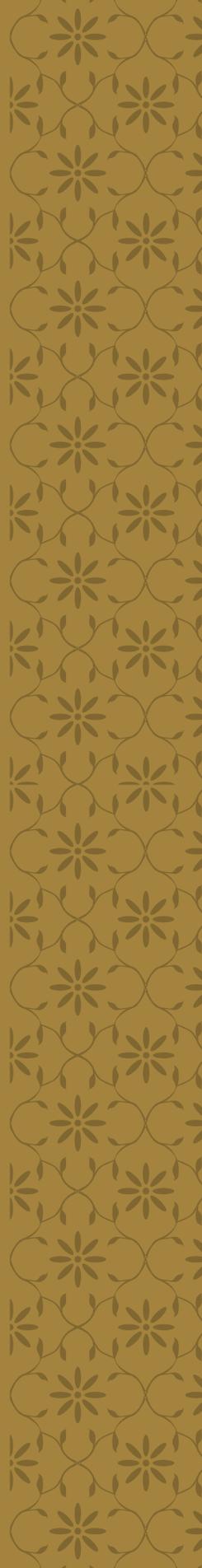
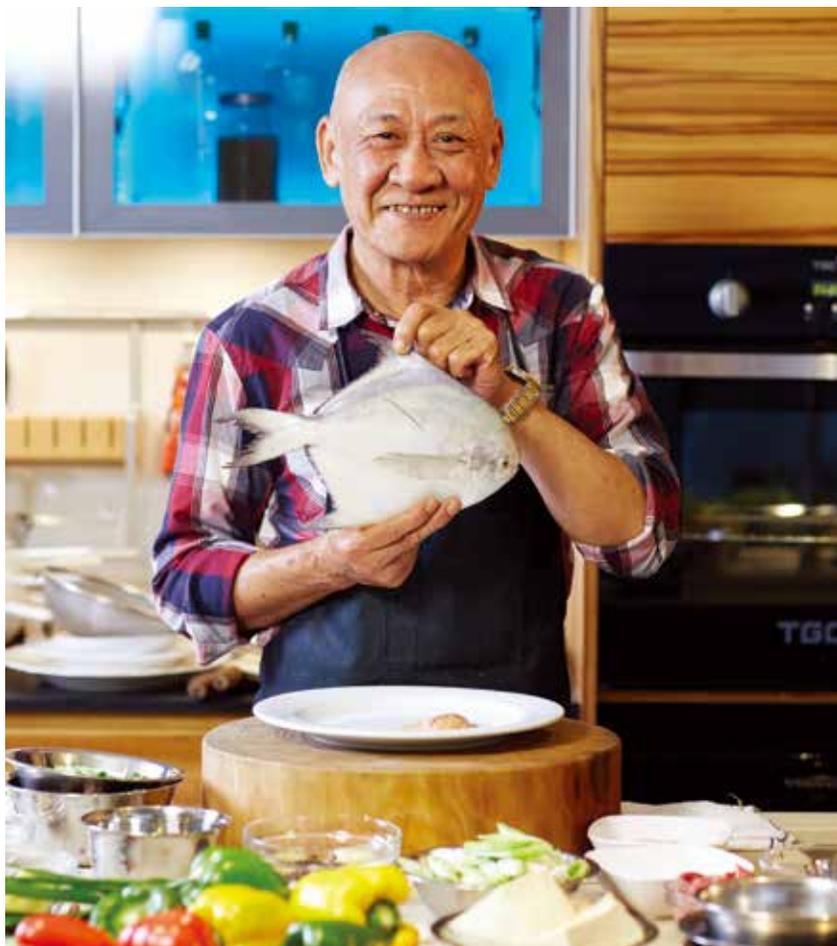


用  
心  
爺  
廚  
房

懷舊風味撚手菜



# 作者簡介



李家鼎（鼎爺），香港著名藝員，自幼受父親培訓，操練出一身好廚藝；同時由於天賦、興趣和不屈不撓的熱血精神，武藝與馬術亦相當精湛，可謂廚武雙全。

於 2016 年冬，他主持烹飪節目《阿爺廚房》，在節目中鼎爺大顯身手，親自下廚，炮製拿手的粵式小菜、湯水及甜品。他的刀工、他的廚藝，讓觀眾認識、欣賞鼎爺的另一面。

2017 年夏，他出版首本食譜《鼎爺廚房～家傳粵式手工菜》大受歡迎，在半年內再版十多次，成為當年綜合圖書類別銷量冠軍。

# 前言



鼎爺在拍攝食譜的尾聲，中途小歇的時候，有感而發地說：「菜式要煮得美味，一定要用腦和心思。」

沒錯，相同的食材、相同的調味料，落在不同的人手中，效果迥異。烹調食材的先後次序、配搭、火候，對食物美味與否也起成敗的關鍵。

鼎爺自小受嚴格的烹飪訓練，對煮和食有獨到的心得，認真挑選有質素的食材，在他的字典裏沒有「求其」和「將就」的字眼。秉承他一向不藏私的作風，書內每一個菜式都有他的烹飪心得，讓各位讀者能炮製出色香味兼備的小菜、湯、飯麵及糖水。畢竟食物不是玩具，不是用來嬉戲的，煮得難以下咽，等於浪費資源。

現在讓我們一起觀摩鼎爺懷舊、惹味的撚手菜，再度認識粵菜的精巧和美好！

# 目錄

## Contents

- 2 作者簡介
- 3 前言
- 6 鼎爺的廚技分享
- 10 鼎爺的堅持

### 小菜

- 12 大馬站
- 14 鼎爺叉燒
- 17 鼎爺蒸肉餅
- 20 陳皮鹹魚煎肉餅
- 22 鼎爺咕嚕肉
- 26 橙皮甜麵醬焗五花腩
- 28 豉香欖角骨
- 31 魚滑豆蓉釀藕片
- 34 蜆蚧米通鯪魚球
- 38 酸筍蒸魚雲
- 41 七彩斑球
- 44 脆鯪炒雙芹
- 46 琵琶黃金蝦
- 49 豉汁煎鱸魚
- 52 花蟹雞油陳村粉
- 56 陳皮泥鯪湯浸大泥鯪
- 59 椒鹽脆骨
- 62 夜香花蝦仁炒蛋
- 64 豉汁涼瓜炒牛肉
- 67 黑椒蘆筍牛頸脊肉
- 70 滷水牛腩
- 72 葱炒芽菜
- 74 鼎爺秘製乞兒雞
- 78 京葱燒雞
- 82 子蘿鴿片
- 85 籠仔火鴨蒸雞
- 88 霸王雞
- 92 陳皮鴨腿湯飯

### 湯

- 96 芫茜皮蛋鯪魚片焗水
- 99 羅非魚蘿蔔豆卜湯
- 102 冬瓜荷葉薏米豬骨湯
- 104 寧神安睡湯
- 108 乳鴿川貝雪梨燉湯
- 110 蜜瓜螺頭花膠火腿燉湯

### 飯・麵

- 114 荷葉飯
- 117 乾燒伊麵
- 121 菜蕩牛河

### 糖水

- 123 陳皮蓮子百合紅豆沙
- 126 雪耳木耳糖水
- 128 燉雪耳紅棗桃膠糖水
- 130 番薯糖水
- 132 蛋白杏仁豆腐花

鼎新爺蒸肉餅



## 材 料

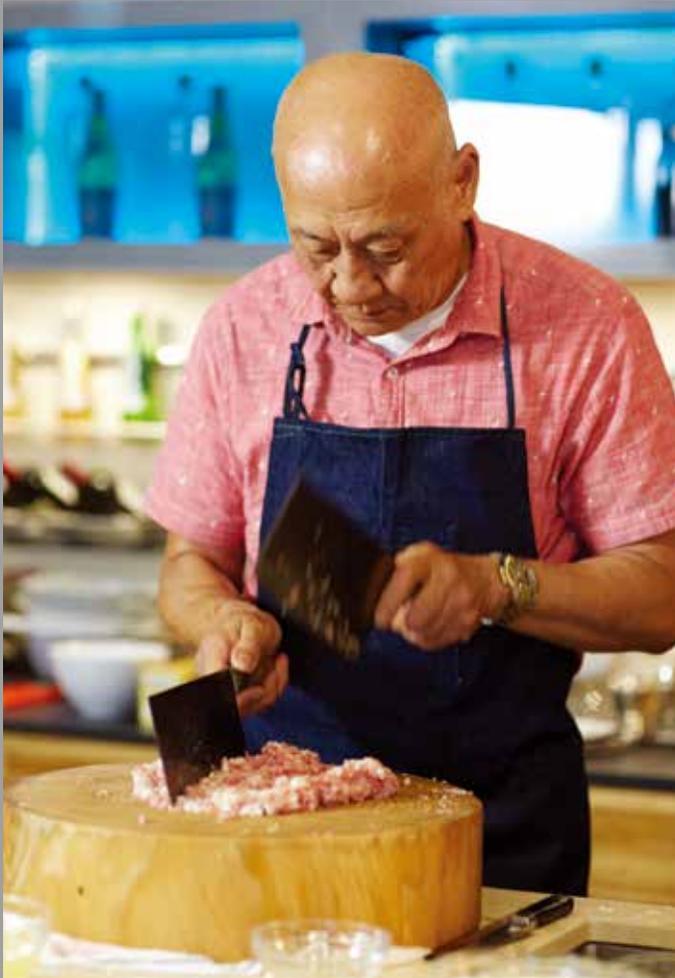
|      |     |
|------|-----|
| 梅頭豬肉 | 半斤  |
| 吊片   | 1 隻 |
| 馬蹄   | 4 粒 |
| 木耳   | 適量  |
| 水    | 適量  |

## 調 味 料

|    |      |
|----|------|
| 糖  | 1 茶匙 |
| 油  | 2 湯匙 |
| 生粉 | 1 茶匙 |
| 生抽 | 1 茶匙 |
| 鹽  | 少許   |

## 做 法

1. 豬肉先切成細塊，再用刀剁碎。圖 1~3
2. 吊片浸軟去除薄膜，用拖刀將它切條，再切粒。  
馬蹄拍扁後切碎，木耳浸軟後去蒂切粒。
3. 豬肉、吊片、馬蹄拌勻，下少量水拌勻，下木耳，拌勻；一邊加入糖、油、生粉，一邊用手搓勻，最後下鹽及生抽，用手搓勻。
4. 將肉餅放入蒸碟內，中間薄、周邊較厚；用大火先蒸 4 分鐘後掀蓋「放死氣」，再蒸 16 分鐘即成。



## 鼎爺話你知

- 吊片的肉質比其他乾魷魚嫩滑。
- 搥肉餅時加入左版列出的調味料，有助肉餅保持鬆軟。因為糖會令肉質變軟，油會令肉質潤滑。
- 肉餅用手搥勻就可以，不要搥得太久令肉餅起膠，吃時口感會硬實。
- 蒸肉餅時別用保鮮紙蓋着，不然肉餅會滲出水分。

七彩斑球



## 材 料

|      |       |
|------|-------|
| 龍躉脊肉 | 1 斤   |
| 沙葛   | 半個    |
| 紅蘿蔔  | 1/4 條 |
| 西芹   | 1 枝   |
| 唐芹   | 1 棵   |
| 青椒   | 1/4 個 |
| 紅椒   | 1/4 個 |
| 黃椒   | 1/4 個 |
| 薑    | 2 片   |
| 葱段   |       |

## 醃 料

|    |     |
|----|-----|
| 糖  | 各少許 |
| 油  |     |
| 生粉 |     |
| 清水 |     |
| 鹽  |     |
| 薑蓉 |     |
| 蒜蓉 |     |

## 做 法

1. 沙葛去皮，切薄片圖 1；紅蘿蔔切薄片；西芹去筋後切薄片；唐芹去筋後切段。青、紅、黃西椒切薄片。
2. 去除龍躉脊肉的魚骨，將魚肉切成雙飛圖 2，用少許糖、油、生粉拌勻，下少許水撈勻，加些鹽、薑蓉和蒜蓉拌勻醃一會。圖 3
3. 熱鑊下油，將油搪勻鑊，倒入魚片兜炒至七成熟，撈起。圖 4
4. 用大火燒熱鑊，下油，倒入紅蘿蔔片和薑片，炒勻後下西芹、西椒、沙葛，下少許糖調味，兜勻後下鹽，倒入魚片，兜勻，倒入唐芹和葱段，兜勻上碟。圖 5~6



1



2



3



4



5



6



7



8

## 鼎爺話你知

- 沙葛又名是涼薯，取其食味清甜、爽脆之意。
- 宜去除西椒內如海綿狀的瓢，除了不好吃外，還會索去菜味。圖7
- 用糖醃魚肉能軟化魚肉的組織，如果先下鹽醃魚，會將魚肉醃至結實，口感粗「韃」。
- 切魚肉前要用手摸清楚哪裏有魚骨，拔去魚骨才下刀切雙飛。
- 一般的沙葛可以用手撕開皮，但附圖的沙葛因冷藏過久，故要用刀批皮。圖8

夜  
香  
花  
鮮  
蝦  
炒  
蛋





1



2



3



4



5



6

## 材 料

|     |     |
|-----|-----|
| 鮮蝦  | 9 隻 |
| 雞蛋  | 4 個 |
| 夜香花 | 1 兩 |
| 糖   | 各少許 |
| 油   |     |
| 鹽   |     |

## 做 法

1. 鮮蝦去殼、去腸，片開，飛水，備用。圖 1~2
2. 摘去夜香花硬柄。將夜香花放入一鍋熱水中，下少許糖和油，撈起，瀝乾水分。圖 3~4
3. 雞蛋拌勻，加入鮮蝦和夜香花，下少許鹽，拌勻。
4. 燒熱鑊，下油，待油滾後熄火，倒入蛋漿，炒成滑蛋即可上碟。圖 5~6



- 因需要快炒成嫩蛋，因此要預先將蝦飛水至僅熟。
- 夜香花飛水時下少許糖，可去除澀味；而下少許油，則可保持夜香花顏色翠綠。
- 因夜香花不耐受火，如炒煮過久會香味盡失。
- 要測試油溫是否夠熱，可下少許蛋液進油內，如圖示般就可倒入蛋液了。

## 鼎爺話你知

豉汁  
涼瓜  
炒牛肉





材 料

- 涼瓜 1 個
- 梅頭牛肉 4 兩
- 豆豉 適量 (略剁)
- 生粉水 適量
- 蔥段 適量
- 粗鹽 適量
- 糖 少許

醃 料

- 糖
  - 熟油
  - 生粉
  - 生抽
  - 薑蓉
  - 蒜蓉
  - 清水
- 各少許



## 做 法

1. 牛肉切薄片，順次序用糖、熟油、生粉拌勻，再下生抽、薑蓉、蒜蓉，拌勻，注入少許水，拌勻醃一會。
2. 涼瓜去瓢，斜刀切片，下粗鹽拌勻，稍醃一會後放入滾水內飛水，撈起沖凍水，瀝乾水分。圖 1~5
3. 用大火燒熱鑊，下油，將牛肉炒至半熟，盛起備用。圖 6
4. 用原鑊下油，倒入涼瓜，下少許糖，炒勻後下牛肉快炒，下豆豉，炒勻，倒入生粉水，下蔥段，炒勻即可上碟。圖 7~9

## 鼎爺話你知

- 牛肉要在臨炒前才醃，不然醃太久，牛肉會又老又硬。
- 這道菜宜用俗稱雷公鑿的苦瓜，雷公鑿的味道特別甘苦。
- 炒涼瓜時下少許糖，可去除菜腥味。
- 將涼瓜飛水後再沖凍水，可令涼瓜保持翠綠，不會變色。
- 圖中涼瓜已太成熟，肉質有筋，不宜用於這個講求涼瓜爽脆的快炒菜。附圖



芫荽皮蛋鮫魚片焗水





## 材 料

|      |       |
|------|-------|
| 芫茜   | 半斤    |
| 皮蛋   | 2 個   |
| 鯪魚脊肉 | 1 條   |
| 茶瓜   | 1/3 兩 |
| 蘇薑   | 1/3 兩 |
| 薑    | 8 片   |
| 葱    | 2 棵   |

## 做 法

1. 芫茜洗淨後吸乾水分；切去芫茜的根部，其餘部份切段，將較老的頭莖部份放入滾水中，煮至出味，可下少許鹽調味。  
圖 1~3
2. 茶瓜、蘇薑、薑、葱切絲；皮蛋切角。
3. 鯪魚脊肉切成薄片。
4. 瓦鍋用滾燙水浸熱，先放入薑絲、茶瓜絲、蘇薑絲和葱絲，放入部份芫茜莖及葉，放上皮蛋，再均勻地鋪上魚片，再放上餘下的芫茜莖及葉。圖 4~5
5. 將芫茜水倒入瓦鍋內，蓋上鍋蓋焗 5 至 6 分鐘即可享用。圖 6~7



## 鼎爺話你知

- 這個原汁原味的芫茜水，對因風寒而引致的初起傷風有療效；如不下薑絲和蘇薑，這茶水有清熱的作用，但體弱的女性宜少喝為妙，因芫茜屬寒涼之物。
- 宜買較老身的芫茜，因味道較為濃郁。
- 芫茜洗淨後要吸乾水分，可防止味道流失。
- 鯪魚片一定要切成薄片，務求沖下大滾水時，魚片會熟透。
- 先將瓦鍋用滾燙水浸熱才放入材料，沖入大滾芫茜水時，溫度才不會一下子降低了。
- 要鋪平魚片，不要疊起，否則魚片會很難熟透。



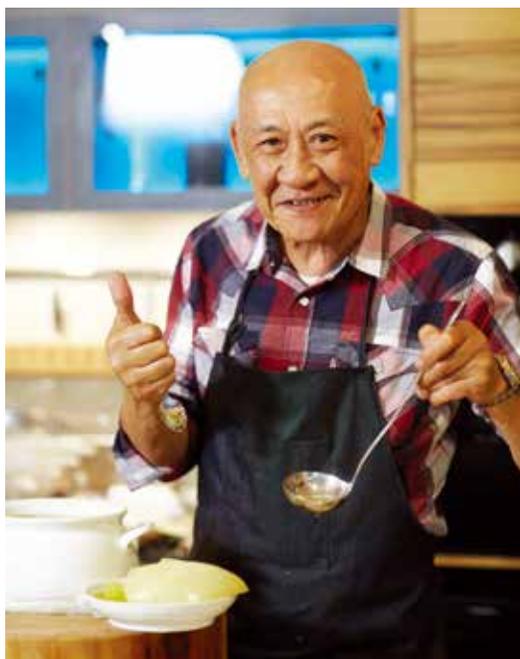
蜜瓜螺頭花膠火腿燉湯





## 材 料

美國蜜瓜 1/4 個  
急凍螺頭 4 個  
花膠筒 2 個  
瘦肉 半斤  
雞腳 8 對  
雲南火腿 適量  
薑  
葱



## 做 法

1. 浸泡花膠筒至軟，用薑葱飛水，洗淨後切件。圖 1~3
2. 蜜瓜連皮切去瓜瓢，再切成大塊。
3. 急凍螺頭解凍，切去螺屨，在螺頭中央剝一刀，去除內臟，清洗乾淨，切大件。圖 4~6
4. 斬開雞腳脛和雞爪，在雞爪中央剝一刀。圖 7~8
5. 瘦肉、火腿切成大粒。
6. 將急凍螺頭、雞腳、瘦肉和火腿一起飛水。
7. 將食材依次放入燉盅，先放雞腳、瘦肉，再用蜜瓜圍邊，在中間放上火腿、急凍螺頭和花膠，注入滾水至八分滿，用紗紙封好，燉約 4 小時即成。圖 9~11



1 2



3



4



5 6



7



8



9 10



11

## 鼎爺話你知

- 如預計趕不及浸軟花膠，可以用這個快速發花膠的方法。煲滾水，放入薑蔥，再放入花膠，蓋上煲蓋，待再滾後熄火。將花膠焗至軟，撈起，切件，再浸凍水，可隨時使用。
- 美國蜜瓜肉質結實、耐煲，宜挑選較生的，湯水會清甜而不甜膩，而且有清潤喉嚨的作用。
- 將雞腳剝開的目的是讓骨膠原容易溢出。
- 火腿一定要飛水，否則湯味會很鹹。

雪耳木耳糖水



## 材 料

|       |         |
|-------|---------|
| 雪耳    | 1 1/2 兩 |
| 白背黑木耳 | 1 朵     |
| 紅棗    | 1 兩     |
| 冰糖    | 適量      |

## 做 法

1. 分別用水浸軟雪耳和黑木耳，去蒂後洗淨，切成小塊。
2. 紅棗洗淨，切半，去核。
3. 用大火煲滾適量水，放入冰糖，待冰糖溶化後，加入木耳煲約 30 分鐘。
4. 倒入紅棗，煲約 10 分鐘後加入雪耳，轉用中火再煲約 10 分鐘；熄火，再焗幾分鐘即可享用。

### 鼎爺話你知

- 如生菜吃得太膩滯，不妨在下一餐吃得清淡點，並享用這個能清腸胃的滋潤糖水，而且黑木耳有降膽固醇的作用。
- 雪耳和黑木耳的硬蒂須切去，除了口感較硬外，還會有苦澀味。
- 紅棗核除了燥熱外，還會有股澀味，所以一定要去除。

# 鼎爺廚房2

懷舊風味撻手菜 Grandpa's Kitchen 2

作者  
李家鼎

Author  
Steve Lee

出版顧問  
朱素貞

Publishing Consultant  
Ivy Chu

策劃/編輯  
簡詠怡  
譚麗琴

Project Editor  
Karen Kan  
Catherine Tam

攝影

Photographer  
Imagine Union

美術統籌及設計  
羅美齡

Art Direction & Design  
Amelia Loh

排版  
羅穎思

Layout Setting  
Venus Lo

出版者  
萬里機構出版有限公司  
香港鯉魚涌英皇道1065號  
東達中心1305室  
電話  
傳真  
電郵  
網址

Publisher  
Wan Li Book Company Limited  
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  
美雅印刷製本有限公司

Printer  
Elegance Printing and Book Binding Co., Ltd.

出版日期  
二零一八年七月第一次印刷

Publishing Date  
First print in July 2018

版權所有 · 不准翻印

All right reserved.  
Copyright©2018 Wan Li Book Company Limited  
ISBN 978-962-14-6730-0  
Published in Hong Kong