



廖教賢 著

簡材料・滋味饅

*Gourmet Cooking with
Simple Food*



by Alvin Liu

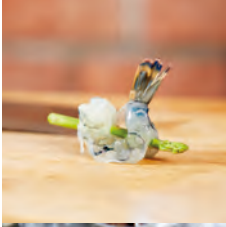
街市原始樸實的食材，為每餐帶來驚喜！



簡材料・滋味饅

Gourmet Cooking with Simple Food





代序

每一個人心中都有一位大師！
廖師傅是很多人心中的大師傅！

從第一次上師傅的課，會被師傅教學的風範吸引着，很多大家從來不知道的入廚知識，師傅都會透過每道菜式，深入淺出，以精采的演繹、一堆堆素材，瞬眼變成一道道色香味俱全的菜餚。

沒有甚麼材料可以難到一位全能的師傅，那怕是最普通的簡單材料。比喻大排檔的菜式，師傅把一些簡簡單單、在街市隨手買到的基本食材，只要發揮得宜，可煮出家常戶曉的大排檔菜式，不單易上手，味道比我們在大排檔吃到的，更勝一籌！

不管你入廚經驗有多少，不管你煮的是珍饈百味，還是家庭小菜，只要選材得宜，配合適當的技巧，師傅總有法子教大家做得一手出色菜餚，令大家成為當家大廚！

Rachel Yau
Rachel's Kitchen 主理人





認識廖教賢師傅已經 20 多年，感覺他一直都是那麼敬業樂業、風趣健談，所以無論是當年的酒家掌廚到專業烹飪導師、電視節目廚藝專家及食譜作者，每一個角色的精采演繹，都深受歡迎！

廖師傅有着豐富的教學經驗與廣博的廚藝知識，每每總會站在不同人的角度，思其所需，並對症下藥地為喜歡烹飪的朋友，設計撰寫一系列貼切實用且美味的食譜。

今次新作品《簡材料・滋味饊》一定會為大家帶來更多烹調的新啟發，並感受如何發揮簡單材料的巧妙廚藝。

陳永瀚師傅
烹飪班導師、食譜書作者

師傅又出書啦！

廖教賢老師一向深得同學愛戴，也是受讀者們喜愛的一位烹飪導師。

我們還記得在職訓局的酒店系就讀中餐課程的日子，我們這班學生是廖師傅執教的第一班學生。當年我們十分頑皮，無心向學，甚麼餐飲理論、飲食文化、八大菜系等……那有興趣上心，但到師傅教授的廚務實習課堂，我們一定是最開心快樂，不但得到師傅的悉心教授，又可自己大展身手，最後還有一頓豐富的午餐或晚餐，此情此景，歷歷在目。轉眼已差不多二十個年頭，師傅也退休了好幾年，但同學們仍期待上廖師傅的課堂呢！前幾年曾與師傅合作編寫食譜，過程中獲益不少，也是我的榮幸。

原來，退休只是師傅人生中另一個高峰的開始！退休後的他，忙過不停，在各方平台教授廚藝，他的著作一本比一本精采實用，今次的新作必定令讀者們帶來無限驚喜！

在此，我多謝在我人生中最重要的人，他不但教曉我廚藝知識，還有人生道理，使我在人生路上獲益良多，多謝您～廖師傅！

師傅，希望您保重身體，與師母繼續享受人生。

最後，預祝師傅新書一紙風行！



林勤樂師傅

酒店主廚、食譜書作者、電視節目廚藝專家

前言





天天做飯，人人都想好吃又有心思，這個很容易。
過往我的作品以不同的方向為主題，大多離不開以不複雜的烹調法及簡單廚具為大前提。編寫方向以讀者的烹飪角度為出發點，我的菜譜目的也如此，盡量以簡單易明的演繹方法編寫，易明易做，誰都可發揮自己的廚藝，務求讀者在自家廚房盡情發揮，在追求美味菜餚之餘，也可掌握色、香、味、形的要素。

讀者對坊間很多食譜，都抱着嘗試烹煮的態度，無奈地當中有些材料難以選購、不輕易找到。他們一直疑惑：「如果不用這款材料，有其他材料代替嗎？」這次新書以「簡材料」為主題，在一般街市購買得到的材料為大家烹煮美味菜餚。書中以食材品種分類，分為海產、肉類、豆品、蔬菜及稻米五大類別，另外還增加備貨篇，使讀者在烹調前作好準備，下廚更方便。

希望這本新作令讀者更容易發揮其烹飪創意空間，透過文字與圖片，一看即會，一試可行。「簡而備，易而行」，為家人摯愛煮出美味菜餚，與眾同樂～是我的目標。

在此特別鳴謝 Funny Oasis 及 Joey 全力支持及協助拍攝，更多謝萬里機構的製作團隊用心製作，令新作品更完美地與大家見面。

廖師傅
談出版緣起



廖啟賢

目錄

QR
code

- Chef Liu 備貨錦囊——
煮食更輕鬆 9

海產。愛鮮甜

QR
code

- 碧綠炒魚柳 17
- 豉椒鹹菜炒鮮魷 20
- 豆苗魚茸羹 22
- 金不換胡椒焗蟹 24
- 椰香蛋白蒸斑球 27
- 勁蒜剁椒蜆子皇 30
- 花姿菊花盞 32
- 黑椒薄荷蝦 36
- 香茅墨魚丸 38
- 玉簪蝦球 41

肉香。好滋味

QR
code

- 紫蘇醬油雞 45
- 黑椒雜菌牛柳粒 48
- 開心脆骨 50
- 仙鶴神針（素翅火腩扣乳鴿） 52
- 咖喱牛崧煎蛋角 56
- 清燉菜膽獅子頭 58
- 椒醬肉 60
- 荷香荔芋扣肉 62
- 金粟焗雞中翼 65
- 馬拉盞椒絲蒸腩肉片 68
- 榨菜滷牛腩 70

豆。飄香

- 七味黃金磚 73
- 白雪尋龍 76
- 山根蝦籽豆腐煲 78
- 腐皮鯪魚卷 80
- 千絲萬縷 83
- 黃金豆花 86
- 欖菜涼瓜炒豆乾 88
- 好市琵琶豆腐 90
- 香芹枝竹 94

蔬食。健營

- 釀蓮藕燜腩肉 97
- 鮮淮山炒鹹肉 100
- 清酒黃瓜鮮鮑片 102
- 晶瑩小丸子 104
- 豆苗竹筍卷 108
- 珊瑚荔茸盞 110
- 銀芽瑤柱桂花翅 112
- 味噌蘿蔔環 116
- 蒜香粉絲蒸勝瓜 118

米粒。綿香

- 蝦乾排骨煲仔飯 121
- 香煎糯米卷 124
- 三蝦炒飯 128
- 滑蛋蝦仁煎米餅 130
- 瑤柱白粥 133
- 青葱瑤柱蟹籽炒飯 136
- 釀豆卜鹹湯丸 138
- 海鮮薄餅 140

Chef Liu 備貨錦囊——煮食更輕鬆

Food Preparation for Easier Cooking



金華火腿茸

材料

金華火腿肉 200 克
清水 1 杯

做法

- 1/ 金華火腿肉洗淨，飛水，加入清水約 1 杯浸過面。
- 2/ 放入鑊蒸約 40 分鐘，取出待涼，剁成火腿茸，放入密封玻璃樽，貯存雪櫃約可待一個月。

Chef's Tips

- 金華火腿茸用途廣泛，如湯羹、蒸製菜式裝飾之用。
- 金華火腿用水浸着蒸，較容易軟脰。
- 蒸金華火腿的湯汁可作上湯使用。
- 先用刀略剁鬆肉質，剁碎時才不會四處飛散。
- 如熬製上湯時，可將金華火腿湯渣製成火腿茸。



Finely Chopped Jinhua Ham

Ingredients

- 200 g Jinhua ham, 1 cup water

Method

1. Rinse the Jinhua ham and scald. Cover with 1 cup of water in a bowl.
2. Steam in a wok for about 40 minutes, remove and finely chop when cool, store in a sealed glass jar. Keep in a refrigerator can last for one month.

Chef's Tips

- Jinhua ham is a brilliant garnishment widely used in soups or steamed dishes.
- Jinhua ham is easier to become soft by steaming it covered with water.
- The sauce from the steamed Jinhua ham can be used as stock.
- Chop the Jinhua ham gently to loosen the meat texture, it will not splash everywhere when finely chopping.
- If you are cooking stock with Jinhua ham, you may use the ham leftover and finely chop.



上湯 Stock



上湯
／
10

材料

光雞 1 隻，瘦豬肉 2.5 斤，金華火腿肉 250 克，金華火腿骨 100 克，白胡椒粒 1 茶匙，圓肉 20 克，大薑片 50 克，清水 5 公升

做法

- 1/ 光雞洗淨；豬肉洗淨，切件，所有肉料飛水，沖洗。
- 2/ 大煲內注入清水 5 公升，放入所有材料，用大火煮滾（撇去血沫），轉小火煲 5 至 6 小時，關火。
- 3/ 撇去浮面的油分，盛起湯渣，用密孔篩網或紗布隔去肉沫，待涼，貯存雪櫃可使用數天。

Chef's Tips

- 用上湯烹調湯羹，令味道鮮味倍增。
- 金華火腿宜飛水 5 分鐘，可去掉油分，令上湯味道更佳，可使用連皮金華火腿肉。
- 如不想油分太多，先將光雞去皮才煲湯。
- 切忌使用大火，會令上湯渾濁不清。

Ingredients

1 chicken, 1.5 kg lean pork, 250 g Jinhua ham, 100 g Jinhua ham bone, 1 tsp white peppercorns, 20 g dried longans, 50 g large ginger slices, 5 litres water

Method

1. Rinse the chicken and lean pork. Cut the pork into pieces. Scald and rinse.
2. In a large pot, pour in 5 litres of water. Add all the ingredients, bring to the boil over high heat (skim off any froth), turn to low heat and simmer for 5 to 6 hours. Turn off the heat.
3. Skim off any oil on the surface, take out the residues, strain the stock with a meshed strainer or a piece of gauze cloth to form clear chicken stock. When cool, refrigerate for use in a couple of days.

Chef's Tips

- Cooking the soup with the stock, it is doubly flavourful.
- The Jinhua ham needs to scald at least 5 minutes for removing grease, making the stock more delicious. You can use the Jinhua ham with the skin.
- If you want a clearer stock, remove the chicken skin first.
- The stock will be not clear if cooking over high heat.

墨魚膠

Cuttlefish Paste



詳細做法睇片！

Ingredients

- 500 g cuttlefish meat, 12 skinned water chestnuts

Seasoning

- 1/2 tsp salt, 1/2 tsp chicken bouillon powder, 2 tbsp corn flour, 1/3 tsp ground white pepper, 1/2 tsp sesame oil

Method

1. Rinse the cuttlefish meat, remove the skin, wipe dry and cut into small pieces. Mince the meat in a food processor, put into a stainless steel pot.
2. Bash the water chestnuts with a knife and finely chop.
3. Knead the cuttlefish paste heavily, stir in one direction until sticky. Add the seasoning, stir in one direction again until stickier, throw into the pot for a few times.

Chef's Tips

- You can make deep-fried cuttlefish balls, cuttlefish ball congee, fried cuttlefish cake and stuffed trio.
- Both fresh and chilled cuttlefish are available in the market. If you use fresh cuttlefish, better cut off the suckers along their tentacles before blending; or the granules will spoil the meat texture.
- The cuttlefish paste must be stirred in one direction, or the paste will not taste spongy.
- If you are not prepare to use the cuttlefish paste right after it is made, refrigerate for 1 to 2 hours for a better result.
- You can add 50 g of diced fat pork to the paste after finishing the kneading steps. The oil will be come out if kneading too much, which will give the paste a loose texture.



材料

墨魚肉 500 克，馬蹄肉 12 粒

調味料

鹽半茶匙，雞粉半茶匙，粟粉 2 湯匙，胡椒粉 1/3 茶匙，麻油半茶匙

做法

- 1/ 墨魚肉洗淨，去衣及抹乾，切小件，放入攪拌機攪成墨魚膠，置於不銹鋼窩。
- 2/ 馬蹄肉用刀拍碎，剁成碎粒。
- 3/ 用力擦墨魚膠十數下，順一方向攪至黏稠，加入調味料順方向拌至黏力增強，撻十數下即成。

Chef's Tips

- 可製成炸墨魚丸、生滾墨魚丸粥、香煎墨魚餅、煎釀三寶等。
- 墨魚分為鮮貨及冰鮮貨，如用鮮貨建議切掉觸鬚的吸盤，否則攪碎後混有硬粒，影響質感。
- 必需順一方向攪動墨魚膠，否則墨魚膠鬆散、欠彈力。
- 墨魚膠如不立即使用，放入雪櫃冷藏 1 至 2 小時，效果更佳。
- 可依傳統做法加入肥肉粒 50 克，甘香美味。待墨魚膠完成後才放入肥肉粒攪拌，否則過度搓擦易滲出油分，令墨魚膠鬆散。

豬肉丸

Pork Balls

材料

梅頭瘦肉 400 克（攪碎），薑 40 克（切幼粒），
蝦米 60 克

調味料

鹽 2/3 茶匙，雞粉半茶匙，粟粉 30 克，冷水 65 毫升，
鹼水 1/4 茶匙，麻油半茶匙，胡椒粉 1/3 茶匙

做法

- 1/ 蝦米用水浸軟，切幼粒，用白鑊以小火慢慢炒香。
- 2/ 將調味料的冷水與鹼水混合；豬肉碎與其他調味料順一方向攪動，水分逐少加入，起膠後搓撻十數下，冷藏 2 小時。
- 3/ 加入蝦米及薑粒拌至起膠，搓撻，冷藏 1 小時，
唧成丸狀隨時使用。



Chef's Tips

- 可製成生滾肉丸粥、蘿蔔絲蒸肉丸等菜式。
- 鹼水在雜貨店或糕點食材專門店有售，有大瓶裝或小份量出售。
- 鹼水有吸收水分的作用，但不可直接加入，宜先用水稀釋。



Ingredients

400 g pork collar-butt (minced), 40 g ginger (finely diced), 60 g dried shrimps

Seasoning

2/3 tsp salt, 1/2 tsp chicken bouillon powder, 30 g corn flour, 65 ml cold water, 1/4 tsp food-grade lye, 1/2 tsp sesame oil, 1/3 tsp ground white pepper

Method

1. Soak the dried shrimps in water until soft and finely dice. Stir-fry in a wok without oil over low heat until aromatic.
2. Combine the cold water with food-grade lye of the seasoning. Mix the minced pork with the other seasoning and stir in one direction. Add the lye water little by little until gluey. Knead and throw for a few times and refrigerate for 2 hours.
3. Add the dried shrimps and ginger and stir until sticky. Throw into the bowl and refrigerate for 1 hour. Squeeze into balls for use anytime.

Chef's Tips

- You can make pork ball congee, steamed pork balls with radish, etc.
- Food-grade lye is available in a bottle or small quantities in grocery stores or specialty shops for cake ingredients.
- The purpose of adding food-grade lye is to absorb water, it needs to be diluted with water beforehand.

醃味鹹酸菜

Pickled Mustard Greens with Additional Seasoning

材料

鹹酸菜 1 斤，鹽 3 茶匙

糖醋水

白米醋 200 毫升，清水 150 毫升，砂糖 300 克，酸梅 2 粒，紅尖椒 1 隻（開邊）

做法

- 1/ 糖醋水用慢火煮溶（紅尖椒除外），待涼，放入紅尖椒浸泡，備用。
- 2/ 鹹酸菜剪去葉，留梗放入大窩，灑上鹽拌勻醃約 8 至 10 分鐘，沖洗鹽分。
- 3/ 鹹酸菜浸水約 3 至 4 小時，期間多次換水去除鹹味。
- 4/ 鹹酸菜梗切片，放入糖醋水浸漬，貯存雪櫃一天後使用。

Chef's Tips

- 自行醃漬鹹酸菜，帶出鹹、甜、酸多層次的味道，可製成味菜炒肉絲、炒鵝腸等。
- 浸漬鹹酸菜越久越好，令糖酸味更易突出。
- 剪出來的鹹酸菜葉可煲湯，不要棄掉。



Ingredients

600 g pickled mustard greens, 3 tsp salt

Sweet Vinegar Water

200 ml white rice vinegar, 150 ml water, 300 g sugar, 2 pickled plums, 1 red chilli (cut into half)

Method

1. Cook the ingredients of sweet vinegar water (except the red chilli) over low heat until dissolve. When cool, soak in the red chilli.
2. Cut away the leaves of the pickled mustard greens, put the stems into a big pot. Sprinkle with salt and mix well. Marinate for 8 to 10 minutes, and rinse to remove salt.
3. Soak the pickled mustard greens in water for 3 to 4 hours, change water repeatedly to reduce salty taste.
4. Slice the stems of the pickled mustard greens, pickle in the sweet vinegar water, chill for one day before use.



Chef's Tips

- We can pickle pickled mustard greens in sweet vinegar water at home to give a multiple levels of salty, sweet and sour flavour. They can be stir-fried with pork or goose intestine.
- Pickle the pickled mustard greens for a period as long as possible. The longer the time, the more outstanding is the sweet sour flavour.
- Do not waste the leaves cut out from the pickled mustard greens. They can be used for cooking soup.

馬拉盞

Belachan



材料

蝦醬 1 樽 (約 280 克)，蒜子 10 粒，乾蔥頭 6 粒，指天椒 2 隻，香茅 1 枝，芫茜 3 棵，蝦米 40 克，砂糖 5 茶匙，花雕酒 6 湯匙，生油 30 毫升

做法

- 1/ 蒜子、乾蔥頭、指天椒、香茅及芫茜放入攪拌機，加入清水 1 杯攪碎，隔水、留渣備用。
- 2/ 蝦米用水浸軟，隔水，略剁碎。
- 3/ 燒熱鑊下生油，轉小火，放入攪碎料炒香，下蝦米再炒香，拌入蝦醬及花雕酒慢慢煮熱，用小火煮約 5 分鐘。
- 4/ 加入砂糖煮溶，待涼，放入密封玻璃樽。

Chef's Tips

- 可烹調馬拉盞炒通菜、馬拉盞炒飯等，惹味好吃。
- 不同品牌的蝦醬稀稠度有別，如太稠的蝦醬可酌加花雕酒煮稀。
- 不要加水炒蝦醬，否則貯存時易變壞。

Ingredients

1 bottle shrimp paste (about 280 g), 10 cloves garlic, 6 shallots, 2 bird's eye chillies, 1 stalk lemongrass, 3 stalks coriander, 40 g dried shrimps, 5 tsp sugar, 6 tbsp Shaoxing wine (Hua Diao), 30 ml oil

Method

1. Blend the garlic, shallots, bird's eye chillies, lemongrass and coriander with 1 cup of water in a food processor. Strain the sauce and keep the crushed ingredients.
2. Soak dried shrimps in water until soft, drain and roughly chop.
3. Heat a wok, add some oil, turn to low heat and stir-fry the crushed ingredients until fragrant. Add the dried shrimps and stir-fry until aromatic. Mix in the shrimp paste and Shaoxing wine, heat up slowly, simmer over low heat for about 5 minutes.
4. Add the sugar and cook until dissolves. When cool, store in a sealed glass jar for use later.

Chef's Tips

- Belachan can be stir-fried with water spinach, fried with rice, etc.
- The consistency of shrimp paste varies with different brands. If it is too thick, dilute with Shaoxing wine while cooking.
- Do not cook the shrimp paste with water, it will easily spoil in storage.



黑椒醬汁

Black Pepper Sauce



材料

黑胡椒碎粒 40 克，香葉 4 片，草果 2 粒，
清水 2 杯

調味料（拌勻）

鹽 1/3 茶匙，蠔油 1 湯匙，砂糖 2 茶匙，
老抽 2 茶匙，粟粉 2 茶匙，開水 2 湯匙

做法

- 1/ 所有材料蒸約 1 小時，隔去材料（取黑胡椒碎 2 茶匙備用），黑椒汁留用。
- 2/ 煮熱黑椒汁，加入調味料煮滾成黑椒醬汁，下預留之黑胡椒碎拌勻，待涼，放入密封玻璃樽貯存。

Chef's Tips

- 用黑椒汁可炒牛柳絲、牛柳粒或煎牛仔骨等菜式。
- 香葉及草果在雜貨店或泰國食材店有售。
- 如不喜歡醬汁帶有黑胡椒碎粒，可不添加，悉隨尊便。

Ingredients

40 g crushed black peppercorns, 4 bay leaves, 2 nutmegs, 2 cups water

Seasoning (mixed well)

1/3 tsp salt, 1 tbsp oyster sauce, 2 tsp sugar, 2 tsp dark soy sauce, 2 tsp corn flour, 2 tbsp drinking water

Method

1. Steam all the ingredients for about 1 hour. Strain the ingredients (reserve 2 tsp of black peppercorns) and keep the black pepper sauce.
2. Heat the black pepper sauce, add the seasoning, bring to the boil, put in the black peppercorns and mix well. When cool, store in a sealed glass jar.

Chef's Tips

- You can make stir-fried beef tenderloin, fried beef short ribs with black pepper sauce.
- Bay leaves and nutmegs are sold at grocery stores or Thai food ingredient shops.
- You can skip the crushed black peppercorns in the sauce if you dislike.





海

愛 鮮 甜

產



Seafood

啖啖嫩滑的龍躉魚肉，是貴賓式的招待

碧綠炒魚柳



材料

龍躉魚肉..... 300 克
芥蘭..... 400 克
香芹..... 80 克
菜脯..... 40 克

料頭

蒜茸..... 半茶匙
薑絲..... 10 克
甘筍絲..... 10 克



醃料

鹽..... 1/3 茶匙
粟粉..... 2 茶匙
蛋白..... 1 湯匙（約半個）

調味料 1（炆芥蘭）

鹽..... 2 茶匙
砂糖..... 2 茶匙
生油..... 2 茶匙

調味料 2（炒魚柳）

鹽..... 1/3 茶匙
蠔油..... 1 茶匙
麻油..... 1/3 茶匙
胡椒粉..... 適量
粟粉..... 1 茶匙
清水..... 2 茶匙



Seafarer

做法

- 1/ 芥蘭切掉菜葉，留梗切成小段約 5 厘米長，用小刀在菜梗兩端縱橫剝入 1.5 厘米深，浸水約半小時。
- 2/ 魚肉切厚片，再切成幼條狀，將醃料拌勻，倒入魚柳內混和醃味。
- 3/ 香芹摘葉及切小段，洗淨。菜脯切小段，再切成幼條，用熱水浸泡令味道不太鹹。



- 4/ 鑊中放入清水 2 杯燒滾，加入調味料 1 及芥蘭灼約 2 分鐘，下香芹及菜脯稍灼，隔起水分。
- 5/ 鑊燒熱後加入生油約半杯，用中油溫燒熱，放入魚柳泡油至熟，盛起隔油。
- 6/ 鑊內放入料頭爆香，加入芥蘭略炒，再放入魚柳，調味料 2 混合後慢慢倒入，用中火與其他材料炒勻，上碟享用。

Chef's Tips



- 若芥蘭梗不夠嫩，可稍削表皮較厚端部分。當兩端剝開後浸水，時間不宜太久，因泡水後芥蘭會收縮至過分捲曲，炒煮時較易折斷。



- 建議選用刀刃薄的小刀剝開芥蘭梗，否則容易爆開，影響賣相。



豉椒鹹菜炒鮮魷

酸、甜、微辣，是最惹味的下飯菜



材料

鮮魷魚..... 300 克
 青甜椒..... 1 個
 紅尖椒..... 1 隻
 洋葱..... 半個
 已醃鹹酸菜..... 200 克
 （做法參考 p.13）



料頭

蒜茸..... 半茶匙
 薑..... 6 片
 豆豉..... 2 茶匙

調味料

鹽..... 1/3 茶匙
 蠔油..... 2 茶匙
 老抽..... 1 茶匙
 砂糖..... 1 茶匙
 粟粉..... 1 茶匙
 清水..... 1 湯匙
 紹酒..... 1 茶匙（後下）

Chef's Tips

- 鮮魷剗花紋時，建議在腹腔面下刀，較容易切出花紋，但不要剗得太深，以免切斷鮮魷。
- 鮮魷魚的翼位較韌，可切掉；魷魚的薄位則切成條狀。
- 灼鮮魷時以免過熟，令收縮過火口感變老。
- 鹹酸菜經處理醃製後，加添了一份酸甜味道，美味升級。

做法

- 1/ 青紅椒去籽，與洋葱同切角。鹹酸菜梗斜刀切片，用乾鑊炒至乾身及香。
- 2/ 鮮魷撕去表面薄膜，剪開腹腔洗淨，縱橫剗花紋，切成長三角形小件。
- 3/ 鮮魷件放入滾水灼熟，瀝乾水分。
- 4/ 鑊內下生油 1 湯匙，放入料頭爆香，加入青紅椒、洋葱及清水 2 湯匙，用中火炒熟。
- 5/ 放入鮮魷及鹹酸菜略炒，加入調味料用猛火炒勻，最後灑入紹酒 1 茶匙略炒即可上碟。



嘗一啖，鮮、嫩、滑，你會歡呼大叫

豆苗魚茸羹

材料

桂花魚.....2 條（每條約 1 斤）
豆苗.....400 克
淡滑豆腐.....1 磚
甘筍.....80 克
金華火腿肉.....50 克
雞蛋.....1 個
上湯.....3 杯（參考 p.10）

調味料

鹽.....半茶匙
胡椒粉.....1/4 茶匙
麻油.....1/3 茶匙

粟粉水

粟粉.....2 湯匙
清水.....4 湯匙

做法

- 1/ 桂花魚洗淨，放於碟上，排上薑片在魚面蒸約 12 分鐘至熟，稍涼，將魚肉拆出，小心去掉魚骨，魚肉弄散成魚茸。
- 2/ 豆苗洗淨，剁碎；鑊中下生油 1 湯匙，放入豆苗及鹽 1 茶匙，用中火將豆苗炒熟，壓去水分。
- 3/ 甘筍切薄片；滑豆腐切小粒。金華火腿肉用水浸過面蒸約 20 分鐘，取出剁成火腿茸，火腿湯可加入上湯使用。
- 4/ 鑊中放入上湯煮滾，加入魚茸、豆苗及甘筍片煮滾，加入調味料及豆腐粒，用粟粉水勾芡，煮滾後倒入蛋液拌成蛋花，盛起，灑上火腿茸即可享用。

Chef's Tips

- 在挑選魚骨時要反覆檢查數次，以防小魚骨留在魚茸內。
- 豆苗要盡量壓去水分，以免釋出水分，令湯味變淡。
- 豆腐粒在最後步驟才放入湯內煮熟，否則容易煮爛及過老。



惹味的胡椒蟹，食指大動

金不換胡椒焗蟹

材料

肉蟹.....1 隻
金不換.....2 棵
鮮青胡椒.....2 串
白胡椒粒.....1 茶匙
紅尖椒.....1 隻
牛油.....40 克

料頭

蒜.....3 粒（切片）
薑.....8 片
紅蔥頭.....4 粒（切片）

調味料

鹽.....半茶匙
砂糖.....半茶匙
蠔油.....1 湯匙
紹酒.....1 湯匙
清水.....1 杯



作者
廖教賢

Author
Alvin Liu

策劃/編輯

Project Editor
Karen Kan

攝影

Photographer
Imagine Union

美術設計

Design
Nora Chung

出版者

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>



萬里機構



萬里 Facebook



萬里 Instagram

香港鰗魚涌英皇道1065號
東達中心1305室
電話
傳真
電郵
網址

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 Co., Ltd.

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 978-962-14-6466-8

簡單的食材，獨特、百變的風味！

To create unique and diverse flavours with simple ingredients!



一根蘿蔔、一碗豆花、一塊五花腩……

簡簡單單的原食材，

一變成為餐桌上的主角，增添滋味！

廖教賢師傅喜歡隨意挑選食材，毋須費勁四處張羅主料，運用巧妙的配搭、大膽創新的煮法及掌握材料的特性；在他的創意及手藝下，煮出家常好餸，甚至成為宴客大菜。跟廖師傅學習，你我都可成為家人心目中的大廚。

A radish; a bowl of tofu dessert;

a piece of pork belly...

With some changes, these humble ingredients can take the leading roles on the dining table to make the dishes a lot tastier!

Chef Alvin Liu likes to pick ingredients casually to save energy looking for main ingredients around. Familiar with the characteristics of different foods in cooking, he manipulates a wide range of ingredients with confidence and innovation. With skillful hands and creativity, he cooks beautiful home dishes which can be great for entertaining guests as well. We all can be the chefs of our families.



ISBN 978-962-14-6466-8



9 789621 464668



聯合出版集團

HK\$98.00

Published in Hong Kong

建議上架分類：食譜 / 飲食

