

# 蔬果功夫菜

*Exquisite Food ~ Vegetables and Fruits ~*

群生飲食技術人員協會

# 蔬果滿席， 無肉亦成宴！

中國烹調博大精深，經歷了數千年的演變，經過一代接一代的傳承與創新，東西南北風味的交融，菜餚無論用料、烹調方式，以至上桌方法已千變萬化。身處二十一世紀，除了營養專家在不斷推廣超級食物和環保餐飲外，飲食界也因順應崇尚健康的風氣，努力從天然食材中開發新菜式，蔬果自然成為首選，並配合改良了的醬汁，變革了的烹調技術，這些新派的食制，為香港美食之都打開另一嶄新格局。曾經流行一時的肥腴重味、食不厭精的飲食文化，已因應健康潮流改變成「至營飲食」，奉行「三低一高」（低鹽、低糖、低油、高膳食纖維）、多菜少肉的健康餐單，紛紛出現在食肆餐牌之上。

為追求健康，近十多年來茹素的人愈來愈多，而且有年輕化的趨勢，百蔬百果，更廣受青年人歡迎，素而不「齋」了，廚師和美食家攜手合作，推陳出新，讓菜式灌注了一股清新簡約的美感。

蔬果入饌，最講求新鮮，不時不食。感謝物流業的發達，世界各地的新鮮食材源源供應，我們可用的材料變得多樣化：五色蔬菜、瓜果豆品、菇菌海藻，環球飛



機貨以及本地農產令我輩掌廚人可以盡情發揮，真樂事也！黃色舞茸菇、蟲草花、蟹味本菇、金菜頭、紅白間色菜頭、櫻桃蘿蔔、外國番茄、白茄子和食用鮮花等新元素的加入，無論菜餚的口感食味和顏色都顯得更豐富多姿，對業界和食客都是可喜之事。

交流切磋是提高技藝的最佳方法，香港廚師已不再光是坐鎮廚房，很多資深的師傅都樂意傳授經驗，執起教鞭，啟發後輩；也有不少大廚化身名嘴，時常於傳媒曝光，成為「潮流教煮」，為推廣美食文化出一分力。群生飲食技術人員協會先後組織同業出版了《粵式酒樓美食 60》、《名廚粵點 60》、《巧製燒臘三弄》等書，今次我們一如既往，繼續薪火相傳的精神，組織老中青廚師們一齊以蔬果為主題，一展廚藝，分享心得，為大家呈獻 60 道佳餚。

有鞭策才有進步！本書的編寫時間跨度較大，難免出現疏漏和不足之處，敬請同業和讀者們不吝賜教，予以指正。謝謝！

群生飲食技術人員協會理事長

許美德

2018 年夏

## 目錄 Contents

- 8 上湯製作  
*Premium Stock*

- 9 蝦膠製作  
*Minced Shrimp*

### 尤瑞昌

- 10 鮮荷吐艷  
*Lotus Flowers with Jade Perch Fillet in Amaranth Fish Stock*

- 14 禧迎十方客  
*Welcome Pine for the Guests (Stir-fried Egg Whites with Assorted Mushrooms and Broccoli)*

### 尹達剛

- 17 芝麻豆腐  
*Sesame Tofu*

- 20 山林豐盛  
*Stir-fried Nuts, Peas and Sweet Corn in Pomegranate Cup*

### 文錫輝

- 22 胡麻淮山寶扇  
*Jewelled Fan with Fresh Yam and Pomelo*

- 26 素顏雪影  
*Strawberries on Celtuce Nests*

### 丘桂玲

- 28 梅酒浸車厘茄配  
梅酒啫喱  
*Wine-marinated Cherry Tomatoes with Umeshu Jelly*

- 31 黑松露茄子卷配  
自製番茄醬  
*Black Truffle Eggplant Rolls with Homemade Marinara Sauce*

### 李文星

- 34 四喜竹笙卷  
*Four-treasure Vegetarian Platter*

### 李永就

- 40 荷花素餃  
*Lotus Flower Vegetarian Dumplings*

- 44 雪蓮桃膠燉枇杷  
*Double-steamed Loquat Sweet Soup with Chinese Honeylocust Seeds and Peach Resin*

### 阮國雄

- 46 紫米紅豆南瓜糕  
*Pumpkin Cake with Black Glutinous Rice and Red Beans*

- 49 露紅煙紫糰  
*Steamed Sweet Purple Potato Dumplings with Mushroom Filling*

### 李漢華

- 52 鳳梨蘆筍脆米紙卷  
*Spring and Summer Rolls with Pineapple and Asparagus*

- 55 金瓜鮮菌焗牛油果  
*Stuffed Avocado Au Gratin*

### 林千國

- 58 芋茸雜菌南瓜盅  
*Assorted Mushrooms Served in Whole Pumpkin*

- 61 豆香健康菜  
*Floating Islands on a Soymilk Lake*



## 周世韜

- 64 囍粵山莊  
*Winter Melon Stuffed with  
Assorted Mushrooms with  
Truffle Green Pea Glaze and  
Mashed Yam Goldfish*

## 吳嘉文

- 70 金瓜水晶球  
*Steamed Vegetarian  
Dumplings*

## 姚滿輝

- 74 椰香三色糕  
*Coconut Jelly Trio*
- 77 草莓雲豆卷  
*Strawberry Kidney Bean  
Rolls*

## 徐力洪

- 80 雜菌南瓜酥  
*Pumpkin Pastry with  
Assorted Mushroom Filling*
- 84 酒釀鮮橙果凍  
*Orange Rum Jelly in  
Cucumber Cups*

## 孫家榮

- 86 彩虹養生蘿蔔糕  
*Rainbow Layered Radish  
Cake*

## 翁萬海

- 89 碧波金巢燴明珠  
*Luscious Pearls in Crispy  
Potato Nests on a Green  
Pond*
- 92 珍菌火龍展姿彩  
*Morel and Vegetables on  
Dragon Fruit*

## 梁允奎

- 96 香檳汁蜜桃果脯  
*Deep-fried Beancurd Skin  
Roll with Halved Peach in  
Champagne Sauce*
- 100 芝士汁南瓜荔芋巢  
*Pumpkin Cubes with  
Cheese Sauce in Crispy  
Taro Nest*

## 陳永瀚

- 103 紅翡綠翠  
*Emeralds in Rubies  
(Cherry Belle Radishes  
Stuffed with Indian Aster)*
- 106 鳥語花香  
*Bird Chirping Amidst  
Fragrant Blossoms  
(Pickled Carrot, Mango and  
Date Platter)*

## 許美德

- 110 夕陽荷塘  
*Sunset on a Lotus Pond  
(Lotus Seed Globe in  
Spinach and Pumpkin  
Puree)*
- 114 太極素菜羹  
*Taichi Vegetarian Thick  
Soup*





## 目錄 Contents

### 梁炳輝

- 117 哥爾夫球包  
*Golf Buns*
- 120 荷塘青蛙餃  
*Frog Dumplings with Red Bean Filling*

### 黃富強

- 124 玉笛桃花寒山聽落梅  
*Stuffed Gluten Balls in Sweet and Sour Sauce*
- 128 陳皮川貝燴雪梨  
*Braised Pear with Dried Tangerine Peel and Chuan Bei*

### 黃隆滔

- 130 金玉葡萄  
*Stuffed Winter Melon Balls with Cordyceps Flower Glaze*

### 梁廣輝

- 133 千絲水晶方  
*Layered Aspici with Shredded Fish Maw and Abalone*
- 136 金箔松露白玉杯  
*Truffle and Mushrooms Ragout in White Jade Cups*

### 陳健輝

- 140 三層樓豆腐  
*Three-tier Tofu*
- 143 香芒蝦球  
*Fried Shrimps with Mango Dressing in Lettuce Cups*

### 黃贊奇

- 146 三色蘿蔔燜和牛面頰禮盒  
*Radish Parcels with Slow-cooked Wagyu Cheek Filling*
- 150 竹燕椰香芝麻凍  
*Coconut and Black Sesame Pudding with Bamboo Bird's Nest*

### 梁耀光

- 154 月光寶盒  
*Deep-fried Mashed Taro Balls with Assorted Veggie Filling*
- 157 田園藕聚  
*Assorted Vegetables in Lotus Root Cups*

### 梁耀華

- 160 四季蘋安  
*Safe and Sound Year Round (Conch Soup Served in Whole Apple)*
- 162 龍鳳呈祥  
*Stuffed Morel Mushrooms with Shrimps and Dragon Fruit*





## 梁耀基

- 166 荷香小海黃葵  
*Winter Melon  
Chrysanthemum Soup*

## 張立群

- 169 福蓮旺菜  
*Braised Cabbages with  
Ham, Gingkoes and Lotus  
Seeds*
- 172 吉祥四喜  
*Four-joy Vegetarian Platter*

## 馮志聰

- 176 龍蝦燴春筍  
*Bamboo Shoots Stuffed  
with Minced Lobster*
- 179 綉珍玉米  
*Steamed Minced Shrimp  
with Sweet Corn*



## 葉漢強

- 182 芙蓉烤番茄  
*Stuffed Tomatoes with Egg  
Filling*
- 185 桑拿燻翡翠  
*Cabbage and Chinese Kale  
Rolls on Hot Stones*

## 劉達峰

- 188 金湯素菜球  
*Vegetarian Beggar's Purses  
in Pumpkin Glaze*
- 191 沙律鮮果牛肉卷  
*Beef Short Rib Tofu Skin  
Rolls on Green Salad*

## 賴正成

- 194 雪嶺紅梅映松露  
*Stuffed Grouper Fillet on  
Tricolour Egg White Custard*
- 198 田園薈萃  
*Gourmet Veggie Trio*

## 鍾志強

- 201 冰涼西瓜糕  
*Watermelon Jelly Dessert*
- 204 櫻桃山藥  
*Yam Balls in Red Wine  
Cherry Sauce*

# 上湯製作

中式菜餚常用上湯烹調，無論湯羹、燜燴或埋獻等，能提升菜式的味道。

## 材料

清水 24 公升  
老雞 2.4 公斤  
赤肉 5.4 公斤  
金華火腿 900 克

### \* 家庭製作份量

清水 6 公升  
老雞半隻  
赤肉 1.2 公斤  
金華火腿 220 克  
\* 完成後可得上湯 4.5 公升

## 做法

- 1 老雞洗淨，去內臟，飛水，沖淨。
- 2 赤肉洗淨，切件，飛水，沖淨；金華火腿洗淨，飛水，去掉表面油脂。
- 3 燒滾清水，放入材料煮滾，用菊花心（小火）熬約 4 小時，煲至湯味濃郁，可得上湯 18 公升，可貯存雪櫃待數天，以備烹調之用。

## Tips

- 上湯宜用小火熬製，能保持上湯清澈，否則湯底渾濁、不美觀。
- 熬煮後的上湯宜用密篩或紗布撇去泡沫及油脂。

# PREMIUM STOCK

## INGREDIENTS

24 litres water  
2.4 kg old chicken (dressed)  
5.4 kg lean pork  
900 g Jinhua ham

### \* FAMILY-SCALE RECIPE

6 litres water  
1/2 old chicken (dressed)  
1.2 kg lean pork  
220 g Jinhua ham  
\*yields 4.5 litres of premium stock

## METHOD

1. Rinse the chicken and remove the innards. Blanch in boiling water. Rinse again.
2. Rinse the pork and cut into pieces. Blanch in boiling water. Rinse well. Set aside. Rinse the Jinhua ham and blanch in boiling water to remove any grease on the surface.
3. Boil water in big pot. Put in all ingredients. Boil over low heat for 4 hours until the stock is flavourful. The original recipe yields 18 litres of stock and it lasts in the fridge for a few days.

## TIPS

- To keep the stock pristine and clear, cook the premium stock over low heat. Otherwise, the stock would be cloudy and less pleasing to the eyes.
- Pass the premium stock through a fine wire mesh or muslin cloth to remove the foam and grease.



# 蝦膠製作

蝦膠的使用範圍廣泛，釀餡、蒸煮或火鍋配料等，令人百吃不厭。要製成爽滑的蝦膠，推介以下方法及技巧。

## 材料

蝦肉 600 克  
鴨蛋白 1 個  
生粉適量  
鹽、味精各 5 克  
胡椒粉（如需要可加入少許）

## 做法

- 1 蝦肉去腸，灑入適量生粉拌勻，洗淨，隔去水分，用乾布吸去多餘水分。
- 2 蝦肉放在平盤內，鋪平，放入急凍雪櫃冷藏至半硬，放入碎肉機攪碎兩次，攪成蝦蓉（或用刀拍爛蝦肉，用手順方向攪至帶黏力）。
- 3 將蝦蓉倒入攪拌機，加入鹽快打 1 分鐘，灑入味精及胡椒粉再打 1 分鐘，最後加入鴨蛋白慢慢拌打成蝦膠，冷藏備用（或用手攪拌至起膠，再搓撻至有彈性）。

## Tips

- 蝦肉必須用布吸乾水分，蝦膠才爽滑好吃。
- 加入鴨蛋白拌打，令蝦膠爽口及有彈性，不會太鬆散。
- 在家製作蝦膠，可用手搓撻，重複數次至起膠。

# MINCED SHRIMP

## INGREDIENTS

600 g shelled shrimps  
1 duck egg white  
potato starch  
5 g salt  
5 g MSG  
ground white pepper (optional)

## METHOD

1. Devein the shrimps. Sprinkle with potato starch and mix well. Rinse and drain well. Wipe them dry with a towel.
2. Arrange shrimps in a flat bowl without overlapping. Keep them in the freezer until half set. Pass them through a mincer twice. (Alternatively, crush the shrimps with the flat side of a knife. Then stir in one direction until sticky.)
3. Put the minced shrimps into a food processor. Add salt and beat over high speed for 1 minute. Sprinkle with MSG and ground white pepper. Beat for 1 more minute. Add duck egg white and stir into a sticky paste. Refrigerate for later use. (Alternatively, stir in a bowl until sticky. Then lift the minced shrimp and slap it forcefully into the bowl repeatedly until springy.)

## TIPS

- Make sure you wipe the shrimps completely dry before crushing or blending them. The minced shrimp would have a lovely springy texture that way.
- Adding duck egg white to the minced shrimp helps bind the mixture and makes it more springy.
- When you make minced shrimp at home, you may lift the mixture and slap it hard back into the bowl repeatedly until it turns sticky.

尤瑞昌師傅

# 鮮荷吐艷

Lotus Flowers with Jade Perch Fillet  
in Amaranth Fish Stock

## 如何挑選莧菜？

選葉片色澤深、鬚根少及莖部易折斷的，代表是幼嫩的莧菜，口感脆嫩。另外，葉片平直的較為新鮮。

## 有哪些妥善保存莧菜的方法？

莧菜可直接放入雪櫃保鮮，或置於保鮮袋冷藏（保鮮袋宜有疏氣的袋口），可貯存兩天。

## 製作的成敗關鍵，取決於哪個步驟？

挑選荷花內層的花瓣，瓣片適中容易擺設，太大的口感會韌，而且花瓣略浸糖水，可去掉苦澀味。





## 尤瑞昌 師傅

群生飲食技術人員協會教育副主任。  
受聘於職業訓練局之導師，也是中醫  
藥膳製作師，具資歷認可（中廚部管  
理）四級證書評核員、中醫營養學高  
級文憑。曾任紫竹林素食館主廚。



## 材料

- 寶石魚柳 3 條
- 雞蛋 2 個
- 蒸焗豆腐 2 盒
- 莧菜 600 克
- 濕燕窩 190 克
- 鮮奶 450 毫升

## 配料

- 熟蓮子 75 克
- 金華火腿茸 38 克
- 荷花 8 朵
- 蜜糖 75 克
- 幼薑絲 450 克
- 幼薑米 38 克
- 薑 2 片
- 芫茜 1 棵
- 蒸餾水 450 毫升

## 魚肉醃料

- 幼鹽少許
- 蛋白少許
- 生粉 38 克

## 魚湯調味料

- 幼鹽少許
- 雞粉 1/4 茶匙

## 豆腐調味料

- 生粉 57 克
- 幼鹽 1/5 茶匙
- 砂糖 1/5 茶匙
- 雞粉半茶匙

## 預備

- 1 寶石魚洗淨，起肉去皮，魚骨留用。魚柳半份切粒，另一半剁成魚茸。
- 2 蛋白及蛋黃分開，備用。
- 3 蜜糖用蒸餾水調勻稀釋，荷花瓣浸於蜜糖水一會，沖淨留用。
- 4 魚肉粒與醃料拌勻，備用。
- 5 熟蓮子蒸熱；薑絲炸至金黃色，備用。
- 6 魚骨煎香，加入莧菜、薑片及芫茜煲滾成魚湯，加入調味料拌勻。

## 做法

- 1 豆腐隔去水分，搓碎，加入魚茸、蛋黃、薑米及豆腐調味料拌勻，鋪入平盤內抹平，大火蒸約 10 分鐘，取出，用圓模印成圓柱形，放於碟內。
- 2 荷花瓣用廚房紙吸乾水分，插入豆腐魚茸圓塊邊沿，砌成荷花形態。
- 3 起鑊燒暖油，放入魚肉粒拉油，盛起；原鑊放入餘下的蛋白、鮮奶及燕窩推開，下魚肉粒慢火炒至半凝固奶狀，鋪入荷花內。
- 4 最後放上熟蓮子、火腿茸及炸薑絲裝飾，倒入莧菜魚湯作荷塘即成。



## INGREDIENTS

3 jade perch fillets  
2 eggs  
2 boxes soft tofu  
600 g amaranth  
190 g rehydrated bird's nest  
450 ml milk

## ACCOMPANIMENTS

75 g cooked lotus seeds  
38 g finely chopped Jinhua ham  
8 lotus flowers  
75 g honey  
450 g finely shredded ginger  
38 g diced ginger  
2 slices ginger  
1 sprig coriander  
450 ml distilled water

## MARINADE FOR FISH FILLET

table salt  
egg white  
38 g potato starch

## SEASONING FOR FISH STOCK

table salt  
1/4 tsp chicken bouillon powder

## SEASONING FOR TOFU

57 g potato starch  
1/5 tsp table salt  
1/5 tsp sugar  
1/2 tsp chicken bouillon powder

## PREPARATION

1. Rinse the fish. Remove the skin and any bone. Keep the bone for later use. Dice half of the fish fillet. Finely chop the remaining half.
2. Separate the egg whites from the egg yolks.
3. Thin the honey with distilled water. Pick the petals off the lotus flowers. Soak the petals in the thinned-out honey briefly. Rinse well and set aside.
4. Add the marinade to the diced fish fillet. Mix well.
5. Steam the cooked lotus seeds until heated through. Deep-fry the shredded ginger in hot oil until golden. Set aside.
6. Fry the fish bones until browned. Add amaranth, sliced ginger and coriander. Add water and cook until the stock becomes flavourful. Add seasoning for fish stock. Mix well.

## METHOD

1. Drain any liquid from the boxed tofu. Mash it. Add finely chopped fish, egg yolks, diced ginger and seasoning for tofu. Mix well. Pour the mixture into a flat tray. Smooth the surface. Steam over high heat for 10 minutes. Use a round cookie cutter to cut out round prisms. Arrange on a serving plate.
2. Wipe dry the lotus petals with paper towel. Insert the petals into the steamed minced fish prisms to make them look like flowers.
3. Heat a wok and add oil. Blanch the diced fish in warm oil briefly. Drain and set aside. Pour egg whites, milk and bird's nest in the same wok. Stir briefly. Put the diced fish back in. Stir until the mixture is half-set. Put some of the mixture at the centre of each lotus flower over the minced fish prism.
4. Put in lotus seeds, finely chopped Jinhua ham and fried shredded ginger at the centre of each flower as garnish. Pour the amaranth fish stock on the serving plate around the lotus flowers. Serve.



MAIN  
COURSE

主菜



尤瑞昌師傅

# 囍迎十方客

Welcome Pine for the Guests  
(Stir-fried Egg Whites with Assorted Mushrooms and Broccoli)

## 如何挑選黃耳？

選朵片大、瓣狀伸展、有彈性及光澤的為佳。

## 有哪些妥善保存黃耳的方法？

宜放於 0℃ 至 8℃ 貯存，如需長時間冷藏，建議放入冰格最適合。

10 人份量 | Makes 10 servings

## 材料

- 蛋白 225 克
- 鮮奶 38 毫升
- 已濕發黃耳 75 克
- 已濕發雲耳 75 克
- 熟冬菇片 75 克
- 西蘭花 225 克
- 鮮淮山 225 克
- 杞子 8 克

## 煨料

- 鹽少許
- 上湯 225 毫升（做法見 p.8）

## 蛋白調味料

- 鹽少許
- 生粉 23 克

## 調味料

- 鹽少許

## 預備

- ① 黃耳、雲耳及冬菇片飛水，放入鑊內加入煨料煨至入味。
- ② 杞子用熱上湯浸透，隔水備用。
- ③ 鮮淮山蒸熟，切片備用。

## 做法

- ① 蛋白、鮮奶及調味料拌勻；起鑊燙油，放入蛋白鮮奶炒熟，盛起。
- ② 西蘭花飛水，放入鑊內炒熟，灑入少許鹽調味，盛起備用。
- ③ 預備一大平碟，將所有材料按其外形特質和大小、顏色配搭，精準有構圖的擺設，砌成精緻的國畫即可。

## 製作的成敗關鍵，取決於哪個步驟？

炒蛋白時，火候宜控制於中火，令蛋液處於推動的狀態。當蛋白黏鍋將熟時，略澆上少許熟油推一會即可上碟。

### INGREDIENTS

225 g egg whites  
38 g milk  
75 g rehydrated yellow ear fungus  
75 g rehydrated cloud ear fungus  
75 g cooked shiitake mushrooms (sliced)  
225 g broccoli  
225 g fresh yam  
8 g dried Goji berries

### BLANCHING STOCK

salt  
225 ml premium stock (see the method on p.8)

### SEASONING FOR EGG WHITES

salt  
23 g potato starch

### SEASONING

salt

### PREPARATION

1. Blanch yellow ear, cloud ear and shiitake mushrooms in boiling water. Drain and put in a wok. Pour in the blanching stock. Cook until they pick up the flavours.
2. Soak the Goji berries in hot stock until soft. Drain and set aside.
3. Steam the fresh yam. Slice it and set aside.

### METHOD

1. Mix together egg whites, milk and seasoning. Heat a wok and add oil. Stir-fry the egg white mixture until done. Set aside.
2. Blanch broccoli in boiling water. Drain and stir-fry in a wok until done. Season with a pinch of salt. Set aside.
3. Prepare a big flat platter. Arrange the ingredients according to their shapes, sizes and colour to create an ink painting of the welcome pine amidst Huangshan scenery.



COLD  
DISH

冷盤

尹達剛師傅

# 芝麻豆腐

Sesame Tofu



## 尹達剛 師傅

世界中國烹飪聯合會國際評委，現為香港「尹師謙」主理人。他醉心研究中國飲食文化，被譽為中國飲食文化大師，在中國、香港、加拿大及日本擁有近 50 年中國廚藝經驗，享負盛名。曾任日本橫濱皇家日航大酒店皇苑行政總廚、日本及海外多間高級中菜廳餐飲顧問，也在飲食專欄撰寫文章。



## 材料

- 白芝麻 80 克
- 清水 500 毫升
- 砂糖 30 克
- 生抽 20 克

## 配料

- 葛粉 50 克
- 糯米粉 10 克
- 澄麵 20 克

## 魔芋糕材料

- 魔芋粉 1 包（15 克）
- 清水 400 毫升

## 預備

- ① 燒熱白鑊，放入白芝麻炒香。
- ② 將炒香白芝麻及清水放入攪拌機，打成芝麻水，用煲魚袋盛起，密封掛起，滴出芝麻水 500 毫升。
- ③ 芝麻水 500 毫升放於碗內，加入配料拌成粉水。
- ④ 魔芋粉 15 克與 40 毫升清水拌勻。

## 魔芋糕做法

- ① 將餘下 360 毫升清水慢火煮開，在未煮滾前徐徐加入魔芋粉水，輕攪至起膠（留意由於沉澱質重，容易煮爛）。
- ② 煮開後，倒入日字平盆，待涼後放入 0℃ 至 4℃ 雪櫃至凝固，可略沖凍水更容易取出，切成任何造型伴碟之用，可做成鹹品或甜點。

## 芝麻豆腐做法

- ① 煲內放入芝麻粉水，以慢火加熱，一邊加熱一邊攪拌，煮至滾起成膠質。
- ② 預備葉片型容器，將芝麻漿倒入容器內，放入 0℃ 至 4℃ 雪櫃冷藏至凝固，以菜蔬配料及魔芋糕裝飾即成。

### 甚麼是葛粉？

葛粉是由葛的莖部經提煉而成的澱粉，有黏性及凝固作用，可作為埋獻及凝固菜式的效果。

### 甚麼是魔芋粉？

別名蒟蒻粉，跟芋頭屬同一科屬，但球莖有毒性不可生吃，必須經過加工才可食用。製成食品後具有韌性，口感細膩，不易破散。



## INGREDIENTS

80 g white sesames  
500 ml water  
30 g sugar  
20 g light soy sauce

## DRY INGREDIENTS

50 g kudzu starch  
10 g glutinous rice flour  
20 g Tang flour

## KONJAC

1 pack konjac powder (15 g)  
400 ml water

## PREPARATION

1. Heat a dry wok. Put in sesames and toss till lightly browned.
2. Put toasted sesames and water into a blender. Blend until fine. Pour the mixture into a muslin bag. Seal well and hang it up. Put a big bowl underneath until 500 ml of sesame milk is collected.
3. Add dry ingredients to the sesame milk from step 2. Mix well.
4. In another bowl, mix 15 g of konjac powder with 40 ml of water.

## METHOD

### KONJAC CAKE

1. Boil 360 ml of water in a pot over low heat. Before it comes to the boil, stir in the konjac slurry slowly. Keep on stirring until it turns sticky. (Mind you that this mixture burns easily because the starch tends to sink to the bottom of the pot.)
2. Bring to the boil. Pour the mixture into a flat tray. Let cool. Refrigerate at 0°C to 4°C until set. Run the tray in cold water to turn out the cake easily. You can then cut into any shape you like for garnish, or use it in savoury dishes or desserts.

### SESAME TOFU

1. Pour the sesame milk mixture into a pot. Cook over low heat while stirring continuously until it turns sticky.
2. Prepare a leaf-shaped mould. Pour the sesame milk mixture into the mould. Refrigerate at 0°C to 4°C until set. Arrange on serving plate. Garnish with other vegetarian ingredients and konjac cake. Serve.

## 製作的成敗關鍵， 取決於哪個步驟？

因芝麻粉漿含極多沉澱質，緊記邊  
煮邊攪拌，勿讓粉漿煮至煨爛。

尹達剛師傅

# 山林豐盛

Stir-fried Nuts, Peas and Sweet Corn in Pomegranate Cup



## 如何挑選神石榴果？

要挑選身重、表面呈紅黑及有彈性的神石榴果，表示內含飽滿的紅石榴籽，而略用手指按壓不能太軟。

## 有哪些妥善保存神石榴果的方法？

原個神石榴果放於室溫可保存兩星期；  
切開的石榴果籽盛於保鮮盒可冷藏一週。

1 人份量 | Makes 1 serving

## 材料

- 神石榴籽（紅石榴籽）
- 合桃仁
- 杏仁
- 杞子
- 青豆
- 粟米粒（兩種顏色）
- 花生

\* 材料合共 100 克

## 裝飾

- 神石榴果殼 1/2 個（挖去果肉）
- 粟米外皮適量

## 調味料

- 鹽 1 茶匙

## 做法

- 1 神石榴果切半，其中一半挖出石榴籽，和杞子略沖留用；石榴殼削平底部作盛器，碟內鋪上粟米衣鬚。
- 2 其他食材放在滾水 500 毫升，下鹽 1 茶匙略滾約 2 分鐘，瀝乾水分，全部材料放入石榴果殼即成。

## INGREDIENTS

pomegranate arils  
walnuts  
almonds  
dried Goji berries  
green peas  
sweet corn kernels ("peaches and cream" variety)  
peanuts  
\* all ingredients add up to 100 g.

## GARNISH

1/2 pomegranate shell (arils and pith removed)  
sweet corn leaves

## SEASONING

1 tsp salt

## METHOD

1. Cut the pomegranate in half. Remove the arils and seeds of one half without breaking the shell. Rinse the arils and drain. Rinse the Goji berries and set aside. Flatten the bottom of the hollowed pomegranate shell slightly. Put it over sweet corn leaves in a serving plate and use it as a container.
2. Put the rest of the ingredients into 500 ml of boiling water. Add 1 tsp of salt and blanch for 2 minutes. Drain. Put all ingredients into the pomegranate shell. Serve.

## 製作的成敗關鍵，取決於哪個步驟？

山門崇尚，自然清淡，遍野食材，執拾可成膳，隨心意更是型，無成敗之點。



COLD  
DISH

冷盤

文錫輝師傅

# 胡麻淮山寶扇

Jewelled Fan with Fresh Yam and Pomelo

## 如何挑選柚子？

柚子皮細潔，表面油細胞呈半透明狀態，顏色淡黃或橙黃的，代表成熟度高，汁多味甜。同樣大小的柚子，要選份量重的。

## 妥善保存柚子的方法？

完整的柚子不宜存放雪櫃，只需放在室溫陰涼通風處，一般可保存約30天。剝了皮的柚子用保鮮紙包好冷藏，可保存約4天。

## 製作的成敗關鍵，取決於哪個步驟？

腐竹不要用熱水強行在短時間內泡開，這樣會造成軟硬不均勻，且非常容易碎裂。



## 文錫輝 師傅

現職嘉慶大酒樓行政總廚；曾在  
張家邊海港、王子飯店、天域國  
際酒店等工作。





## 材料

- 柚子 200 克
- 鮮淮山 240 克
- 蘆筍 12 枝
- 腐竹一段（長 42 厘米）
- 黃甜椒 1 個
- 甘筍 80 克
- 青瓜 80 克
- 雞蛋 1 個

## 調味料

- 鹽半茶匙
- 砂糖半茶匙
- 雞粉半茶匙
- 麻油少許

## 醬料

- 沙律醬 3 湯匙

## 預備

- ❶ 腐竹浸泡溫水，用有重量的器皿壓着，讓水完全浸過腐竹，浸泡約 4 至 6 小時，待泡發好，切成 6 段（每段 7cm 長）。
- ❷ 鮮淮山去皮，切成寬 3cm × 長 7cm × 厚 4mm 的長方形。
- ❸ 蘆筍修切至每條 13cm 長。
- ❹ 黃甜椒切成寬 2cm × 長 3cm 的菱形。
- ❺ 甘筍切成約寬 5 mm × 長 4cm × 厚 2mm 的條形。
- ❻ 青瓜切成 2 條，每條約 12cm 長條狀。
- ❼ 雞蛋拂打後，煎成薄蛋皮，再切成幼絲。
- ❽ 柚子去皮、去衣，柚子肉拆成粒狀。

## 做法

- ❶ 燒熱水，放入腐竹略煮約 1 分鐘，加入甘筍、淮山、蘆筍、黃甜椒再煮約 2 分鐘，盛起所有材料，用凍開水浸泡至冷卻。
- ❷ 以上材料隔去水分，連同青瓜條放入盤內，加入調味料拌勻，砌拼成扇形，食用時淋上沙律醬即可。

### INGREDIENTS

200 g pomelo  
240 g fresh yam  
12 asparaguses  
1 beancurd stick (about 42 cm long)  
1 yellow bell pepper  
80 g carrot  
80 g cucumber  
1 egg

### SEASONING

1/2 tsp salt  
1/2 tsp sugar  
1/2 tsp chicken bouillon powder  
sesame oil

### DRESSING

3 tbsp creamy salad dressing

### PREPARATION

1. Soak beancurd stick in warm water for 4 to 6 hours until soft. Put a heavy bowl or dish as a weight on top to keep it in water. Cut into 6 segments about 7 cm long each.
2. Peel fresh yam and cut into rectangular pieces about 3 cm X 7 cm pieces about 4 mm thick.
3. Trim each asparagus so that it is 13 cm long.
4. Cut yellow bell pepper into rhombus shapes about 3 cm long and 2 cm wide.
5. Cut carrot into strips about 5 mm wide, 4 cm long and 2 mm thick.
6. Cut cucumber into two strips, each 12 cm long.
7. Whisk the egg and fry in a pan into thin omelette. Finely shred it.
8. Peel the pomelo and remove the pith. Break into vesicles.

### METHOD

1. Boil water and cook beancurd stick for 1 minute. Add carrot, yam, asparaguses and yellow bell pepper. Cook for 2 more minutes. Drain and soak all ingredients in cold drinking water until cool.
2. Drain the ingredients from step 1. Put them into a bowl and add cucumber strips. Add seasoning and toss well. Arrange all ingredients on a big platter into the shape of a hand fan. Drizzle with creamy salad dressing when served.



文錫輝師傅

# 素顏雪影

Strawberries on Celtuce Nests

## 如何挑選萵筍？

萵筍分為厚皮與薄皮兩種，可看橫切面分辨：薄皮的皮與肉之間非常分明，新鮮時非常香脆；厚皮的建議削皮，但皮厚利於鎖住水分，不易枯萎，存放時間相對多幾天。選葉子青綠、手握萵筍時挺拔的，代表新鮮和水分足夠。

6 人份量 | Makes 6 servings

## 材料

- 萵筍 400 克
- 士多啤梨 6 粒

## 調味料

- 鹽 1/4 茶匙
- 雞粉 1/4 茶匙
- 砂糖 1 茶匙
- 魚露 1/2 茶匙
- 麻油 1/2 茶匙
- 檸檬汁 1 茶匙
- 蒜茸 1 茶匙

## 預備

萵筍去皮、切絲，放入滾水略灼約 1 分鐘，盛起，浸泡於凍礦泉水至涼透，瀝乾水分備用。

## 做法

- 1 調味料混和，加入萵筍絲拌勻，放入雪櫃冷藏 30 分鐘。
- 2 將萵筍絲釀入杯模，將杯模反轉於大匙上，脫模，放上士多啤梨即可。

## INGREDIENTS

400 g celtuce  
6 strawberries

## SEASONING

1/4 tsp salt  
1/4 tsp chicken bouillon powder  
1 tsp sugar  
1/2 tsp fish sauce  
1/2 tsp sesame oil  
1 tsp lemon juice  
1 tsp grated garlic

## PREPARATION

Peel and shred the celtuce. Blanch in boiling water for 1 minute. Drain and soak in cold mineral water until chilled. Drain and set aside.

## METHOD

1. Mix the seasoning well. Put in the shredded celtuce and mix well. Refrigerate for 30 minutes.
2. Press the shredded celtuce into a small cake tin. Turn the celtuce out on a serving spoon. Put a strawberry on top. Repeat this step with the rest of the ingredients. Serve.

### ■ 有哪些妥善保存萵筍的方法？

原棵萵筍可放入盛有涼水的器皿內，水蓋至主幹 1/3 處，在室溫可貯存 3 至 5 天。

### ■ 製作的成敗關鍵，取決於哪個步驟？

萵筍灼水的時間不可過久，否則過度熟透會變得軟身，失去爽脆口感。







COLD  
DISH

冷盤

丘桂玲師傅

# 梅酒浸車厘茄 配梅酒啫喱

Wine-marinated Cherry Tomatoes with Umeshu Jelly

## ■ 如何挑選羅勒葉？

選購乾身、不帶濕氣，味道清香的為首，於各大超市有售。

## ■ 丘桂玲 師傅

資深食物廣告造型設計師及烹飪導師、專欄作者、烹飪書作者，出版超過十本烹飪著作，其中 Seasons at Rachel's Kitchen 榮獲 Gourmand World Cookbook Awards。她為多個著名食物品牌設計食譜，更為旅遊發展局「美食之最」擔任比賽評判。2010 年成立 Rachel's Kitchen，成為城中最具口碑的烹飪教室。



群生名廚系列

# 蔬果功夫菜

作者

群生飲食技術人員協會

Author

Kwan Sang Catering Professional Employees Association

策劃/編輯

Project Editor

Karen Kan

攝影

Photographer

Image Union

美術設計

Design

Nora Chung

出版者

Publisher

Forms Kitchen

香港鰗魚涌英皇道1065號

Room 1305, Eastern Centre, 1065 King's Road,

東達中心1305室

Quarry Bay, Hong Kong.

電話

Tel: 2564 7511

傳真

Fax: 2565 5539

電郵

Email: [info@wanlibk.com](mailto:info@wanlibk.com)

網址

Web Site: <http://www.wanlibk.com>

<http://www.facebook.com/wanlibk>

發行者

Distributor

SUP Publishing Logistics (HK) Ltd.

香港聯合書刊物流有限公司

香港新界大埔汀麗路36號

3/F., C&C Building, 36 Ting Lai Road,

中華商務印刷大廈3字樓

Tai Po, N.T., Hong Kong

電話

Tel: 2150 2100

傳真

Fax: 2407 3062

電郵

Email: [info@suplogistics.com.hk](mailto:info@suplogistics.com.hk)

承印者

Printer

萬里印刷有限公司

Prosperous Printing Co., Ltd.

出版日期

Publishing Date

二零一八年七月第一次印刷

First print in July 2018

版權所有 · 不准翻印

All right reserved.

Copyright©2018 Wan Li Book Company Limited

Published in Hong Kong by Forms Kitchen,  
a division of Wan Li Book Company Limited.

ISBN 978-962-14-6655-6