



隨心。煮意

Cook it My Way



Gigi Wong_黃淑儀

美食無邊界 # 煮自己喜歡的味道



隨心。煮意

Cook it My Way



Gigi Wong _ 黃淑儀

美食無邊界 # 煮自己喜歡的味道



序_ 鄧達智

孜孜不倦黃淑儀

不貪圖享受日出日落家庭主婦悠閒。子女成長爾後，無線當年四大花旦、全港首套長篇電視劇「夢斷情天」女主角黃淑儀重出江湖，近年拍劇不停，主持美食節目不拙，還有廚藝書籍一本接一本不斷煮、不斷著作，點止演藝人咁簡單？

Gigi 姐着實才女一名！

廚藝書籍簡潔大方，易學不流粗糙；文字簡化，程序易達。原籍香港、留加留美腦幹細胞科學家、北京大學教授于常海是 Gigi 姐頭號粉絲，揸着她筆下好大一套廚藝書籍在北大校園如魚得水，按書指示，一步一步將黃教頭的妙手生花展示飯桌；少年學生、校園同事、教授長老都被于教授廚藝降服，吃過常問：于教授甚麼時候又開餐？

不少人印象：「廚書一般好睇唔好使，跟足程序，煮出一鑊粥（搞砸了）！」

跟隨黃淑儀，結果教授成為廚藝萬人迷。

有幸被邀跟 Gigi 姐在其節目上出演共煮嘉賓，從旁得觀廚藝達人不簡單，無分大小每個細節一眼關七，卻又從容不迫；每一步驟看來不需咬牙切齒用大力，而是輕於鴻毛似地恰到好處。

每次出鏡前，Gigi 姐都留給自己足夠時間，細讀將要拍攝的內容，也再讀原本是她自己寫的食譜，關鍵在於要配合烹調的程序、配合鏡頭的運用和配合導演的要求，縱使煮她自己著作內的菜式，她也不會掉以輕心；猶似私底下我們十分熟悉的 Gigi 姐，工作、行為、言語嚴謹而態度平易近人，更不恥下問，經常請教各路高手，鑽研更高、更深、更廣博的廚藝。





自序 _ 黃淑儀



第 13 本書的感言

近年來，出外拍攝烹飪節目的機會多了。

除了中國大陸各省各縣……南至海南島，北至哈爾濱，台灣的嘉義、台南與台北，東南亞的新加坡及馬來西亞，甚至南半球澳洲的悉尼、墨爾本及亞得萊德……

增廣見識，眼界大開！

除了認識更多新穎食材，學識更多新鮮配搭，更印證了各師各法的烹調方式。

不能說哪一個地方的食物更美味，只能說哪一個地方的烹調方法更符合你的要求，哪一個地方的口味更接近你的味蕾或童年回憶！

我不勉強自己拋棄舊有的點子，只能在食材上加多一些些，烹調時改變一點點。

畢竟，袋鼠尾不易買到，我們也只有用回牛尾！

又或者，內地的粉葛肉嫩多汁，可以燜五花腩，而我們買到的，是乾身又多渣的粉葛，那就只能用作煲湯了！

不要嘗試改變自己的風格，只求在突破中有進步的空間！

目錄 _CONTENTS ▾



cold dish_snack



rice_noodles



main dish



soup



sweet

冷盤
小吃

cold dish_snack



- 8 涼拌麻辣雲耳
- 10 薄荷薯仔
- 12 涼拌腐竹
- 14 香酥蔥油餅 #QR code
- 17 蒜泥白肉

米飯
麵食

rice_noodles



- 20 雞酒米粉
- 22 小米飯
- 24 菜脯炒飯



小菜 main dish

- 26 鮮蟲草花炒牛肉
- 29 全家福
- 32 生炒金沙骨
- 34 紅麴豬手
- 36 鄉里炒粒粒
- 39 鹹酸菜燜豬大腸
- 42 燉元蹄
- 44 蜜汁豬頸肉
- 47 沙葛炒五花腩
- 50 剝椒蒸排骨
- 52 紅煨牛肉
- 55 洋葱鴨
- 58 冬瓜燜鴨
- 60 青瓜炒雞柳
- 63 大盤雞
- 66 三文魚炒大豆芽
- 68 魚香蝦球
- 71 鹹檸檬醬蒸魚
- 74 肉桂雞髀菇
- 76 三杯菇
- 78 韭菜鮮蝦
- 80 黃芽白包釀蝦膠 #QR code
- 83 啫啫鮫魚塊
- 86 麻醬蒜泥蒸茄子

湯 soup

- 88 秋天滋潤湯
- 90 花生木瓜魚仔湯
- 94 菜乾蘋果湯
- 96 節瓜瑤柱螺頭湯
- 98 土茯苓無花果蠔豉湯
- 100 猴頭菇瘦肉湯
- 102 老黃瓜養陰湯
- 104 土茯苓鑽地老鼠瘦肉湯
- 106 牛蒡鯽魚湯
- 108 豬橫脷粉腸雞骨草湯
- 110 螺頭石斛湯
- 112 節瓜章魚眉豆湯

甜食 sweet

- 114 小鳳姐糖水
- 116 薑片花生湯圓
- 118 好立克曲奇
- 121 芝麻花生糖 #QR code
- 124 番薯玉米餅 #QR code
- 126 椰香奶凍

- 177 鳴謝





cold dish_snack



rice_noodles



main dish



soup



sweet



cold dish_snack

- 128 Sichuan "Ma La" cloud ear fungus
- 129 Warm potato salad in balsamic vinaigrette with fresh mint
- 130 Beancurd stick cold appetizer
- 131 Flaky spring onion pancakes
- 132 Sliced pork belly dressed in Sichuan garlic vinaigrette



rice_noodles

- 133 Rice vermicelli in herbal chicken soup and rice wine
- 134 Steamed millet
- 135 Fried rice with dried radish



main dish

- 136 Stir fried beef with fresh cordyceps flowers
- 137 Chinese surf-and-turf stew
- 138 Pan-seared spareribs
- 138 Steamed eggplant with sesame paste and garlic
- 139 Steamed pork trotter in red yeast rice paste
- 140 Homestyle stir fried ground pork and diced kale
- 141 Chitterlings stew with salted mustard greens
- 142 Braised pork trotter
- 143 Honey-glazed barbecue pork cheek
- 144 Stir fried pork belly with yam bean
- 145 Steamed pork ribs with pickled chopped chillies
- 146 Braised beef shin in aromatic soybean paste

- 147 Braised duck in onion sauce
- 148 Duck stew with winter melon
- 149 Stir fried chicken strips with cucumber
- 150 Beer braised chicken with Sichuan peppercorns and spices
- 151 Stir fried soybean sprouts with salmon
- 152 Fried prawns in Sichuan Yu Xiang sauce
- 153 Steamed grey mullet in salted lemon paste
- 154 King oyster mushrooms in cinnamon glaze
- 155 Three-cup assorted mushrooms
- 156 Stir fried fresh prawns with Chinese chives
- 157 Napa cabbage rolls with minced shrimp filling
- 158 Sizzling grass carp fillet in clay pot

 soup

- 159 Nourishing herbal soup for autumn
- 160 Fish soup with peanuts and papaya
- 161 Pork and conch soup with dried Bok Choy and apples
- 162 Lean pork soup with Chinese marrows, dried scallops and conch
- 163 Lean pork soup with Tu Fu Ling, dried figs and oysters
- 164 Lean pork soup with monkey head mushrooms
- 165 Old cucumber soup with chicken feet and burdock
- 166 Lean pork soup with Tu Fu Ling and Mirabilis tuber
- 167 Crucian carp soup with burdock
- 168 Pork pancreas soup with pork small intestines, and Ji Gu Cao
- 169 Lean pork soup with dried conch and Shi Hu
- 170 Pork bone soup with Chinese marrow, dried octopus and black-eyed beans

 sweet

- 171 Sweet soup in Paula's style
- 172 Glutinous rice balls with peanut butter filling in ginger syrup
- 173 Horlicks cookies
- 174 Sesame peanut brittle
- 175 Sweet potato cornbread
- 176 Coconut rum panna cotta

冷盤
小吃

cold dish_snack



涼拌麻辣雲耳

Gigi Wong 麻辣是亮點 ♥ 開胃菜 ✨ 味蕾的新挑戰 ☁

可將醬汁和雲耳一起倒入密實袋內，鎖實，搖晃十數下，待醬汁和雲耳完全拌勻即可倒出享用。



雲耳

食譜採用俗稱老鼠耳的雲耳。它在浸發後比一般雲耳小，處理時毋須再撕成細朵，省卻工夫。



經冷藏的麻辣雲耳，入口冰涼，口感爽脆，舌尖有麻香，是刺激的夏日消暑菜。

材料 @ 雲耳..... 1 杯 # 浸軟，剪去蒂，汆水 5 分鐘，待涼

醬汁 @ 麻辣鮮露..... 1 湯匙
蠔油..... 1 湯匙
糖..... 1 茶匙
蒜茸..... 2 粒 # 剁碎
芫茜莖..... 1 棵 # 剁碎

做法 @ 醬汁混合後，倒入雲耳內拌勻即可享用！

comments...

冷盤
小吃

cold dish_snack



薄荷薯仔

Gigi Wong 夏日消暑沙律 🌞 薄荷透心涼 🍷🍷 好易整 ✓

將薯仔和調味料放入密實袋內搖勻，味道會更加均勻。



材料 @ 新薯 8 個 # 新薯加入到面水，放入微波爐「叮」3 分鐘，
瀝去水分

調味料 @ 薄荷葉 2 棵份量 # 切碎
鹽 1 茶匙
意大利陳醋 1 湯匙
初榨橄欖油 2 湯匙

做法 @ 薯仔不用去皮，切大塊。
@ 調味料拌勻後，趁熱加入已焗熟薯仔，會更易入味，拌勻即可。



冷盤
小吃

cold dish_snack



涼拌腐竹

Gigi Wong 清爽涼菜 🍴🍴 豆香濃 ☉ 好易整 ✓

comments...





材料 @ 腐竹 3 枝 # 浸軟，切度，氽水 5 分鐘
木耳絲 15 克 # 浸軟，氽水
大豆芽菜 50 克 # 洗淨
薑 2 片 # 切絲
紅西椒 半個 # 切絲

調味料 @ 鹽 1 茶匙
麻油 1 茶匙

做法 @ 熱鑊下油，下薑絲，爆炒大豆芽菜，加入木耳絲、腐竹和紅西椒絲，最後加入調味，拌勻，涼後即可享用。

comments...



冷盤
小吃

cold dish_snack



香酥葱油餅

Gigi Wong 簡易點心 ✓ 卜卜脆 ☺☺ 趁熱食 ㄝ



comments...



圓形餃子皮



肥肉內加鹽，要剁至這樣糜爛才算合格。

材料 @ 圓形餃子皮半斤

餡料 @ 葱粒..... 1 杯
肥豬肉 1 塊 # 剁至極幼
鹽..... 半茶匙 # 加入肥豬肉內同剁

做法 @ 餃子皮上鋪一層薄薄的肥肉末，灑上葱粒，蓋上餃子皮，再鋪一層薄
薄的肥肉末和葱粒，蓋上第三片餃子皮。

@ 將餃子皮邊緣捏實。

@ 平底鑊內下少許油，用慢火煎至金黃即可享用。



Flaky spring onion pancakes



冷盤
小吃

cold dish_snack



蒜泥白肉

Gigi Wong 四川風味涼菜 * 麻辣香🌶️🌶️ 好開胃 ✓

這是蒜泥白肉的簡化版，將清新的青瓜、肥瘦兼備的白肉、麻香的醬汁混在一起，吃時別有一番風味。



材料 @ 五花腩 1 塊約半磅
青瓜 1 條 # 用刨刨成長條

料頭 @ 薑 2 片
葱 1 條
紹興酒 2 湯匙

醬汁 @ 葱白粒 2 湯匙 # 用石臼舂成茸
薑粒 2 湯匙 # 用石臼舂成茸
蒜茸 2 湯匙 # 用石臼舂成茸
生抽 1.5 湯匙
鎮江香醋 1 湯匙
糖 1 湯匙
麻油 1 茶匙
花椒粉 1 茶匙
辣椒油 1 湯匙

做法 @ 把五花腩與料頭同放入冷水中煮滾，約 15 分鐘，熄火焗 5 分鐘，共做兩次；取出浸冰水，再放入雪櫃半小時。

@ 把已刨成長條的青瓜排在碟上。

@ 把五花腩切成薄片放在青瓜條上。

@ 淋上已拌勻的醬汁即成。

comments...



把五花腩浸冰水，再放入雪櫃半小時，可令五花腩肉質硬點，容易切成薄片。

comments...



米飯
麵食

rice_noodles



雞酒米粉

Gigi Wong 酒香撲鼻 ♥ 微微藥材香 ✨ 感覺很滋補 𠂇

comments...

材料 @ 米粉..... 1 份 # 用水略浸
雞上腩肉..... 2 塊 # 切塊，略醃
薑..... 6 片
麻油..... 2 湯匙
片糖..... 1/8 片
花雕酒..... 半杯
杞子..... 1 湯匙
當歸..... 1 片
黃芪..... 2 片
蒜茸..... 2 湯匙
滾水..... 2 杯

醃雞料 @ 紹酒..... 1 湯匙
糖..... 半茶匙
胡椒粉..... 適量

做法 @ 把米粉煮熟，撈起放入大碗內
@ 用麻油起鑊爆炒薑片，至香味四溢，倒入雞肉兜炒，把花雕酒倒入煮滾，放入其餘材料，冚蓋煮 5 分鐘。
@ 如能接受，可於雞酒起鍋前再加 2 湯匙花雕酒，倒入已煮好的米粉內即可享用。



米飯
麵食

rice_noodles



小米飯

Gigi Wong 健康米飯 ♥ 顏色金黃 ✨ 味清香 𠂇

小米能補虛損、益丹田，宜體質羸弱、胃納欠佳者享用。小米的質地較硬，如用來蒸飯或煲粥一定要浸過夜，蒸煮後的質感才會軟綿。



材料 @ 小米..... 1 杯
 油..... 1 湯匙
 杞子..... 適量 # 沖淨

做法 @ 小米浸過夜，洗淨，瀝去水分，把油倒在小米上，拌勻，讓每粒小米都沾上油。

@ 蒸籠鋪上紗布，倒入小米，猛火蒸 30 分鐘即可，享用前加入已清洗的杞子。



未煮前的小米

米飯
麵食

rice_noodles



菜脯炒飯

Gigi Wong 愛惜食材 ♥ 不浪費 ✨ 好美味 𩵶

如將每餐剩下的飯倒掉實在非常浪費，我將剩飯放入冰格貯存，儲夠一定份量就用來炒飯，既美味又環保。

材料 @ 雞蛋	2 個 # 打勻
剩飯	4 碗
菜脯粒	2 湯匙
臘腸	2 條 # 切粒
臘肉	1/3 條 # 切粒
芥蘭梗	2 棵 # 切粒
雲耳	幾朵 # 浸軟後切碎
冬菇	2 朵 # 浸軟後切粒
薑米	2 湯匙
蔥花	1 杯

做法 @ 燒熱鑊，下 1 湯匙油，加入臘腸、臘肉粒，用中火兜炒至出油，加入菜脯粒、芥蘭梗、雲耳、冬菇和薑米，兜炒約 2 分鐘盛起。

@ 原鑊下少許油，倒入蛋液，在蛋液未凝固前，加入剩飯，待飯炒鬆了，倒入各粒料，炒勻後加入蔥花，兜勻後即可上碟。



小菜

main dish



鮮蟲草花炒牛肉

Gigi Wong 有益菇菌 ♥ 滋肺補腎 ✨ 抗衰老 𠂉

comments...

材料 @ 牛肉.....225 克 # 切片，略醃
鮮蟲草花.....120 克 # 洗淨，剪去根
洋蔥.....半個 # 切絲

料頭 @ 乾蔥頭.....2 粒 # 切碎
薑.....4 片
葱白.....2 條 # 切度

牛肉醃料 @ 糖.....1/4 茶匙
鹽.....半茶匙
胡椒粉.....半茶匙
生粉水.....1 茶匙 # 生粉 1 茶匙、水 1 湯匙調勻
油.....1 茶匙

調味料 @ 鹽.....1 茶匙
蠔油.....1 湯匙

做法 @ 鑊內下 1 湯匙油爆香料頭，倒入牛肉兜炒 10 秒即盛起。

@ 原鑊再下少許油爆炒洋蔥及鮮蟲草花，牛肉回鑊，下調味料兜勻即可。



乾蟲草花



新鮮蟲草花

隨心。煮意

Cook it My Way

作者
黃淑儀

Author
Gigi Wong

編輯

Project Editor
Catherine Tam

攝影

Photographer
Imagine Union

美術統籌及設計

Art Direction & Design
Amelia Loh

排版

Typesetting
Sonia Ho

出版者

香港鰂魚涌英皇道1065號
東達中心1305室
電話
傳真
電郵
網址

Publisher
Forms Kitchen
Room 1305, Eastern Centre, 1065 King's Road,
Quarry Bay, Hong Kong.
Tel: 2564 7511
Fax: 2565 5539
Email: info@wanlibk.com
Web Site: <http://www.wanlibk.com>
<http://www.facebook.com/wanlibk>

發行者

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
傳真
電郵

Distributor
SUP Publishing Logistics (HK) Ltd.
3/F., C&C Building, 36 Ting Lai Road,
Tai Po, N.T., Hong Kong
Tel: 2150 2100
Fax: 2407 3062
Email: info@suplogistics.com.hk

承印者

百樂門印刷有限公司

Printer
Paramount Printing Company Limited

出版日期

二零一七年七月第一次印刷

Publishing Date
First print in July 2017

版權所有 · 不准翻印

All right reserved.
Copyright©2017 Wan Li Book Co. Ltd.
Published in Hong Kong by Forms Kitchen,
a division of Wan Li Book Company Limited.
ISBN 978-962-14-6382-1



Gigi Wong # 隨心、隨意，是我近年來對烹飪的態度 # 對我來說，美食是沒有邊界的，菜式只有美味與難吃的區分；我不執着或堅持某某菜式一定要配某某食材，隨食材烹調，說不定會擦出新的火花，豐富了味蕾的新體驗 # 希望您喜歡我隨心，但認真的煮意。

In recent years, I tend to cook the way I feel like # There's no preset rules in cooking – food is either tasty or not # I never insist on pairing certain ingredients together # That's how you come up with new sensations that surprise your taste buds # I hope you enjoy what I feel like making, but still seriously made nonetheless.



ISBN 978-962-14-6382-1



9 789621 463821



聯合出版集團
HK\$98.00

Published in Hong Kong