浸軟，切去頭尾，洗淨，用餘下的上湯煨好，排上碟。
- 4 煮滾調味料，勾芡，澆在竹筍上即可。

## 七彩釀竹筍

份量：4-6人

竹筍

蒸

**材料** 竹筍10條，木耳10克，西芹40克，紅蘿蔔40克，韭菜花20條，火腿茸1湯匙，薑1片，葱1條，酒少許，鹽適量

**芡汁料** 生抽2茶匙，糖1/2茶匙，胡椒粉、麻油各少許，生粉1/2茶匙，水2湯匙

### 做法

- 1 竹筍浸泡約1小時，剪去兩端，用薑、葱和酒氽水，過冷河，切成兩段。
- 2 木耳浸發，洗淨；韭菜花洗淨，氽水。
- 3 西芹、木耳和紅蘿蔔洗淨，切幼條，用鹽水氽水，過冷河。
- 4 將西芹、木耳和紅蘿蔔釀入竹筍內，再紮上韭菜花，蒸約10分鐘至熟。
- 5 將芡汁料煮滾，加入火腿茸，淋在竹筍上，即成。

## 竹筍金華魚卷

份量：4-6人

竹筍

蒸

**材料** 竹筍12條，急凍魚柳320克，金華火腿10克，薑4片

**醃料** 蛋白1湯匙，生粉1茶匙，鹽1/3茶匙，麻油、胡椒粉各少許

**芡汁料** 上湯1/2量杯，水1/4量杯，生粉1 1/2茶匙，糖1/2茶匙，麻油、胡椒粉各少許

### 做法

- 1 竹筍浸透洗淨，剪去頭尾部分，加入2片薑氽水，瀝乾水分。
- 2 魚柳洗淨，瀝乾水分，切粗條，用醃料醃10分鐘。
- 3 金華火腿氽水，切條，和魚條一同用竹筍捲好，排放碟上，用猛火蒸6分鐘。
- 4 燒熱鑊，下油爆香2片薑，加入芡汁料煮滾，淋在魚卷上即可。

## 涼拌木耳雪耳

份量：4-6人

雪耳

涼拌

**材料** 木耳(浸發)40克，雪耳(浸發)20克

**調味料** 鹽1/2茶匙，白醋1茶匙，麻油少許

### 做法

- 1 雲耳去蒂，洗淨，氽水，待涼，切絲；雪耳洗淨，去蒂，撕成小朵，氽水。
- 2 將所有材料和調味料拌勻，上碟即可。

## 涼拌麻辣雪耳

份量：4-6人

雪耳

涼拌

**材料** 雪耳、黑木耳各60克，辣椒絲1茶匙

**調味料** 辣椒油、麻油、白醋、糖、水各1茶匙，鹽1/2茶匙

### 做法

- 1 雪耳、黑木耳浸軟，去蒂，洗淨後撕成小塊，瀝乾水分。
- 2 拌勻所有材料和調味料，即可食用。

# 索引 Index

## 煎

### 水產類

#### 海參

百花煎釀海參 42

#### 三文魚

風味龍井魚片 46

茄汁洋葱香煎三文魚 46

香辣三文魚 46

蒜香粉紅三文魚柳 47

黑椒三文魚串 47

香草煎三文魚頭 47

燕窩煎三文魚 47

蒜香麻辣三文魚 47

#### 鯽魚

肉茸鯽魚 49

#### 鱸魚

醬煎鱸魚 50

香煎鱸魚 50

#### 黃花魚

糖醋煎黃魚 52

#### 秋刀魚

鹽煎秋刀魚 53

檸香秋刀魚 53

#### 銀鱈魚

照燒銀鱈魚 54

檸香椒絲鱈魚扒 55

#### 青衣

蔥香煎魚塊 56

#### 石斑

石斑翡翠苗卷 57

香煎石斑 57

#### 白飯魚

白飯魚粟米粒煎蛋 60

#### 帶魚

香辣煎帶魚 61

#### 鮫魚

煎釀三寶 62

釀鮫魚 62

#### 龍脷魚

蒜香龍脷柳 65

#### 鯉魚

薑蔥煎鯉魚 66

#### 白鱈

蜜汁煎鱈 67

#### 黃鱔

彩椒煎鱔片 68

#### 多春魚

醬釀多春魚 73

#### 鱸魚

生煎鱸魚 73

黃金鱸魚 73

#### 蝦

青豆乾燒明蝦 76

京汁燒明蝦 76

香煎蝦餅 76

生煎明蝦 76

鐵板明蝦 77

燒香蒜大蝦 77

鍋貼明蝦 77

乾煎蝦碌 77

煎釀明蝦 77

茄汁煎蝦碌 78

大良煎蝦餅 79

滑蛋蝦仁 79

蒜香豉油王煎蝦 79

#### 蟹

香煎蟹柳餅 94

五味煎蟹 94

#### 帶子

鵝肝醬煎扇貝 104

翠醬汁雙色煎貝 105

#### 蠔

韭黃煎生蠔 107

#### 蠔仔

蠔仔烙 108

牛油煎珍珠蠔 109

薑蔥煎蠔仔 109

小白菜煎蠔餅 109

豆瓣醬煎蠔餅 109

## 肉類

#### 豬肉

西汁煎豬柳 128

果汁煎肉脯 129

#### 豬扒

甜辣醬可樂豬扒 142

茄汁豬扒 143

胡椒生抽煎豬扒 143

香茅豬扒 143

#### 牛肉

三色牛柳卷 148

蘆薈汁煎牛肉 149

#### 牛仔骨

可樂香檸牛仔骨 153

#### 羊肉

乾蔥煎羊扒 156

#### 雞

紫菜雞肉卷 159

青檸煎雞球 159

#### 雞翼

香煎糯米雞翼 181

#### 鴨

生煎鴨扒 188

香煎鴨胸 188

#### 鴨掌

煎釀鴨掌 193

#### 鵝肝

蟹籽煎鵝肝 194

XO醬煎鵝肝 195

酒香蘋果伴鵝肝 195

鹹蛋黃鵝肝煎魷魚 195

鵝肝手卷 195

#### 鵝

青椒煎鵝餅 197

## 蔬果類

#### 南瓜

椒鹽南瓜 205

#### 涼瓜

涼瓜煎蛋 207

#### 翠玉瓜

翠玉瓜絲煎餅 214

#### 韭菜

香煎韭菜餅 224

#### 小棠菜

小棠菜墨魚餅 228

紅蘿蔔  
燕窩紅蘿蔔蛋卷 238  
白蘿蔔  
XO醬煎蘿蔔糕 241  
番茄  
軟煎番茄 243  
番茄紅衫魚 244  
番茄煎蛋餅 245  
薯仔  
鹹牛肉洋葱煎薯餅 245  
三絲煎麵 245  
香煎蘋果薯餅 246  
鮮百合  
百合青豆肉餅 249  
芋頭  
煎釀芋餅 250  
粟米  
煎粟米餅 252  
蓮藕  
香煎藕餅 255  
煎釀蓮藕 255  
金菇  
金菇牛肉卷 262  
冬菇  
百花煎釀冬菇 263  
茄子  
百花煎釀茄子 268  
蘆筍  
蘆筍魚柳 273  
鴨胸蘆筍卷 273  
蒜芯  
煎蒜心如意結 276

橙  
香橙軟雞 282  
橙汁煎龍脷柳 283  
香橙豬扒 283  
橙汁肉排 283  
香橙叉燒雞 283  
木瓜  
木瓜汁煎蟹餅 284  
菠蘿  
菠蘿煎牛扒 286  
蜜糖菠蘿牛仔骨 286  
檸檬  
香檸三文魚 289

## 乾貨類

雞蛋  
五柳三色蛋 292  
銀魚煎蛋卷 293  
煎蛋餃 293  
魚腸煎雞蛋 293  
菜脯煎蛋 293  
蝦皮煎蛋 293  
辣泡菜煎蛋餅 294  
梅菜煎蛋角 295  
蜆肉煎蛋 295  
香煎芙蓉蛋 295  
鹹蛋  
黃金吐司 303  
豆腐  
香煎黃金豆腐餅 305  
煎釀魚茸豆腐 305  
脆皮煎豆腐 305

肉鬆煎豆腐 305  
糖醋豆腐 305  
剁椒香辣煎豆腐 306  
薑葱煎豆腐 307  
南煎豆腐 307  
豆腐蠔仔 307  
豆腐牛柳卷 307  
雙椒煎豆腐 307  
豆腐煎肉餅 308  
腐皮  
煎腐皮卷 331  
沙茶素鵝卷 331

## 炒

### 水產類

鮑魚  
蓮子炒鮑魚 39  
海參  
芥辣炒海參 42  
七彩炒海參 42  
生魚  
蒜茸雙花生魚片 51  
石斑  
鮮百合蘆筍炒石斑肉 57  
彩椒炒斑塊 57  
冬筍菜心炒魚片 57  
三冬炒斑塊 58  
銀魚  
豆椒炒小銀魚乾 60  
銀魚鮮奶炒燕窩 60  
黃鱔  
豉椒炒鱔片 69  
魚肚  
雪耳魚肚鬆 74  
龍蝦  
清炒小龍蝦 75  
蝦  
XO醬麻婆蝦球 79  
宮保蝦仁 79  
龍井蝦仁 80  
咕嚕蝦球 80  
黃金蝦 80  
芝士炒蝦 80  
香汁乾燒蝦 80  
蝦仁炒鮮奶 81  
花椒炒蝦 81  
雙冬炒蝦仁 81  
雪耳炒蝦仁 81  
淮山杞子毛豆炒蝦仁 81  
翡翠明蝦球 82  
醬爆明蝦 83  
西蘭花炒鳳尾蝦 83  
美果蝦仁 83  
白雪鮮蝦仁 83  
米酒青豆炒蝦仁 83  
蟹  
酸辣炒蟹 94  
薑葱炒花蟹 95  
豉汁炒蟹 95  
年糕炒蟹 95  
蟹黃炒鮮奶 95  
帶子  
雙冬炒扇貝 103  
彩鳳玉帶子 103

XO醬炒帶子 103  
西施炒帶子 103  
七彩海鮮小炒 103  
花蛤  
辣椒膏炒花蛤 106  
蠔  
生炒生蠔 107  
青口  
西汁青口 111  
蜆  
豉椒炒蜆 111  
蠔油炒蜆 112  
珊瑚蚌  
珊瑚翡翠玉帶子 113  
鹽爆如意蚌 113  
象拔蚌  
蜜糖豆炒象拔蚌 113  
東風螺  
XO醬炒冬風螺肉 115  
田螺  
葱白炒田螺 115  
響螺  
醬香響螺片 116  
墨魚  
泡椒墨魚仔 117  
爆墨魚花 117  
魷魚  
辣炒魷魚絲 118  
宮保魷魚卷 118  
豉椒鮮魷 118  
沙嗲醬爆魷魚圈 119  
蜆子  
薑絲炒蜆子 122  
田雞  
豉椒田雞腿 122  
冬筍炒田雞 122

紅椒絲爆田雞 123  
**肉類**  
豬肉  
八寶辣子肉粒 129  
松子肉丁 129  
魚香肉絲 129  
XO蘿藕肉片 129  
照燒肉片 130  
京醬肉絲 130  
螞蟻上樹 130  
雜錦肉丁 130  
人參炒瘦肉 130  
蒜苗雪耳炒肉絲 131  
雪耳炒肉絲 131  
七彩炒肉絲 131  
XO醬炒豬柳 131  
排骨  
豉椒排骨 137  
糟爆排骨 137  
豬腰  
冬筍炒豬腰 144  
爆炒腰肝 144  
豬腩  
雪耳炒豬腩 145  
鮮露筍炒豬腩 145  
魚香豬腩 145  
豬肚  
薑絲酸菜炒豬肚 146  
牛肉  
雙冬燴牛肉 146  
七彩牛柳絲 146  
蠔油芥蘭牛肉 146  
菠蘿蜜炒牛肉 147  
順德蠔油牛肉 147  
沙茶炒牛肉 147

菜心炒牛肉丸 147  
豉椒炒牛肉片 147  
羊肉  
黑椒爆羊肉 156  
葱爆羊肉 156  
香蒜羊柳 157  
人參羊肉片 157  
杜仲炒羊肉片 157  
雞  
雙色炒雞粒 159  
花生碎炒雞粒 159  
辣子雞丁 159  
宮保雞丁 160  
酸甜雞片 161  
雜果炒雞柳 161  
啫啫滑雞煲 161  
薑芽炒雞片 161  
蜜糖子薑雞球 161  
爆人參雞片 162  
雪耳炒雞球 162  
蟲草花燕窩炒雞肉 162  
牛油果雞柳 162  
鐵板大千雞 162  
豆醬雞 163  
杞子炒雞胸肉 163  
雞腿  
蔥油淮鹽雞腿 180  
雞翼  
金針草菇雞翼 181  
栗子雞球 181  
雞肝  
五彩雞肝 187  
雞肝鮮魷炒菜心 187  
鴨  
蓮子鴨丁 188

鴨掌  
芥末鴨掌 193  
鴿  
香菇脆鴿片 198  
**蔬果類**  
冬瓜  
豆瓣醬炒冬瓜 202  
南瓜  
金池戲鴛鴦 205  
本菇燒汁燴南瓜 205  
涼瓜  
蒜茸豆豉炒涼瓜 207  
涼瓜蝦仁炒蛋 207  
蒜豉涼瓜炒排骨 208  
涼瓜炒牛腩 208  
涼瓜炒肉片 208  
節瓜  
七彩節瓜甫 211  
青瓜  
滑溜青瓜雞片 213  
翠玉瓜  
翠玉瓜炒魚片 214  
絲瓜  
冬菜蝦米炒絲瓜 215  
勝瓜雪耳炒魚片 217  
勝瓜炒蝦仁 217  
勝瓜炒豬頸肉 217  
生菜  
菇粒生菜包 217  
生菜炒雞蛋 217  
XO翡翠芙蓉 218  
鴨鬆生菜包 218  
通菜  
椒絲腐乳通菜 218

## 菠菜

淮山杞子炒菠菜 219

松子菠菜 219

雪耳炒菠菜 219

菠菜炒牛肉 220

## 番薯葉

蠔油蒜香番薯葉 221

## 芥蘭

芥蘭西冷牛仔粒 222

鹹魚炒芥蘭 223

芥蘭炒帶子 223

芥蘭馬蹄炒田螺肉 223

剁椒芥蘭 223

芥蘭腰果炒冬菇 223

攪菜肉碎炒芥蘭 224

## 油麥菜

豆豉鯪魚炒油麥菜 224

## 韭菜

豆腐乾炒韭菜 225

蝦皮炒韭菜 225

韭菜鳳尾蝦 225

韭菜炒肚絲 225

韭菜花炒叉燒 225

## 莧菜

免治雞肉炒莧菜 226

## 菜心

蝦米炒菜心 227

菜心炒雞肉 227

## 小棠菜

筍片炒小棠菜 228

## 唐芹

紅蘿蔔金菇炒唐芹 229

唐芹雞粒豆腐 229

唐芹肉茸豆腐粒 229

蝦仁豆腐乾炒唐芹 229

## 西蘭花

西蘭花炒帶子 230

椒絲腐乳西蘭花 231

西蘭花炒土魷 231

西蘭花炒雙菇 231

## 西芹

西芹炒生魚片 232

西芹炒帶子 232

西芹雞柳 232

菇粒彩炒 232

## 椰菜

牛油椰菜 235

糖醋椰菜 235

## 白菜

三絲炒白菜 235

珊瑚白菜 236

## 茼蒿

沙茶醬炒茼蒿 236

## 豆苗

雞油炒豆苗 237

鮑魚菇豆苗炒蝦仁 237

## 紅蘿蔔

花椒紅蘿蔔炒薯仔絲 238

雪菜炒紅蘿蔔 238

紅蘿蔔炒蘑菇 238

櫻桃蘿蔔 238

金糕紅蘿蔔 239

瑤柱炒三色蘿蔔 239

## 白蘿蔔

咖喱炒蘿蔔糕 239

蘿蔔炒鯪魚肉 240

## 栗子

栗子蘑菇炒螺肉 242

鮮牛蒡栗子炒百合 242

## 番茄

番茄炒牛柳 243

番茄炒雞蛋 243

## 薯仔

醋溜土豆絲 246

羅漢上素 246

紅辣椒銀芽炒薯絲 246

薯絲炒牛肉 246

## 鮮百合

鮮百合炒牛肉 249

蒜片百合牛柳粒 249

蘆筍炒百合 249

田七百合炒燕窩 249

## 芋頭

荔芋子雞煲 250

腿蓉炒芋絲 250

香炒辣芋絲 251

## 粟米

五色炒粟米 252

鹹蛋黃炒粟米 252

## 番薯

粟米粒炒番薯 253

## 蓮藕

麻辣藕片 256

火腿炒蓮藕 256

## 荷蘭豆

荷蘭豆炒魚餅 p149 257

荷蘭豆炒油鴨片 257

黑椒荷芹油鴨鬆 257

荷蘭豆炒豬脷 257

## 牛蒡

芝麻炒牛蒡絲 258

辣味牛蒡 258

## 草菇

蠔油草菇斑片 259

蠔皇蝦子扒三菇 259

雙菇燒豆腐 259

蟹肉扒鮮菇 259

菠蘿炒雙菇 259

## 蘑菇

蘑菇青瓜炒生魚片 260

蒜茸蘑菇炒牛柳絲 261

XO醬雙菇炒牛柳 261

青瓜蘑菇炒蝦仁 261

## 金菇

金菇扒芥菜膽 263

## 冬菇

牛油炒鮮冬菇 264

## 白靈菇

XO醬爆白靈菇 265

## 雞脾菇

香蒜炒野菌 265

燕窩炒雙菇 265

## 鮑魚菇

XO醬炒雜菌 266

## 茄子

磨豉醬炒茄子 268

香麻茼蒿炒茄子 268

## 竹筍

麻辣乾筍絲 270

三鮮炒竹筍 270

竹筍豆腐乾炒肉絲 270

醬燒筍 271

竹筍人參炒雞條 271

## 珍珠筍

蝦米炒珍珠筍 271

## 冬筍

雪菜炒冬筍 272

韭菜冬筍炒蝦仁 272

冬筍炒香螺 p51 272

蒜茸炒雙冬 272

蝦子冬筍 272

## 蘆筍

蘆筍炒肉片 273

蒜茸炒鮮蘆筍 273  
香菇炒雙筍 273  
銀芽  
銀芽炒鱔糊 275  
銀芽炒銀魚乾 275  
蒜芯  
蒜芯韭黃炒鱔片 276  
茭筍蒜心炒帶子 276  
蒜芯炒牛肉 276  
青椒  
虎皮青椒 276  
豆角  
攪菜炒豆角 278  
乾煸豆角 279  
豆角炒鱸魚 279  
蜜糖豆  
鮮蘑菇炒蜜糖豆 279  
子薑  
子蘿牛肉 280  
子薑牛肉 280  
京葱  
京葱爆牛肉 280  
京葱爆駝鳥肉 280  
京葱爆鴨塊 280  
蜜桃  
蜜桃炒雞柳 281  
蜜瓜  
雜果炒雙鮮 284  
鮮果炒蝦球 284  
蘋果  
酸甜蘋果炒素肉 285  
蘋果辣牛柳粒 285  
菠蘿  
菠蘿咕嚕肉 286  
菠蘿炒羊肉 286  
鮮果炒雞肉 286

菠蘿炒胥球 287  
芒果  
香芒牛柳 287  
香芒炒雞柳 287  
香芒蘆筍炒魚柳 288

## 乾貨類

雞蛋  
木耳帶子炒蛋 295  
芙蓉炒蛋 295  
賽螃蟹 296  
魚香蛋片 297  
粟米火腿炒蛋 297  
大良炒鮮奶 297  
魚腥草炒蛋 297  
涼瓜炒蛋 297  
皮蛋  
宮保皮蛋 302  
鹹蛋  
鹹蛋炒苦瓜 303  
鹹蛋肉碎炒南瓜 303  
豆腐  
雪菜肉茸拌豆腐 309  
紅燒冰豆腐 309  
蟹黃豆腐 309  
素炒雜錦 309  
蒜香肉碎炒豆腐 309  
麻婆豆腐 310  
咖喱豆腐 311  
三杯豆腐 311  
蓮子雜錦素豆腐 311  
木耳鮮菇炒豆腐 311  
豆腐乾  
雪菜炒豆腐乾 325  
五香豆乾炒肉絲 325  
五香豆乾炒魷魚 325

攪菜青蒜炒豆腐乾 326  
咖喱豆乾炒肉臊 327  
菜脯豆乾炒肉碎 327  
豆乾菜脯炒蝦仁 327  
雙耳玉子豆腐 327  
素肉  
宮保素雞 329  
京醬素肉 329  
腐竹  
蒜香腐竹炒牛肉 330  
瑤柱  
瑤柱金銀蛋 334  
鹹魚  
鹹魚肉粒炒豆芽 336  
鹹魚炒芥蘭 336  
鹹魚炒通心菜 336  
竹筍  
蠔皇竹筍 339

## 煮 水產類

鮑魚  
魚子醬九孔鮑魚 38  
三杯鮑魚 39  
鮑片扒生菜膽 39  
煮鮑魚伴西蘭花 39  
玉竹雪耳燜鮑魚 39  
海參  
蠔王薑葱燴刺參 43  
花菇燜海參 43  
三鮮燴海參 43  
家常海參 43  
XO醬燴海參 44  
冬筍蓮子蒸海參 45  
三鮮雪耳 45  
蝦子蛋白燴海參 45

香菇茭蕪煮海參 45  
三文魚  
靈芝菇煮三文魚 49  
鯽魚  
薑醋鯽魚煲 49  
生魚  
人參燜生魚 51  
龍井雞汁生魚片 51  
黃花魚  
紅燒黃花魚 52  
銀鱈魚  
果汁銀鱈魚 55  
鮮茄銀鱈魚 56  
桂花魚  
雪菜浸煮桂魚 56  
石斑  
蒜茸魚湯煮石斑 59  
五柳魚 59  
何首烏燴石斑 59  
紅鯛魚  
薑絲紅鯛魚 61  
鯪魚  
鯪魚肉草菇釀豆卜 63  
紅衫魚  
紅衫魚煮粉絲 65  
鯉魚  
紅辣椒煮鯉魚 66  
花豆燜鯉魚 66  
白鱈  
涼瓜煮白鱈 67  
鮫魚  
紅燒鮫魚 71  
人參啤酒燜鮫魚 71  
腐竹煮鮫魚 71  
薑蔥肉絲燜鮫魚 71

鱸魚  
牛油焗倉魚 74  
魚肚  
百合蓮子煮魚肚 74  
龍蝦  
上湯焗龍蝦 75  
焗釀龍蝦 76  
蝦  
油焗大蝦 87  
紅燒蝦段 88  
鹽水煮蝦 88  
燒酒蝦 88  
啤酒醉蝦 88  
杏香蝦仁 88  
白滷鹹蝦 89  
白灼中蝦 89  
噏汁焗中蝦 89  
玻璃大蝦 89  
上湯焗蝦 89  
碧螺春蝦仁 90  
蟹  
肉蟹粉絲煲 100  
芝士蟹肉多士 100  
香辣花蛤煮蟹 100  
珊瑚燕窩扒鮮奶 100  
日月貝  
牛油焗日月貝 105  
花蛤  
酒煮花蛤 106  
蠔  
花椒木耳煮蠔 107  
麥冬海帶煮生蠔 108  
青口  
清酒煮青口 111  
紅椒拔蘭地青口 111

蜆  
蜆煨魚片 112  
清汆蛤蜊肉 112  
清酒煮蜆 112  
白酒番茄浸蜆 112  
花螺  
辣酒煮花螺 115  
翡翠螺  
上湯煮翡翠螺 115  
田螺  
黃酒煮田螺 115  
墨魚  
墨魚紅燜豬肉 117  
魷魚  
砂鍋魷魚 119  
酸菜魷魚 119  
三色椒釀鮮魷 120  
三杯小卷 121  
蠔子  
辣酒煮蠔子 122  
水魚  
人參燉水魚 125  
肉類  
豬肉  
乾筍焗豬肉 133  
蓮子百合燜豬肉 133  
人參海參燉豬肉 134  
大豆筍蕪煮肉粒 134  
五花腩  
香芋扣肉 135  
東坡肉 136  
排骨  
無錫骨 137  
甜辣雞醬燒排骨 137  
蓮子薏仁排骨 138

燕窩蘿蔔排骨煲 138  
話梅焗排骨 138  
豬手  
南乳豬手 140  
紅燒元蹄 140  
豬腳  
醋香豬腳薑 141  
黃豆燉豬蹄 141  
杜仲雪耳煮豬腰 144  
人參燉豬鬚 145  
牛肉  
水煮牛肉 150  
啤酒燉牛肉 150  
沙茶金菇牛肉煲 151  
東江牛肉丸 151  
豆蔻滷牛肉 151  
牛肋骨  
番茄燜牛肋條 153  
橙薑麵醬牛肋條 153  
紅燒牛仔骨 153  
牛尾  
紅燒牛尾 154  
牛腩  
五香牛腩 154  
牛肚  
椒麻牛肚 154  
牛腩  
紅酒燴牛腩 155  
明火清湯腩 155  
野山椒燉牛腩 155  
西芹馬蹄牛腩煲 155  
蘿蔔燜牛腩 155  
羊肉  
它似蜜 157  
人參煮羊肉 158

羊腩  
支竹羊腩煲 158  
雞  
豆豉涼瓜燜雞 167  
芫荽雞 167  
辣汁滑雞卷 167  
魚丸煮鹹雞 167  
椰汁雞 168  
蜆芥焗雞 169  
花彫砂鍋雞 169  
沙薑芝麻雞 169  
龍井茶燻雞 169  
紅糟雞球 169  
蠔油三杯雞 170  
白切雞 170  
玫瑰鼓油雞 170  
豆豉雞 170  
三白蓮子燜雞 170  
清蒸人參雞 171  
砂鍋人參雞 171  
太爺雞 171  
人參白朮燉雞 171  
黃芪雪耳雞煲 171  
香濃咖喱雞 172  
昆布雪耳雞煲 173  
翡翠燕窩 173  
甘草山楂煮雞 173  
碧玉紅梅石榴雞 173  
菜膽上湯雞 173  
砂鍋雲吞雞 174  
蜜炙子薑雞 174  
蠔油焗子雞 174  
京燒琵琶雞 174  
富貴雞 174  
黃芪紅棗燜雞 175  
白果煮雞 175

蠔油香菇滑雞煲 175  
花菇燜雞 175  
雞翼  
香辣豉豆爆雞翼 182  
金針雲耳燜雞翼 182  
豆豉汁燜雞翼 183  
鳳爪  
沙薑鳳爪 186  
燕窩燉雞腳 186  
花生燜鳳爪 186  
雞肝  
鹽焗珍肝 187  
燒雞肝 187  
鴨  
芋仔煮鴨 189  
魔芋燒鴨 189  
陳皮南乳燜鴨 190  
啤酒燜鴨 190  
銀絲鴨胸 190  
紅咖喱燴鴨胸 190  
家鄉風味鴨 190  
雪耳煮鴨 191  
鮮淮山煮鴨絲 191  
陳皮梅子燜鴨 191  
鴨舌  
魚露鴨舌 193  
雪耳鴨舌 193  
鴨掌  
蠔油鴨掌 194  
滷水鴨掌 194  
鵝  
四味鵝 197  
鵝掌  
冬菇柚皮鵝掌 198  
鵝  
陳皮雪耳燜鵝 198

鵝鶉  
筍乾煮香鶉 199  
赤小豆燜鵝鶉 199  
人參茯苓燉鵝鶉 199

## 蔬果類

冬瓜  
冬瓜茸燴鮮蝦 204  
上湯帶子煮冬瓜 204  
瑤柱草菇燴冬瓜 204  
蟹肉扒冬蓉 204  
人參冬瓜煮鴨 204  
南瓜  
南瓜燴雞 206  
雜錦南瓜盅 206  
涼瓜  
涼瓜煮蛤肉 209  
水煮釀涼瓜 209  
節瓜  
節瓜排骨魚肚煲 211  
冬菇肉絲燴節瓜 211  
竹筴雲耳煮節瓜 211  
合掌瓜  
合掌瓜燴肉片 214  
佛手瓜  
三鮮豆腐角 214  
絲瓜  
雜錦扒銀耳 215  
生菜  
黃金菇扒時菜 218  
蘑菇蟹粉扒生菜 218  
菠菜  
人參菠菜餃 220  
莧菜  
皮蛋蒜子莧菜 226  
金銀蛋莧菜 226

菜心  
奶油菜心 227  
雜菌鮮筍煮菜心 227  
雜錦燴上素 227  
唐芹  
百合唐芹雜菌鍋 229  
西蘭花  
雙蛋煮菜蔬 231  
芥菜  
番薯大芥菜 234  
奶香上素 234  
燕窩煮芥菜 234  
椰菜  
野菌雜菜鍋 235  
豆苗  
雪耳扒豆苗 237  
紅蘿蔔  
紅蘿蔔薯仔燜排骨 239  
紅蘿蔔燜牛腩 239  
白蘿蔔  
辣味煮蘿蔔 241  
青蒜煮蘿蔔 241  
蘿蔔煮魚鬆 241  
栗子  
花生栗子燜豬蹄 242  
栗子燜雞 242  
栗子燜蛤蜊 242  
番茄  
牛肉釀番茄 243  
薯仔  
薯仔咖喱牛腩 247  
雪菜燜薯仔 247  
芋頭  
白果芋茸 251  
芋汁扒四蔬 251  
蓮藕  
蓮藕牛腩煲 254

蓮藕肉片燜芋絲 255  
香燜藕片 255  
草菇  
雙菇燒豆腐 260  
蠔油草菇煮豆腐 260  
雙菇扒豆腐 260  
蝦子蠔油扒雙菇 260  
蘑菇  
魚漿蘑菇 261  
咖喱雜菜燴蘑菇 261  
金菇  
芝士雜菌焗菠菜 263  
冬菇  
蠔油煮冬菇 264  
蠔汁雙冬扒津白 264  
香菇雲腿扒津白 264  
冬菇炆油麵筋 264  
雞脾菇  
雞脾菇蜜餞肉 265  
鮑魚菇  
南乳鮑魚菇 267  
蘋果燴雙菇 267  
茄子  
醬香茄子 269  
魚香茄子 269  
洋葱  
砂鍋洋葱雞 277  
蜜糖豆  
鮮冬菇扒蜜豆 279  
萵筍  
蜜汁金蠔伴蘆筍 281  
乾貨類  
雞蛋  
冬菇茶葉蛋 301

豆腐  
豬肉豆腐丸子 317  
舞茸菇煮豆腐 317  
青蟹豆腐鍋 317  
客家釀豆腐 317  
蝦子豆腐 317  
金華麒麟豆腐 318  
三蝦扒豆腐 319  
鮮奶煮豆腐 319  
翠塘豆腐 319  
小人爬冰山 319  
雜錦豆腐 319  
沙茶醬羅漢豆腐 320  
咖喱豆腐燒猴頭菇 320  
南乳漢羅齋 320  
金菇車厘茄煮豆腐 320  
八珍豆腐煲 320  
冬菇薯仔豆腐煲 321  
雙菇蠔油豆腐 321  
腐竹  
腐竹燜香菇 330  
腐皮  
燈籠椒煮烤麩 333  
花生麵筋 333  
瑤柱  
生抽瑤柱浸雞 335  
蠔油瑤柱燜麵筋 335  
淮山  
椰汁淮山雞鍋 337  
蓮藕淮山煮魚丸 337  
芋絲  
雜菌燜芋絲 338  
芋絲燒雞腿 338  
素肉  
紅燒素鴨 329

## 炸

### 水產類

鮑魚  
鮑魚雞翼球 41  
三文魚  
椒鹽三文魚頭 49  
鯽魚  
糖醋酥鯽魚 49  
鱸魚  
鍋貼鱸魚 50  
黃花魚  
醋溜黃魚 52  
五柳黃花魚 53  
松鼠黃魚 53  
石斑  
香炸果醬魚 59  
炸芝麻魚片 59  
白飯魚  
椒鹽白飯魚 60  
鯪魚  
豆瓣醬炸鯪魚 63  
核桃魚球 64  
白鱈  
南乳脆鱈球 67  
黃鱔  
脆炸鱔條 69  
黑椒鱔球 69  
鮫魚  
椒鹽蝴蝶魚 71  
松子魚 72  
蝦  
炸蝦棗 91  
紅葱蝦丸 91  
椰香牛油蝦 91  
香蔥油蝦串 91  
炸琵琶蝦 91

炸鳳尾蝦 92  
炸釀大蝦 92  
百花卷 92  
油浸生中蝦 92  
蟹汁明蝦卷 92  
百花蝦夾 93  
芝麻蝦 93  
紙包蝦仁 93  
酥炸蝦盒 93  
蟹  
乾炸蟹棗 99  
沙律醬蟹柳卷 99  
酥炸蟹鉗 100  
軟殼蟹  
酥炸軟殼蟹 101  
帶子  
香酥帶子 105  
軟炸扇貝 105  
蠔  
辣子炸生蠔 108  
鮮酥蠔串 108  
青口  
炸煙肉青口卷 111  
海螺  
香炸海螺 116  
墨魚  
椒鹽墨魚卷 117  
魷魚  
甜酸魷魚圈 121  
椒鹽魷魚鬚 121  
田雞  
椒鹽田雞 123  
肉類  
豬肉  
黃金三鮮卷 134

排骨  
果香陳皮骨 138  
生炒排骨 138  
豬腸  
東江炸大腸 141  
豬扒  
椒鹽豬扒 143  
香酥杏仁豬扒條 143  
牛肉  
花椒牛扒 151  
牛仔骨  
黑椒牛仔骨 154  
羊肉  
麻辣羊肉 158  
孜然羊肉串 158  
雞  
炸核桃雞 175  
酥炸南乳雞 176  
香茅蒜香雞 177  
沙嗲雞串 177  
椒鹽碎炸雞 177  
香辣炸雞柳 177  
辣味脆皮炸雞 177  
川椒雞球 178  
香炸煙肉雞肉卷 178  
百花龍鳳球 178  
紙包雞 178  
麻辣雞件 178  
香酥雞 179  
脆皮炸子雞 179  
雞腿  
奶香脆皮雞腿 180  
雞翼  
椰香咖喱雞翼 183  
可樂雞翼 183  
生抽王炸雞翼 183

香茅蜜糖雞翼 183  
炸珍珠雞翼 184  
杏花酥雞翼 185  
沙嗲釀炸雞翼 185  
鳳爪  
蠔油鳳爪 186  
鴨  
蓮子香酥鴨 191  
鴨舌  
酥炸鴨舌 192  
鵝  
陳皮炸鵝 197

## 蔬果類

南瓜  
炸杏仁南瓜 206  
涼瓜  
香橙涼瓜件 209  
椒鹽涼瓜 209  
菠菜  
如意卷 220  
菜心  
菜心獅子頭 228  
西芹  
翡翠骨香雞 233  
番茄  
番茄蝦球 245  
炸番茄蛋餃 245  
薯仔  
薯仔炸蝦 247  
蓮蓉薯餅 247  
芋頭  
炸芋茸帶子 252  
香芋蟹盒 252  
粟米  
粟米脆皮籽蝦 253

番薯  
炸芋頭番薯 253  
蓮藕  
炸蓮藕丸 256  
冬菇  
椒鹽雙菇 265  
鮑魚菇  
炸鮑魚菇 267  
馬蹄  
雪花蝦球 267  
茄子  
鮮蔬天婦羅 269  
特色炸茄子 269  
青椒  
剝皮辣椒 277  
洋葱  
炸洋葱圈 277  
蜜桃  
蜜桃脆蝦仁 281  
橙  
酸梅橙香牛肉丸 283  
蘋果  
啤酒蘋果芒果鴨肉卷 285  
菠蘿  
甜酸魚塊 287  
錦滷豆腐 287  
芒果  
芒果炸帶子 289  
檸檬  
香檸炸雞 289  
香檸鴨 289  
**乾貨類**  
雞蛋  
蠔汁百花釀黃金蛋 300

鹹蛋  
黃金蟹 303  
豆腐  
脆炸豆腐球 321  
椒鹽豆腐 321  
辣香脆豆腐 321  
家常豆腐 322  
炸琵琶豆腐 323  
太史豆腐 323  
脆皮豆腐 323  
玉子豆腐  
雙菇炸玉子豆腐 325  
脆皮玉子豆腐 325  
腐皮  
炸腐皮卷 333  
三文魚腐皮卷 333

## 蒸 水產類

鮑魚  
蒜茸蒸鮮鮑魚 40  
鮑魚香菇紮 41  
海參  
蒸百花海參 43  
三文魚  
核桃松子三文魚卷 48  
鱸魚  
麒麟鱸魚 50  
蒜辣檸汁鱸魚 50  
黃花魚  
魚茸雪耳 52  
酒釀蒸黃花 52  
秋刀魚  
碧螺春蒸秋刀魚 53  
銀鱈魚  
香蔥咖喱魚 55

冬菜蒸鱈魚 55  
瑤柱陳皮蒸銀鱈魚 55  
烏頭  
豉汁蒸烏頭 56  
桂花魚  
香片蒸桂花魚 56  
帶魚  
蒜香帶魚 61  
鯪魚  
欖角蒸鯪魚 62  
蒸釀竹筴 62  
紫菜鯪魚卷 62  
蒜茸豆豉金菇蒸鯪魚 63  
紹菜魚肉卷 63  
大地金錢魚 63  
龍脷魚  
冬菇粉絲蒸龍利柳 65  
老鼠斑  
荷香老鼠斑 65  
左口魚  
古法蒸左口魚 65  
白鱈  
陳皮蒸白鱈 67  
豉汁鹹酸菜蒸白鱈 67  
黃鱔  
涼瓜蒸黃鱔 69  
泥鰍  
陳皮蒸泥鰍 69  
鮠魚  
清蒸榨菜魚頭 70  
牛肝菌瑤柱鮠魚 70  
山椒蒸鮠魚 70  
豆豉蒸鮠魚 70  
大頭菜蒸鮠魚腩 70  
鱸魚  
紅辣椒蒜茸蒸鱸魚 73

清蒸鱸魚 74  
豉椒香辣鱸魚 74  
龍蝦  
清蒸大龍蝦 75  
蝦  
蝦仁魚肚鮮竹紮 84  
冬菇粉絲蒸蝦仁 84  
滑蒸冬菇蝦 84  
荷葉蒸蝦 84  
蒜茸蒸蝦 84  
鮮味紹菜包 85  
雪耳釀蝦 85  
燕窩蝦球 85  
豉油王蒸蝦 85  
繡球蝦仁 85  
蝦子竹筴百花燕窩卷 86  
百花玉環 87  
鹽蒸蝦 87  
百花蒸大蝦 87  
百花蒸釀香菇 87  
蟹  
酒香肉蟹 95  
清蒸花蟹 96  
百花釀蟹蓋 97  
台山蒸蟹鉗 97  
香辣蒸蟹 97  
蒸砵仔蟹 97  
上湯花雕紅蟹烏冬 97  
椰菜蟹肉卷 98  
蛋白蒸肉蟹 99  
蒸豬肉釀蟹 99  
蒜香蒸蟹鉗 99  
帶子  
蘑菇冬菇蒸扇貝 101  
蒜茸蒸帶子 101  
冬菇蒸帶子 101

醬油蒸麒麟帶子 101  
蒜油蒸扇貝 102  
北寄貝  
清蒸北寄貝 106  
花蛤  
豉汁蒸花蛤 106  
紅油蒸花蛤 106  
蠔仔  
黃金蠔鉗 109  
青口  
蒜茸青口 110  
象拔蚌  
豉汁蒸象拔蚌 113  
石蚌  
麵豉醬蒸石蚌 114  
墨魚  
包蒸墨魚仔 117  
魷魚  
蝦醬蒸鮮魷 119  
生抽魷魚筒 119  
蜆子  
蒜香蒸蜆子 122  
田雞  
雪耳蒸田雞 123  
荷葉蒸田雞 123  
竹筒田雞 123  
水魚  
人參麥冬蒸水魚 125  
肉類  
豬肉  
雲耳金針蒸肉絲 131  
金針冬菇蒸肉餅 132  
四川粉蒸肉 133  
清蒸蘿蔔豬肉卷 133  
雪耳蒸瘦肉 133

五花腩  
南乳五花腩 135  
梅菜扣肉 135  
排骨  
梅子蒸排骨 137  
豬手  
茶香豬手 140  
豬肚  
八寶豬肚 146  
牛肉  
榨菜蒸牛肉 149  
乾果牛肉丸 149  
鬼馬牛肉餅 149  
蝦醬蒸牛肉 149  
陳皮牛肉球 150  
淮山蓮子牛肉丸 150  
香菇牛肉餅 150  
牛仔骨  
沙茶醬蒸牛仔骨 153  
羊肉  
荷香香辣羊肉 157  
雞  
香辣雙椒雞 163  
蒸醉雞 163  
北菇蒸滑雞 163  
八寶雞 164  
水晶雞 165  
雞茸火腿卷 165  
荷葉富貴雞 165  
椒絲南乳蒸滑雞 165  
五香冬菇蒸雞 165  
人參蒸雞 166  
人參茴香蒸雞 166  
人參蘑菇蒸雞 166  
燕窩椰子淮杞雞 166  
鮮竹雜錦雞紮 166

清蒸全雞 167  
雞翼  
腰果蒸雞翼 182  
蒸雞絲腐皮卷 182  
冬筍火腿釀雞翼 182  
鳳爪  
海鮮醬滑蒸鳳爪 185  
鴨  
荷香蒸鴨 189  
淮山蓮子蒸鴨 189  
人參蒸鴨 189  
鴨掌  
芥末鴨掌 194  
鵝  
梅子蒸鵝 196  
豉香蒸鵝肉 197  
鵝掌  
百花釀鵝掌 197  
鵲  
人參蒸鵲 198  
蔬果類  
冬瓜  
冬瓜夾 203  
冬瓜魚夾 203  
扣蒸冬瓜紅蘿蔔 203  
海鮮冬瓜盅 203  
清蒸冬瓜球 203  
南瓜  
原個南瓜蒸肉 205  
素菜南瓜盅 205  
百合蒸南瓜 206  
鹹蛋黃蒸南瓜 206  
涼瓜  
蟹肉釀涼瓜 208  
蓮子釀苦瓜 208

節瓜  
蒜茸粉絲蒸節瓜 211  
絲瓜  
冬菇醬汁絲瓜 215  
菇粒絲瓜蒸麵筋 215  
瑤柱蝦膠釀絲瓜 215  
金銀蒜蝦乾蒸勝瓜 216  
芥蘭  
豉香芥蘭鮭魚片 224  
玉蘭蟹蒸球 224  
西芹  
芥末西芹蒸鵝肉 232  
椰菜  
雞肉椰菜卷 235  
白菜  
鮮雜菌白菜卷 236  
番茄  
豆腐番茄蒸蛋 243  
薯仔  
薯仔蒸雞肉 247  
芋頭  
竹筒香芋豬肋排 251  
芋泥鴨 251  
番薯  
蒸芽菜番薯片 253  
番薯竹筍包 253  
蓮藕  
蒸糯米釀蓮藕 255  
馬蹄  
清蒸珍珠丸 267  
茄子  
生抽金蒜蒸茄子 268  
紫菜醬蘑菇蒸茄子 268  
竹筍  
筍粒蒸肉 271  
青椒  
蒸釀青椒 277

檸檬  
檸檬蒸鱸魚 289  
**乾貨類**  
雞蛋  
茶碗蒸 298  
海鮮芙蓉蛋 299  
XO醬蒸蛋 299  
豆漿蒸蛋 299  
番茄榆耳蒸蛋白 299  
人參蓮子蒸蛋 299  
人參鮮百合蒸蛋 300  
人參蒸雞蛋 300  
芙蓉雪耳 300  
白果瑤柱蒸蛋 300  
鴿蛋  
雪耳茯苓蒸鴿蛋 301  
雪耳琵琶蛋 301  
鹹蛋  
鹹蛋蒸肉餅 303  
豆腐  
彩粒豆腐釀冬菇 311  
素絲嫩豆腐 312  
羅漢滑豆腐 312  
雪菜肉碎拌蒸豆腐 312  
清蒸蓮子豆腐 312  
千層豆腐 312  
百花豆腐蒸水蛋 313  
老少平安 313  
麒麟蒸豆腐 313  
杞子黑豆蒸豆腐 313  
蛋白鮮冬菇蒸豆腐 313  
瑤柱帶子蒸豆腐 314  
鹹蛋肉碎蒸豆腐 315  
鮮蝦墨魚蒸豆腐 315  
百花釀豆腐 315

雪耳豆腐 315  
燕窩百花豆腐 315  
紫菜肉鬆蛋豆腐 316  
玉子豆腐  
玉子豆腐蒸白鱈 324  
蝦皇豆腐 324  
肉茸扒玉子豆腐 324  
腐皮  
鹹肉蒸腐皮 331  
冬菇紮 332  
瑤柱  
玉環瑤柱脯 334  
瑤柱核桃扣滑雞 334  
臘肉  
荷香蒸臘肉 335  
鹹魚  
鹹魚蒸肉餅 336  
糟白鹹魚肉餅 336  
淮山  
蒸臘味淮山卷 337  
竹筍  
七彩釀竹筍 339  
竹筍金華魚卷 339  
**涼拌**  
**水產類**  
鮑魚  
涼拌九孔鮑魚 41  
冰梅醬拌鮑魚 41  
黑醋涼拌鮑魚 41  
海參  
檸香酸辣海參 45  
銀魚  
涼拌銀魚秋葵 60  
金槍魚  
涼拌金槍魚肉 73

蝦  
紅蘿蔔蝦仁涼拌粉絲 93  
帶子  
帶子拌燕窩 105  
蠔  
冰心蠔仁 108  
蜆  
薑汁蜆 113  
海螺  
涼拌海鮮 116  
墨魚  
滷墨魚 118  
魚子拌海鮮 118  
魷魚  
辣拌鮮魷火腿 121  
八爪魚  
滷水八爪魚 121  
海帶  
香辣海帶絲 124  
蝦米海帶絲 124  
海蜆  
芥末拌海蜆頭 124  
海蜆雙絲 125  
海膽海蜆皮泡菜 125  
香麻海蜆雞腳 125  
**肉類**  
豬肉  
拌雜錦 134  
金針拌肉絲 134  
肉絲拌粉皮 135  
麻辣涼拌肉絲 135  
豬皮  
花生皮凍 139  
羅漢肉 139  
豬耳  
紅油耳片 139

豬手  
水晶肴肉 140  
水晶肉凍 140  
涼拌肘子 141  
豬腳  
白雲豬腳 141  
豬腰  
人參當歸豬腰 145  
牛肉  
涼拌牛柳 151  
海蜇拌牛柳絲 152  
牛脰  
滷水牛脰 154  
羊肉  
涼拌羊肉絲 158  
雞  
口水雞 179  
手撕雞 179  
涼拌香辣麻醬雞 179  
涼拌雞絲粉皮 180  
話梅醉雞 180  
燕窩拌雞絲 180  
雞翼  
梅酒醉轉彎 185  
高麗參醉雞翼 185  
鳳爪  
白雲鳳爪 186  
泡椒鳳爪 187  
鴨  
水晶鴨方 191  
鴨舌  
滷鴨舌 193  
鴨掌  
涼拌酒糟鴨掌 194  
鵝肝  
哈密瓜鵝肝沙律 195

鵝翼  
醉鵝翼 198  
蔬果類  
涼瓜  
雪耳涼瓜 209  
涼瓜鹹蛋 210  
青瓜  
涼拌青瓜車厘茄 212  
涼拌雪耳青瓜 213  
雪耳三絲拼盤 213  
芥末拌青瓜海蜇 213  
芥末拌蝦米青瓜 213  
佛手瓜  
白雲藕片佛手瓜 214  
菠菜  
芥末拌蟹肉菠菜 220  
五彩菠菜 220  
蝦米拌菠菜 221  
菠菜豆腐皮 221  
菠菜拌蜆 221  
麻香涼拌菠菜 221  
菜心  
蛋黃松子菜心 228  
菜心拌豆腐絲 228  
西蘭花  
涼拌西蘭花 231  
西芹  
翠芹拌核桃肉 233  
涼拌西芹雞絲 233  
涼拌雪耳海蜇芹菜 233  
芥末拌西芹 233  
白菜  
酸辣白菜 236  
茼蒿  
雙筍拌茼蒿 236

白蘿蔔  
四川泡菜 241  
薯仔  
香脆薯仔絲 248  
蓮藕  
涼拌蓮藕 256  
麻辣拌蓮藕 256  
荷蘭豆  
荷蘭豆拌雞絲 257  
牛蒡  
麻辣涼拌牛蒡 258  
金菇  
金菇拌魷魚 263  
涼拌金菇 263  
茄子  
蒜茸茄子 269  
竹筍  
涼拌竹筍青瓜 271  
蘆薈  
蝦仁蘆薈 274  
大豆芽  
青椒豆芽拌雪耳 275  
銀芽  
銀芽拌蛋皮絲 275  
椒油銀芽 275  
青椒  
青椒拌乾絲 277  
豆角  
麻醬拌豆角 279  
萵筍  
涼拌蝦米萵筍 281  
酸甜萵筍 281  
木瓜  
清香木瓜絲 284  
雞絲拌青木瓜 284

乾貨類  
雞蛋  
芫茜紅蘿蔔拌雞蛋 301  
鵝蛋  
瑤柱燕窩拌鵝蛋 301  
皮蛋  
青椒皮蛋 302  
皮蛋豆腐 302  
鹹蛋  
鹹蛋黃拌豆腐 304  
豆腐  
冷豆腐 323  
香葱拌豆腐 323  
豆腐乾  
麻辣乾絲 327  
涼拌豆乾 328  
芹香豆腐乾 329  
涼拌雜錦 329  
腐竹  
雪菜大豆拌鮮竹 330  
雜錦腐竹 331  
腐竹三絲 331  
蒟蒻  
酸辣蒟蒻 333  
瑤柱  
怪味元貝伴粉皮 335  
蒜香雙鮮粉皮 335  
淮山  
涼拌淮山 338  
梅子涼拌淮山 338  
芋絲  
雜菜拌芋絲 338  
雪耳  
涼拌木耳雪耳 339  
涼拌麻辣雪耳 339