

肉類乾貨篇

小菜王

滋味 簡單 有營



美味小菜超過500款

李慧君 主編

前言

所謂「民以食為天」，提到香港人的嗜好，享受美食一定榜上有名。畢竟每天面對沉重的生活壓力，大家都希望回歸最簡單的快樂，以佳餚滿足脾胃之餘，也照料心靈的需要。因此，無論有多疲累，和家人分享滋味晚餐，是許多人生活的重要一環。

不過，一道完美菜式，除了色香味俱全，還要營養均衡、選料配搭得宜。對忙碌的都市人來說，要根據家人的不同口味，花時間設計食譜，又要經常轉換口味，確實並不容易。

有見及此，本書以「家常」為主題，收錄逾五百款滋味小菜，包羅常見的肉類、蛋、豆製品及其他乾貨材料，並按照菜式種類、食材分門別類，照顧到各種場合以及不同讀者的需要。更重要的是，書中每個食譜都詳列烹調方法及食材配搭，讓大家輕輕鬆鬆，幾個步驟就能完成烹調程序，掌握竅門。

另一方面，我們特設星級專題，邀請到香港 JW 萬豪酒店中餐行政總廚鄧家濠師傅，分享他糅合傳統粵菜與新派食材的靈感，並且公開多個珍貴食譜，以及處理肉類、乾貨的注意事項，讓讀者安坐家中，也能領略到五星名廚的創意和烹飪技巧，煮出豐盛好滋味。

透過本書，希望大家感受到住家菜的吸引力，對健康有所助益；同時體會和家人、伴侶一同炮製美食的樂趣，為這個繁忙的都市，帶來一刻的閒情以及更多的暖意。

目錄

目錄

煎



肉類

豬

- 28 茄汁煎豬扒
- 29 西汁煎豬柳
- 29 果汁煎肉脯
- 30 胡椒生抽煎豬扒
- 30 甜辣醬可樂豬扒
- 31 青檸汁煎豬扒
- 31 洋葱煎豬扒 
- 32 百合青豆肉餅
- 32 橙汁肉排

牛

- 33 香蒜牛肉粒 
- 34 鹹牛肉洋葱煎薯餅
- 34 菠蘿煎牛扒
- 35 三色牛柳卷
- 36 蘆薈汁煎牛肉
- 36 可樂香檸牛仔骨

37 黑椒牛仔骨 

38 西檸牛扒

38 漢堡牛扒

羊

39 乾葱煎羊扒

39 中式煎羊扒

雞

40 欖角豆豉雞 

41 青檸煎雞球

41 香煎糯米釀雞翼 

42 洋葱煎雞扒

43 香橙煎雞球

43 胡椒煎雞扒

44 煎釀雞翼 

45 香草煎雞扒

- 45 土匪雞翼
- 46 柚子蜜糖煎雞翼
- 鵝 47 酒香蘋果伴鵝肝
- 47 XO 醬煎鵝肝
- 48 蟹籽煎鵝肝
- 48 香煎鵝肝
- 鴨 49 橙汁煎鴨胸
- 50 生煎鴨扒
- 50 煎釀鴨掌
- 51 香檸煎軟鴨

乾貨類

雞蛋

- 52 涼瓜煎蛋
- 52 銀魚煎蛋卷
- 53 煎蛋餃
- 53 魚腸煎雞蛋
- 54 五柳三色蛋
- 55 菜脯煎蛋
- 55 蝦皮煎蛋
- 56 梅菜煎蛋角
- 56 香煎芙蓉蛋
- 57 辣泡菜煎蛋餅
- 57 蜆肉煎蛋

豆腐

- 58 剁椒香辣煎豆腐
- 59 香煎黃金豆腐餅
- 59 煎釀魚茸豆腐
- 60 脆皮煎豆腐
- 60 肉鬆煎豆腐
- 61 糖醋豆腐
- 61 薑葱煎豆腐
- 62 煎釀三寶
- 63 南煎豆腐
- 63 豆腐蠔仔
- 64 豆腐煎肉餅
- 64 雙椒煎豆腐
- 65 煎腐皮卷
- 65 沙茶素鵝卷

腐皮

炒



豬

- 68 八寶辣子肉粒
- 69 松子肉丁
- 69 魚香肉絲
- 70 XO 醬蓮藕肉片
- 70 京醬肉絲

- 71 螞蟻上樹 
- 71 雜錦肉丁
- 72 生筋肉碎炒芹菜
- 73 蒜苗雪耳炒肉絲
- 73 雪耳炒肉絲
- 74 七彩炒肉絲
- 74 XO 醬炒豬柳
- 75 肉絲蟲草花
- 75 番茄豆腐炒肉粒
- 76 回鍋肉 
- 77 五香菜脯肉鬆
- 77 沙嗲炒肉片
- 78 紅蘿蔔蓮藕炒肉絲
- 78 蘭度杭菜碎肉
- 79 仁稔麵豉醬炒肉青
- 79 豉椒排骨 
- 80 魚香豬腩
- 81 雪耳炒豬腩
- 81 鮮露筍炒豬腩
- 82 薑葱炒豬腩
- 82 糟爆排骨
- 83 冬筍炒豬腰
- 83 爆炒腰肝 

牛

- 84 薑絲酸菜炒豬肚
- 84 雙冬燴牛肉
- 85 菜心炒牛肉 
- 86 蠔油芥蘭牛肉 
- 86 七彩牛柳絲
- 87 菠蘿蜜炒牛肉
- 87 沙茶炒牛肉
- 88 豉汁涼瓜炒牛肉 
- 89 豆角炒牛肉
- 89 沙茶牛肉炒芥蘭
- 90 松子腰果牛肉粒
- 90 雜菌炒牛肉
- 91 菜心炒牛肉丸
- 91 豉椒炒牛肉片
- 92 香蒜牛肉粒 
- 93 紅蘿蔔粟米芯炒牛肉
- 93 蠔油炒牛肉
- 94 乾煸牛腩絲
- 94 黑椒爆羊肉
- 95 葱爆羊肉 
- 95 香蒜羊柳
- 96 宮保雞丁 
- 97 蜜糖子薑雞球 

羊

雞

- 97 牛油果雞柳
- 98 紫蘿雞片 
- 99 豆醬雞
- 99 松子菠蘿雞柳
- 100 醬爆雞
- 100 雪耳炒雞球
- 101 醬爆雞球 
- 102 雙色炒雞粒
- 102 辣子雞丁 
- 103 雜果炒雞柳
- 103 葱油淮鹽雞腿
- 104 腰果炒雞丁
- 105 金針草菇雞翼
- 105 雞肝鮮魷炒菜心
- 106 蜜味柚子炒雞球
- 107 五彩雞肝
- 107 滑溜青瓜雞片
- 108 免治雞肉炒莧菜
- 108 菜心炒雞肉
- 109 炒雜錦粒粒 
- 110 西芹炒雞柳 
- 110 蜜桃炒雞柳
- 111 香芒炒雞柳 

鴨

- 111 香芒鮮橙炒雞腎
- 112 洋葱炒鴨肉
- 113 西蘭花炒鴨肉
- 113 蓮子鴨丁
- 114 三絲炒煙鴨胸

鵝

- 115 醬爆鵝肉

鴿

- 115 乾隆炒鴿鬆 

乾貨類

雞蛋

- 116 雲耳帶子炒蛋
- 116 賽螃蟹 
- 117 蝦仁炒蛋 
- 118 蒜茸辣蛋片
- 118 粟米火腿炒蛋
- 119 大良炒鮮奶 
- 119 涼瓜炒蛋

鹹蛋

- 120 洋葱炒蛋
- 120 午餐肉炒蛋
- 121 素翅炒蛋白
- 122 欖菜豆角炒蛋
- 122 叉燒炒蛋 
- 123 鹹蛋肉碎炒南瓜
- 123 鹹蛋炒苦瓜

- 皮蛋 124 宮保皮蛋
- 豆腐乾 124 五香豆乾炒魷魚
- 125 欖菜青蒜炒豆腐乾
- 126 咖喱豆乾炒肉臊
- 126 馬蘭頭炒豆腐乾
- 127 豆乾菜脯炒蝦仁
- 127 雪菜炒豆腐乾
- 128 炒素雜錦
- 豆腐 129 雙菇炒豆腐
- 129 雪菜肉茸拌豆腐
- 130 紅燒凍豆腐
- 130 蒜香肉碎炒豆腐
- 131 麻婆豆腐 
- 麵筋 132 酸菜炒麵筋
- 132 番茄炒麵筋
- 年糕 133 雪菜炒年糕
- 瑤柱 134 瑤柱金銀蛋
- 134 瑤柱扒豆苗 
- 魚肚 135 雪耳魚肚鬆
- 燕窩 135 田七百合炒燕窩
- 雪耳 136 雪耳香菇炒金針
- 137 銀耳白雪
- 腐竹 137 蒜香腐竹炒牛肉

- 臘腸 138 臘腸炒翠玉瓜
- 138 菜心炒臘腸
- 139 荷豆炒臘腸 
- 油鴨 140 荷蘭豆炒油鴨片
- 鹹魚 140 鹹魚炒芥蘭 
- 141 鹹魚炒通菜
- 141 鹹魚肉粒炒豆芽

煮



肉類

- 豬 144 東坡肉 
- 145 照燒肉片
- 145 乾筍燜豬肉
- 146 蓮子百合燜豬肉
- 146 大豆蒟蒻煮肉粒
- 147 香芋扣肉 
- 147 鹹魚煮娃娃菜
- 148 麥芽糖燜一字骨 
- 149 腰果肉絲扒豆苗
- 149 腩肉燜蓮藕
- 150 甜醋骨

- 150 無錫骨 
- 151 甜辣雞醬燒排骨
- 151 話梅燜排骨
- 152 茶香豬手
- 152 南乳豬手 
- 153 冬瓜燜火腩
- 154 甜醋燜豬手
- 154 紅燒元蹄 
- 155 醋香豬腳薑 
- 155 黃豆燉豬蹄
- 156 蓮藕燜豬腳
- 156 花生栗子燜豬腳
- 157 水煮牛肉 
- 158 啤酒燉牛肉
- 158 沙茶金菇牛肉煲
- 159 番茄燜牛肋條
- 159 橙薑麵醬牛肋條
- 160 紅咖喱牛肋條
- 160 柱侯蘿蔔牛肋條
- 161 蘿蔔燜牛腩 
- 162 紅燒牛仔骨
- 162 紅酒燴牛腩
- 163 明火清湯腩 

羊

雞

- 163 野山椒燉牛腩
- 164 五香牛腩
- 164 滷水牛腩 
- 165 支竹羊腩煲 
- 165 雙冬紅糟羊腩煲
- 166 椰汁雞
- 167 紅糟雞球
- 167 蠔油三杯雞 
- 168 玫瑰豉油雞
- 168 三白蓮子燜雞
- 169 豆豉涼瓜燜雞
- 169 花雕砂鍋雞
- 170 香濃咖喱雞 
- 171 沙薑芝麻雞
- 171 龍井茶燻雞 
- 172 砂鍋人參雞 
- 172 人參白朮燉雞
- 173 白切雞 
- 173 菜膽上湯雞 
- 174 栗子燜雞煲 
- 174 豉油王春雞
- 175 金針雲耳杞子冬菇雞
- 176 脆皮燒雞 

- 176 馬鈴薯焗雞 
- 177 砂鍋雲吞雞 
- 177 蠔油焗子雞
- 178 富貴雞
- 178 黃芪紅棗焗雞
- 179 蠔油香菇滑雞煲
- 179 花菇焗雞
- 180 蟲草花滑雞煲
- 181 沙薑鳳爪 
- 181 花生焗鳳爪
- 182 蒜香南乳雞翼 
- 182 香辣豆豉爆雞翼
- 183 金針雲耳焗雞翼
- 183 豆豉汁焗雞翼
- 184 啫啫滑雞煲 
- 184 椰香咖喱雞翼
- 185 蠔油雞丁煲
- 186 菱角焗雞翼
- 186 鹽焗珍肝
- 187 陳皮南乳焗鴨
- 187 啤酒焗鴨 
- 188 銀絲鴨胸
- 188 家鄉風味鴨



- 189 雪耳煮鴨
- 189 鮮淮山煮鴨絲
- 190 鹽水鴨 
- 191 陳皮梅子焗鴨 
- 191 魔芋燒鴨
- 192 芋仔煮鴨 
- 192 蠔油鴨掌 
- 193 芥末鴨掌
- 193 滷水鴨掌 
- 194 魚露鴨舌
- 194 筍乾煮香鶩
- 195 草菇焗乳鶩
- 196 赤小豆焗鶩鶩
- 196 四味鶩
- 197 冬菇柚皮鶩掌 

 

 

 



  

 

 

197 冬菇茶葉蛋

198 雙菇蠔油豆腐

199 咖喱豆腐

199 青蟹豆腐鍋

200 客家釀豆腐 

200 蝦子豆腐

- 201 金華麒麟豆腐 
- 201 三蝦扒豆腐
- 202 沙茶醬羅漢豆腐
- 203 鮮奶煮豆腐
- 203 翠塘豆腐 
- 204 咖喱金菇豆腐
- 204 咖喱豆腐燒猴頭菇
- 205 南乳羅漢齋 
- 205 八珍豆腐煲
- 206 蝦子生筋豆腐
- 207 冬菇馬鈴薯豆腐煲
- 207 什錦豆腐鍋
-  208 芋絲燒雞腿
- 208 三菇金粟燜芋絲
-  209 蠔皇竹筍
-  209 腐竹燜香菇
-  210 青瓜煮魚肚
- 211 百合蓮子煮魚肚
- 211 青瓜魚肚燴
-  212 蠔油瑶柱燜麵筋
- 212 生抽瑶柱浸雞
-  213 椰汁淮山雞鍋
- 213 蓮藕淮山煮魚丸

炸



肉類

豬

- 216 香茅炸豬扒 
- 217 黃金三鮮卷
- 217 果香陳皮骨 
- 218 椒鹽排骨
- 218 沙拉骨 
- 219 椒鹽豬扒 
- 220 鎮江醋酥炸排骨
- 220 香酥杏仁豬扒條
- 221 吉列豬扒 
- 222 烤香草豬扒
- 222 陳皮花椒骨
- 223 自家燒肉 
- 224 菠蘿咕嚕肉 
- 224 雙獅舞球
- 225 福州炸五香肉卷 
- 226 糖醋排骨 
- 226 生炒肉眼卷
- 227 肉碎脆米粉
- 228 黑椒豬柳

牛

- 228 豉椒排骨 
- 229 生炒排骨 
- 230 酥炸牛肉
- 230 花椒牛扒
- 231 酸梅橙香牛肉丸

羊

- 231 蒜香脆牛扒
- 232 孜然羊肉串 
- 233 麻辣羊肉

雞

- 233 炸核桃雞
- 234 香茅蒜香雞
- 234 沙嗲雞串
- 235 酥炸南乳雞 
- 236 當紅炸子雞 
- 236 百花龍鳳球
- 237 麻辣雞件
- 237 香酥雞
- 238 沙嗲釀炸雞翼
- 239 椒鹽炸雞
- 239 香辣炸雞柳
- 240 辣味脆皮炸雞
- 240 川椒雞球 
- 241 酥炸雞球
- 242 紙包雞 

- 242 奶香脆皮雞腿
- 243 檸檬雞翼
- 243 香茅蜜糖雞翼
- 244 椒鹽蒜香炸雞翼 
- 245 可樂雞翼 
- 245 生抽王炸雞翼
- 246 杏花酥雞翼
- 246 炸珍珠雞翼
- 247 香草牛油炸雞翼 
- 248 香檸炸雞
- 248 陳皮炸鵝
- 249 檸汁鴨
- 249 香菇脆鴿片
- 250 蓮子香酥鴨
- 250 酥炸鴨塊
- 251 酥炸鴨舌
- 251 啤酒蘋果芒果鴨肉卷
- 252 酥炸苔條鴨胸

鵝

鴨

鴿

鴨

乾貨類

雞蛋

豆腐

- 253 蠔汁百花釀黃金蛋
- 253 椒鹽豆腐 
- 254 辣香脆豆腐

254 炸琵琶豆腐

255 太史豆腐 

255 家常豆腐 

256 茄汁炸豆腐

 256 雙菇炸玉子豆腐

257 脆皮玉子豆腐

 257 三文魚腐皮卷







260 土魷蒸肉餅 

261 金針冬菇蒸肉餅

261 雲耳金針蒸肉絲

262 四川粉蒸肉片

262 清蒸蘿蔔豬肉卷

263 豉汁蒸排骨 

264 杞子蒸肉餅

264 梅子蒸排骨 

265 鹹魚蒸肉丸

266 梅菜蒸肉片

266 肉碎南瓜盅

267 麵豉蒸肉排

267 八寶豬肚



268 鬼馬牛肉餅 

269 陳皮牛肉球 

269 香菇牛肉餅

270 淮山蓮子牛肉丸

270 沙茶醬蒸牛仔骨

271 榨菜蒸牛肉 



272 五香冬菇蒸雞

272 香辣雙椒雞肉

273 北菇蒸滑雞 

274 荷葉富貴雞 

274 椒絲南乳蒸滑雞

275 八寶雞

276 人參蒸雞

276 海鮮醬蒸鳳爪

277 家常蒸雞 

278 電飯煲鹽焗雞

278 龍穿鳳翼 

279 腰果蒸雞翼

279 冬筍火腿釀雞翼

280 話梅蒸雞翼

281 古法蒸雞翼

281 雞肉椰菜卷

282 醉雞卷

283 鮮椰子蒸雞

283 豉椒蒸鳳爪 

284 鮮雞雲腿冬菇件 

 285 酸梅蒸鴨片

285 淮山蓮子蒸鴨

286 荷香蒸鴨

 287 豉香蒸鵝肉

287 百花釀鵝掌 

288 梅子蒸鵝 

 289 人參蒸鴿

乾貨類

 289 XO 醬蒸蛋

290 茶碗蒸

291 海鮮芙蓉蛋

291 豆漿蒸蛋

292 海鮮扒蛋白

293 白果瑤柱蒸蛋

293 蒸三色蛋 

294 蝦米蒸水蛋

295 芙蓉蒸魚球

295 蝦米瑤柱蒸蛋

296 海鮮茶碗蒸

297 南瓜瑤柱蒸蛋

297 油炸鬼蒸蛋

298 蝦米粉絲蒸滑蛋

 299 雪耳琵琶蛋

 299 鹹蛋蒸肉餅 

300 金銀蛋蒸豆花

 301 彩粒豆腐釀冬菇

301 蝦膠蒸豆腐

302 百花豆腐蒸水蛋

302 麒麟蒸豆腐 

303 蛋白鮮冬菇蒸豆腐

303 鮮蝦墨魚蒸豆腐

304 鍋塌豆腐

305 千層豆腐

305 鹹蛋肉碎蒸豆腐

306 梅菜蒸豆腐

306 瑤柱帶子蒸豆腐

307 素麒麟蒸豆腐

307 籠仔蒸帶子豆腐

308 肉碎蒸豆腐

309 羅漢滑豆腐

309 蘿蔔杯

310 八寶豆腐

- 玉子豆腐 310 肉茸扒玉子豆腐
 311 蝦皇豆腐
芋絲 311 翠玉瓜豆卜蒸芋絲
竹筍 312 本菇竹筍卷
 313 竹筍金華魚卷
 313 竹筍筒
淮山 314 蒸臘味淮山卷
腐皮 315 冬菇紮
木耳 315 椰菜卷
瑤柱 316 玉環瑤柱脯 
鹹魚 317 鹹魚肉鬆蒸釀茄子
 317 鹹魚蒸肉餅 

涼拌



肉類

豬

- 320 蒜泥白肉
 321 金針拌肉絲
 321 肉絲拌粉皮
 322 五香燻蹄 

牛

- 323 海蜇拌牛柳絲
 323 涼拌牛柳

- 324 白焯牛肉
雞 325 口水雞 
 325 手撕雞 
 326 話梅醉雞 
 326 涼拌香辣麻醬雞
 327 白雲鳳爪 
 327 香葱蒜泥涼拌雞肝
 328 涼拌雞絲粉皮 
鴨 329 水晶鴨方

乾貨類

皮蛋

- 329 青椒皮蛋

鴿蛋

- 330 瑤柱燕窩拌鴿蛋

鹹蛋

- 330 鹹蛋黃拌豆腐

豆腐

- 331 香葱拌豆腐

豆腐乾

- 331 麻辣乾絲

芋絲

- 332 雜菜拌芋絲

腐竹

- 332 雪菜大豆拌鮮竹

瑤柱

- 333 蒜香雙鮮粉皮
 333 怪味元貝伴粉皮

雪耳

- 334 涼拌木耳雪耳
 334 涼拌麻辣雪耳

淮山

- 335 涼拌淮山
 335 梅子涼拌淮山

茄汁煎豬扒



材料

豬扒 4 塊
番茄 2 個
洋葱 1 個

醃料

糖、生粉、油各 1 茶匙
鹽、紹興酒各 1/2 茶匙

調味料

茄汁 1/3 杯
黃糖 3 湯匙
鹽 1/2 茶匙

做法

- ① 豬扒洗淨、抹乾，用刀背稍拍，加入醃料撈勻待 15 分鐘，熱鑊燒油 1-2 湯匙，放入豬扒煎熟。
- ② 洋葱去衣、切絲，番茄洗淨、切角。
- ③ 熱鑊下 1-2 湯匙油，炒香洋葱絲盛起，再放進番茄煮至出汁。
- ④ 倒入調味料和豬扒煮至汁收稠，加入洋葱絲拌勻上碟。



TIPS

用急凍的巴西豬扒，肉質臉軟，但仍要略拍，入口才鬆化。

香煎黃金豆腐餅

材料

老豆腐 2 塊
免治豬肉 30 克
梳打餅 4 塊
生粉 1/2 湯匙

醃料

生抽 1/2 茶匙
鹽 1/4 茶匙
糖 1/4 茶匙

做法

- ① 免治豬肉加醃料拌醃；老豆腐汆水，瀝乾，壓成茸。
- ② 免治豬肉、豆腐茸、揉碎的梳打餅和生粉拌勻成餡料。
- ③ 取適量餡料，做成餅狀，下熱油鑊煎至兩面金黃，加適量水，上蓋，煎至熟及香脆，即可。



煎釀魚茸豆腐

材料

布包豆腐 2 塊
鯪魚肉 250 克
蝦膠 1 湯匙
西蘭花 350 克
酒 1 茶匙

醃料

鹽 1/2 茶匙、生粉 1 茶匙
胡椒粉、麻油各少許

芡汁料

鮮露 1 湯匙、鹽 1/4 茶匙
生粉 1 湯匙、水 2 湯匙

做法

- ① 豆腐洗淨，汆水，斜切角塊。
- ② 鯪魚肉剁碎，加蝦膠及醃料，拌勻成鯪魚膠，釀入豆腐內，慢火煎至金黃，上碟。
- ③ 西蘭花洗淨，切成小朵，用鹽、油汆熟，圍在豆腐邊。
- ④ 燒熱油，澆酒，倒下芡汁料煮滾，淋在豆腐和西蘭花上即可。

葱爆羊肉



材料

羊肉片 200 克
葱絲 1 湯匙
薑絲 1 茶匙
蒜茸 1 茶匙

調味料

生抽 1 茶匙
醋 1/2 茶匙
鹽 1/2 茶匙
糖 1/4 茶匙

做法

- ① 燒熱油鑊，放入一半薑絲和少許葱絲爆香，下羊肉炒至半熟。
- ② 放入餘下的葱絲和調味料快速拌炒勻，加入另一半薑絲和蒜茸拌勻至羊肉炒熟即成。

炒

香蒜羊柳

材料

羊柳 300 克
蒜頭 5 粒
生粉 1 湯匙

調味料

鹽 1/2 茶匙

做法

- ① 羊柳切方粒，撲上生粉。
- ② 蒜頭切片。
- ③ 燒熱油鑊，爆香蒜片，放入羊柳粒炒至金黃色，加入鹽拌勻，上碟。

欖菜豆角炒蛋

材料

豆角 120 克
雞蛋 3 隻
橄欖菜 2 湯匙

調味料

鹽、砂糖各 1/2 茶匙

做法

- ① 豆角洗淨，切段；雞蛋拌勻。
- ② 燒熱油鑊，爆香橄欖菜，加入豆角略炒。
- ③ 加入雞蛋，加熱至半凝固時加入調味料，炒熟即成。

乾

貨

類

雞

蛋

鹹

蛋

叉燒炒蛋

材料

雞蛋 4 隻
叉燒 200 克
葱粒 1 湯匙

調味料

鹽 1/2 茶匙

做法

- ① 雞蛋拌勻；叉燒切粒。
- ② 燒熱油鑊，爆香葱粒和叉燒粒，加入雞蛋，加熱至半凝固時下鹽調味，炒熟即成。

明火清湯腩

材料

牛腩 1000 克
薑 4 片、葱 2 條
冰糖 1 湯匙
八角 4 粒、陳皮 1 角
老抽 250 毫升
米酒適量、水 6 杯

汁料

上湯 500 毫升
牛腩湯 50 毫升
水 500 毫升
葱茸 2 湯匙

做法

- ① 牛腩洗淨，放滾水中加 2 片薑和葱，汆水，取出沖洗淨。
- ② 下全部材料（牛腩除外），加水燒滾，加入牛腩後改用中慢火煮 1 小時，離火後焗 30 分鐘。
- ③ 煮滾汁料。
- ④ 牛腩切件，淋上汁料，即成。



野山椒燉牛腩

材料

牛腩 900 克

調味料

野山椒 40 克
薑 6 片
花椒適量
鹽 1.5 茶匙
糖、紹酒各 2 茶匙

做法

- ① 牛腩洗淨，切塊，汆水，瀝乾水分。
- ② 牛腩加入調味料和過面水，用猛火煮滾，除去表面泡沫，轉慢火煮至熟透即成。

蠔皇竹筍

材料

竹筍 160 克
大白菜膽 1 個
蝦米 1 湯匙、上湯 2 杯
薑片、蒜茸各 1 茶匙

調味料

鹽 1/4 茶匙、蠔油 2 茶匙
老抽 1/2 茶匙
上湯 2 湯匙

芡汁料

生粉 1 茶匙、水 2 湯匙

做法

- ① 蝦米以水浸泡，瀝乾水分。
- ② 白菜膽洗淨，加 1 杯上湯，下鹽、蝦米、薑片、蒜茸，用慢火煮透，上碟。
- ③ 竹筍浸軟，切去頭尾，洗淨，用餘下的上湯煨好，排上碟。
- ④ 煮滾調味料，勾芡，澆在竹筍上即可。

煮



腐竹燜香菇

材料

腐竹 6 條
冬菇 20 朵
上湯 1 杯

調味料

紹酒、生粉水各 1 湯匙
生抽、麻油、鹽各 1 茶匙

做法

- ① 冬菇浸軟，去蒂，隔水蒸熟。
- ② 腐竹切段，下油鑊炸至呈啡黃色，汆水，瀝乾水分。
- ③ 燒熱油鑊，炒香腐竹和冬菇，加入上湯，煮滾後轉文火煮 20 分鐘，加入調味料，煮至汁液濃稠即成。

青瓜煮魚肚

材 料

青瓜 480 克
沙爆魚肚 20 克
豬肉 80 克
鮮草菇 40 克
蔥 3 條
薑 20 克
紹酒適量
上湯 1 碗（360 毫升）
冬菜少許

調 味 料

魚露 1 茶匙
胡椒粉少許
麻油少許

芡 汁 料

生粉 1 茶匙
水 4 湯匙

做 法

- ① 清水中放入蔥、薑、紹酒，燒滾後熄火，放入魚肚浸至軟身，洗淨，用布吸乾水備用。
- ② 豬肉洗淨，切片。
- ③ 青瓜去皮、去瓢，切成 2 吋長條，入油鑊略炸後撈起。
- ④ 倒去油，再起油鑊，略炒青瓜和肉片，加入其他材料及調味料煮片刻，加入冬菜，勾薄芡即可。



乾

貨

類

魚

肚

檸汁鴨

材料

光鴨 1/2 隻
檸檬（切片）1 個

醃料

檸檬汁 1 湯匙
葱茸、薑茸各 1 湯匙
生抽 1 湯匙
糖 1/4 茶匙
米酒 1 湯匙

做法

- ① 光鴨洗淨，以醃料醃約 20 分鐘。
- ② 燒熱油鑊，將光鴨放入炸至金黃色熟透，瀝油切件，排放在檸檬片上即成。



香菇脆鴿片

材料

鴿 1 隻
鮮冬菇 40 克
薑 2 片
葱段 1 湯匙

醃料

生粉、麻油各適量
鹽、胡椒粉各適量

調味料

鹽適量

做法

- ① 鮮冬菇洗淨，去蒂，切片。
- ② 鴿剖好洗淨，汆水，起肉，切片，用醃料醃 15 分鐘，下油鑊炸至呈金黃色，盛起。
- ③ 燒熱油鑊，爆香薑片和葱段，加入鮮冬菇略炒，加入鴿肉片，炒至熟透，下鹽調味即可。

蓮子香酥鴨

材料

鴨 1 隻、糯米 120 克
蓮子、火腿腸各 80 克
蝦仁、蘑菇各 40 克
百合 40 克

醃料

紹酒 1 湯匙、鹽 1 茶匙
胡椒粉少許

調味料

生抽、紹酒各 1 茶匙
鹽 1/2 茶匙、胡椒粉少許

做法

- ① 所有材料洗淨；鴨去骨去內臟，汆水；蓮子去芯；蘑菇和火腿腸分別切粒。
- ② 拌勻糯米、蓮子、火腿腸、蝦仁、蘑菇、百合和調味料，用中火隔水蒸 30 分鐘，壓成茸作為餡料。
- ③ 把餡料放入鴨腔內，紮好，用醃料抹在鴨的表面，醃 15 分鐘，隔水蒸 2 小時，取出吹乾，用滾油炸至呈金黃色，即可食用。

酥炸鴨塊

材料

鴨塊 640 克

醃料

蒜汁、薑汁酒各 2 茶匙

調味料

薑茸、蒜茸各 2 湯匙
辣椒茸 2 湯匙
生抽、米酒各 1.5 湯匙

做法

- ① 鴨塊洗淨，瀝乾水分，用醃料拌勻。
- ② 燒熱油鑊，將鴨塊炸至金黃色，瀝油。
- ③ 將蒜茸、辣椒茸及薑茸爆香，加入鴨塊，下生抽、米酒拌勻即成。

梅子蒸鵝



材料

光鵝 1 隻 (約 2500 克)
酸梅 40 克
粗鹽適量

醃料

糖、白醋各 1 湯匙
鹽、生粉、油各 1/2 湯匙

芡汁料

生粉 1/2 湯匙
水 1 湯匙

做法

- ① 光鵝用粗鹽擦淨，洗淨，瀝乾水分。
- ② 梅子去核、壓爛，以醃料拌勻，灌入鵝腔內，用鐵針封口，放碟上，用猛火蒸約 30 分鐘至熟透。
- ③ 把熟鵝腔內梅汁倒出 (留起 1/2 杯汁)，斬件上碟，煮滾芡汁及梅汁，澆在鵝肉上即成。

肉

類

鵝

鵠

乾

貨

類

雞

蛋



人參蒸鴿

材料

鴿 1 隻
人參粉 5 克
上湯 4 杯
薑 5 片
蔥段 3 湯匙

醃料

生抽、黃酒、鹽各適量

調味料

胡椒粉、生粉水各適量
鹽適量

做法

- ① 鴿洗淨，汆水，瀝乾水分，在表面抹上醃料，醃 10 分鐘，用滾油炸至呈金黃色。
- ② 把所有材料放碟中，隔水蒸 1 小時，把鴿盛起，留汁待用。
- ③ 把汁液煮滾，加入調味料，煮至濃稠，淋在蒸鴿表面，即可食用。

蒸



XO 醬蒸蛋

材料

雞蛋 6 隻
免治豬肉 160 克
鹽 1 茶匙
蔥茸 2 湯匙
水 3 杯

芡汁料

XO 醬 2 湯匙
蠔油、生粉水各 1 湯匙
胡椒粉少許

做法

- ① 雞蛋打勻，加鹽和水拌勻，用中火蒸約 15 分鐘至熟。
- ② 燒熱鑊，下油炒熟免治豬肉，加入蔥茸和芡汁料，炒至熟透，淋在蒸蛋表面，即可食用。

TIPS

想吃得更健康，可以不用蛋黃，改用相同份量的蛋白，對口感和味道沒有太大影響。

蝦皇豆腐

材料

玉子豆腐 2 條、蝦膠 120 克、熟鹹蛋黃 2 隻、雞蛋 1 隻、菜心 6 條

醃料

蛋白 1 湯匙、鹽 1/4 茶匙、生粉 1 茶匙、胡椒粉少許

汁料

鹽、糖各 3/5 茶匙、蠔油 1 湯匙、胡椒粉、麻油各適量、生粉 1 茶匙、上湯適量

做法

- ① 菜心洗淨，下鹽水焯熟。
- ② 每隻熟鹹蛋黃切為 6 粒。
- ③ 玉子豆腐洗淨，切件，中間挖空。
- ④ 蝦膠與醃料拌勻，攪至起膠，釀入挖空的玉子豆腐中，上放一粒鹹蛋黃。
- ⑤ 雞蛋打勻，淋在釀豆腐上，隔水蒸約 6 分鐘。汁料煮滾，淋在豆腐上，伴以菜心進食即成。

蒸



翠玉瓜豆卜蒸芋絲

材料

翠玉瓜 400 克
豆腐卜 160 克
魔芋絲 14 紮

調味料

鹽、糖各 1/2 茶匙
胡椒粉、麻油各少許
素上湯 4 湯匙
生粉 2 茶匙

做法

- ① 翠玉瓜洗淨，去皮切塊。
- ② 將翠玉瓜、豆腐卜、魔芋絲撈勻鋪於碟上。
- ③ 鑊內水燒沸，放魔芋絲等材料於碟，隔水蒸 15 分鐘。
- ④ 將調味料煮滾與生粉勾薄芡淋面。

本菇竹筴卷

材 料

本菇 200 克
竹筴 8 條
蟹柳 3 條
甘筍絲 2 湯匙
粉絲少許
清雞湯 1/2 杯

醃 料

鹽 1/2 茶匙
糖 1/4 茶匙
麻油少許

芡 汁 料

生粉 2 茶匙
鹽 1/2 茶匙
麻油少許
胡椒粉少許

TIPS

竹筴浸軟後，
要剪去尾部。

做 法

- ① 竹筴浸軟洗淨，瀝乾水分，剪去頭尾，剪成塊狀。
- ② 本菇去蒂，洗淨，瀝乾水分。
- ③ 粉絲浸軟，瀝乾水分，切段，加入蟹柳絲、甘筍絲和醃料拌勻。
- ④ 燒熱鑊，加入清雞湯煮滾，加入竹筴焗片刻，盛起。
- ⑤ 竹筴塊鋪在碟上，將粉絲、蟹柳絲和甘筍絲放在竹筴上，捲成筒狀，可用牙籤固定。
6. 在鑊中放蒸架，加水至接近蒸架高度，燒滾水，將竹筴卷用大火隔水蒸約 4 分鐘，取出，倒出汁液。
7. 燒熱油鑊，下本菇略炒，加入芡汁料拌勻煮滾，淋在竹筴卷上即成。



蒸臘味淮山卷

材 料

鮮嫩淮山 300 克
熟糯米飯 200 克
臘肉 100 克
薑絲、蔥絲各 1 湯匙
熟油 1/2 茶匙

調 味 料

鹽 1/2 茶匙
蔥茸、薑茸各 1 茶匙
麻油適量

做 法

- ① 臘肉洗淨，切成小粒，加入糯米飯中，加調味料拌勻成臘味糯米飯。
- ② 淮山刮皮洗淨，斜刀切成大薄片，洗淨，瀝乾，放碗內，撒入適量鹽拌勻醃至軟，瀝乾。
- ③ 淮山片平鋪，鋪上適量臘味糯米飯，捲起，用牙籤插穩，直至糯米飯用完。
- ④ 將淮山卷排在碟上，用猛火蒸約 15 分鐘，撒上蔥絲、薑絲，澆上熟油。



乾

貨

類

淮

山

腐

皮

木

耳

冬菇紮

材料

蠔菇 120 克、冬菇（浸軟）6 朵、素鴨 1 條、珍珠筍 3 條、紅蘿蔔 1/2 條、西芹 1 條、腐皮 1 張

調味料

水、蠔油、鹽、生粉、生抽各 1 茶匙、糖 1/2 茶匙、胡椒粉、麻油各少許

做法

- ① 蠔菇、冬菇、素鴨、珍珠筍、紅蘿蔔、西芹分別洗淨，處理好，切粗條。
- ② 腐皮抹淨，剪去硬邊，剪成長條，備用。
- ③ 煮滾調味料，下所有材料（腐皮除外）略煮。
- ④ 鋪平腐皮，加入每種材料一條，捲成紮，逐一完成，排放碟上，用猛火蒸約 10 分鐘取出，即可。

椰菜卷

材料

椰菜葉 6 塊、五香豆乾 2 件、小冬菇 6 朵、甘筍 1/3 條、乾木耳 20 克、薑 1 片

調味料

鹽 1/2 茶匙、鮑魚汁 1/2 湯匙、胡椒粉適量、麻油適量、生抽 2 茶匙、生粉 2 茶匙、水 4 湯匙

芡汁料

鮑魚汁 1/2 湯匙、糖、麻油、鹽各 1/4 茶匙、生粉 1 茶匙、水 1/2 量杯

生粉水

生粉 1 湯匙、水 1 湯匙

做法

- ① 椰菜葉用油、鹽、水焯軟，瀝乾待冷。豆乾切絲，備用。
- ② 冬菇和木耳浸軟，擠乾，切絲。甘筍刨粗絲，用滾水煮 2 分鐘。木耳絲氽水。
- ③ 起鑊，燒油 1 湯匙，爆香薑片棄去，放入冬菇絲、木耳絲及甘筍絲炒勻，加調味料，炒透，最後加豆乾絲，拌勻，上碟，待冷。
- ④ 把餡料放在椰菜葉中央，包成包袱狀，用生粉水封口，排於碟上大火蒸 3 分鐘。
- ⑤ 調勻芡汁料，煮濃，淋在椰菜包上即成。

蒸



玉環瑤柱脯



材料

冬瓜 200 克
蝦仁 40 克
瑤柱 (浸軟) 10 粒
西蘭花 80 克

調味料

鹽 1/4 茶匙
上湯 100 毫升

芡汁料

生粉 1 茶匙
水 1 湯匙

做法

- ① 瑤柱洗淨，隔水蒸 20 分鐘至軟。
- ② 西蘭花洗淨，切小朵，汆水；蝦仁洗淨，用少許鹽、胡椒粉稍醃片刻。
- ③ 冬瓜洗淨，去皮，切成圓柱體，中間挖空成環狀，將瑤柱和蝦仁釀入中間，加入調味料，猛火蒸 7 分鐘取出，伴以西蘭花，湯汁留用。
- ④ 將湯汁放入鑊中煮滾，勾芡，澆在冬瓜環上即可。



乾

貨

類

瑤

柱

鹹

魚

鹹魚肉鬆蒸釀茄子

材料

茄子 2 條
鹹魚肉 50 克
豬肉 150 克
冬菇 1 朵
雞蛋 1 隻

調味料

糖、麻油、生粉各 1 茶匙
水 1 湯匙、鹽少許

做法

- ① 茄子去皮，打直切成 3-4 大塊，在每塊中間切至四分之三處成茄夾形狀。
- ② 鹹魚肉、豬肉、冬菇剁碎，拌入雞蛋及調味料成餡，釀入茄夾內。
- ③ 將釀好茄夾放碟中，隔水用大火蒸約 15 分鐘後取出，淋少許麻油及生抽即成。

蒸



鹹魚蒸肉餅



材料

免治豬肉 400 克
鹹魚 2 塊
馬蹄 6 粒
薑絲、薑茸各 1 湯匙

醃料

蛋白 1 隻
水、紹酒各 2 茶匙
油、生粉各 1 茶匙
白胡椒粉 1/3 茶匙
鹽、糖 1/3 茶匙

做法

- ① 拌勻免治豬肉和醃料，以順時針方向攪拌至有黏性。
- ② 燒熱油鑊，將 1 塊鹹魚煎香，起肉壓碎；馬蹄去皮洗淨，切小粒。
- ③ 拌勻免治豬肉、鹹魚碎、馬蹄粒和薑茸，鋪在碟上，在表面放上鹹魚和薑絲，以猛火隔水蒸 20 分鐘即成。



涼
拌



蒜泥白肉

材料

枚頭豬肉 450 克
芫荽 1 棵（切碎）
薑 2 片
青瓜適量

調味料

辣椒油 1 湯匙
蒜茸 2 茶匙
麻油、生抽各 1 茶匙
鹽、糖各 1/2 茶匙

做法

- ① 鍋內加清水 1 杯，滾後加入薑片及枚頭豬肉，大火煮 10 分鐘，轉文火再煮 45 分鐘。
- ② 待冷切薄片，上碟，淋上調味汁料，下芫荽碎，伴以青瓜片便可享受。

肉
類
豬



金針拌肉絲

材料

豬肉絲 500 克
鮮金針 250 克

調味料

酒、鹽各 1/2 茶匙
蔥段和薑片各 1 湯匙
麻油少許

做法

- ① 燒滾水，放入肉絲，加酒、蔥段、薑片，猛火燒滾後，轉小火煮至熟，取出。
- ② 金針去蒂，去葉，洗淨，切小段，放入滾水燙至 8 成熟取出。
- ③ 將金針與肉絲拌勻，再加鹽、麻油拌勻，即可上碟。

涼
拌



肉絲拌粉皮

材料

豬瘦肉 180 克
粉皮 2 張
生抽 1 湯匙

汁料（拌勻）

醋、芥末、鹽各 1/4 茶匙
麻醬 1/2 湯匙
麻油少許

做法

- ① 豬瘦肉洗淨，切絲；粉皮泡軟後切絲，汆水，盛起，放入冷水中，瀝乾水分，排在碟上，用筷子弄散。
- ② 燒熱油鑊，下肉絲略炒，加生抽拌勻，盛在粉皮上，澆上汁料即成。

五香燻蹄



材料

前蹄膀 1 個
海蜇絲 160 克

白滷水材料

八角 4 粒
草果 2 個
香葉 2 片
甘草 3 片
桂皮、陳皮、沙薑各 1 塊
清水 12 杯

調味料

鹽、糖各 1 湯匙
紹酒 1/2 杯

燻蹄汁材料

白醋 1 湯匙
沸水 1 湯匙
生抽 3/4 湯匙
浙醋 3/4 湯匙
糖 3/4 湯匙
蒜蓉 1/2 湯匙
紅辣椒半隻

做法

- ① 將燻蹄汁材料煮滾，加麻油 1 茶匙，待涼後即為燻蹄汁。
- ② 將前蹄膀放入滾水中，煮約 10 分鐘，再用慢火煲 45 分鐘，取出沖凍水，放入雪櫃中。
- ③ 將白滷水材料煲約 30 分鐘，隔去渣，加入調味料，待凍。
- ④ 將蹄膀用刀切開兩邊，取去骨頭，洗淨待乾後放入滷水中浸約 5 小時，取出切片，伴海蜇絲，蘸燻蹄汁進食。



肉

類

豬

牛

海蜇拌牛柳絲

材料

海蜇 200 克、牛柳 200 克
紅蘿蔔 100 克
葱粒、蒜茸各 1 湯匙

海蜇醃料

生抽、麻油各 1 茶匙
胡椒粉少許

牛柳醃料

生抽、麻油各 1 湯匙
糖、生粉各 1/2 茶匙
胡椒粉適量

調味料

生抽 1 湯匙、糖 1 茶匙
麻油、胡椒粉少許、生粉水適量

做法

- ① 紅蘿蔔洗淨，去皮，切絲。
- ② 海蜇洗淨，浸 1 天，汆水後瀝乾水分，切絲，用醃料醃 30 分鐘。
- ③ 牛柳洗淨，切絲，用醃料醃 30 分鐘。
- ④ 燒熱油鑊，把牛柳絲炒至 8 成熟，加入其他材料（海蜇絲除外）和調味料，煮至熟透，加入海蜇絲即成。

涼拌牛柳

材料

牛柳 300 克
紅、黃甜椒各 1 個
青瓜 1 條、即食紫菜 2 片
松子仁 100 克
鹽、糖各適量

調味料

米醋、生抽各 2 湯匙
鹽、豆瓣醬、醋各 1 湯匙
麻油、蒜茸各 1 湯匙
糖 1 茶匙、葱茸適量

做法

- ① 牛柳切絲，用水漂洗多次。
- ② 水煮滾，加入米醋和鹽，放入牛柳煮 20 分鐘，取出瀝水待用。
- ③ 紅、黃甜椒洗淨，去籽，切絲，汆水，過冷河；青瓜洗淨，去瓢切絲，用鹽糖略醃。
- ④ 紫菜用手撕碎，與松子仁分別用白鑊炒香。將所有材料與調味料拌勻，即成。

涼
拌



白焯牛肉

材料

牛臀肉 320 克
薑 1 塊
葱 1 條
紅辣椒 1 隻
芫荽 1 株
白胡椒粒 1 茶匙

醃料

糖 1/2 茶匙
生粉、紹酒各 1 茶匙
胡椒粉、麻油各少許

蘸汁料

生抽 2 湯匙
老抽 2 湯匙
白醋 1 湯匙
糖 1 湯匙
蒜蓉 1 湯匙
子薑絲 1 湯匙
紅辣椒絲 1 茶匙

做法

- ① 牛肉洗淨，切薄片，用醃料拌醃 20 分鐘。
- ② 將薑的一半切片，另一半切絲，蔥切段，紅辣椒切絲，芫荽切碎。
- ③ 將適量的清水燒滾，放入薑片、蔥段、白胡椒粒煲至出味。
- ④ 放入牛肉片焯熟，撈起上碟，面撒薑絲、紅辣椒絲和芫荽碎，蘸汁料進食。



肉

類

牛

雞

口水雞

材料

雞肉 1000 克
炒花生茸、蔥茸、炒白芝麻各 1 湯匙
蔥段、薑片各 1 湯匙
花椒、米酒、鹽各適量

汁料

花椒油、糖各 1 茶匙
芝麻醬 1/2 湯匙
薑蒜汁、麻油各 1 湯匙
米酒、辣椒油各 2 湯匙
生抽 1 湯匙
醋 1/2 湯匙

做法

- ① 雞肉洗淨，汆水，盛起用水沖洗淨。
- ② 鑊中加水燒滾，下蔥段、薑片、花椒、米酒、鹽，加入雞煮至熟時撈起，放入冷水中浸泡，待涼後盛起，切塊，放碗中。
- ③ 汁料拌勻，淋在雞塊上，撒上芝麻、花生茸、蔥茸即成。

涼
拌



手撕雞

材料

光雞 1/2 隻
蔥 2 條、薑 2 片
生抽 3 湯匙

調味料

米酒 1 湯匙
蠔油 3 湯匙
糖 1 湯匙
胡椒粉少許
水 3 杯

做法

- ① 光雞洗淨，抹乾水分，塗上生抽，放入熱油中炸至上色，盛起。
- ② 燒熱鑊，下油爆香蔥、薑，至焦黃時棄去，加入調味料燒滾，放入雞，改小火煮 20 分鐘，取出放涼。
- ③ 用手將雞肉撕下，去皮、去骨後撕成條狀，排在碟上，另將剩餘的湯汁淋入少許即可食用。

水晶鴨方

材料

熟鴨胸肉 200 克
豬皮凍 200 克
火腿 40 克

汁料

鹽 1/4 茶匙
葱茸、薑片茸各 1 茶匙
胡椒粉少許

做法

- ① 熟鴨胸肉切長方塊，整齊地排在小平碟上，鴨皮朝上，將火腿放在上面。
- ② 豬皮凍煮融後再冷卻，輕輕注入鴨方的平盤內。
- ③ 鴨方冷卻凝固後，切件，上碟。
- ④ 拌勻汁料拌食即成。

涼
拌



青椒皮蛋

材料

皮蛋 3 隻
青椒 1 隻

汁料

花椒油 1 茶匙
生抽、浙醋各 1 茶匙
麻油少許

做法

- ① 皮蛋放入鍋中，加水以中火煮約 1 分鐘後剝殼，切塊。
- ② 青椒洗淨，去籽，搗碎。
- ③ 將青椒與汁料拌勻，淋在皮蛋上即可。

乾

貨

類

鵲

蛋

鹹

蛋

豆

腐

豆

腐

乾

330

瑤柱燕窩拌鵲蛋

材料

鵲蛋 12 隻
青瓜 100 克
瑤柱 80 克
燕窩 5 克

調味料

葱粒、蒜茸各 1 湯匙
生抽 2 茶匙
麻油 1 茶匙
糖 1/2 茶匙
胡椒粉少許

做法

- ① 鵲蛋用水煮熟，去殼，切半；青瓜洗淨，切絲；瑤柱浸軟，撕成絲，蒸熟。
- ② 燕窩用清水浸 6 小時，除去細毛及雜質，用篩瀝乾水分，隔水燉 20 分鐘。
- ③ 拌勻所有材料和調味料，即可食用。

鹹蛋黃拌豆腐

材料

嫩豆腐 250 克
鹹蛋黃 2 隻

調味料

葱茸 1 湯匙
鹽 1/4 茶匙
麻油少許

做法

- ① 鹹蛋黃蒸熟，切碎。
- ② 豆腐汆水，切小粒。
- ③ 將豆腐粒、鹹蛋黃與葱茸、鹽一起拌勻，淋上麻油即可。

肉類乾貨篇

小菜王

主編

李慧君

作者

何美好 梁燕 梁綺玲

編輯

謝妙華

美術設計

Nora Chung

排版

葉青

攝影

細權 Fanny 家家 黃家賢

David Lo Photography

輝 幸浩生

出版者

萬里機構出版有限公司

香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心1305室

電話：2564 7511

傳真：2565 5539

電郵：info@wanlibk.com

網址：<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：2150 2100

傳真：2407 3062

電郵：info@suplogistics.com.hk

承印者

中華商務彩色印刷有限公司

香港新界大埔汀麗路36號

出版日期

二零一九年一月第一次印刷

版權所有 · 不准翻印

All rights reserved.

Copyright ©2019 Wan Li Book
Company Limited.

Published in Hong Kong.

ISBN 978-962-14-6929-8



萬里機構



萬里 Facebook



本書以肉類、蛋、豆製品及其他乾貨材料為主題，收錄超過500款滋味食譜，無論是煎、炒、煮、炸、蒸、涼拌，做法一樣簡潔明瞭，並附上烹飪貼士，讓大家輕易炮製適合自己的美味菜式。務求一本食譜，滿足你對滋味、簡單、有營的三大要求！

- ◆ 星級專訪名廚佳餚
- ◆ 逾500款豐盈食譜
- ◆ 包羅六大菜式種類
- ◆ 特別收錄烹飪貼士



ISBN 978-962-14-6929-8



9 789621 469298



聯合出版集團

HK\$98.00

Published in Hong Kong

建議上架分類：食譜