
Enjoy
Cantonese
Cooking
梁仕国编著 上海科学技术出版社
港式粤菜
品尝与烹制

提升个人品味

增添生活情趣

认识港式粤菜

烹饪与艺术的关系

粤菜的精粹在乎“鲜”

从菜单演变看粤菜潮流

点菜的窍门

品尝和欣赏粤菜的方法

厨艺的基本功

四十多款图文并茂的特色港式粤菜

依法炮制美食，与家人朋友分享成功的喜悦！

令你的生活更添姿彩。



作者简介

梁仕国从事饮食行业数十年，

曾先后任职于港澳、

泰国及日本等地的大酒店及酒楼，

现为九记百利海鲜酒家总厨。

正职以外，

梁师傅还撰写饮食专栏，并多次接受本地及外国的传媒访问。

1998年，

他与业内同好组织了“东方国际饮食协会”，

旨在发扬中国饮食文化。

2001年，梁师傅获法国美食协会黄带高级厨师勋章。

ISBN 7-5323-7005-4

9 787532 370054 >

定价：35元

• 吃得有品味系列 •



Enjoy

Cantonese

Cooking

港式粤菜

品尝与烹制

梁仕国编著

上海科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

港式粤菜品嘗與烹制/梁仕國編著. －上海：上海科學技術出版社，2003.8

(吃得有品味系列)

ISBN 7-5323-7005-4

Ⅰ.港… Ⅱ.梁… Ⅲ.烹飪－方法－廣東省

Ⅳ.TS972.11

中國版本圖書館CIP數據核字 (2003) 第017137號

吃得有品味系列

港式粤菜品尝与烹制

梁仕國 編著　　石健 叢書策劃

周星娣 編輯　　梁贊坤 攝影

上海科學技術出版社出版、發行

(上海瑞金二路450號　郵政編碼 200020)

深圳大捷利印刷實業有限公司印刷

新華書店上海發行所經銷

開本：大24　印張：5.5

2003年8月第1版　2003年8月第1次印刷

ISBN 7-5323-7005-4/TS · 637

定价：35元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题，
请向本社出版科联系调换
本书由香港万里机构授权出版，版权所有不准翻印

序1 没有不劳而获的成功

传统印象的厨师，必然是陋习一筐筐，然而认识梁师傅，使我有了改观的机会。他在下场的时候，总爱逛书局，钻研新菜式，闲时更与资深厨师作饮食意见交流，藉机观摩厨艺。他对厨房艺术的热诚，真令我担心他会否走火入魔？话说回来，我与梁师傅相识已过十年，从他的身上我学会了一点烹调窍门，更大的得益，莫如他的厨艺可满足我的馋嘴，以及让我们领略世上没有不劳而获的成功，必须努力学习，持之以恒，加入爱心烹调，厨艺才能做到登峰造极，更上一层楼。对于烹调之事，梁师傅有着一点儿的固执，永远强调学无止境、达者为师的理念，抱有终身学习、永不言休的处事精神。我想："择善固执"最能代表他对厨艺的执着。

家父常说："工多艺熟，熟能生巧，如何能突围而出，除了因缘际会，努力学习更是不可少的元素。做菜能吸引人的食欲，往往取决于是否有爱心做菜，不用心做菜，料精也不过如是，若是做菜能投入，粗菜亦能变成人间极品美味。"所以做菜讲心，烹调技巧则重在入厨基本功，没有一步登天的成功，有天分亦要有恒心才能成功，谨藉机向有意入行的年轻小伙子，说一声："成功非侥幸，世上没有免费午餐出售，要成功必须努力学习，不断求进，才是成功的钥匙。"

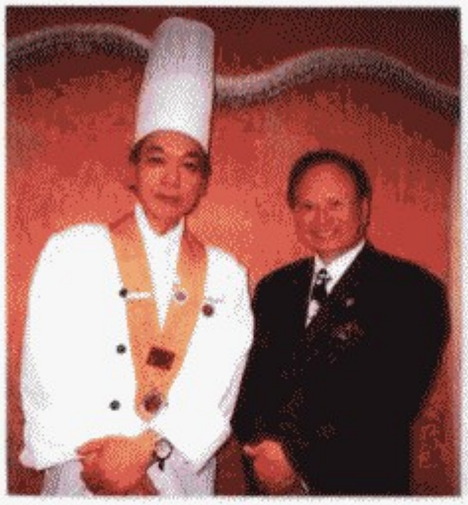


呂惠全

序2 齐做煮食新鲜人

一眨眼我们已身处21世纪了。高速发展的新时代告诉大家，要紧密追随逼人的形势，因循守旧，靠一套绝技养活一世的日子，已经一去不复返了。想独沽一味，独占鳌头，更比登天还难。然而，面对行业中激烈的竞争，本书作者梁仕国师傅，却认为这又是一个挑战自己的良机。

在父亲的引导和长期锤炼下，梁师傅对入厨烹饪情有独钟，产生了浓郁的兴趣，更把烹饪美食看成是一种艺术。也许就是缘于这种强烈的感觉和一份认同，梁师傅对烹煮美食有一颗坚持执着的心。他和香港其他同仁默默耕耘，为提升香港美食天堂的素质，奉献了心力，也使自己累积了相当丰厚的经验和十分优异的烹调技巧。简单的鱼肉蔬果，加上一些普通的香料，在他的手中，灵活运用一会儿工夫，手不忙脚不乱，一盘芬香四溢、外形诱人的菜肴，立可端在食家的面前，让人未食已垂涎三尺。梁师傅高明的厨艺，设计的精美粤菜，因此得奖无数，而他更常去电视和电台接受访问。



他告诉大家说："只要用心、专情、全力以赴，细细看，好好想，力求务实、踏实、平实去做，什么事都会达到目标！"

本书介绍了梁师傅许多款拿手的精美菜式，提供了有关的烹煮方法、技巧，制作步骤也清晰；煮起来，一点都不繁琐；所以大家一学就会，在口味上与在酒楼吃没有区别。菜式用料、调味品在一般商场里全买得到，价钱也不贵。梁师傅提供有家常菜式，也有可登大雅之堂的款客菜式。读者在这本书的指引下，在厨房大展手艺，炒出一盘"好菜"，一定会让家人或朋友自在、舒服地享受喜悦，徜徉在多姿多彩的美食殿堂中。

（杨贯一）

序3 有心人成功人

中国古代南北朝时，梁武帝有一个非常能干的厨师，他用一个瓜能做出几十道菜式、几十种不同的味道。烹调技术的高超，令人惊叹。其实这位厨师无什么大秘诀，只是不墨守成规，不拾人牙慧，将其他名师一招一式，一汤一水，皆留在心手之间罢了。

我认识的梁仕国师傅也好似这样一个有心人。闲暇时，他喜欢研究食物新资源，尝试烹煮新工艺、新技术，紧跟时代潮流。他喜爱研究食客的口味和消费动向；研究食物的营养结构，倡导科学饮食方法和风尚，提高菜式的品质。他的新菜式一上市就出了名，立刻就有对手争相效仿，迫使他常常绞尽脑汁，在发扬粤菜传统特色的基础上，推出好看又好吃、价廉物美的新鲜菜式，吸引客人。值得庆幸的是，他所做的，受到一位好老板的赞许、欣赏和支持，因此，他们的酒楼门庭若市，不像其他酒楼门可罗雀。他烹制的菜式，特别令人回味、迷恋。如他烹制的"风味豆腐"、"龙牙尝八宝"，就以清香、鲜嫩、味纯而著名。其他百吃不厌的还有"芋头腊味饭"和"鲍鱼鸡翅煲"，创新的名菜如"金牌南乳骨"、"盐焗重皮蟹"和"沙纸钵仔鸽"等。



我问梁师傅其中的秘诀，白白净净似书生的梁师傅笑笑说："我们做厨师无以言表的享受和乐趣，就是看见客人用餐后，露出欣赏的微笑；然后呼朋唤友再次上门……其实人的本能都爱创新，个个都是魔术师。只要头脑保持高度的新鲜感，日日追求进步，做事有恒心，肯流汗，有谁不能成功呢？"

（谭咏麟）

前言　烹饪与艺术

中国地大物博，资源丰富，历史悠久，饮食文化根基深厚，加上不同地域的自然资源，风味食俗各异，做就了中国四大菜系、八大风味的饮食特色。香港地理环境特殊，除了沿袭中国饮食之风，更夹杂了西洋食味，各地名菜皆能在香港品尝，其中最具香港特色的便是粤菜，尤以海鲜蔬菜挂帅，味道隽永。香港的粤菜源自广州，选料力求新鲜，贯彻不时不食的原则，受到广大市民的欢迎。

香港地理优越，交通发达，材料更是垂手可得，加上中西文化交流，使饮食业百花齐放，业内人士对中西厨艺俱能融会贯通。为了突出色、香、味美的特点，厨师除了精心创作菜式外，还配合蔬果食雕，食物堆砌、摆设和构图，甚至于餐具的配衬，皆是独具特色，务求"食者开心，做者卖力"。我想这正是食物和艺术的结合成果。

"烹调"可以说是一种把各种饮食物料加以处理以达到可以进食和表达自然食物美感的艺术，讲究色、香、味美和意境。因表现手法不同，成品亦有所差异。俗语有云："同台食饭，各自修行"，正说明了个人风格亦随性格差异而不同。烹饪之道在乎自然，追求健康，原汁原味，选用新鲜蔬菜肉食，少用人工调味，少油少脂肪，伴碟摆设不可忽略，因为可以引发食欲，增添色、香、味美的感觉，当然摆设用料宜采用相关材料才能显得协调。

"炒菜"既然是一种创作艺术，那么，"品尝"便是一种欣赏艺术了。当我们品尝一道菜时，可以食物摆设、菜品构图、颜色搭配、味道香气，以及材料运用作欣赏的准则，更重要是用心品尝，尝试以心换心的心境。这样，你对食物的品尝便会别有一番体会，进入更高的境界。

我撰写此书是一项新尝试，希望能与读者作食物艺术上的交流，亦是与同业者一同分享入厨心得，藉以达到同行交流的目的。为此，我把本书分成三大部分：粤菜源流，菜式制作以及厨务基本功，希冀把个人在烹调上的经验与同好分享，共同努力推动港式粤菜的发展，使之更上一层楼。

鸣　谢
Acknowledgement

世界御厨　杨贯一先生

影视红星　谭咏麟先生

影视红星　彭健新先生

九记百利海鲜酒家董事经理　吕惠全先生

续瑜女士

九记百利海鲜厨房部各员工

及

九记百利海鲜酒家提供场地拍摄

目录

序1　没有不劳而获的成功(吕惠全) I
序2　齐做煮食新鲜人(杨贯一) II
序3　有心人成功人(谭咏麟) III
前言　烹饪与艺术 IV

认识粤菜

粤菜精粹在于"鲜" 2
从菜单演变看粤菜潮流 3
点菜窍门和品尝粤菜 4

半成品材料和酱汁制法 6

虾胶制法 6
带子处理 6
鱼翅种类和处理 7
银丝雀巢 7
杂菜水 8
特色XO酱 8
风味料 9
滋味汁 10
豉汁 10
脆浆制法 11

油炸金蒜茸(炸熟蒜茸) 11
蒜盐制法 12

新潮热荤

燕窝水晶球 14
西施带子 16
龙牙尝八宝 18
柠檬梅子凤尾虾 20
海胆威龙(龙虾卷) 22
鸳鸯虾 24
三松宝盒 26
万紫千红 28
桂花炒蟹粉 30

宴客佳肴

金箔沙律蟹 34
富贵手撕鸡 36
龙凤显富贵 38
上汤花雕红蟹 40
鲜奶燕窝姜粒炒蛋白 42
竹荪百花鲍脯 44
鲍鱼鸡煲翅 46
惊心动魄 48

家常小菜

香酥菜肉饼 52
腊味荔茸饼 54
蜜汁焗鳝球 56

金钵焗蚝仔 58
辣香脆豆腐 60
松子二松 62
牛油银鱼 64
盐焗重皮蟹 66
风味豆腐 68
香酥带子 70
鲜人参百合炒鱼滑 72
糖醋鱼卷 74
辣酒羊肉炉 76
面酱银丝青蚝 78
冰皮盐水鸡 80
砂纸钵仔鸽 82
菊蜜芝麻骨 84
金牌南乳骨 86
龙皇加沙 88
豉汁蒸肥牛卷 90
椒盐凉瓜 92

饭和甜品

荷叶香芒杂菜焗饭 96
竹筒饭 98
芋头腊味饭 100
包罗万有 102
秋梨枇杷蜜 104
姜汁鲜奶雪蛤冻 106

厨艺基本功

图解制作步骤 110
浸鱼法 110
剖龙虾 112
斩鸡口诀歌 114
简易雕花 116
胡萝卜蝴蝶 116
青瓜花 117
洋葱荷花 119
蒜子草蜢 121

鸣谢 122

认识粤菜

粤菜精粹在于“鲜”

中国烹调博大精深，菜肴丰富而又令人回味无穷，究竟如何掌握个中窍门呢？看来必须从四大菜系入手。何谓四大菜系？其实即指鲁菜(泛指黄河流域及以北地区)、淮扬菜(以长江流域下游一带为代表)、川菜(长江流域的中上游等地)和粤菜(即珠江流域一带)，此等菜肴深具地区特色，加上材料运用、烹调技法，以及风味特点皆别具一格，成为中国饮食四大主流。

香港是美食天堂，芸芸菜系中以粤菜挂帅，为什么粤菜能在香港独领风骚？究其原因，乃因粤菜的特色是力求清中求鲜，淡中求美。厨师往往讲究菜肴中的清、鲜、嫩、爽和滑香，四时变化而用料烹调亦各有差异，夏、秋菜肴以清淡为主，冬、春则偏重口味浓郁，其质味的搭配更要做到香、酥、脆、肥和浓之分，深具“五滋六味”之美，并注重养生功效。因此，随着原料和酱料变化而改变味型，适应了不同人士的口味。近年来，更吸取了西餐技术的精粹，融会贯通，洋为中用，使粤菜的可塑性更高，广泛流行于世界各地而大放异彩。

粤菜中讲究的“鲜味”，主要来自氨基酸、核苷酸和琥珀酸，大多存在于肉畜、鱼鲜、禽蛋和菌蕈的本体，又或是以不同的酱料作提鲜之用，如味精、虾子、鱼露、蚝油、肉汁、鸡汤、蘑菇、豆豉、酱油、面筋、黄豆、腐乳和鲜笋等。所以“鲜不单行，味需辅佐”，才可以做到相得益彰的效果，因而有着“无咸不鲜”或“无甜不鲜”的论调。鲜味的好处在于诱人食欲，更可缓解咸、酸、苦味，令味觉舒畅，因而分量的掌握必须准确。粤菜在选料上，便是按照这个理念为大前提的。

从菜单演变看粤菜潮流

中国是一个礼仪之邦，社交礼仪活动往往以宴饮为主，诸如婚酌、寿酌和商务筵席等。主人家对于宴席菜单都十分重视和讲究，菜单食序必须精心设计，以配合不同场合，无论主题变化如何，其食序必有固定模式，加上“无酒不成席”，而且“菜跟酒走”，便奉为菜单编排的法规了。正因如此，古时食序首以冷盘“劝酒”，次以热荤“助酒”，辅以甜食作“解酒”，再以茶果“醒酒”，加上饮酒吃菜较多，筵席调味都比较偏淡，所以香酥松脆的菜肴、清淡素食和汤品皆占一定的比例，而饭点则以少而精致作“压酒”之用，这可说是现在的饮宴食序的雏型。

香港早期酒家的一席正规菜肴往往是“二京二生”，“四冷四热”，“八大八小”，上席的碟一共二十八款，非常热闹。所谓“二京二生”，即两碟京果(榄仁、杏仁、瓜子或核桃之类)，两种生果(多用沙田柚、甜橙)。“四冷荤”是皮蛋酸姜、酸芙翅、酸瓜虾米和酸甜排骨之类；“四热荤”是白鸽蛋、金银肾、鸡鸭片等；接着，便是所谓特大菜，如鲍鱼、海参、鱼翅、鱼肚、全鸭和鸳鸯鸡等，另配有小菜如金钱鸡、芙蓉虾和滑斑球等，一并上席，便是所谓“八大八小”，然后上茶，以及伴有两式点心：小包和蛋糕等。及后，因吃喜酒相当费时，由南园酒家改变筵席方式，首创“十大件”筵席，即八大菜加单尾(即饭、面、甜品和水果)作结，自此以后，便成香港宴席的蓝本。此时的菜肴着重材料调味的搭配，精致的刀工，工整拼砌、火候控制，以及厨房的基本功夫。菜色用料偏重于肉食干货，以甘香肥腻为首选，是否健康不在重点考虑之列，此时期的食品往往含高胆固醇和高脂肪，重口感和口味，以利口腹之欲为大前提。

随着市民生活富裕，追求身体健康，少油低脂已成了饮食主导，菜单则以清淡为美了。上菜食序，第一组仍然以冷盘为先，有独碟、双拼、三镶、四配、六样、八齐、以及花色彩拼等冷食，用上卤、冻、熏、拌、炝、腌、醉、酿、白煮等烹调方法。第二组以热炒和大菜挂帅，是筵席的主题，质量的要求最高。热炒又叫"行件"，在冷盘和大菜之间，主要采用煎、炒、爆、溜、炸、烹和贴等，以色、味美，鲜香爽口为精要处。接着是大菜，即是主菜，包括头菜、荤菜和汤品。头菜常用山珍海味和名蔬佳果配制，用上扒、烩、烤和酿等烹调技巧，尤以香酥、爽脆、鲜嫩、肥美作统帅。而荤菜即护卫头菜的"金刚"，一般用料为肉畜、禽蛋、鱼鲜菜和瓜蔬菜，采用烧、焖、蒸、焗、炸、熏、煮、汆等烹饪技巧。接着来的便是汤品和甜食。故菜谱结构为一冷菜、二热荤、五大菜，最后以单尾作结。在选料和用料上，皆以清鲜、少油少糖，以及多蔬食为主。

最近的菜单潮流，为了免除浪费，响应环保，某些饭店倡议以一冷菜、二热荤和三大菜，以及饭、面、甜品作结，达到少而精的效果。这一方面可以防止浪费食物，支持环保；另一方面则可以使厨师务求精益求精，花心思于每一道菜式上。

点菜窍门和品尝粤菜

在品尝菜肴前，先从菜单入手，菜肴的编排、搭配、营养分配更是点菜窍门的必备条件，然而菜单拟订后，我们亦可从不同部门所担当的角色了解酒楼的运作，从而能更精心挑选食物，享受品尝食物的乐趣。

菜单中包含了头盘、小菜、大菜、饭、面、甜品，以及酒水生果。头盘菜式由冷菜部(味部)所炮制，有沙律、冷菜、餐前小吃等；热荤菜、大菜和汤品皆由厨部经营；菜单后的单尾则由点心部制作；全场酒水冷饮和生果拼盘，便由饮料部(水吧)提供。每一张菜单其实包含了各部门的精心制作。

所以点菜窍门便从此而着手，先有烧味或冷菜挂帅，其次有菜、鱼或海鲜、肉食和汤品，以提供均衡的营养。最后以甜品生果起餐后缓和煎炸油腻作用而作结。这是比较正统和普遍的做法，然而点菜窍门是以清淡为大前提，每人分量以只有七至八成饱为佳，少油少脂肪便是现今粤菜的新潮流。

至于品尝食物，则以欣赏其色、香、味美为大原则和大方向，尤其是把自己的心与厨师的心意交流，才能领会厨师的心思和意境，“食不厌精，脍不厌细”常被人挂于嘴边，可说是不变的定律，亦是老生常谈；没有心做菜，又或是不懂得欣赏食物的人，只会暴殄天物，浪费造物者的恩赐。

品尝粤菜没有法国菜般讲究，只要随心随意，发乎自然，讲究温馨和谐，乐也融融便可以。餐桌上的礼仪，诸如手指不可乱指向他人，以及不可“飞象过河”式夹菜等至今仍然适用，虽然如今许多筵席桌面上已经附设转盘或采取侍应分菜的服务，但这些用餐礼仪还是不可丢失的。



半成品材料和酱汁制法

虾胶制法

材料：

虾肉640克，盐1茶匙，生粉3汤匙。

调味料：

盐$1\frac{1}{3}$茶匙，鸡粉$\frac{1}{2}$茶匙，生粉4茶匙，糖1茶匙，麻油少许，胡椒粉少许。

制法：

(1) 虾肉去壳、去肠和洗净，加入盐捏匀，再加入生粉捏匀，用清水冲洗干净后用干布抹干水分。

(2) 用刀把虾肉拍扁后，利用刀背将虾肉剁烂，盛起。

(3) 加入调味料，用手把虾肉搋至起胶，即成。

心得：

(1) 制做虾胶时，遇上厚壳虾，必须把虾壳去掉。

(2) 做虾胶的虾肉宜用刀背剁，不宜采用搅拌机搅烂。前者不会破坏虾肉纤维，有嚼劲，后者所做的口感会比较润滑。

(3) 虾胶不宜存放太久，否则肉质容易变质。

大厨小记：

制造虾胶宜采用虾肉雪白带点绿色、虾壳薄而富弹性，用冰冻有壳虾，以身有光泽者为上选。反之虾肉带红色、光泽欠缺，或是虾带黑点、甩壳，肉质发霉而有腥臭味道，说明虾已变质，不能食用。

带子处理

材料：

速冻带子640克，生油1汤匙。

调味料：

食用梳打粉$\frac{1}{3}$茶匙，生粉1汤匙，胡椒粉少许，麻油少许。

制法：

(1) 带子必须解冻、洗净、抹干水分。

(2) 加入调味料腌10分钟，最后加入生油拌匀，即成。

心得：

(1) 腌带子不要腌得太久，时间过长，会引致带子出水。

(2) 解冻带子避免在水龙头下不断冲洗解冻。

(3) 用食用梳打粉处理带子，可防止带子经烹调后缩水变细，保持鲜味和口感。

(4) 去除带子的梳打粉，可在汆水前冲洗1次。

大厨小记：

选购速冻带子，以产自南澳大利亚的最佳，味鲜而爽口。由于水质不同，带子特性有异，如西澳洲的水比较温暖，故该地的带子肉质柔软而没有弹性，鲜味浓郁。至于产自美国和加拿大的带子，则纤维粗糙而肉质带韧，色泽欠鲜明。

鱼翅种类和处理

大厨小记：

购买鱼翅时，不要选取有枯骨或有翅骨的鱼翅，因为翅针可能不多。家常食用的鱼翅，可分为勾翅、脊翅和翅片(即拨水部分)。勾翅的翅针多但价钱贵，必须煲煮10小时以上，以红烧和京扒最适合。相对翅片，脊翅的翅针比较小，煲煮时间比较短，以红烧和煲汤为主。此外，翅片的翅针长而价钱经济实惠，煲煮时间5－6小时，由于肉多而翅针软滑，最宜煲汤。勾翅可先用瓦煲或电子瓦煲煲至五成软身，取出放进煲汤袋，然后回放入汤煲内继续烹调。

银丝雀巢

材料：

粉丝(即银丝)。

制法：

(1) 粉丝用刀切断，洒上少许水，隔水蒸1分钟使软身，盖上布，保持湿身(粉丝忌干身)。

(2) 放入雀巢兜内砌成雀巢，再加上另一个雀巢兜夹好，放入热油锅炸至松身，即捞出沥油，去雀巢兜即成。



银丝雀巢

心得：

(1) 预先把粉丝蒸软身，切断，才容易编砌在雀巢兜中。

(2) 雀巢下锅后，必须用锅铲轻压雀巢兜，以防粉丝散乱和碎裂。

杂菜水

材料：

西芹1条，胡萝卜1根，红椒2只，蒜子5粒，芫荽头1棵，姜40克，干葱5粒，洋葱1个，水2量杯，果皮(浸软)1个。

制法：

将所有材料放入搅拌机中搅碎，用布滤去渣，留菜汁即成。

心得：

(1) 胡萝卜汁能使腌肉经炸透后色泽更漂亮。

(2) 其他杂菜料，可助腌肉更松化美味。

特色XO酱

材料：

朝天椒480克，红椒320克，辣椒干80克，靓虾米320克，瘦金华火腿320克，元贝(瑶柱)640克，干葱640克，蒜子640克，鱿鱼干80克，生油5量杯。

调味料：

鸡粉5茶匙，砂糖3茶匙。



特色XO酱

制法：

(1) 元贝用3倍清水加2片姜，隔水蒸2～3小时，沥干水分，备用。

(2) 朝天椒洗净、去蒂，$\frac{1}{2}$量的朝天椒切碎，其余则每只切成3份。

(3) 辣椒干洗净，$\frac{1}{2}$量利用搅拌机搅碎，$\frac{1}{2}$量则用刀剁粒，备用。

(4) 虾米浸软约10分钟，洗净、沥干水分。锅烧热后下2汤匙油，慢火爆香虾身，然后切成末，备用。

(5) 金华火腿切粒，备用。鱿鱼清洗干净，用焗炉焗至脆身，再用刀剁成碎粒，备用。

(6) 干葱、蒜子洗净，红椒放进搅拌机搅成碎粒，用布抹干水分。

(7) 锅中放入3～4量杯油烧热，放入朝天椒、干葱和蒜茸，以慢火炸约30分钟或直至水分全干透，再加入其他材料煮约15分钟，最后加入调味料，即成。

心得：

把材料分为干货和湿货两类，朝天椒、红椒、干葱茸、蒜茸，用六成生油分量，慢火煮30分钟，直至水分被蒸发，然后分别加入金华火腿粒、蒸熟元贝、虾米粒、辣椒干、鱿鱼干粒，以慢火煮15分钟，油以浸没材料面为准则，加入调味料即成。

风味料

材料：

辣椒干60克，蒸熟元贝碎(瑶柱碎)320克，虾米(炸脆搅碎)60克，日本面包糠320克，蒜子960克，干葱(切片)640克。

蒸干元贝材料：

姜适量，葱适量。

调味料：

盐1茶匙，鸡粉1茶匙，糖$\frac{1}{2}$茶匙。

制法：

(1) 辣椒干走油(即稍炸片刻)，一半切粒，另一半则搅茸。

(2) 干元贝浸水30分钟，放入姜和葱蒸2小时，沥干水分。烧热油后熄火，放入元贝并盖上盖，待水分干取出。



风味料

(3) 蒜子用水稍搅碎，倒出后抹干水分，日本面包糠、干葱以慢火炸至色金黄，盛起。

(4) 把所有材料用布抹干油分，放入调味料，分别置于密闭的器具中贮存。

心得：

(1) 嗜好辣者，可加重辣椒的分量；反之可因需要而减少分量。

(2) 炸元贝时，必须沥干水分。当锅中油热后放入元贝，然后熄火，并加上盖，待炸透后方可盛起。

(3) 可应用于不同的炸物，如带子、鱼球、豆腐和蟹等。

滋味汁

材料：

蒜子320克，干葱160克，姜80克，香炸蒜茸2汤匙。

调味料：

鸡汤3$\frac{4}{5}$量杯，豆瓣酱200克，茄汁640克，鱼露80克，美极鲜酱油80克，糖320克，生粉6茶匙。

制法：

(1) 蒜子用搅拌机加水搅碎，不要太碎。

(2) 姜和葱用刀剁碎。

(3) 锅烧热，投入所有材料爆香，加入调味料，慢火煮滚，即成。

心得：

滋味汁注入瓶内后密封，置放在冰柜中贮藏。

豉汁

材料：

豆豉80克，姜40克，干葱40克，油炸金蒜茸20克，果皮$\frac{1}{2}$个，葱40克，紫苏叶3片，蒜子40克。

调味料：

鱼生豉油1汤匙，蚝油$\frac{1}{2}$汤匙，糖2茶匙，生粉2茶匙，麻油少许，胡椒粉少许，生油4汤匙，老抽$\frac{3}{4}$汤匙。



豆豉

制法：

(1) 紫苏叶洗净，撕碎。果皮浸软、洗净，剁碎。葱洗净、切粒。

(2) 豆豉、姜、干葱和蒜子，剁碎。

(3) 锅中放入生油烧热后，下所有材料爆香，盛起，加入碎紫苏叶、果皮及葱粒和油炸金蒜茸，拌入调味料，即成。

心得：

(1) 置于冰柜，可贮存期为两星期。

(2) 可搭配任何海鲜、肉类和茄子等材料。

(3) 利用豉汁烹调菜肴时，可用一些湿粉丝垫于碟底，以吸收酱汁味道，将别有一番风味。

脆浆制法

材料：

面粉640克，生粉40克，泡打粉(即发粉)80克，清水4量杯。

调味料：

生油200克，牛油40克，盐1茶匙。

制法：

(1) 所有材料筛匀。

(2) 加入调味料拌匀，即成。

心得：

(1) 在炸物前30～45分钟调匀脆浆，效果更佳。

(2) 脆浆可预先准备，但不可置贮于冰柜。

油炸金蒜茸(炸熟蒜茸)

材料：

蒜子200克。

制法：

(1) 蒜子洗净，用搅拌机和水把蒜子搅碎，但不要太细碎。

(2) 用布抹干水分，以小火炸至金黄色便成。

心得：

(1) 宜用刀剁法。

(2) 蒜茸下锅时，小心轻放，以免蒜茸溅起四散，弄污炉灶或引起抢火现象出现。

(3) 可贮放于防潮的器具内，备用。

蒜盐制法

材料：

油炸金蒜茸4汤匙。

调味料：

五香粉$\frac{1}{4}$茶匙，盐4汤匙，鸡粉2茶匙。

制法：

(1) 用刀把金蒜茸剁成粉末。

(2) 加入调味料拌匀，贮放在玻璃器具中，置放在干爽处，即成。

心得：

(1) 熟蒜茸用刀剁碎前，必须用布抹干油分。

(2) 倘若金蒜茸放入搅拌机内，不易被搅碎。

(3) 盐和五香粉必须先小火炒香，再放入熟蒜粉内，这样更有香味。

新潮热荤



燕窝水晶球

燕窝晶莹嫩滑，滋补养阴，为美颜妙品。在这个菜式中，配以爽鲜弹牙的虾丸，犹如玻璃球般玲珑剔透。虾丸面上撒下点点日式蟹子，确是雅而不俗，颇具日式风味。

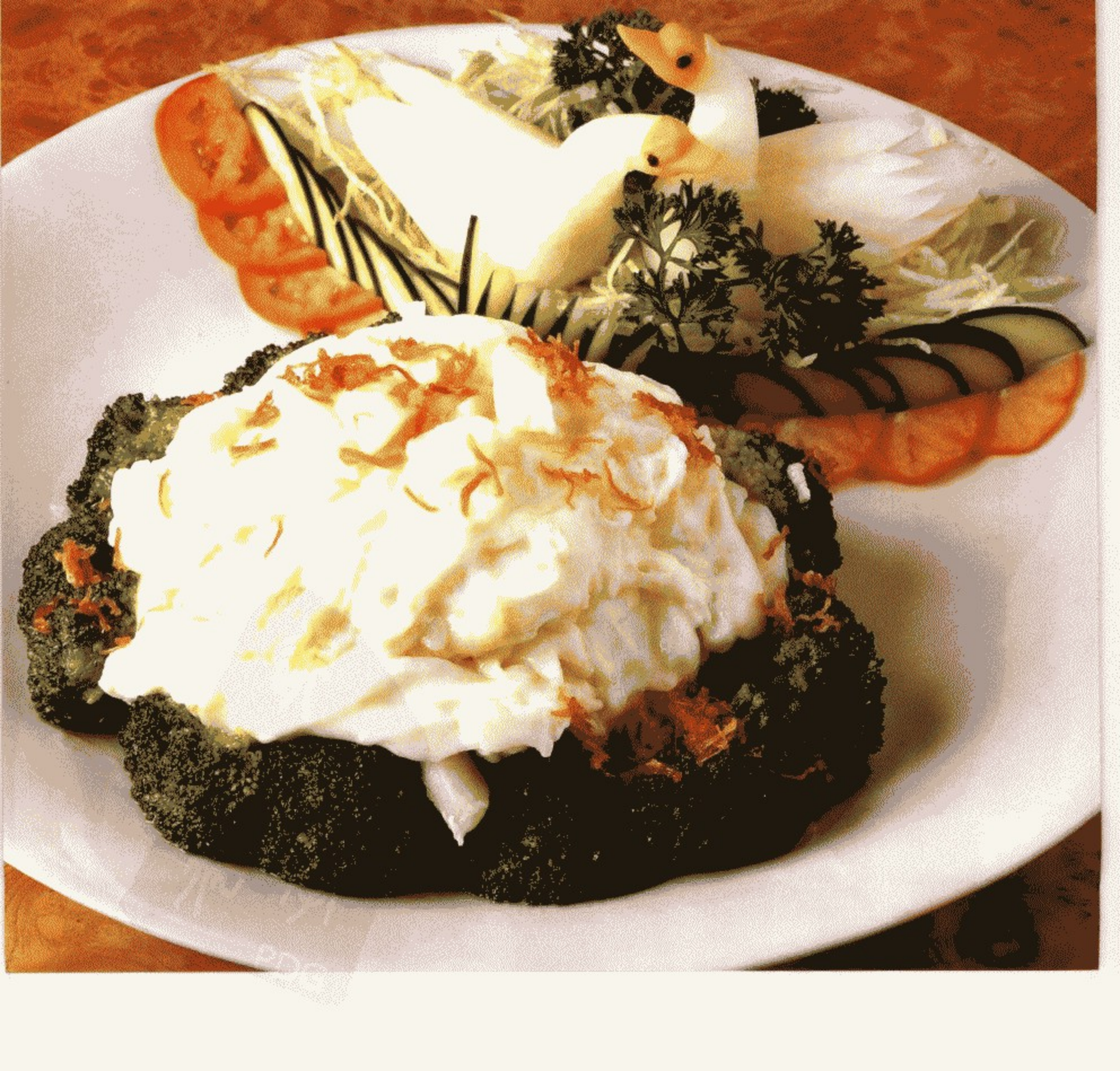
分量： 4～6位用
制作时间： 30分钟

材料：
碎燕窝(干货)20克，姜2片，虾胶(见第6页)200克，带子4粒，食用梳打粉$\frac{1}{8}$茶匙，西兰花(已炒)8件，蟹子少许。

调味料：
鸡汤1量杯，盐$\frac{1}{2}$茶匙，镭$\frac{1}{3}$茶匙，麻油少许，生粉2茶匙，鸡粉$\frac{1}{4}$茶匙。

制法：
(1) 碎燕窝浸水1小时后换水，用小火加姜片煲滚5分钟，熄火焗至软身，沥干水分。
(2) 带子解冻后用食用梳打粉腌10分钟，放入滚水中汆水、洗净，一开为二并酿上虾胶，再沾上碎燕窝，上碟，大火蒸8分钟，取出。
(3) 用调味料调成芡汁淋在上面，西兰花围边，加上蟹子，即成。

心得：
(1) 可用鲍鱼粒代替带子。
(2) 带子酿入虾胶，可保存蒸熟后的带子水分，所以带子不汆水亦可，味鲜更浓香。



西施带子

西施有沉鱼落雁之容、蔽月羞花之貌，高雅而不落俗套，正与此菜不谋而合。这个菜式又称"芙蓉带子"，芙蓉在粤菜中作为蛋白的美称，外观色泽素白清淡，吃在口中不肥不腻，尽显港式粤菜的滑嫩鲜美特色。

分量： 4～6位用
制作时间： 20分钟

材料：
带子80克，食用梳打粉$\frac{1}{8}$茶匙，鸡蛋清6只，西兰花(炒熟)160克，米粉(炸脆)少许，炸瑶柱(即元贝)丝少许。

调味料：
鸡汤(分量与鸡蛋清相同)约1$\frac{3}{4}$量杯，盐$\frac{1}{2}$茶匙，糖$\frac{1}{2}$茶匙，生粉3茶匙，胡椒粉少许，麻油少许。

制法：
(1) 带子解冻，用食用梳打粉腌10分钟，下开水锅汆水，捞出洗净和切碎。
(2) 西兰花围碟边，中间铺上炸脆米粉，备用。
(3) 鸡蛋清、带子加调味料搅匀。
(4) 锅烧热后下1汤匙生油，油温仍是凉冻，立即倒入鸡蛋清，用小火以锅铲一层一层地铲熟蛋白，放上炸瑶柱丝，即成。

心得：
(1) 干瑶柱应预先蒸熟。
(2) 可撒上炸香干瑶柱碎同食。
(3) 可淋上镇江醋而食。
(4) 生粉的分量颇重要，粉多芡汁会粗实，粉少则芡汁不能推成浓稠状。
(5) 炸米粉时，需先将油烧热后熄火，接着放入米粉，待米粉爆松后，迅速取出，以免烧焦。



调味搭配得宜，加上刀工利落细致，使爽嫩鲜脆的特色尽现菜中。古人谓菜越是精简，做菜的技巧也越高，事实确然。各位在品尝时不妨细心分析菜中的巧妙之处。

分量： 6～8位用

制作时间： 20分钟

材料：

生鱼1条(约480克)、银芽160克、青椒(切丝)$\frac{1}{2}$个，罐装鲍鱼$\frac{1}{2}$只，胡萝卜(切丝)40克、鲜芦笋(刨皮切条)1条，鸡蛋1只。

料头：

红椒(切丝)$\frac{1}{2}$只，姜丝少许，蒜茸少许，干葱(切片)2粒。

调味料：

鸡汤1汤匙，盐$\frac{1}{2}$茶匙，鸡粉$\frac{1}{3}$茶匙，砂糖$\frac{1}{3}$茶匙，蚝油1茶匙，豆瓣酱$\frac{1}{2}$茶匙，麻油适量，生粉1茶匙，绍酒少许。

制法：

(1) 生鱼洗净、起肉、抹干水分，片成薄片后切丝，用$\frac{1}{3}$茶匙盐和$\frac{1}{4}$只蛋白拌匀腌5分钟。

(2) 鱼头和鱼尾用$\frac{1}{3}$茶匙盐和鸡蛋液抹匀，扑上1汤匙生粉，小火炸熟，放在碟上，备用。

(3) 鲍鱼洗净，切丝。银芽用少许姜、绍酒汆水后，沥干水分。

(4) 锅烧热，放少许鸡蛋加$\frac{1}{2}$茶匙生粉水打匀，煎至两面熟，切丝。

(5) 生鱼丝下油锅走油后起出。先将料头爆透，然后放入所有材料，加入调味料炒匀，上碟。

心得：

(1) 生鱼必须放清鱼血，抹干水分，鱼肉才能雪白。

(2) 可选用黄鳝去骨切丝代替，但需要加入果皮丝解腥。

(3) 可利用盐和生粉刷洗黄鳝身，或是用微滚水轻烫黄鳝身，把黏液去除。

(4) 罐装鲍鱼水弃去，避免水中遗留防腐剂。

(5) 罐装鲍鱼使用前预先蒸炖3～4小时，效果更好。

大厨小记：

罐装鲍鱼产地来源甚多，以墨西哥为最著名，还有南非、澳大利亚、新西兰和智利。



柠檬梅子凤尾虾

五柳菜和梅子本为平常人家的提鲜调味料，然而搭配上大虾和甜酸红芡汁，咸鲜味甜，便成为醒胃夏日菜。细观配菜料若隐若现浮沉于芡汁中，色、香、味、美尽入菜肴，令人垂涎三尺，食指大动。

分量：8位用
制作时间：20分钟

材料：
大虾8只，柠檬(切丝)$\frac{1}{3}$只，五柳料20克，蒜头(切片)3粒，干葱头(切片)2粒，梅子(去核)2粒。

腌料：
盐$\frac{1}{4}$茶匙，糖$\frac{1}{2}$茶匙，鸡蛋$\frac{1}{3}$只，生粉2茶匙，麻油少许，胡椒粉少许。

调味料：
鸡汤1量杯，梅子酱1汤匙，茄汁1汤匙，盐$\frac{1}{2}$茶匙，糖2茶匙，生粉2茶匙，白酒少许。

制法：
(1) 大虾去头、壳、虾肠，留下虾尾，洗净、沥干水分，用刀开成虾球形，再轻拍，加入腌料拌匀，扑上生粉，下热油锅炸熟，沥干油分，上碟。
(2) 锅烧热，下蒜片、梅子、柠檬丝、五柳料和干葱片爆香，烹入白酒，加入调味料勾成芡汁，淋在虾面上，即成。

心得：
(1) 虾还没煮时，必须置于冰柜内，以免接触空气过久，变黑腐坏。
(2) 虾浸淡水过长亦会变黑，所以未食用的虾适宜浸在淡盐水里，以防虾变黑。
(3) 含糖成分的芡汁，吹凉后会浓稠，故不宜把芡汁煮过久和太浓稠，调味料中可加入1茶匙豆瓣酱，别有风味。

大厨小记：
选购冰鲜虾时，以虾身带光泽、眼部凸出、虾肉有弹性、无腐烂或变坏、头壳不离身、没有黑头壳为上等货，尤以活海虾为最佳。



海胆威龙（龙虾卷）

港式粤菜的特点为“胆大心细”，用料新鲜而不拘泥于材料选配。此菜以日本海胆、澳大利亚龙虾和中国竹荪搭配卷砌而成，大胆组合，细心修剪，最后配上龙虾壳并铺设碟上，体现了“食”与“艺”的精髓。

分量：6～8位用
制作时间：30分钟

材料：
龙虾1 280克，竹荪浸软24条，白醋1量杯，瘦火腿40克，芦笋2条，生油$\frac{1}{2}$汤匙，鸡蛋清1汤匙。

竹荪汆水料：水2量杯，姜2片，白酒1汤匙。

火腿糖水料：水2汤匙，糖2汤匙。

调味料：
海胆（磨碎）1汤匙，鸡汤1$\frac{1}{2}$量杯，盐$\frac{1}{2}$茶匙，糖$\frac{1}{3}$茶匙，生粉4茶匙，麻油少许，胡椒粉少许。

制法：
(1) 龙虾放尿后，清洗干净，将肉拆下，切成长薄片，用1汤匙鸡蛋清拌匀。
(2) 竹荪放入温水加白醋内浸10分钟，取出清水冲净，以去除其怪味和白醋味。随即去头、尾并开边，放入烧滚的竹荪汆水料中汆水后，沥干水分，备用。
(3) 火腿用糖水料煲煮15分钟后，切成细丝。芦笋刨皮，切成24条状。
(4) 用竹荪把龙虾肉、火腿、芦笋各1份卷起，排于碟上。
(5) 龙虾头大火先蒸10分钟，再放上竹荪卷蒸3分钟，倒去龙虾水。锅烧热，加入调味料勾成芡，再放入$\frac{1}{2}$汤匙生油，淋于龙虾上，即成。

心得：
(1) 龙虾头可拆肉做沙律。
(2) 蒸龙虾卷时间太久，肉质会变得粗劣，失去真味。
(3) 当龙虾起肉后，不可再用水清洗，以免影响肉质的原味。

大厨小记：
选购龙虾时，爪、头壳离身，皆不可取。以选取新鲜生猛为上货。此外，当鱼贩用不够盐分的水养龙虾，会导致龙虾出现离壳现象，而头身之间便会藏有很多水分，消费者购买时务必要注意。



物尽其用，简单易做，一料两吃，乃厨师花心思之作，然而此菜的虾必须大小均一才能取得最佳效果，最好选用新鲜的海虾。

分量：6～8位用
制作时间：30分钟

材料：
中虾480克，蒜子(剁茸)2粒，姜米$\frac{1}{2}$茶匙，葱(切粒)1条，白酒1茶匙，生油适量。

调味料：
蒜盐$\frac{1}{2}$茶匙，油炸金蒜茸$\frac{1}{2}$茶匙，牛油(后下)2茶匙。

芡汁料：
鸡汤1量杯，盐$\frac{1}{3}$茶匙，糖$\frac{1}{3}$茶匙，炸熟蒜1茶匙，麻油少许，胡椒粉少许，生粉(用部分的汤调匀，后下)2茶匙。

制法：
(1) 中虾去须和肠，用利剪从尾至头开肚，从虾的中间处一开为二。
(2) 锅烧热，油烧至九成热时下虾头炸熟；虾身走油后，备用。
(3) 再次烧热油锅，放入虾头，加入调味料(牛油最后下)，兜匀上碟。
(4) 把蒜茸、姜茸和葱茸下油锅爆香，加入虾肉和芡汁料煮1～2分钟，视芡汁浓稠，下少许油和白酒，即成。

心得：
(1) 虾身走油，不可太干身，以免影响肉质。若改为烹制豉油皇虾，虾身则比较脆香，切忌过火，当爆香葱花和虾后，加入1$\frac{1}{2}$汤匙刺身豉油，炒匀即成。
(2) 炸虾头要用大滚油，小心炸油溅上皮肤。
(3) 调味料若加入少量咖喱粉，可增加香气和风味。

大厨小记：
大麻虾(即海中虾)壳薄、肉质鲜甜嫩滑，其他如花竹虾和大鬼虾，食味亦相类似，可以代替。



"食味"和"颜色"均为评定菜肴的尺度，颜色要有吸引力，再配以诱人的食物香气，刺激食欲，加速胃酸分泌，便可令人产生大吃一顿的冲动。能否达到如斯效果，是考验出厨师的真功夫。

分量： 6～8位用
制作时间： 20分钟

材料：
大红椒4只，松子仁80克，胡萝卜40克，蜜豆80克，带子80克，食用梳打粉$\frac{1}{8}$茶匙，罐头鲍鱼1只，蒜茸1茶匙，干葱茸1茶匙，绍酒1茶匙。

调味料：
鸡汤1汤匙，盐$\frac{1}{2}$茶匙，糖$\frac{1}{3}$茶匙，生粉$\frac{1}{2}$茶匙，蚝油1茶匙。

制法：
(1) 大红椒去子、洗净和抹干水分，备用。
(2) 带子解冻后用食用梳打粉腌10分钟，放入滚水中汆至五成熟，捞出洗净，沥干水分，切粒。鲍鱼洗净、汆水(除去罐头防腐剂)和切粒。胡萝卜和蜜豆均切粒，下开水锅汆水。
(3) 松子仁用小火油炸至香脆。
(4) 锅烧热，下蒜茸和干葱茸爆香，倒入全部材料，再下调味料炒匀，烹入绍酒，淋上少许油，舀入红椒盒内，即成。

心得：
(1) 鲍鱼不宜切成太粗的粒。
(2) 如嗜辣，可加入XO酱或黑椒酱同炒。
(3) 可把红椒宝盒放进焗炉中，焗至有香味。



中国人以红色为喜庆吉祥的颜色，这个菜式运用了酸甜汁的鲜红色，再配以金光闪耀的虾球，满堂喜庆，让食客胃口大开，下箸不停。

分量：6～8位用
制作时间：45分钟

材料：
虾胶(见第6页)200克，士多啤梨4粒，青椒(去皮切粒)$\frac{1}{4}$个，红椒(去芯切粒)$\frac{1}{2}$个，番茄(去皮切粒)$\frac{1}{2}$个，洋葱(切粒)$\frac{1}{4}$个，面包糠80克，绍酒少许。

调味料：
辣椒仔汁2茶匙，盐$\frac{1}{2}$茶匙，糖1茶匙，茄汁1$\frac{1}{2}$汤匙，生粉1$\frac{1}{2}$茶匙，鸡汤1量杯，白酒少许。

制法：
(1) 士多啤梨切粒，用少许盐拌匀。
(2) 酿入虾胶，滚上面包糠，用小油炸至金黄色至熟，上碟。
(3) 锅烧热，下所有材料爆香，烹入绍酒，加入调味料勾成芡汁后加入$\frac{1}{2}$汤匙生油拌匀，淋在士多啤梨虾胶上，即成。

心得：
(1) 士多啤梨只可切碎而不能用刀拍碎，避免水分过多而虾胶未能封口。
(2) 面包糠必须选用粗粒，效果更佳，炸前再滚上虾球，虾球更香脆。
(3) 不用面包糠可用无糖方面包剁碎代替。
(4) 不嗜辣的人，可用2汤匙镇江醋代替辣椒仔汁。



桂花炒蟹粉

菜肴特点为入口干爽，色泽油润均匀。以膏蟹、鸡蛋和银芽作材料，爽脆味咸鲜，香气浓郁，为下酒佐清粥的绝妙搭配。

分量：6～8位用
制作时间：20分钟

材料：
膏蟹1只(约300克)，椰菜花160克，姜汁1汤匙，绍酒1汤匙，葱(切粒)1条，银芽160克，鸡蛋3只，蟹子少许，生油少许。

调味料：
盐$\frac{1}{2}$茶匙，鸡粉$\frac{1}{3}$茶匙，糖$\frac{1}{2}$茶匙，麻油少许，胡椒粉少许。

制法：
(1) 椰菜花去梗取花芯，洗净和银芽一同切碎，用姜汁、绍酒一并炒熟，沥干水分。
(2) 膏蟹洗净，起出蟹粉，把蟹粉和蟹身分别蒸熟。蟹粉用刀剁碎而蟹身则拆肉，备用。
(3) 所有材料(除了蟹膏)加入调味料拌匀。鸡蛋去壳后打匀，与材料拌匀。
(4) 锅烧热，下少许生油，放入材料，以小火炒至干身，盛起。把熟蟹粉潜于上面，即成。

心得：
(1) 不要用猛火炒蛋。
(2) 鸡蛋和其他材料必须炒至散开干身，才合乎标准原则。
(3) 可用生菜片拌食。
(4) 鸡蛋容易变坏，所以鸡蛋适宜分别打开，证实没有变坏后才混在一起，以免因一只腐坏而导致全部丢弃。

宴客住肴



金箔沙律蟹

金箔入馔，贵气逼人，再配以时令的大闸蟹作沙律食用，洋为中用，使中华文化的特色尽显菜中，为宴客佳肴。

分量：4～6位用
制作时间：30分钟

材料：
大闸蟹1只(约200克)，金箔少许．沙律酱160克，青瓜(切丝)40克，西生菜(切丝)40克，胡萝卜(切丝)40克，西芹(切丝)40克、椰菜(切丝)40克、盐2茶匙。

制法：
(1) 大闸蟹洗净、起出蟹盖，把蟹粉与蟹身分别蒸熟。蒸熟后的蟹粉用刀切碎，蟹身拆肉。
(2) 材料中的所有菜丝必须沥干水分，用盐腌5分钟，然后洗净，沥干水分，放入$\frac{1}{3}$分量的沙律酱，盛碟。
(3) 蟹肉和蟹粉均匀盛在上面，浇上沙律酱，再放上金箔即成。

心得：
(1) 蒸蟹前，必须把蟹洗净和清除内脏。
(2) 蟹要全熟透，避免进食后肠胃不适。
(3) 菜中金箔，可供食用(由日本制造)。
(4) 可用膏蟹、红蟹、三点蟹代替，尤以红蟹的效果最理想。

大厨小记：
拣蟹以体重、肥大、肉质饱满、用手轻按蟹脚而活动缓慢、精灵生猛为上选。奄奄一息的病蟹，或是死蟹身体皆会发臭，不宜食用，否则易引起食物中毒。



用手撕鸡而吃，具有浓郁的原始风味。选用竹丝鸡，更有骨酥肉滑、入口甘香、肥而不腻、补而不燥的特色。

分量： 4～6位用
制作时间： 1小时

材料：
竹丝鸡1只(约840克)，芝麻(炒香)40克，八角1粒，干葱头(切粗粒)3粒，葱(切粗粒)2条，姜(切粗粒)40克，大头菜(切丝)80克，冬菇(蒸软后切丝)3只，荷叶(浸软)1张，锡纸1张，油纸1张，粗盐3千克，麻油少许。

调味料：
盐1茶匙，糖$\frac{1}{2}$茶匙，五香粉$\frac{1}{2}$茶匙，沙姜粉$\frac{1}{2}$茶匙，玫瑰露酒$\frac{1}{2}$汤匙，麻油少许，炸熟蒜茸1汤匙。

制法：
(1) 竹丝鸡去内脏后洗净，抹干水分。
(2) 把八角、干葱粒、葱粒、姜粒、大头菜丝和冬菇丝等材料，加入调味料拌匀，放入鸡肚内，用竹签封口。
(3) 粗盐放在砂煲上预热。分别在油纸和荷叶上涂抹生油，把鸡包好，再包上一层锡纸，埋藏于粗盐上，小火焗40～60分钟后，取出鸡。
(4) 将鸡去骨、留肉，把肉撕成细片，将鸡肚内的杂料和芝麻一同拌匀，再淋上少许麻油，即成。

心得：
(1) 竹丝鸡过了火候亦不会使肉质变得粗糙，与别的鸡种比较鸡肉嫩瘦。
(2) 可以用乳鸽、鸡和米鸭仔(即乳鸭)取代。
(3) 粗盐适宜先炒热再用，以盖过鸡面为准。

大厨小记：
竹丝鸡以矮脚、短身、胸肉肥大、触手柔软、雄鸡冠尖顶、雌鸡冠平花为佳，尤以雌性竹丝鸡为上品。鸡脚趾有凸枕则是老鸡，适宜作煲炖。



粗菜精做，刀法细腻。只有火候掌握准确，才能做到外脆肉嫩，保持肉汁而不僵硬。若能做到芡汁挂而不泻，便可尽显此菜的精妙之处。

分量：4～6位用
制作时间：30分钟

材料：
鳜鱼1条(约640克)，西兰花200克，滋味汁(见第10页)$\frac{1}{3}$量杯，蒜茸1茶匙，干葱茸1茶匙。

腌料：
盐$\frac{1}{3}$茶匙，鸡蛋清$\frac{1}{4}$只，胡椒粉少许，麻油少许。

调味料：
盐$\frac{1}{2}$茶匙，鸡汤1汤匙，生粉1茶匙。

制法：
(1) 鳜鱼去内脏、洗净，由鱼脖背至鱼肚尾开刀，把鱼头腩和尾放在碟上，预先蒸熟。鱼身去骨后拆下肉，切成鱼球，用腌料拌匀。
(2) 锅烧热，下鱼球走油至7成熟，盛起。下蒜茸和干葱茸爆香，随即下调味料和鱼球炒匀，放在碟上。
(3) 西兰花炒熟伴碟旁，再将$\frac{1}{2}$量杯煮热的滋味汁淋于鱼上，即成。

心得：
(1) 鱼必须把血放清，鱼肉才会白净和没有腥味。
(2) 可用青斑鱼或星斑鱼代替。
(3) 炒鱼球必须用热锅温油法，把鱼球浸熟。倘若锅不够热，鱼球容易粘底。



上汤花雕红蟹

酒醇肉嫩，蟹鲜而香气四溢，入口鲜甜而滑不溜口，火候恰如其分。利用乌冬面把酒汁回索，堪称一绝。

分量：2～4位用
制作时间：20分钟

材料：
花蟹1只(约640克)，乌冬面1包。

调味料：
鸡汤2量杯，盐$\frac{1}{2}$茶匙，糖$\frac{1}{2}$茶匙，花雕酒$\frac{1}{3}$量杯，鸡蛋清2只，鸡粉$\frac{1}{3}$茶匙，鸡蛋黄$\frac{1}{4}$只。

制法：
(1) 花蟹整理好，洗净。乌冬面浸散，沥去水分，放在碟上备用。
(2) 花蟹放在乌冬面上，大火蒸8分钟，取出蒸蟹水与调味料、鸡蛋清搅匀，倒回蟹上，再蒸4分钟。
(3) 花雕酒蒸热，待花蟹离锅时，淋上花雕酒并轻轻用力摇匀，即成。

心得：
(1) 花雕酒不宜久蒸，否则酒味会挥发尽，不仅缺乏酒香而且产生苦味。
(2) 再次下汤蒸蟹时，火候必须控制得宜，鸡蛋清才不会变成蜂巢穴。
(3) 若要增加菜的味道，可用鸡胶煎油与蟹件拌匀，同蒸。
(4) 花蟹可作潮式冻蟹，但是必须选用上等花蟹，置于冰水中冻死洗净，然后蟹背向下，以免掉蟹爪而蟹油流失，用大火蒸25～30分钟，吹凉后置于冰柜中，食时与香醋伴食。
(5) 乌冬面以选用品质较优为佳。

大厨小记：
花蟹又称"大红蟹"，尤以中秋前后的两个月最为肥美，且肉质结实，爽滑鲜甜。



鲜奶燕窝姜粒炒蛋白

食疗是中国人传统养生之道，着重阴阳五行调配，不时不食，进补及时，故以秋冬进食此菜为宜。此菜食味滑而不腻，清香淡雅，容易入口，是爱美一族的恩物。

分量： 4～6位用
制作时间： 40分钟

材料：
碎燕窝(干货)20克，鸡蛋清6只，生粉1茶匙，鲜奶$\frac{1}{2}$量杯，姜粒$\frac{1}{4}$汤匙，姜2片，葱1根。

调味料：
盐$\frac{1}{2}$茶匙，糖$\frac{1}{3}$茶匙，生粉1$\frac{1}{2}$茶匙，麻油少许。

制法：
(1) 碎燕窝浸水1小时，换水，用小火加入姜和葱煮5分钟，熄火后把燕窝焗至软身，沥干水分。
(2) 鸡蛋清加生粉1茶匙搅匀，倒入温油中浸熟捞起，再用清水洗去油分，沥干水分，备用。
(3) 锅烧热，下姜粒爆香，再下鲜奶、燕窝和调味料一同煮滚，倒入鸡蛋清炒匀，即成。

心得：
(1) 选用碎燕窝或草燕窝均可。
(2) 不要浸发太久，造成"透身"泻水现象，燕窝经烹调后不容易见到。
(3) 鸡蛋清应以中小火走油，避免蛋清不滑身和呈现蜂巢状。上碟前加入少许蛋清拌匀才取出，美观而口感嫩滑。
(4) 燕窝可预先浸发和清炖，分成小包置于冰柜中，食时再加入鲜奶或糖水煮滚。
(5) 煮或清炖燕窝的时间不要太久，20～30分钟即可。
(6) 清炖燕窝可加入鸡或肉类，但燕窝须先放在细小纱布袋内，避免肉和燕窝混合一起，不易分开。

大厨小记：
燕窝可分为燕盏、碎燕和草燕。选购时，以松而干身、色带微黄为上选，白身者可能是经过漂白程序的，带有其他杂质，影响质量，不宜选取。湿身的燕窝比较重身，亦容易带有"草泥味"，市面上亦有赝货，尤以猪皮作假为多，颜色雪白透明，没有光泽，一经浸发，水面会浮有油渍。



竹荪百花鲍脯

竹荪和鲍鱼乃上等材料，口感滑溜，配以弹牙爽口的虾胶，鲜爽嫩滑，是一道简易清鲜的人间美味。

分量：4～6位用
制作时间：30分钟

材料：
虾胶(见第6页)200克，罐装鲍鱼1只(约80克)，竹荪8条，芦笋3条，白醋适量。

竹荪汆水料：
水2量杯，姜2片，白酒1汤匙。

调味料：
鸡汤1量杯，盐$\frac{1}{3}$茶匙，糖$\frac{1}{3}$茶匙，麻油少许，生粉2茶匙，胡椒粉少许。

制法：
(1) 鲍鱼洗净，斜刀切成鲍脯。
(2) 竹荪浸软、捞起，放入白醋内浸10分钟，取出并置在水龙头下冲水，以去除竹荪的怪味和白醋味。接着用刀去头、尾和开边，以竹荪汆水料汆水后，沥干水分，备用。
(3) 虾胶酿入鲍鱼，竹荪置底部包好，上碟，大火蒸6分钟，调味料勾成芡汁淋上面。
(4) 芦笋刨皮后切件，炒熟后作伴边，即成。

心得：
(1) 鲍鱼连罐置在水中煲3～4小时，鲍鱼比较软糯。
(2) 罐头鲍鱼水不要用作勾芡汁，因为可能有防腐剂，食后有损健康。
(3) 调味料若加入鸡蛋清，鲜味更浓。



鲍鱼鸡煲翅

这一道菜可算是宴席中的大菜，以海八珍中的鲍鱼和鱼翅为主料，配以高汤作调味，浓香味鲜，翅针入口软而带胶质，鲍鱼软滑中带糖心，整个菜式高贵而不落俗套。

分量： 5～6位用

制作时间： 6～8小时

材料：

干鱼翅320克，青边鲍鱼2只(约400克)，老鸡1只(约1 500克)，猪腰640克，金华火腿160克(后下)，山药8片，龙眼干10粒，果皮$\frac{1}{2}$个，大姜2片，煲汤袋1个，水30～38量杯，老抽适量。

鱼翅汆水料：

姜汁、酒适量，水适量。

鲍鱼汁料：

鸡汤1量杯，蚝油1汤匙，盐$\frac{1}{4}$茶匙，生粉2茶匙，麻油少许。

调味料：

盐少许。

制法：

(1) 鱼翅浸发5～8小时或过一夜，把两面洗刷干净，再剪去翅头肉，用姜汁、酒汆水，放入煲汤袋内。

(2) 老鸡去皮，猪腰斩件，一同汆水后洗净。鲍鱼解冻，洗刷干净。

(3) 把所有材料放入煲内，加入清水，改用大火煲滚材料，转用小火煲6小时，最后5分钟用大火煲滚，熄火后取出鲍鱼和汤面肥油，放入另一个煲内，加入老抽，小火煲10分钟，鲍鱼入色后取出切片，用鲍鱼汁料煮至浓稠后淋于鲍片上。

(4) 煲好前1小时取出鱼翅袋，加入切细粒的火腿。汤加入调味料后，把鱼翅放在鲍鱼片上，汤浇在碗上，即成。

心得：

(1) 汤料先用大火煲滚再改用小火，熄火前把汤再以大火烧滚，汤的味道更佳。

(2) 上汤完成后10分钟，汤面因表面冷却而凝成一层汤油杂质，必须撇掉，上汤才清而不肥腻。

(3) 金华火腿去肥油、去皮和切粒，在汤完成前1小时放入，才可以保持火腿香味，亦避免了火腿咸味而令鲍鱼和鱼翅不软身而变韧。

(4) 用冰鲜鲍鱼和响螺头亦可。

(5) 利用高压汤煲制作此汤可省时，但汤味比较淡。



刺参为贡品，软而富口感，配以浓郁芳香的京葱，黑白分明又香气四溢，为冬春佳肴。

分量：4～6位用
制作时间：1小时

材料：
京葱240克，刺参(湿计)320克，蒜子3粒，干葱2粒，绍酒适量。

料头：
姜数片，葱数条，蒜子(略拍)2粒。

煨料：
盐1茶匙，糖$\frac{1}{2}$茶匙，蚝油1汤匙，酱油$\frac{1}{2}$汤匙。

调味料：
XO酱1$\frac{1}{2}$汤匙，鸡汤约400克，生抽$\frac{1}{2}$汤匙，蚝油$\frac{1}{2}$汤匙，麻油少许，生粉3茶匙。

制法：
(1) 将刺参浸水2小时或过夜，放入锅中，加清水烧滚，再浸至水凉，如是重复做3～4次，需时2～3天，海参才浸发软滑，去除内脏污物，清洗干净，切件。
(2) 油烧热，下姜、葱和蒜子爆香，烹入绍酒，加入适量清水和煨料，小火汆水5分钟，再拣出料头。
(3) 京葱洗净，斜切成厚片，蒜子和干葱洗净，切薄片。
(4) 锅烧热后下油，下京葱、蒜子和干葱爆香，倾入刺参，加入调味料烧3～4分钟，视酱汁开始收干时，转放在已预先烧热的砂煲内，便可上桌。

心得：
浸发刺参要有耐性，倘若略嫌不太软，在烧煮时多放一点水，用多一点时间。

大厨小记：
刺参品种繁多，细条的刺参以日本辽东出产的刺身为上品，价钱比较贵，肉厚爽口，干净和处理容易；体积越小，价钱越便宜。中国的刺参品质一般，价钱适中。至于食用大条海参，则以猪婆参为首选，皮薄壳软，身粗肥大，入口软滑，浸发后倍数比较高，但事前应放于火上烧皮去壳，才能浸发涨身，处理方法与辽参无异。烹调方法甚多，可用虾子、蚝油和姜、葱作烩料，亦可作焗酿。

家常小菜



香酥菜肉饼

家常粗食，不讲究卖相，只重质感。这个菜式食味脆鲜嫩滑，脆浆调配更是巧花心思，浆脆而不浓厚，入口没有肥腻之感，令人回味再三。

分量： 4～6位用
制作时间： 20分钟

材料：
小青菜320克，虾胶(见第6页)120克，葱(切粒)1根，脆浆320克。

调味料：
盐$\frac{1}{2}$茶匙，糖$\frac{1}{2}$茶匙，生粉1汤匙，鸡粉$\frac{1}{3}$茶匙，鸡蛋$\frac{1}{2}$只，麻油少许。

制法：
(1) 小青菜洗净，用水滚熟，清水过凉，切碎，挤干水分。
(2) 虾胶、菜粒、葱粒和调味料全部拌匀，做成圆饼形，大火蒸5分钟，盛起。
(3) 锅烧热，下油用中火烧热，把菜肉饼沾上脆浆炸至金黄色，即成。

心得：
(1) 小青菜汆水时不宜太久，否则会失去菜味。
(2) 不要上太多脆浆。
(3) 不用虾胶，可以改用鲮鱼胶、猪肉碎或是带子粒代替。
(4) 馅料的水分切忌太多，以免做不成饼形。
(5) 脆浆中的水分比较多时，食物所沾上的脆浆较薄。



荔茸香糯，腊肉油腻。前者为"瘦物"，后者却肥腴隽美，一肥一瘦，相得益彰，此为"食"与"味"的绝配之选。

分量：4～6位用
制作时间：20分钟

材料：
腊肉40克，芋头肉240克，葱(切粒)1根，鸡蛋1只，冬菇(切碎粒)2只，生油适量。

调味料：
盐$\frac{1}{3}$茶匙，鸡粉$\frac{1}{3}$茶匙，生粉2茶匙，糖$\frac{1}{2}$茶匙，橄榄油1汤匙，胡椒粉少许，香炸蒜茸(见第11页)1茶匙。

制法：
(1) 腊肉汆水，再上笼蒸5分钟后切成粒。
(2) 芋头肉蒸熟，用手搓成茸。
(3) 葱粒、腊肉粒、冬菇粒、鸡蛋(打散)、芋头茸和调味料拌匀，做成圆饼形。
(4) 锅烧热，下少许油用小火把芋饼煎香，即成。

心得：
煎饼时必须热锅凉油，芋饼才不容易煎熟。

大厨小记：
芋头产地来源甚多，诸如中国福建、泰国、越南和菲律宾等地，有槟榔芋、荔浦芋和红芽芋等品种，尤以初秋至春季前的芋头最合时宜。选购芋头，必须以轻身带粉、切开后水分少为上选，如果遇到"生水"的芋头，水分多，芋身重，可能会有烂身。每年春天因天气潮湿，芋头呈"生水"现象的机会比较大，因此经长时间烹煮，也不会软。一般家常食法是煲糖水，与腊味或肉类同煮。

腊味荔茸饼



蜜汁焗鳝球

鳝球肥美肉爽，背上刳有十字花纹，一经烹烧，图案立现眼前，酱油颜色深入鳝内，蜜汁轻扫增添表面光润，天然之美令人叹为观止。

分量：6～8位用
制作时间：30分钟

材料：
大鳝480克，芝麻(炒香)少许，菜油适量。

腌料：
杂菜水(见第8页)$\frac{1}{4}$量杯，五香粉$\frac{1}{3}$茶匙，沙姜粉1茶匙，生粉2汤匙，鸡蛋$\frac{1}{2}$只，鸡粉$\frac{1}{2}$茶匙，白酒少许。

调味料：
万字酱油3汤匙，蜜糖5汤匙，生粉1茶匙。

制法：
(1) 大鳝洗净，用1汤匙盐拌匀，去黏液，抹干水分，起肉刳花，做成鳝球，放入腌料，腌15分钟。
(2) 油锅烧热，下鳝球炸至金黄色，取出。
(3) 鳝球和调味料回锅炒匀，撒上芝麻，略颠翻几下即成。

心得：
(1) 利用新鲜油炸食物，选用菜油比花生油更利于健康。
(2) 鳝鱼生命力极强，身上带有黏液，故在刳鳝拆下肉前，宜放在冰水或冰柜里20分钟，处理比较容易。
(3) 不宜用过多的五香粉作腌料，否则经炸透后的鳝球会带黑，卖相欠佳。
(4) 鳝鱼死去多时或不够新鲜，肉质容易变坏，不宜食用。

大厨小记：
现时市面上的鳝鱼，大部分是人工养殖，鳝身略胖，欠缺线条美，背部颜色比较深沉，没有光泽，鲜味比在大自然里生长的鳝鱼低，食味大减。



金钵焗蚝仔

蚝仔有独特的香味，腥中而带鲜。以鸡蛋烧焗后，犹如金太阳般呈现眼前，香浓中带着点点鲜味，充满诱惑。

分量： 4～6位用

制作时间： 45分钟

材料：

鸡蛋4只，蚝仔160克，姜丝少许，果皮(浸软，切丝)少许，蒜(切片)2粒，干葱(切片)2片，葱(切粒)1根，油条$\frac{1}{2}$条。

洗蚝料：

盐2茶匙，生粉2汤匙。

汆水料：

水1$\frac{1}{2}$量杯，姜2片，酒1汤匙。

调味料：

盐$\frac{1}{3}$茶匙，鸡粉$\frac{1}{3}$茶匙，糖$\frac{1}{4}$茶匙，鸡汤150克，麻油少许，胡椒粉少许。

制法：

(1) 蚝仔用洗蚝料拌匀、洗净，拣出蚝壳碎，下汆水料汆水，沥干水分，备用。

(2) 油条蒸软，切碎后置于碟底。

(3) 锅烧热，下油1汤匙，下蒜片、干葱片爆香，取出。

(4) 将3只鸡蛋、调味料及其他所有材料一同搅匀，放入钵头内蒸12分钟至熟，取出。用布抹干蛋面的水分，再用1只鸡蛋打匀放在钵顶面上，以焗炉火力250～300°C焗5分钟至蛋面起焦，即成。

心得：

(1) 蚝仔容易藏有碎壳，必须彻底清洗干净和拣去蚝壳，以免弄损口腔。

(2) 新鲜蚝仔切勿置于冰柜中，但时间不能超过一天，否则会变质而腐坏。

(3) 鸡蛋蒸熟后应尽快放入焗炉，才会甘香嫩滑。

(4) 蚝仔分量可酌量增多，以使鲜味更浓烈。

(5) 此菜水分不能过多或过少，前者有水汪汪的状态，后者则干身粗糙，口感欠缺。

(6) 不用蚝仔，也可用白饭鱼、鱼肠或蚝豉松取替。



辣香脆豆腐

豆腐味清寡，配以辛辣配料，一经炸透，摇身一变为香酥嫩脆之品，食味恰如其分，乃下酒佐清粥进食的绝妙搭配。

分量：4～6位用
制作时间：1～1.5小时

材料：
布包豆腐3件，蒜子(拍碎)3粒，干葱头(拍碎)3个。

腌料：
五香粉$\frac{1}{3}$茶匙，豆瓣酱2茶匙，鱼露4汤匙，糖1茶匙，鸡粉1茶匙，鸡汤$\frac{3}{4}$量杯，绍兴酒1$\frac{1}{2}$汤匙。

制法：
(1) 蒜子、干葱头和调味料搅匀，成为豆腐腌料。
(2) 豆腐切粒，放入豆腐腌料中浸60分钟，取出沥干水分，滚上薄薄一层生粉。
(3) 锅烧热，豆腐用大热油(大滚油)炸至金黄色捞起，沥油后再复炸1次后盛起，即成。

心得：
(1) 豆腐分两次炸，比较脆香。
(2) 在事前一天先腌制豆腐，可置放在4°C温度的冰柜中，味道更佳，但贮藏太久会变咸。
(3) 豆瓣酱的辣椒粒太大，可用搅拌机先搅成豆瓣酱茸，再加入调味料中，使豆腐味道更好。



雪里蕻嫩绿，松子仁香脆可口，再加上辛辣的红椒，堆叠起来色彩缤纷，入口香脆富草香味，纷乱中自有美感。

分量：4～6位用
制作时间：30分钟

材料：
松子仁80克，雪里蕻(雪菜)320克，珍珠叶20克，红椒(切丝)1只，生油适量。

调味料：
蒜盐$1\frac{1}{2}$茶匙。

制法：
(1) 松子用清水洗净，抹干水分，用小火炸香，盛于碟中。
(2) 雪里蕻撕成丝，再放入铜煲或不锈钢煲里加入铜丝，用清水煲1小时，取出沥干水分。
(3) 珍珠叶洗净，抹去水分，备用。
(4) 油锅烧热，下雪里蕻和珍珠叶分别炸至干身，加入调味料拌匀，上碟即成。

心得：
(1) 用铁针梳把雪里蕻弄成乱丝状，比较快一些。
(2) 未经烹制的雪里蕻是黄黑色，一经铜煲烹煮后，即变成绿色。
(3) 若雪里蕻用两次水煲煮，第1次的作用便是去咸味，第2次则要加入盐和鸡粉使之入味。
(4) 可贮藏在冰柜中，食时才取用。

松子一松



牛油银鱼

淡黄色银鱼伴有阵阵牛油香，外松脆而内软滑，为补钙妙食。

分量：4～6位用
制作时间：15分钟

材料：
银鱼200克，鹰粟粉3汤匙，生油适量。

调味料：
牛油2茶匙，蒜盐$1\frac{1}{2}$茶匙。

做法：
(1) 银鱼洗净，沾上鹰粟粉。
(2) 油烧热，以中火把银鱼炸熟或直至干身。
(3) 油再烧热，下银鱼和调味料炒匀，上碟即成。

心得：
(1) 大条银鱼会带骨，小条银鱼则没有鱼味和口感。
(2) 家乡银鱼，只用姜丝、葱丝与鸡蛋同炒，便是一道美味可口的家常小菜。

大厨小记：
市面上有银鱼膺品，选购时必须小心，提防假冒。辨证真伪可用手感觉中间处，若有鱼骨和鱼肚形，才是正货。反之，鱼眼太立体化地凸出，以及鱼身弹性太强，又或是鱼身似粉质，应是伪货。银鱼和白饭鱼外形相似，但是品种不同，前者生活在咸淡水和湖泊中，体积比白饭鱼粗大，多用作椒盐或豉汁蒸。后者生活在淡水湖中，体积属细条而微小，多用作煎蛋和烧粥等。



盐焗重皮蟹

松脆嫩滑，入口甘香如吃油脂，宜全只炮制。蟹壳因高温烧焗，香口怡味。是港越混合菜。

分量：4～6位用
制作时间：30分钟

材料：
重皮蟹2只(每只约200克)，葱2条，蒜子4粒，姜40克，干葱头2粒，粗盐3千克，油纸2张，锡纸2张，生油适量。

调味料：
蒜盐2茶匙。

制法：
(1) 重皮蟹打开蟹奄，用筷子把蟹插死(在肛门处插入)，去屎肺，用刷洗净，沥干水分。葱洗净，切成段。蒜子、姜和干葱头洗净，切片。
(2) 锅烧热，下1汤匙油，下葱、蒜片、姜片和干葱片爆香后取出，加入调味料炒匀。
(3) 油纸涂上少许生油，放上重皮蟹和调味料包好，再用锡纸多包一层。
(4) 粗盐放在砂煲里煲热，把蟹藏在粗盐内，用中火煲20分钟取出，打开锡纸和油纸，即成。

心得：
(1) 烹调重皮蟹前，要把蟹用咸水养1小时，使污秽物和杂味排出，再用清水洗净，除去蟹奄，即可烹制。
(2) 煮蟹一定要熟透，否则容易食物中毒，有损健康。
(3) 可用其他品种的蟹烹制此菜。

大厨小记：
蟹的品种繁多，有奄仔蟹、大闸蟹、膏蟹和黄油蟹。重皮蟹，全年均有，特别以清明至中秋期间最为肥美，且外壳爽脆，肉质香滑。



风味豆腐

风味料乃XO酱的变种，干身，入口甘香松脆，咸鲜味浓，配以清淡而富豆味的脆浆炸豆腐，金光耀眼，食欲大开。

分量：4～6位用
制作时间：20分钟

材料：
豆腐(沥干水分)1件，小青菜160克，草菇40克，葱(切粒)2根，红椒$\frac{1}{2}$只，风味料(见第9页)40克，脆浆200克，生油适量。

汆水料：
姜汁、酒适量，水适量。

调味料：
盐1茶匙，糖$\frac{1}{2}$茶匙，鸡粉$\frac{1}{3}$茶匙，生粉3茶匙，鸡蛋$\frac{1}{2}$只，大地鱼粉$\frac{1}{2}$茶匙，麻油少许。

制法：
(1) 小青菜洗净、汆水和切碎，沥干水分。草菇放入有汆水料的开水锅汆水，切粒。
(2) 把切碎的小青菜、草菇和豆腐、调味料拌匀。汤匙涂油，酿入豆腐，大火蒸5分钟，取出。
(3) 油锅烧热后，把豆腐上薄脆浆，用中火炸至金黄色，盛起。
(4) 油锅下葱和红椒爆香，放入风味料和豆腐，炒匀即成。

心得：
(1) 大地鱼去皮、留肉和剪碎，用慢油炸脆，做成粉末，便是大地鱼粉。
(2) 蒸豆腐的时间要操控适当，否则容易变成蜂巢状。
(3) 增加香脆口感，可把炸脆浆碎拌入风味料同炒。
(4) 生菜去菜头，浸在清水中5分钟，生菜叶便容易分开，可用利剪剪成小片形伴食，别有一番风味。



香酥带子

带子入口鲜甜，外脆内软，金黄色脆皮包着洁白的带子肉，香气袭人，撒上风味料，更是甘香松脆。

分量：8位用
制作时间：20分钟

材料：
带子8粒，食用梳打粉$\frac{1}{8}$茶匙，脆浆(见第11页)200克，葱花少许，椒粒少许，生油适量。

调味料：
风味料(见17页)80克。

制法：
(1) 带子解冻，用食用梳打粉腌10分钟，放入滚水中汆水，洗净，滚上生粉。
(2) 锅烧热后下油，带子上脆浆，小火炸至金黄色。
(3) 再次烧热锅，下椒粒、葱花和风味料爆香，将带子回锅炒匀，上碟即成。

心得：
(1) 带子汆水不要太久，否则会太熟。
(2) 上脆浆料前，要先扑上生粉，以防止带子沾不到脆浆料。

大厨小记：
带子以南澳洲为上货，圆身饱满，肉质鲜甜爽滑。此外，西澳洲和加拿大亦有出产，但是加拿大带子质量较次。



鲜人参百合炒鱼滑

滋补养颜，绿白分明，香滑嫩鲜，为简单清淡的家常菜肴。

分量：6～8位用
制作时间：20分钟

材料：
鲜人参(刨皮切片)1根，鲜百合(去头)1包，鲮鱼肉1条(即1条鱼，约250克)，芦笋(刨皮切片)2根，蒜子(切片)2粒，干葱(切片)2粒，白酒少许。

腌料：
盐$\frac{1}{2}$茶匙，糖$\frac{1}{4}$茶匙，澄(汀)面1汤匙，清水1汤匙，胡椒粉少许，鸡蛋清(后下)2只。

汆水料：
姜汁、酒适量，水适量。

调味料：
鸡汤1汤匙，盐$\frac{1}{2}$茶匙，糖$\frac{1}{3}$茶匙，生粉1茶匙，鸡粉$\frac{1}{3}$茶匙，麻油少许，胡椒粉少许。

制法：
(1) 鲮鱼肉去皮、洗净和剁碎，放入腌料，用手擦置起胶，随即分两次加入鸡蛋清，擦匀完成后，用调羹把鱼胶分别放在滚水中煮熟，盛起。
(2) 鲜人参、鲜百合和鲜芦笋用汆水料汆水，沥干水分。
(3) 锅烧热后下油，再下蒜片和干葱片爆香，放入所有材料和调味料，烧滚后上碟即成。

心得：
(1) 鲮鱼肉本身含有胶质，只要稍加盐分，鱼胶便有弹性。
(2) 腌料中加入澄面，可令鱼胶更软滑和有口感。
(3) 鲜人参不宜切太厚，以免人参的香味不能散发出来。

大厨小记：
每年秋初冬末，鲮鱼最肥美，没有泥味，且鲜味十足，是淡水鱼的一种。



洋为中用的新派香港菜，利用外国材料，采用中式烹饪手法。红白分明，酸中带甜，鲜嫩可口，为老幼咸宜的菜式。

分量：6～8位用
制作时间：30分钟

材料：
龙脷鱼柳2块（约320克），芦笋1根，方腿肉（即火腿）60克，番茄1个，洋葱$\frac{1}{3}$个，青椒$\frac{1}{2}$个，蒜子2粒，干葱1粒，白酒1汤匙。

腌料：
盐$\frac{1}{3}$茶匙，糖$\frac{1}{2}$茶匙，胡椒粉少许，麻油少许。

蛋白粉浆：
鸡蛋清适量，生粉适量。

调味料：
鸡汤1量杯，糖醋4汤匙，糖2茶匙，盐$\frac{3}{4}$茶匙，生粉（与部分鸡汤调匀，后下）1$\frac{1}{2}$茶匙。

制法：
(1) 龙脷鱼柳解冻后洗净，用刀直切一分为二，再将每份鱼片片开为2～3片，抹干水分，用腌料腌5分钟。
(2) 芦笋刨皮，切条形。方腿肉洗净，切条形。番茄、洋葱和青椒切粒。蒜子和干葱洗净、切片。
(3) 鱼柳放上方腿肉和芦笋卷起，用蛋白粉浆封口，再滚上生粉。
(4) 锅烧热，可用半煎炸或油炸方式把鱼卷炸熟，上碟。
(5) 油锅下蒜片、干葱片、番茄粒、洋葱粒和青椒粒爆香，烹入白酒，加入调味料炒匀，再加入生粉勾成芡汁，淋在鱼卷上，即成。

心得：
(1) 选用速冻鱼柳，解冻时间不宜太长，否则容易变坏而影响质量。
(2) 如想清淡一些，可把鱼卷蒸熟，再下酱汁或煮脍。
(3) 不喜糖醋汁，亦可用咖喱汁或沙嗲汁代替。

大厨小记：
选购鱼柳时，以鱼质白净而富弹性、没有霉烂或带有黏液为上货。

糖醋鱼卷



南北混合菜式，肉味浓郁，酒香四溢，为冬天进补的时令沙锅菜。

分量：6～8位用
制作时间：1～2小时

材料：
羊肉1 280克，鲜草菇320克，姜(拍扁，切碎)80克，干葱(拍扁，切碎)5粒，蒜子(拍扁，切碎)5粒，红椒(切件)2只，香茅(拍扁，切碎)1根，柠檬叶(拍扁，切碎)2片，油条2条，番茄(切碎)2个。

汆水料：
姜汁、酒适量，水适量。

调味料：
美国红辣椒汁1汤匙，柱侯酱1汤匙，盐1茶匙，冰糖1小颗，鸡粉$\frac{1}{2}$茶匙，白酒2汤匙，鸡汤2量杯，豆瓣酱2汤匙，清水3量杯，炸熟蒜茸1汤匙。

制法：
(1) 羊肉洗净、斩碎，下锅炒至干身，再冲水洗净，沥干水分。
(2) 锅烧热，下姜、干葱、蒜子、香茅、柠檬叶和番茄爆香，加入调味料和羊肉炒匀，再放入鸡汤和清水，煮滚后放入瓦煲内，用小火煲1小时30分钟。
(3) 草菇用汆水料煮10分钟，洗净后开边。羊肉上桌前，加入草菇与红椒再煮5分钟，即成。亦可用油条伴食。

心得：
(1) 可用煎米粉或薄饼伴食。
(2) 市面上有鲜货和速冻货两种，可自行选取。
(3) 羊肉斩件时，必须先除掉骨髓，防止膻味太浓烈。
(4) 广东式烧羊肉，尤爱用柱侯酱、腐乳酱、姜、冬菇、马蹄、鲜冬笋、果皮、香叶、干葱、柠檬叶和蒜子等同炉共煮，原煲上桌，再伴以腐乳汁和蔬菜而食。

大厨小记：
鲜羊产地以海南岛的东山黑羊最佳，肉香嫩滑，没有膻味；其他羊只来自天津、内蒙古、河北和山西等地，品质也很好。速冻货的肉质比较粗劣，欠缺鲜味而膻味浓烈。



面酱银丝青蚬

面酱乃提鲜妙品，青蚬也是鲜味来源。这个菜式以咸鲜并重为主，再以银丝(绿豆粉丝)和豆腐回索菜汁，是一道美味适口的家常菜。

分量： 4～6位用
制作时间： 15～20分钟

材料：
新西兰青蚬160克，豆腐1件，湿粉丝40克，干葱(切粗粒)2粒，蒜子(切粗粒)3粒，红椒(切粗粒)1只，葱(切粗粒)1根，甜面酱1汤匙，白酒少许，炸熟蒜茸(见第11页)1茶匙，生油适量。

汆水料：
姜汁、酒适量，水适量。

调味料：
鸡粉$\frac{1}{3}$茶匙，鸡汤1量杯，清水$\frac{1}{2}$量杯，麻油少许，胡椒粉少许。

制法：
(1) 干粉丝用清水浸软，切断，用热水焗软，放在碟上。
(2) 青蚬洗净，用汆水料汆水。
(3) 豆腐切粒，沥干水分，下热油锅煎香。
(4) 锅烧热，加$\frac{1}{2}$汤匙生油，下干葱、蒜子、红椒和葱爆香，加入甜面酱，烹入白酒，再加入调味料和其他材料，煮2～3分钟(汁不宜太多)，即成。

心得：
(1) 可改用豉汁、豆瓣酱或镇江醋作调味料。
(2) 粉丝分量不宜太多，以免把酱汁全吸干。
(3) 可用美国生蚬取待。
(4) 甜面酱咸味很重，做菜时小心过咸。

大厨小记：
选购青蚬时，不宜采用广东货，那处水质易受污染，其肉质带韧，烹熟后变小，外观较差。建议采用新西兰的冰鲜青蚬，效果比较理想，既卫生又干净。



冰皮盐水鸡

中国人吃鸡讲究鲜、香、嫩、滑、爽、脆，其实亦是品尝此菜肴的基本原则。其鸡皮脆香爽口，肉质嫩滑，原来用平常的简单材料也可以做出非一般的食味。

分量：6～8位用
制作时间：1小时

材料：
光鸡1只(约1 500克)，姜(拍扁)80克，干葱(拍扁)3粒，沙姜片3片，香叶2片，果皮$\frac{1}{2}$个，生油2汤匙。

浸鸡汁料：
清水16量杯，盐800克(预先与8量杯水煮溶)，砂糖40克，冰粒(后下)1 200克。

调味料：
蒜子(剁碎)2粒，干葱(剁碎)2粒，油炸金蒜茸(见第11页)1汤匙，姜(切碎)20克，葱(切碎)1根，沙姜粉2茶匙，万字酱油5汤匙(后下)。

制法：
(1) 锅预热，下生油，随即下所有调味料爆香，最后倒入酱油煮滚，备用(与鸡伴食)。
(2) 光鸡去清内脏，清洗干净，备用。
(3) 预备一煲滚水，以能覆盖鸡面为准，放入其他材料，再放入光鸡，以大火滚起后，转用微火浸20分钟，捞起。
(4) 光鸡捞起后，立即置于浸鸡汁料中，浸25～30分钟或直至鸡身凉冻，斩件后便可上碟。

心得：
(1) 洗鸡时，必须除去内脏，特别是鸡肺，否则在烹调时，浸鸡永远不会被煮熟，以及不断有血水涌现。
(2) 采用速冻鸡作此菜式，肉质比较粗糙，口感欠佳，以活鸡的食味比较好。
(3) 鸡浸在浸鸡汁料中时，鸡身宜仍处于温暖至冻之间。
(4) 浸鸡时间不宜太久，否则肉质的爽滑程度骤减。



砂纸钵仔鸽

传统烹调方法，但材料选用的却是如今都市人爱吃的乳鸽，使得肉味更浓香。利用砂钵作器皿，存温又保暖，倍添风味。

分量：4～6位用
制作时间：1小时

材料：

乳鸽(洗净、切件)2只，干葱(切片)2粒，蒜子(切片)3粒，芹菜(切段)$\frac{1}{2}$棵，鸡蛋清$\frac{1}{2}$只，砂纸1张，洋葱(切丝)$\frac{1}{2}$个。

调味料：

南乳$\frac{1}{2}$茶匙，柱侯酱$\frac{1}{2}$茶匙，果皮(浸软、切丝)1片，盐$\frac{1}{2}$茶匙，鸡粉$\frac{1}{4}$茶匙，糖$\frac{1}{2}$茶匙，麻油少许，生粉1茶匙，绍酒少许，炸熟蒜茸(见第11页)1茶匙。

制法：

(1) 洋葱丝铺在钵底。
(2) 锅烧热，下干葱片和蒜片爆香，起出。乳鸽用调味料抹匀，放在洋葱面上，鸽面则放上芹菜段。
(3) 砂纸抹上鸡蛋清，封上钵头，用清水洒湿砂纸，放在炉上以小火煮滚，再用微火煮30分钟，即成。

心得：

(1) 乳鸽以选用新鲜货和嫩身乳鸽为最佳。
(2) 可改用嫩口米鸭、芝麻鸡或田鸡取代。
(3) 利用钵头盛载，分量不要过量。
(4) 检查钵头是否存有缝隙，以免漏汁。
(5) 用砂纸盖面，可保持鸽香和原汁原味。



菊蜜芝麻骨

菊花有明目清热之效，蜜糖则有滋润五脏六腑之功，配以芝麻烹骨，色泽油润，香酥蜜味，为港式创新菜的一种。

分量：4～6位用
制作时间：45分钟

材料：
腩排320克，芝麻(炒香)1汤匙，食用梳打粉$\frac{1}{2}$茶匙，糖1茶匙。

腌料：
杂菜水(见第8页)2汤匙，盐$\frac{1}{2}$茶匙，鸡粉$\frac{1}{2}$茶匙，生粉1汤匙，鸡蛋$\frac{1}{2}$只，玫瑰露酒少许。

调味料：
蜜糖4汤匙，菊花水4汤匙，盐$\frac{1}{2}$茶匙，生粉1茶匙。

制法：
(1) 腩排洗净，切成骨排形，加入食用梳打粉、糖及2汤匙清水，腌30分钟。
(2) 将腩排置于水龙头下，用清水冲5分钟，把排骨洗净和沥干水分，再下腌料腌30分钟。
(3) 锅烧热，下生油排骨，小火炸熟，盛起。再用锅把排骨和调味料拌匀，撒上芝麻，即成。

心得：
(1) 用食用梳打粉腌排骨，可使腩排变得嫩滑。
(2) 菊花放在焗盅里，以大滚水焗透即成菊花水。
(3) 调味料和排骨兜匀时，不要开大火，避免有糖焦味，使排骨太嫩而没有香味。
(4) 可加入上海桂花，但因桂花带有咸味，必须浸清水，以除去咸味，然后将其搅烂与蜜糖调配。
(5) 排骨盛起前，必须转回火大滚，可防止油分渗入排骨内。



金牌南乳骨

南乳又称作红乳，其食味咸香带点芋鲜，色泽棕红油润，肉味浓而不腻，入口甘香松化，为佐酒菜之首选。

分量： 4～6位用
制作时间： 45分钟

材料：
腩排640克，生油少量。

腌料：
(第1次) 杂菜水 (见第8页) $\frac{1}{2}$量杯，食用梳打粉$\frac{1}{2}$茶匙，南乳4汤匙，糖1茶匙，五香粉$\frac{1}{5}$茶匙，沙姜粉1茶匙。
(第2次) 南乳1$\frac{1}{2}$茶匙，鹰粟粉2汤匙，鸡蛋1只，生油2汤匙，玫瑰露酒$\frac{1}{2}$汤匙。

制法：
(1) 腩排洗净，切成骨排形，用第1次腌料腌2小时，再用清水洗去腌料，沥干水分。
(2) 把腩排加入第2次腌料，腌1小时以上或过夜，必须入冰柜，可防止变质。
(3) 锅烧热，下生油，用中火把排骨炸熟或呈现金黄色，即成。

心得：
防止排骨带韧，可用2汤匙糖和1汤匙玫瑰露酒腌30分钟，在水龙头下冲水30分钟，再依照食谱所述的制法，烹调便可。

大厨小记：
选取新鲜排骨，以嫩身而肉瘦为上选。反之，猪只大，肉质粗糙，带韧而无鲜味，且难于下咽。



龙皇加沙

九肚鱼肉滑鲜美，上粉油炸后金光灿烂，配以磨碎后的咸蛋黄，色泽橙红而带点咸香味道，一橙一黄，互相辉映，诱人食欲。

分量：4～6位用
制作时间：30分钟

材料：
九肚鱼4条，咸蛋1只，生粉适量，生油适量。

腌料：
盐$\frac{1}{4}$茶匙，鸡粉$\frac{1}{4}$茶匙，糖$\frac{1}{2}$茶匙，胡椒粉少许，鸡蛋$\frac{1}{2}$汤匙，麻油少许，生粉(后下)1汤匙。

调味料：
鸡汤1量杯，糖$\frac{1}{2}$茶匙，鸡粉$\frac{1}{4}$茶匙，生粉$\frac{1}{2}$茶匙，麻油少许。

制法：
(1) 九肚鱼去头、开肚、开边、去脊骨、洗净，沥干水分，加入腌料，腌约5分钟，加入生粉拌匀，备用。
(2) 将鱼肉从头部卷至尾部，扑上生粉，以大中火把鱼下油锅炸至金黄色，盛起。
(3) 咸蛋蒸熟去壳，加入调味料，放进搅拌机中搅碎成汁，加热煮滚，即成。

心得：
(1) 咸蛋容易变坏，小心选取。
(2) 咸蛋分量过多，会令调味料变得太咸。
(3) 九肚鱼肉带有黏液，可用2茶匙生粉拌匀，然后用水清洗。
(4) 喜欢香脆口感，可选用脆浆并加入咸蛋黄油炸。
(5) 九肚鱼，亦称"龙头鱼"，此菜因而得名。



豉汁蒸肥牛卷

美国肥牛肉卷上日本金菇，一肥一瘦，搭配天衣无缝，再浇上咸鲜葱味的豉汁，平凡中显得不平凡，是一道可口的中美日风味混合菜。

分量： 4～6位用
制作时间： 15分钟

材料：
肥牛肉片8片，金针菇$\frac{1}{4}$包，鲜冬菇2只，胡萝卜$\frac{1}{3}$条，湿粉丝120克。

调味料：
特制豉汁3汤匙（见第10页）。

制法：
(1) 粉丝浸软后放入滚水，加入2汤匙老抽焗软，沥干水分并且剪碎，放在碟上。
(2) 胡萝卜切条，鲜冬菇切条，金针菇去根，清洗干净，放在肥牛肉片上，卷成筒形，淋上豉汁，大火蒸3分钟，撒上葱花即成。

心得：
(1) 美国肥牛肉片，脂肪分布平均，肉质鲜嫩，品质比较好。
(2) 牛肉卷可扑上薄粉干炸，回淋沙嗲汁，风味甚佳。



椒盐凉瓜

菜式简单易做，老幼皆宜。凉瓜沾上薄脆浆炸，金镶绿肉，加上脆浆薄而透明，若隐若现，充满迷幻之美。

分量：4～6位用
制作时间：20分钟

材料：
凉瓜(即苦瓜)480克，脆浆200克，蒜子(切碎)3粒，红椒(切碎)$\frac{1}{2}$只，生油适量。

腌料：
生盐1$\frac{1}{2}$茶匙，糖1茶匙。

调味料：
蒜盐1$\frac{1}{2}$茶匙，绍酒$\frac{3}{4}$汤匙。

制法：
(1) 凉瓜洗净后开边，去瓜芯，然后切成薄片，用腌料拌匀，腌约10分钟后用清水冲洗，去腌料后用布抹干水分。
(2) 凉瓜片放入脆浆沾匀。锅烧热，放入3量杯生油，烧至八成滚，放入凉瓜，炸至金黄色，沥干油分，盛起油。
(3) 锅再次烧热，下$\frac{1}{3}$汤匙生油，下蒜粒和椒粒爆香，放入凉瓜以及调味料炒匀，即成。

心得：
(1) 脆浆不宜太稀。
(2) 凉瓜上浆前，可用$\frac{1}{2}$汤匙生粉拌匀，再沾上脆浆，效果更佳。
(3) 凉瓜上桌后，及时进食，否则热气一过，脆浆容易淋身，失去香脆口感。

大厨小记：
凉瓜有两种，短而粗身叫"大钉苦瓜"，又叫"雷公凿"，肉质苦中带甘甜，有口感，最适合生炒。另一种叫"长苦"，瓜身平滑长形，苦中带清淡，最宜炸酿，一年四季均有售卖。

饭和甜品



荷叶香芒杂菜焗饭

七彩缤纷，果味浓郁，荷香熏人醉，配以清甜椰汁焗饭，香气逼人，直令人垂涎欲滴，餐桌礼仪尽失。

分量：6～8位用
制作时间：1小时

材料：
鲜荷叶1张，冻杂菜粒160克，蜜豆(切粒)4只，葡萄干20克，洋葱(切粒)$\frac{1}{2}$个，芒果(切粒)$\frac{1}{2}$个，白饭480克，鸡蛋2只，干椰丝少许，番茄(去皮，切粒)1个。

调味料：
盐1$\frac{1}{2}$茶匙，鸡粉$\frac{1}{3}$茶匙，椰汁(后下)$\frac{1}{3}$罐。

制法：
(1) 荷叶改成圆形，用滚水拖软，放在汤碟上。
(2) 蜜豆粒、洋葱和葡萄干一同汆水，沥干水分。
(3) 锅烧热，下少许油把鸡蛋炒至半熟，加入白饭，下调味料，以小火把蛋饭炒至干身，再放入冻杂菜粒和芒果粒炒匀。然后倒入椰汁拌匀，即上碟。
(4) 番茄和椰丝放在饭上，置焗炉中焗至金黄色，即成。

心得：
(1) 椰汁不宜炒煮时间过久，否则会影响饭味。
(2) 炒饭前事前蒸热再下锅炒，效果更佳。
(3) 用隔夜饭作炒饭，不容易炒散。
(4) 增加此饭的风味，可以加入1$\frac{1}{2}$茶匙咖喱粉同炒，改置于椰盅内，放入焗炉焗香后上桌。



竹筒饭

腊味饭贮存在竹筒内，饭香中夹有淡淡竹香，亦可把部分肥腻之感减掉。

分量：4～6位用
制作时间：1小时

材料：
糯米80克，水80克，腊味(汆水、切粒)40克，冬菇(浸软或蒸软)2只，蚝豉(浸软或蒸软)1只，葱(切粒)2根，姜、葱适量，竹筒1个，生油适量。

调味料：
生抽1茶匙，蚝油1茶匙，麻油少许，胡椒粉少许，生粉$\frac{1}{4}$茶匙，鸡粉$\frac{1}{2}$茶匙。

汁料：
生抽1汤匙，水2汤匙，老抽$\frac{1}{2}$汤匙，糖2茶匙。

制法：
(1) 糯米洗净后放入竹筒内，注入水，以大火蒸10分钟。
(2) 锅烧热，下生油烧热，再下冬菇、蚝豉和腊味爆香，加入调味料炒匀，放在竹筒饭上面蒸5分钟，撒上葱粒，再淋上汁料，即成。

心得：
(1) 水分掌控必须小心，否则蒸饭会软烂粘口。
(2) 竹筒容易有裂痕爆口，必须事前浸水洗净，以防有漏水状况出现。
(3) 可选用鸡粒、肉碎、排骨、田鸡或带子等代替腊味。



芋头腊味饭

南方人喜以米饭作主食，在冬天时爱吃煲仔饭，暖胃又养胃。米饭吃罢后，把饭焦用上汤浸泡一会儿而吃，烟韧中带点松脆口感，食味不俗。

分量：4～6位用
制作时间：1小时

材料：

芋头肉(切粒，蒸熟)120克，腊味(汆水，切粒)80克，冬菇(浸软)2只，蜜豆(汆水，切粒)4只，火鸭肉(即烧鸭肉，切粒)40克，瑶柱碎(即干元贝碎，浸软)少许，白饭480克，盐$\frac{1}{2}$茶匙，葱(切粒)1根，鸡蛋2只。

调味料：

蚝油$\frac{1}{2}$茶匙，生抽$\frac{1}{2}$汤匙，鸡汤$\frac{1}{2}$量杯，老抽1茶匙，鸡粉$\frac{1}{4}$茶匙，生粉1$\frac{1}{2}$茶匙。

制法：

(1) 锅烧热，下腊味、冬菇、蜜豆和火鸭肉爆香，加入调味料勾成芡汁，盛起。
(2) 再次把锅烧热，下少许油，放入鸡蛋烧至半熟时，倒入白饭和芋头粒，加入盐后炒至干身，然后放入腊味料炒匀，置于已预热的瓦煲内，撒上葱粒和瑶柱碎，即成。

心得：

(1) 瓦煲必须烧热，腊味饭才会有饭焦香味。
(2) 饭和腊味材料同炒，时间不宜过久，以免饭烂而不爽口。
(3) 炒饭时，加入1茶匙金蒜茸，可增加香味。



这是一道清淡滋润的糖水，有养颜补血润喉的功效，清甜味香而不腻喉，为秋冬的滋补甜品。

分量：4～6位用
制作时间：2小时

材料：
鲜百合(去头)1包，海底椰(切碎)2个，白莲子12粒，白果(即银杏)12粒，雪蛤膏(湿发)5汤匙，红枣2粒，蜜枣2粒，南北杏12粒，姜1片。

雪蛤膏汆水料：
姜2片，白酒1汤匙。

调味料：
冰糖120克，盐$\frac{1}{4}$茶匙，水4量杯，椰汁(后下)$\frac{1}{2}$罐。

制法：
(1) 雪蛤膏用清水浸2小时，拣去杂质，放入雪蛤膏汆水料汆水，沥干水分。
(2) 白果用清水浸5分钟，轻轻拍扁、去壳、去芯。
(3) 将所有材料和调味料放入炖盅里，加入姜片，小火炖1小时30分钟，最后放入椰汁炖5分钟，即成。

心得：
(1) 海底椰和莲子可用罐装。
(2) 雪蛤膏一定要用清水浸，不能用热水，否则会涨发不起，或因浸发过时，随水流走。
(3) 白果用水滚2分钟，后拍扁剥壳，可保持颗粒完整。
(4) 鲜百合分量可以多放一点，因为经过清炖后百合会溶化在糖水中。
(5) 椰粉与罐装椰浆(只取面层)，前者味道比较浓郁。
(6) 海底椰和莲子，鲜货效果更佳。
(7) 炖的时间以4～5小时为最佳。



秋梨枇杷蜜

此乃古代帝王之家的甜品，梨香清甜，润喉防燥，老幼皆宜。

分量：6位用
制作时间：2小时

材料：
雪梨6个，枇杷叶5片，蜜糖5汤匙，南杏10粒，蜜枣2粒，砂纸1张。

制法：
(1) 先将5个雪梨切去$\frac{1}{5}$做盖，再把梨肉和梨芯挖去。
(2) 把枇杷叶、南杏和蜜枣洗净，放进梨内。
(3) 余下的1个梨削皮、去心、切小块，将所有梨肉和蜜糖拌匀，分放入每个雪梨内，盖上雪梨盖，放在炖盅里，封上砂纸，以小火炖2小时，即成。

心得：
(1) 采用正宗蜜糖。
(2) 用砂纸封面，防止倒流水滴入。
(3) 北杏带苦味，用大南杏效果较佳。
(4) 雪梨不宜有腐烂，以免影响品质。



蛤士蟆为健肺养颜妙品，牛奶则有丰富营养，两者搭配成为补身妙品，健康又自然。

分量：4～6位用
制作时间：4小时

材料：
湿发雪蛤膏320克，鲜奶1量杯，椰汁1罐，鱼胶粉55克，糖220克，清水2$\frac{1}{4}$量杯，姜汁5汤匙，冰粒450克。

制法：
(1) 雪蛤膏用清水浸2～3小时，待发起后拣去杂质，洗净，以姜、葱和酒汆水，沥干水分。
(2) 鱼胶粉与糖拌匀，加入清水和姜汁，用小火煮滚，倒入椰汁、鲜奶和雪蛤膏拌匀，加入冰粒，不停搅拌直至冰粒完全溶解，分注入碗内，置于冰柜中至凝结即成。

心得：
(1) 40克干货雪蛤膏，经浸发后可获取480～720克的湿发雪蛤膏。
(2) 用燕窝代替，无需加入姜汁。

姜汁鲜奶雪蛤冻

厨艺基本功

图解制作步骤

浸鱼法

材料：

星斑鱼1条(约640克)，姜40克，干葱3粒，葱2根，芫荽2棵。

调味料：

生抽3汤匙，清水15汤匙，砂糖3茶匙，鸡粉$\frac{1}{2}$茶匙，胡椒粉少许，老抽$\frac{1}{4}$茶匙，麻油$\frac{1}{4}$茶匙。

制法：

(1) 利用剪刀在鱼盖边放去鱼血，整理后洗干净。

(2) 姜、葱洗净，部分切丝，其他切段后拍扁。芫荽洗净、切段，与姜、葱丝作伴食料。

(3) 锅烧热，下油爆香姜、葱和干葱头，注入清水以能盖过鱼身为准；煮至大滚后放入鱼，转用小火，保持微滚状态4～5分钟，用筷子测试，全熟后即可盛起。

(4) 油烧热后，放入姜丝、葱丝和芫荽，倒入调味料煮滚，淋于鱼上，即成。

心得：

(1) 调味料可用鱼生酱油代替。

(2) 鱼的重量、大小不一，浸鱼时间亦各异。

(3) 当水微滚时，把鱼放入，保持水中温度，盖上一张砂纸(即玉扣纸)或放入1汤匙生油，可使浸鱼水的效果更理想。



1 浸鱼材料



2 爆香料头



3 把鱼放入锅中



4 鱼已浸熟



5 放上姜、葱

加工龙虾



❶ 龙虾用利剪把头、身剪断



❷ 戴上手套后，用力把头部和虾身撕开，分成两半



❸ 沿虾壳的边沿剪开



❹ 用利刀把虾肉挑离虾壳



❺ 虾肉和虾壳分离



❻ 虾背壳与肉分开



⑦ 挑去虾肠



⑧ 把底部的虾壳去除



⑨ 虾肉切成块状



⑩ 加工龙虾步骤完成

大厨小记：

龙虾种类繁多，因水域不同而有所差异。南澳大利亚龙虾鲜甜雪白，肉质滑而肥厚，适合以刺身、用上汤/芝士/牛油/蒜茸焗制奉客。西澳大利亚龙虾肉质软身，弹性少，食法与南澳洲龙虾一样。大花龙虾全身皆有花纹，肉质鲜甜肥美，可油爆，炒焗和作刺身。南非龙虾则头大尾细，全身红色，与澳大利亚龙虾同族，价钱大众化，食味为次级。青白龙虾以亚洲出产为主，有印度尼西亚、越南和我国广东等地，肉质鲜甜爽滑。波士顿龙虾则是壳硬肉少，淡口而价钱便宜实惠。此外，还有珍珠龙虾、黑白龙虾和石头龙等。

斩鸡口诀歌



① 一刀去头颈



② 二刀去双翼



③ 三刀去双腿



④ 四刀胸背分



⑤ 直劈鸡背成两半



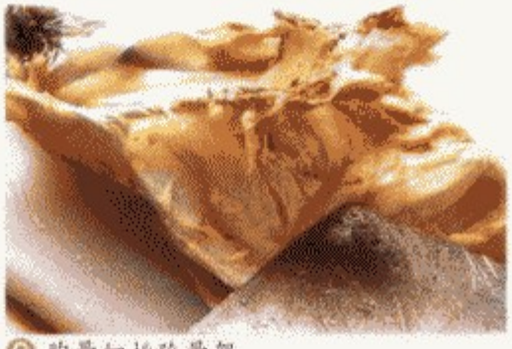
⑥ 刀起刀落鸡斩件



⑦ 斜刀鸡腿分为二



⑧ 鸡件原位按序排



⑨ 胸骨细挑除骨架



⑩ 快刀直驱肉成件



⑪ 横刀直劈翼分断



⑫ 新鸡诀窍尽齐全

大厨小记：

公鸡肉厚而带鸡味，富口感，然而比较有嚼劲。母鸡，即俗称“鸡项”，肉质嫩滑而带有鸡香，个子比较娇小。据说坊间有一种“阉鸡”，即已阉割鸡子的雄鸡，肉味则介乎于公鸡和母鸡之间，食味和口感皆不俗。鸡的烹调法甚多，浸鸡时采用小火微滚的方法，因而皮脆肉嫩，不带腥味，热力平均而能直接接触鸡身，全鸡可均匀受热至全熟。蒸鸡能保存鲜味，利用蒸汽炊熟鸡只，原汁原味，鸡香四溢，然而肥厚处如鸡腿，不易熟透，故常有血水流出，因而存有鸡膻味。

简易雕花

胡萝卜蝴蝶



❶ 胡萝卜用刀切两薄片而不断开



❷ 以两片胡萝卜能打开为准则



❸ 用刀刮去一椭圆形



❹ 在缺口的上方，刮去一牛角



❺ 再用刀刮去一块，修圆



❻ 在下方把胡萝卜刮出两条纹而不断



❼ 蝴蝶翅膀做成花纹



❽ 把胡萝卜打开，插上竹签，蝴蝶出现了

青瓜花



① 青瓜去末端



② 把青瓜依序切成5个缺位



③ 雕花刀在缺口下，剖成花瓣形



④ 沿边削去瓜皮



⑤ 保留花瓣形的瓜皮，其余的瓜皮不要



⑥ 花瓣上雕上花纹



⑦ 在花瓣之隙缝处，切去瓜肉



⑧ 将花瓣以外的瓜肉去除



⑨ 当瓜肉除去成为一星形时，再把瓜肉削去一小部分



⑩ 中间位置挖去，成一凹凸有致的花形



⑪ 把花瓣上的花纹挑出



⑫ 中间放上一粒红色的车厘子作配衬，青瓜花即成

洋葱荷花



1 洋葱切去顶部



2 沿边用刀刻成花瓣纹



3 利用雕刻刀把第一层纹深刻



4 小心用刀把洋葱退出



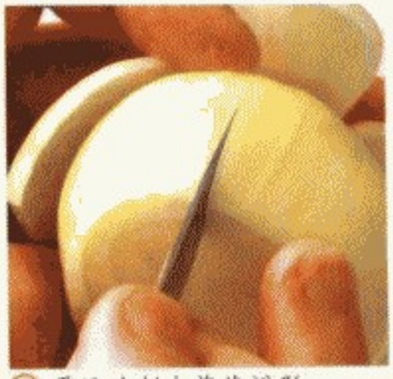
5 第一层洋葱小心转动退离



6 洋葱小心刻成荷花瓣



7 再轻轻挑出洋葱花瓣



8 再沿边刻出荷花瓣形



9 把多余部分切去



⑩ 利用雕刻刀把多余洋葱削去



⑪ 以尖刀挑去细碎洋葱



⑫ 第一层和第二层洋葱交错重叠



⑬ 以雕刻刀在洋葱刻上小圆凹位



⑭ 在洋葱中央部分，以辣椒插入小圆凹位处



⑮ 荷花已完成

蒜子草蜢



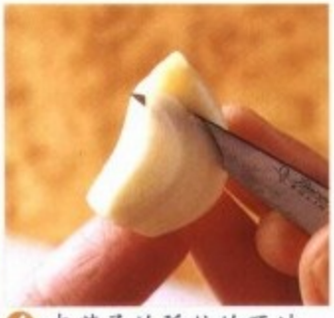
❶ 蒜子、辣椒、虾须和竹签



❷ 落刀正面图



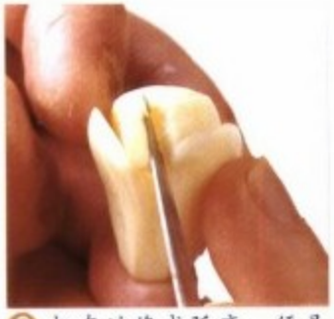
❸ 雕刻刀在蒜子的直边斜落下刀



❹ 在蒜子的弧位的两边，刻开而不断，便是草蜢的翅膀



❺ 再在蒜子的直边刻下



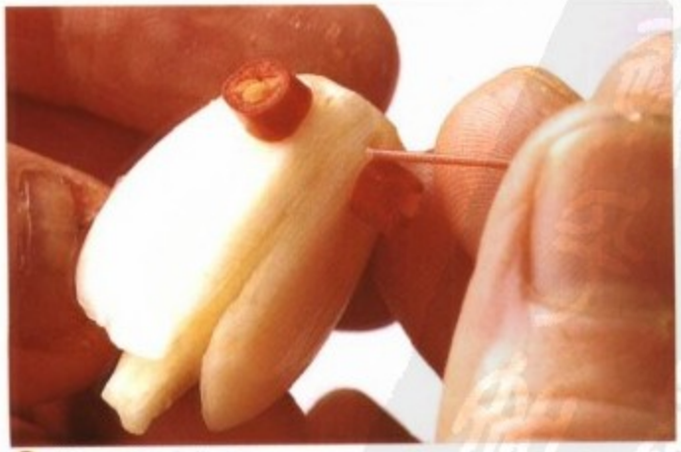
❻ 把直边修成弧度，便是草蜢的背部



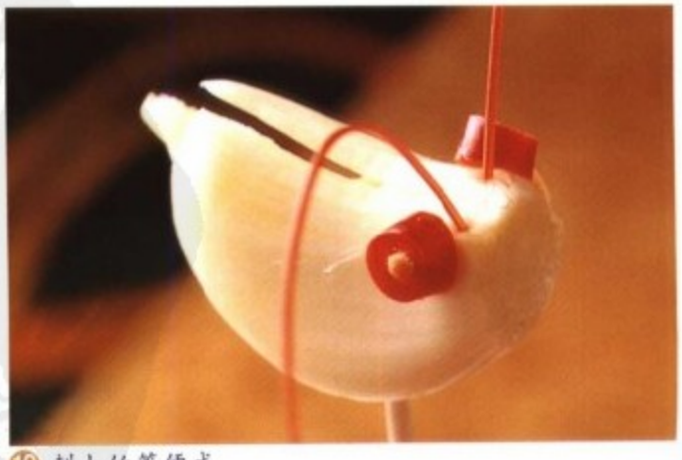
❼ 草蜢的弯位小心修裁



❽ 在草蜢的头部插上红椒粒作眼睛



❾ 插上虾须作触须



❿ 刺上竹签便成

[General Information]
书名=港式粤菜品尝与烹制
作者=梁仕国编著
页数=121
出版社=上海科学技术出版社
出版日期=2003年08月第1版
SS号=11074347
DX号=
URL=http://book.szdnet.org.cn/bookDetail.jsp?dxNumber=&d=204018350E153ABB9B73FEBC82B56715

封面页
书名页
版权页
前言页
目录页
认识粤菜
粤菜精粹在于“ 鲜 ”
从菜单演变看粤菜潮流
点菜窍门和品尝粤菜
半成品材料和酱汁制法
虾胶制法
带子处理
鱼翅种类和处理
银丝雀巢
杂菜水
特色ＸＯ酱
风味料
滋味汁
豉汁
脆浆制法
油炸金蒜茸（炸熟蒜茸）
蒜盐制法
亲潮热荤
燕窝水晶球
西施带子
龙牙尝八宝
柠檬梅子凤尾虾
海胆威龙（龙虾卷）
鸳鸯虾
二松宝盒
万紫千红
桂花炒蟹粉
宴客佳肴

金箔沙律蟹
富贵手撕鸡
龙凤显富贵
土汤花雕？蟹
鲜奶燕窝姜粒炒蛋白
竹荪百花鲍脯
鲍鱼鸡煲翅
惊心动魄

家常小菜

香酥菜肉饼
腊味荔茸饼
蜜汁焗鳝球
金钵焗蚝仔
辣香脆豆腐
松子二松
牛油银鱼
盐焗重皮蟹
风味豆腐
香酥带子
鲜人参百合炒鱼滑
糖醋鱼卷
辣酒羊肉炉
面酱银丝青蚝
冰皮盐水鸡
砂纸钵仔鸽
菊蜜芝麻骨
金牌南乳骨
龙皇加沙
豉汁蒸肥牛卷
椒盐凉瓜

饭和甜品

荷叶香芒杂菜焗饭
竹筒饭

芋头腊味饭
包罗万有
秋梨枇杷蜜
姜汁鲜奶雪蛤冻
厨艺基本功
图解制作步骤
浸鱼法
削龙虾
斩鸡口诀歌
简易雕花
胡萝卜蝴蝶
青瓜花
洋葱荷花
蒜子草蜢
鸣谢
附录页