

蔬 果 水 產 篇

小菜王

滋 味 簡 單 有 營



美味小菜超過500款

李慧君 主編

蔬 果 水 產 篇

小菜王

滋 味 簡 單 有 營



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，既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，包羅常見的水產、蔬果及其他素食材料，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，邀請到支持本地農業的民間組織「港嘢」，以及提倡公平貿易、綠色飲食的餐廳「八一〇四生活盒子」接受訪問，請他們分享以本地食材入饌、按照時令進食的好處，並且公開多個採用了香港蔬果、海產的食譜，讓讀者都能在家煮出清新好滋味。

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



蔬●果●類

- 番●茄 28 番茄紅衫魚 
- 29 番茄煎蛋餅 
- 29 牛肉釀番茄
- 南●瓜 30 椒鹽南瓜 
- 白●蘿●蔔 30 XO 醬煎蘿蔔糕
- 蓮●藕 31 煎蓮藕餅 
- 32 煎釀蓮藕
- 32 魚茸煎藕餅
- 馬●鈴●薯 33 酸辣薯餅
- 芋●頭 33 煎釀芋餅

- 3 前言
- 18 專題
深耕細作 香港好滋味
八一〇四 Mable
港嘢 龐一鳴

- 小●棠●菜 34 小棠菜墨魚餅
- 蘆●筍 35 蘆筍魚柳
- 茄●子 35 百花煎釀茄子
- 金●菇 36 金菇牛肉卷 
- 粟●米 37 煎粟米餅 
- 青●木●瓜 37 木瓜汁煎蟹餅
- 冬●菇 38 百花煎釀冬菇
- 橙 39 橙汁煎龍脷柳
- 39 香橙豬扒
- 40 香橙軟雞
- 水●產●類
- 三●文●魚 41 茄汁洋葱香煎三文魚
- 41 風味龍井魚片
- 42 香草煎三文魚頭
- 42 豉油皇煎三文魚扒
- 43 蒜香麻辣三文魚
- 43 黑椒三文魚串
- 44 香辣三文魚
- 44 香檸三文魚

鮮	45	彩椒煎鱈片
	46	蜜汁煎鱈 
帶魚	46	香辣煎帶魚
秋刀魚	47	鹽煎秋刀魚
	47	檸香秋刀魚
鯪魚	48	煎鯪魚餅
銀鱈魚	49	檸香椒絲鱈魚扒
鮐魚	49	生煎鮐魚
石斑	50	石斑翡翠苗卷
	50	香煎石斑
黃花魚	51	煎封黃花魚
鯽魚	52	肉茸煎鯽魚
鱸魚	52	香煎鱸魚 
龍脷柳	53	蒜香龍脷柳
白飯魚	53	白飯魚粟米粒煎蛋
扇貝	54	鵝肝醬煎扇貝
	55	翠醬汁雙色煎扇貝
蟹	55	五味煎蟹
蝦	56	京汁燒明蝦
	56	香煎蝦餅
	57	茄汁煎蝦碌 
	58	生煎明蝦
	58	鐵板明蝦

蠔

59	乾煎蝦碌
59	鍋貼明蝦
60	雜果香芒蝦球
61	煎釀明蝦
61	大良煎蝦餅
62	蒜香豉油王煎蝦
62	蠔仔烙 
63	小白菜煎蠔餅
63	韭黃煎生蠔

炒



蔬果類

冬瓜	66	豆瓣醬炒冬瓜 
絲瓜	67	冬菜蝦米炒絲瓜
	67	勝瓜炒蝦仁
	68	勝瓜雲耳炒魚片
	68	勝瓜炒豬頸肉
涼瓜	69	蒜茸豆豉炒涼瓜 
	70	涼瓜蝦仁炒蛋
	70	涼瓜炒牛肉 
	71	蒜豉涼瓜炒排骨

- | | | | | | |
|---|----|---|---|----|--|
| | 71 | 涼瓜炒肉片 | | 85 | 蒜香炒菜心  |
|  | 72 | 鮑魚菇豆苗炒蝦仁 |  | 85 | 沙茶醬炒茼蒿  |
| | 72 | 雜菌炒豆苗  |  | 86 | 芥蘭炒帶子 |
|  | 73 | 蒜茸椒絲炒生菜  | | 86 | 芥蘭腰果炒冬菇  |
| | 74 | XO 醬翡翠芙蓉 | | 87 | 芥蘭苗馬蹄炒海鮮 |
| | 74 | 蒜茸蠔油生菜  | | 87 | 欖菜肉碎炒芥蘭  |
|  | 75 | 蝦乾炒椰菜 |  | 88 | 馬拉盞炒通菜  |
| | 75 | 糖醋椰菜  |  | 89 | 蝦仁小棠菜 |
|  | 76 | 豆豉鯪魚炒油麥菜 | | 89 | 筍片炒小棠菜  |
|  | 76 | 椒絲腐乳通菜 | | 90 | 蒜香牛柳小棠菜 |
|  | 77 | 西蘭花炒帶子  | | 90 | 雙菇扒小棠菜  |
| | 78 | 西蘭花炒土魷 |  | 91 | 紅蘿蔔金菇炒唐芹  |
| | 78 | 豆瓣醬炒西蘭花 | | 91 | 蝦仁豆腐乾炒唐芹 |
| | 79 | 西蘭花炒雙菇  |  | 92 | 菇粒彩炒 |
| | 79 | 紅蘿蔔煙肉炒西蘭花 | | 93 | 西芹炒生魚片 |
|  | 80 | 豆腐乾炒韭菜  | | 93 | 西芹炒帶子  |
| | 80 | 韭菜鳳尾蝦 |  | 94 | 芝麻炒牛蒡絲  |
|  | 81 | 素菜竹筍扒菜膽 | | 94 | 香辣牛蒡牛柳絲 |
|  | 82 | 松子菠菜  |  | 95 | 蒜芯炒牛肉 |
| | 82 | 淮山杞子炒菠菜  |  | 95 | 京葱爆鴨塊  |
| | 83 | 雪耳炒菠菜  |  | 96 | 番茄炒蛋   |
| | 83 | 菠菜炒牛肉 | | 97 | 番茄玉子豆腐 |
|  | 84 | 菜心炒魚塊 |  | 97 | 粟米紅蘿蔔炒番薯  |

- (馬鈴薯) 98 醋溜土豆絲 
 98 紅辣椒銀芽炒薯絲 
 (粟米) 99 五色炒粟米 
 99 鹹蛋黃炒粟米 
 (豆角) 100 欖菜炒豆角 
 101 乾煸豆角
 101 豆角金菇炒魚鬆
 (荷蘭豆) 102 荷蘭豆炒魚餅
 102 荷蘭豆炒豬腩
 (蜜糖豆) 103 鮮蘑菇炒蜜糖豆 
 (秋葵) 103 蒜香炒秋葵
 (紅蘿蔔) 104 瑤柱炒三色蘿蔔
 105 雪菜炒紅蘿蔔 
 105 紅蘿蔔炒蘑菇 
 (茄子) 106 磨豉醬炒茄子 
 (蘆筍) 106 蒜茸炒鮮蘆筍 
 (蒜芯) 107 蒜芯韭黃炒鱈片
 (冬菇) 107 牛油炒鮮冬菇
 (蘑菇) 108 蘑菇青瓜炒生魚片
 109 XO 醬雙菇炒牛柳
 109 青瓜蘑菇炒蝦仁
 (雞脾菇) 110 香蒜炒野菌
 110 黑椒爆炒雞脾菇 
 (白蘿蔔) 111 蘿蔔炒鯪魚肉
 (草菇) 112 蠔油草菇斑片
 112 蠔皇蝦子扒三菇
 113 菠蘿炒雙菇 
 113 蟹肉扒鮮菇 
 (蓮藕) 114 麻辣藕片 
 114 火腿炒蓮藕
 115 炒雜菜 
 (冬筍) 116 韭菜冬筍炒蝦仁
 116 冬筍豆腐乾炒肉絲
 117 蝦子冬筍
 117 雪菜炒冬筍 
 (竹筍) 118 醬燒筍 
 118 麻辣乾筍絲 
 (鮮百合) 119 蘆筍炒百合
 120 鮮百合炒牛肉
 120 蒜片百合牛柳粒
 (菠蘿) 121 菠蘿炒木耳 
 121 菠蘿咕嚕肉 
 (芒果) 122 香芒蘆筍炒魚柳
 122 香芒牛柳

水產類

石斑

- 123 三冬炒斑塊
- 124 鮮百合蘆筍炒石斑肉
- 124 彩椒炒斑塊
- 125 冬筍菜心炒魚片

銀魚

- 125 豆椒炒小銀魚乾

生魚

- 126 勝瓜雲耳炒生魚片
- 127 蒜茸雙花生魚片

鱔

- 127 豉椒炒鱔片 
- 128 佛手瓜金菇炒鱔片
- 128 銀芽炒鱔糊 

鯪魚

- 129 鹹酸菜炒魚鬆

帶子

- 130 XO 醬炒帶子
- 130 彩鳳玉帶子
- 131 西施炒帶子

扇貝

- 131 雙冬炒扇貝

蝦

- 132 XO 醬炒蝦仁
- 133 XO 醬麻婆蝦球
- 133 宮保蝦仁
- 134 龍井蝦仁
- 134 咕嚕蝦球
- 135 椒鹽蝦 
- 136 芝士炒蝦

- 136 香汁乾燒蝦

- 137 花椒炒蝦

- 137 雙冬炒蝦仁

- 138 芙蓉蝦仁

- 139 蝦仁炒鮮奶

- 139 雪耳雞蛋炒蝦仁

- 140 淮山杞子毛豆炒蝦仁

- 140 西蘭花炒鳳尾蝦

- 141 黃金蝦 

- 142 米酒青豆炒蝦仁

- 142 西芹海鮮粒

- 143 玫瑰蝦仁

- 143 砂鍋胡椒蝦

- 144 翡翠明蝦球

- 145 蝦仁叉燒炒滑蛋

- 145 腰果蝦仁

- 146 白雪鮮蝦仁

龍蝦

- 146 清炒小龍蝦

蟹

- 147 蟹黃炒鮮奶

- 148 薑葱炒花蟹

- 148 豉汁炒蟹

- 149 薑葱炒蟹 

- 150 年糕炒蟹

- 150 酸辣炒蟹
- 151 胡椒炒蟹 
-   152 珊瑚翡翠玉帶子
- 152 鹽爆如意蚌
- 153 鮮百合西芹珊瑚蚌
- 153 鮮百合蝦仁珊瑚蚌
- 154 珊瑚蚌炒蜜糖豆 
-  155 薑絲炒蜆子
-  155 辣椒膏炒花蛤
-  156 葱白炒田螺
-  156 冬筍炒田雞
-  157 象拔蚌炒西蘭花 
- 158 蜜糖豆炒象拔蚌
-  158 泡椒墨魚仔
- 159 爆墨魚花
- 159 台式炒花枝
-  160 韭菜沙葛炒蜆米
- 161 沙嗲炒蜆
- 161 豉椒炒蜆 
- 162 蠔油炒蜆
-  162 辣炒魷魚絲
- 163 豉椒炒鮮魷 
- 164 宮保魷魚卷

- 164 豉椒鮮魷
- 165 沙嗲醬爆魷魚圈
- 165 西芹雙魷

煮



蔬 果 類

 冬 瓜

- 168 瑤柱草菇燴冬瓜
- 169 上湯帶子煮冬瓜
- 169 冬瓜茸燴鮮蝦
- 170 蟹肉扒冬茸 

 南 瓜

- 170 南瓜燴雞
- 171 雜錦南瓜盅 

 節 瓜

- 171 粉絲節瓜燜柴魚
- 172 瑤柱蟹扒節瓜脯
- 173 冬菇肉絲燜節瓜

173 竹笙雲耳煮節瓜 

 涼 瓜

- 174 水煮釀涼瓜
- 174 涼瓜煮蜆肉

 菠 菜

175 金銀蛋煮菠菜

 生 菜

- 176 黃金菇扒時菜
- 176 鮑魚菇扒生菜

- 菜心 177 雜菌鮮筍煮菜心 
- 芥菜 177 奶香上素 
- 178 大芥菜燜火腩
- 椰菜 178 牛油椰菜
- 179 野菌雜菜鍋 
- 蜜糖豆 180 鮮冬菇扒蜜糖豆
- 馬鈴薯 180 雪菜燜馬鈴薯 
- 芋頭 181 芋汁扒四蔬 
- 181 椰奶燜芋頭 
- 白蘿蔔 182 辣味煮蘿蔔 
- 182 蘿蔔煮魚鬆 
- 茄子 183 魚香茄子 
- 184 榨菜辣茄子 
- 184 豉椒煮茄子 
- 185 醬香茄子 
- 鮑魚菇 185 蘋果燴雙菇 
- 186 南乳鮑魚菇 
- 金菇 186 金菇扒芥菜膽 
- 蓮藕 187 蓮藕牛腩煲
- 188 蓮藕肉片燜芋絲
- 188 香燜藕片
- 草菇 189 蝦子蠔油扒雙菇 
- 磨菇 189 咖喱雜菜燜磨菇 

- 冬菇 190 蠔油煮冬菇
- 190 薑汁酒蠔油燜冬菇

水產類

- 鮑魚 191 魚子醬九孔鮑魚
- 192 三杯鮑魚
- 192 鮑片扒生菜膽
- 193 玉竹雪耳燜鮑魚
- 海參 193 蠔王薑葱燴刺參
- 194 家常海參 
- 195 花菇燜海參 
- 195 XO 醬燴海參
- 196 冬筍蓮子蒸海參
- 196 三鮮燴海參
- 197 蝦子蛋白燴海參
- 198 瑤柱冬筍燜海參
- 198 香菇蒟蒻煮海參
- 鯽魚 199 薑醋鯽魚煲
- 199 大葱燜鯽魚
- 桂花魚 200 雪菜浸煮桂魚
- 黃花魚 200 紅燒黃花魚 
- 鮠魚 201 魚腩茄子煲
- 202 薑蔥肉絲燜鮠魚
- 202 紅燒鮠魚

- (生魚) 203 龍井雞汁生魚片
 (石斑) 203 蒜茸魚湯煮石斑
 (鮮) 204 涼瓜煮白鱈
 204 味菜燜門鱈魚
 (蝦) 205 玻璃大蝦
 206 油燜大蝦
 206 紅燒蝦段
 207 鹽水煮蝦
 207 啤酒醉蝦
 208 碧螺春蝦仁 (經典)
 209 杏香蝦仁
 209 紹酒杞子凍蝦
 (龍蝦) 210 上湯焗龍蝦 (經典)
 210 焗釀龍蝦
 (蟹) 211 肉蟹粉絲煲 (經典)
 212 香辣花蛤煮蟹
 (青口) 212 蒜茸青口 (經典)
 213 清酒煮青口 (經典)
 213 紅椒白蘭地煮青口
 (蠔) 214 花椒木耳煮蠔
 (帶子) 214 棠菜拌帶子
 (蜆) 215 白酒番茄浸蜆
 216 清酒煮蜆 (經典)

- 216 油鹽水煮蜆 (經典)
 217 蜆煨魚片
 (蜆子) 217 辣酒煮蜆子
 (魷魚) 218 三色椒釀鮮魷
 219 砂鍋魷魚
 219 酸菜魷魚
 220 三杯小卷
 (田螺) 220 黃酒煮田螺
 (墨魚) 221 滷墨魚
 221 墨魚紅燜豬肉

炸



蔬果類

- (菠菜) 224 如意卷 (素)
 (涼瓜) 225 香橙涼瓜件 (素)
 225 椒鹽涼瓜 (素)
 (南瓜) 226 炸杏仁南瓜 (素)
 (絲瓜) 226 絲瓜天婦羅 (素)
 (西芹) 227 翡翠骨香雞
 (番茄) 227 番茄蛋餃 (素)
 (粟米) 228 粟米斑塊 (經典)

- 229 粟米脆皮籽蝦
- 南●瓜 229 雪花蝦球
- 蓮●藕 230 炸蓮藕丸
- 冬●菇 230 椒鹽雙菇 
- 鮑●魚●菇 231 炸鮑魚菇 
- 洋●葱 231 炸洋葱圈 
- 茄●子 232 雜菜天婦羅 
- 233 特色炸茄子
- 芋●頭 233 香芋蟹盒
- 234 炸芋茸帶子
- 蜜●桃 234 蜜桃脆蝦仁
- 菠●蘿 235 甜酸魚塊
- 芒●果 235 芒果炸帶子
- 水●產●類
- 鯪●魚 236 酸甜雲吞 
- 237 豆瓣醬炸鯪魚
- 237 核桃魚球
- 黃●花●魚 238 五柳黃花魚 
- 238 醋溜黃花魚
- 桂●花●魚 239 鮮果松鼠魚
- 白●飯●魚 239 椒鹽白飯魚 
- 龍●脷●柳 240 炸魚手指

- 三●文●魚 241 椒鹽三文魚頭
- 石●斑 241 炸芝麻魚片
- 242 香炸果醬魚
- 242 金柚芒果石斑
- 鱈 243 黑椒鱈球
- 243 南乳脆鱈球
- 蝦 244 沙律蝦 
- 245 炸蝦棗
- 245 炸釀大蝦
- 246 酥炸蝦盒
- 246 紅葱蝦丸
- 247 香蒜脆蝦
- 248 椰香牛油蝦
- 248 香葱油蝦串
- 249 炸琵琶蝦
- 249 炸鳳尾蝦 
- 250 酥炸蝦丸
- 251 蟹汁明蝦卷
- 251 百花卷
- 252 油浸生中蝦
- 252 芝士香草蝦
- 253 芝麻蝦 
- 254 百花蝦夾

蟹

254 日式炸蝦

255 炸蝦球 

255 茄汁蝦球

256 炸蟹鉗 257 炸蟹棗 

257 酥炸軟殼蟹

帶子

258 香酥帶子

扇貝

258 軟炸扇貝

墨魚

259 椒鹽墨魚卷

魷魚

260 甜酸魷魚圈

260 椒鹽魷魚鬚 

青口

261 炸煙肉青口卷

田雞

261 椒鹽田雞



蔬果類

冬瓜

264 鹹豬肉蒸冬瓜夾

265 梅菜蒸冬瓜 

265 冬瓜魚夾

266 海鮮冬瓜盅 

266 瑤柱蒸冬瓜球

涼瓜

267 蓮子豬肉釀苦瓜

267 蟹肉釀涼瓜

冬菇

268 釀冬菇 

南瓜

269 排骨蒸南瓜

269 素菜南瓜盅 270 鹹蛋黃蒸南瓜 

270 原個南瓜蒸肉

茄子

271 蒜茸蒸茄子 

節瓜

272 蒜茸粉絲蒸節瓜 

絲瓜

272 冬菇醬汁絲瓜

273 菇粒絲瓜蒸麵筋 

273 瑤柱蝦膠釀絲瓜

芥蘭

274 豉香芥蘭鮫魚片

白菜

274 鮮雜菌白菜卷 

蓮藕

275 釀藕片

276 蒸糯米釀蓮藕

番薯

276 蒸芽菜番薯片 

馬鈴薯

277 馬鈴薯蒸雞肉

芋頭

277 芋泥鴨

蘆筍

278 三寶釀竹筍

番茄

279 豆腐番茄蒸蛋 

馬蹄

279 清蒸珍珠丸 

竹筍

280 筍粒蒸肉

青 椒 280 蒸釀青椒

水 產 類

銀 鱈 魚 281 瑤柱陳皮蒸銀鱈魚

282 鮮茄銀鱈魚

282 冬菜蒸鱈魚

鱸 魚 283 清蒸鱸魚 

284 檸檬蒸鱸魚

284 豉汁蒸鱸魚

285 麒麟鱸魚

黃 花 魚 285 酒釀蒸黃花魚

鮠 魚 286 欖角蒸魚腩

287 牛肝菌瑤柱鮠魚

287 清蒸榨菜魚頭

288 豆豉蒸鮠魚 

289 大頭菜蒸鮠魚腩

289 麵醬蒸魚雲

烏 頭 290 鹹檸檬蒸烏頭 

291 豉汁蒸烏頭

291 清蒸烏頭

292 潮州凍烏頭 

石 斑 292 薑葱蒸石斑塊

三 文 魚 293 核桃松子三文魚卷

帶 魚 294 蒜香帶魚

鱸 魚 294 清蒸鱸魚

295 紅辣椒蒜茸蒸鱸魚

295 豉椒香辣鱸魚

龍 脷 柳 296 冬菜蒸龍脷柳

297 欖菜蒸魚柳

鱸 297 豉汁蟠龍鱸

鮫 魚 298 紫菜鮫魚卷

299 欖角蒸鮫魚

299 蒜茸豆豉金菇蒸鮫魚

獅 子 魚 300 麵醬蒸獅子魚

鮑 魚 301 鮑魚香菇紮

301 蒜茸蒸鮮鮑魚 

蝦 302 荷葉蒸蝦

302 蝦仁魚肚鮮竹紮

303 金銀蒜蒸開邊蝦 

304 冬菇粉絲蒸蝦仁

304 蒜茸蒸蝦

305 滑蒸冬菇蝦

305 豉油王蒸蝦

306 百花蒸釀豆腐 

307 繡球蝦仁

307 鹽蒸蝦

308 鮮蝦油豆腐

309 百花蒸釀香菇

龍蝦

309 清蒸大龍蝦 

蟹

310 清蒸花蟹 

311 酒香肉蟹

311 台山蒸蟹鉗

312 香辣蒸蟹

312 蛋白蒸肉蟹

313 雞油蒸奄仔蟹

314 蒸豬肉釀蟹

314 蒜香蒸蟹鉗

315 蒸釀蟹蓋

316 玉蘭蒸蟹球

象拔蚌

316 豉汁蒸象拔蚌

魷魚

317 蝦醬蒸魷魚筒

318 蝦醬蒸鮮魷

318 生抽魷魚筒

花蛤

319 豉汁蒸花蛤

海參

319 百花釀海參

扇貝

320 蒜油蒸扇貝 

帶子

321 蒜茸粉絲蒸帶子

321 冬菇蒸帶子

322 豉汁蒸帶子豆腐

田雞

323 雪耳蒸田雞

323 荷葉蒸田雞 

涼拌



蔬果類

木瓜

326 清香木瓜絲

涼瓜

327 涼瓜鹹蛋 

青瓜

327 涼拌青瓜車厘茄 

菠菜

328 麻香涼拌菠菜 

茼蒿

328 雙筍拌茼蒿 

白蘿蔔

329 酸辣白蘿蔔 

番茄

329 七味涼拌番茄 

蓮藕

330 麻辣拌蓮藕 

金菇

330 涼拌金菇 

水產類

海蜇

331 芥末拌青瓜海蜇 

鮑魚

332 黑醋涼拌鮑魚

銀魚

332 涼拌銀魚秋葵

墨魚

333 魚子拌海鮮

海帶

333 蝦米海帶絲

334 涼拌麻辣海帶絲 

海蜇

334 海蜇雙絲

335 香麻海蜇雞腳

335 海膽醬拌海蜇皮

煎粟米餅

材 料

粟米粒 1/2 杯

麵 糊

生粉 2/3 杯

雞蛋 2 隻

鮮奶 1 杯

發粉 1/8 茶匙

水適量

調 味 料

葱茸 1 湯匙

麻油少許

做 法

- ① 鮮奶放碗中，逐少加入生粉拌至幼滑，加入其他麵糊料拌勻，再加入粟米粒拌勻，拌入調味料。
- ② 燒熱油鑊，將粟米麵糊逐個攤成餅狀，煎至兩面金黃即可。

煎

木瓜汁煎蟹餅

材 料

熟木瓜 1/2 個

乾蔥碎 1 茶匙

蟹柳碎 2 杯

雞蛋 2 隻

紅椒粉 1/2 茶匙

芫荽碎 1.5 湯匙

蒜茸 1 茶匙

薑茸 2 茶匙

紅椒碎 2 茶匙

薄荷葉碎 1 茶匙

青檸汁 1 湯匙

麵包糠適量

調 味 料

白酒 1/2 湯匙

鹽 1/4 茶匙

椒鹽 1/2 茶匙

胡椒粉少許

做 法

- ① 木瓜洗淨，切粒。
- ② 木瓜粒、乾蔥碎加白酒 1/4 杯煮軟，再其他調味料，再煮一會，放進攪拌機中打成木瓜汁。
- ③ 所有材料（木瓜汁、麵包糠除外）加入調味料拌勻，搓成小圓餅，均勻地蘸上麵包糠。下油鑊煎至金黃色，瀝油，以木瓜汁拌食。

茄汁洋葱香煎三文魚

材 料

三文魚柳 300 克
番茄 1 個，洋葱 1 個
水 1/2 杯

醃 料

鹽 2 茶匙

調 味 料

糖 1/3 茶匙，鹽 1/2 茶匙
蠔油 1/2 湯匙

做 法

- ① 三文魚柳洗淨，抹乾，以鹽塗勻兩面，醃 20 分鐘。
- ② 番茄洗淨，切開，挖出番茄肉留用，洋葱洗淨，去皮切粒。
- ③ 燒熱油鑊，用中火把三文魚柳煎至兩面金黃，上碟。
- ④ 再燒熱油鑊，炒香洋葱，放入番茄肉略炒後倒入調味料，加水，煮滾後淋在三文魚柳上。

煎

風味龍井魚片

材 料

三文魚柳 200 克
龍井茶葉 4 湯匙
油 2 湯匙，生粉適量
沸水 1 杯

醃 料

豉油 1 湯匙
鹽 1/2 湯匙，酒 1 茶匙
胡椒粉少許

芡 汁 料

鹽、生粉各 1/2 茶匙
水 1 湯匙

做 法

- ① 茶葉用沸水泡 10 分鐘，撈起瀝乾，撲上生粉，茶汁留用。
- ② 三文魚柳切厚片（約 8 片），下醃料醃 20 分鐘。
- ③ 燒熱油鑊，炒茶葉數遍，鑊洗乾淨再下三文魚柳，用中火煎至金黃色，上碟。
- ④ 將茶汁下鑊，加入芡汁料煮滾，淋在三文魚片上即成。

勝瓜雲耳炒魚片

材 料

絲瓜（勝瓜）650 克
雲耳 80 克
洋蔥 1 個
鯪魚片 160 克

調 味 料

鹽 1 茶匙、生抽 1 茶匙、
糖 1/2 茶匙、生粉 1 茶
匙、米酒 1/2 茶匙、上湯
1/2 杯

做 法

- ① 鯪魚片洗淨，瀝乾，用生粉和生抽略醃。
- ② 絲瓜洗淨，刨去硬角，切角；雲耳浸軟，洗淨；洋蔥洗淨，去皮切角。
- ③ 燒熱油鑊，將鯪魚片泡油至熟，盛起。
- ④ 再爆香洋蔥，加入雲耳和絲瓜同炒，澆酒，炒至八成熟時才加入鯪魚片，加入上湯和調味料拌勻，即成。

勝瓜炒豬頸肉

材 料

豬頸肉 320 克
絲瓜（勝瓜）1 條
薑絲 1 茶匙
米酒 1 湯匙

醃 料

薑汁酒 1 湯匙
生粉水 1/2 湯匙

調 味 料

生 抽 1/2 湯 匙、鹽 1/4
茶匙、糖 1/2 茶匙

做 法

- ① 豬頸肉洗淨，切厚片，用醃料略醃，汆水，瀝乾水分。
- ② 絲瓜洗淨，刨去硬角，切塊。
- ③ 燒熱油鑊，爆香薑絲，放入絲瓜，澆酒，炒透，再加入豬頸肉片和調味料，炒至熟透，即可。

雪耳炒菠菜

材 料

菠菜 300 克
雪耳 20 克
薑 2 片
葱粒、蒜茸各 1 湯匙

調 味 料

鹽 1/2 茶匙

做 法

- ① 菠菜洗淨，切去根部，切段；雪耳浸軟，去蒂，洗淨後撕成小塊。
- ② 燒熱油鑊，爆香薑片、蒜茸和葱粒，加入菠菜和雪耳，炒至熟透，下鹽調味即成。

炒

菠菜炒牛肉

材 料

菠菜 400 克
牛肉 200 克
薑絲、蒜茸各 1 湯匙
紅辣椒絲適量

調 味 料

生抽 1 茶匙
鹽 1/2 茶匙
麻油、胡椒粉各少許

做 法

- ① 菠菜洗淨，切去根部；牛肉洗淨，切片。
- ② 爆香薑絲和蒜茸，加入牛肉，略炒後盛起待用。
- ③ 把菠菜炒至軟身，加入牛肉，炒勻後加入紅辣椒絲和調味料，即可食用。

鮮蘑菇炒蜜糖豆

材 料

蜜糖豆 240 克
蘑菇 120 克
上湯 1 杯
蒜茸 1 茶匙
鹽少許

調 味 料

鹽、胡椒粉各適量

做 法

- ① 蜜糖豆洗淨，用上湯煮熟，盛起待用；蘑菇去蒂，洗淨，下少許鹽汆水。
- ② 燒熱油鑊，爆香蒜茸，加入蜜糖豆和蘑菇，炒熟後加入調味料，拌勻即成。

炒

蒜香炒秋葵

材 料

秋葵 300 克
蒜茸 2 湯匙

調 味 料

生抽、老抽各 1 湯匙
蜜糖 1 湯匙

做 法

- ① 秋葵洗淨，用鹽水浸 15 分鐘，汆水，過冷河，瀝乾水分，去蒂，切片。
- ② 燒熱油鑊，爆香蒜茸，加入秋葵略炒，加入調味料，拌勻即成。

瑤柱炒三色蘿蔔

材 料

紅蘿蔔 120 克
白蘿蔔 120 克
青蘿蔔 80 克
瑤柱 4 粒
薑 2 片

調 味 料

生抽 1/2 茶匙
鹽 1/4 茶匙
糖 1/4 茶匙
生粉 1 茶匙
水 4 湯匙
胡椒粉少許
麻油少許

做 法

- ① 紅、白、青蘿蔔去皮，洗淨切粒。
- ② 瑤柱浸軟，隔水蒸 30 分鐘，撕成絲。
- ③ 熱鑊下油，爆香薑片，下三種蘿蔔粒炒勻，加 2 湯匙滾水加蓋煮至蘿蔔軟身，下瑤柱絲和調味料炒勻即成。



象拔蚌炒西蘭花

材 料

西蘭花 1 棵
象拔蚌 200 克
蒜茸 1 茶匙
薑汁 1 茶匙

芡 汁

清雞湯 3 湯匙，生抽 2 茶匙，生粉 1 茶匙，糖 1/2 茶匙，麻油少許

做 法

- ① 象拔蚌切薄片。
- ② 西蘭花洗淨，切細。
- ③ 燒熱 1 鍋水，下 1 湯匙油，放西蘭花飛水，瀝乾。
- ④ 燒熱 2 湯匙油，爆香蒜茸，下象拔蚌快手兜炒，再加入薑汁和西蘭花，下芡汁炒勻便可上碟。



炒

蜜糖豆炒象拔蚌

材 料

象拔蚌 3 隻
蜜糖豆 200 克
薑茸、蒜頭各 1 湯匙

調 味 料

上湯 2 湯匙
紹酒、生抽各 1 湯匙
胡椒粉、麻油各少許

做 法

- ① 蜜糖豆洗淨，瀝乾水分。
- ② 象拔蚌開殼，除去內臟，洗淨後切片，汆水，過冷河，瀝乾水分。
- ③ 燒熱油鑊，爆香薑茸和蒜茸，加入蜜糖豆炒勻，加入象拔蚌片和調味料，炒至熟透即成。

泡椒墨魚仔

材 料

墨魚仔 300 克
泡辣椒 3 隻
薑片、唐芹段、蔥段、蒜片各 1 湯匙
米酒 3 茶匙
泡薑 2 片

調 味 料

上湯 100 毫升
鹽 1/2 茶匙
胡椒粉、紅油各適量

芡 汁 料

生粉 1/2 茶匙
水 2 湯匙

做 法

- ① 墨魚仔放入加了米酒、蔥、薑的沸水中汆水。
- ② 燒熱油鑊，爆香泡辣椒、薑片、蒜片、蔥段、唐芹，瀝米酒，加入調味料，下墨魚仔炒熟，勾芡，即可。

韭菜沙葛炒蜆米

材 料

沙葛 1/2 個
韭菜 200 克
蜆米 150 克
蒜茸 1 湯匙

調 味 料

鹽 1/2 茶匙
胡椒粉 1/2 茶匙
糖 1/3 茶匙

TIPS

沙葛有季節性，
如買不到可改用
豆腐乾或馬蹄。

做 法

- ① 韭菜洗淨，切去老梗，切段。
- ② 沙葛去皮，洗淨切條。
- ③ 蜆米洗淨，瀝乾水分。
- ④ 燒熱鑊，下油約 1/2 湯匙，爆香蒜茸，加入沙葛和蜆米略炒，下調味料和少許水拌勻，蓋好焗片刻。
- ⑤ 最後加入韭菜略炒勻即可。



沙嗲炒蜆

材 料

蜆 600 克
洋葱 80 克
蒜茸 1 湯匙
葱 20 克

調 味 料

沙嗲醬 1 湯匙
砂糖 1 茶匙
鹽 1/4 茶匙

做 法

- ① 洋葱洗淨，切絲；葱切段。
- ② 蜆以鹽水浸至吐沙，洗淨，瀝乾水分。
- ③ 燒熱油鑊，爆香洋葱、蒜茸和葱段，加入蜆略炒，加入調味料，煮至汁液濃稠。

炒

豉椒炒蜆

材 料

蜆 600 克
豆豉茸、蒜茸各 1 湯匙
薑絲、紅辣椒絲各 1 湯匙
豆瓣醬 1 湯匙
酒 1 湯匙

調 味 料

蠔油 1 湯匙
鹽 1/4 茶匙
糖 1 茶匙
生粉 2 茶匙
老抽 1 湯匙
胡椒粉、麻油各少許
水 1/2 杯

做 法

- ① 蜆放淡鹽水中浸數小時，使其吐泥沙，瀝乾；汆水，置水喉下沖淨泥沙後瀝乾。
- ② 燒熱油鑊，爆香蒜茸、豆豉茸、薑絲和豆瓣醬，即下蜆炒勻，澆酒，加調味料，炒至汁液收濃稠，加入紅辣椒絲，炒勻後上碟。

蠔油炒蜆

材 料

蜆 600 克
葱茸 2 湯匙
豆豉、蒜茸各 1 湯匙
薑茸 1 湯匙
紅辣椒絲 1/2 茶匙
九層塔適量

調 味 料

蠔油 3 湯匙
紹酒 1 湯匙

做 法

- ① 蜆以鹽水浸至吐沙，洗淨，瀝乾水分。
- ② 九層塔洗淨，瀝乾水分。
- ③ 拌勻葱茸、蒜茸、薑茸和紅辣椒絲。
- ④ 燒熱鑊，下油爆香豆豉，加入其他材料（九層塔除外），蓋上蓋用中火煮 1 分鐘，開蓋加入調味料，轉猛火炒至蜆殼全部打開，加入九層塔炒勻即可。

辣炒魷魚絲

材 料

鮮魷魚 300 克
京蔥 1 條
紅辣椒 6 隻

調 味 料

米酒 1 茶匙
鹽 1/4 茶匙
上湯 1 湯匙
生抽 1/2 茶匙
醋 1/4 茶匙
麻油少許

芡 汁 料

生粉 1/2 茶匙
水 2 湯匙

做 法

- ① 魷魚洗淨，去膜去衣，切絲。
- ② 紅辣椒洗淨，去蒂、去籽，切成幼絲；京蔥切碎。
- ③ 燒熱油鑊，爆香紅辣椒絲，下魷魚絲及鹽翻炒片刻，下酒、生抽、醋炒勻，倒入上湯煮滾，勾芡，放入京蔥碎、淋上麻油即可。

豉椒炒鮮魷



材 料

鮮魷魚 500 克
西芹 100 克
蒜茸 2 茶匙
乾葱 4 粒
青椒 1 隻
紅燈籠椒 1 隻
豆豉 1 湯匙
米酒 2 茶匙

調 味 料

蠔油 2 茶匙
麻油 1/2 茶匙
生粉 1/2 茶匙
糖 1/4 茶匙
水 4 湯匙

做 法

- ① 鮮魷魚洗淨，撕去薄膜和除去內臟，剝花。
- ② 西芹洗淨，撕去老根。
- ③ 青椒和紅燈籠椒洗淨，去籽，切件。乾葱洗淨，去衣，用刀略拍。
- ④ 豆豉略為壓茸，放碗中，加少許水開勻。
- ⑤ 燒熱鑊，下油約 1/2 湯匙，爆香蒜茸、乾葱、豆豉，加入鮮魷炒勻，釐酒，炒片刻即加入西芹、青椒、紅燈籠椒和調味料炒勻即可上碟。

炒



TIPS

鮮魷魚剝花要在魷魚的肚內一面剝，剝十字時刀和鮮魷魚要成斜角 45 度，先橫剝，再直剝。

野菌雜菜鍋

材 料

椰菜、紅蘿蔔各 200 克
西蘭花 200 克
金菇 80 克
鮮冬菇 5 朵
番茄 3 個
蒜茸 1 茶匙

調 味 料

上湯 1/2 杯
茄膏 5 湯匙
鹽 1/2 茶匙

做 法

- ① 所有材料洗淨；椰菜切絲；紅蘿蔔去皮，切塊；西蘭花切小朵；鮮冬菇去蒂，切絲；番茄切塊。
- ② 燒熱油鑊，爆香蒜茸，加入紅蘿蔔、西蘭花和鮮冬菇略炒，加入其他材料和調味料，煮至熟透，即可食用。



鮮冬菇扒蜜糖豆

材 料

鮮冬菇約 200 克
蜜糖豆約 200 克
薑汁酒 1 茶匙

調 味 料

鹽、糖各 1/2 茶匙
麻油少許
上湯 2 湯匙

汁 料

鹽、糖、老抽各 1 茶匙
麻油少許
上湯 2 湯匙

芡 汁 料

生粉 1 茶匙
水 2 湯匙

做 法

- ① 鮮冬菇洗淨，去蒂，汆水 2 分鐘，盛起，瀝乾水分；蜜糖豆洗淨。
- ② 起油鑊，倒入鮮冬菇和調味料煮約 10 分鐘。
- ③ 再起油鑊，瀝薑汁酒，倒入蜜糖豆，加汁料炒熟，冬菇回鑊，勾芡即成。

雪菜燜馬鈴薯

材 料

馬鈴薯 400 克
雪菜 160 克
紅甜椒 1 個
水 1 杯

調 味 料

鹽 1/4 茶匙
生抽 1/4 茶匙
糖 1/4 茶匙
胡椒粉、麻油各少許

做 法

- ① 馬鈴薯洗淨，去皮，切大件；燒熱油，略炸後瀝乾油分。
- ② 雪菜以水浸一會，擠乾水分，切粒；紅甜椒洗淨，去籽，切粒。
- ③ 燒熱油，炒香雪菜粒，放入馬鈴薯和水，加蓋，以慢火煮約 15 分鐘至熟，下調味料，放入紅甜椒粒略炒即可。

冬筍蓮子蒸海參

材 料

浸發海參 600 克、冬筍 200 克、雞肉 120 克、蓮子、冬菇、火腿各 40 克、薑 3 片、蔥段 2 湯匙、薑茸 1 茶匙、生粉水 1 湯匙

調 味 料

上湯 5 湯匙、紹酒 1 湯匙、生抽、麻油各 1 茶匙、鹽 1/2 茶匙、胡椒粉少許

做 法

- ① 海參切開，用薑片和蔥段氽水；冬筍、雞肉、冬菇、火腿分別切粒；蓮子去芯。
- ② 燒熱油鑊，爆香薑茸，加入冬筍、雞肉、蓮子、冬菇和火腿，炒至熟透，加入調味料，拌勻，分別盛起材料和湯汁。
- ③ 把以上材料放入海參內，隔水蒸 1 小時，取出海參，瀝去水分。
- ④ 燒熱油鑊，加入湯汁，煮滾後加入生粉水，煮至汁液濃稠，淋在海參表面，即可食用。

三鮮燴海參

材 料

已浸發海參 160 克、雞肉 120 克、冬菇 120 克、火腿 100 克、薑 3 片、蔥 2 條、蔥茸、薑茸各 1 湯匙

調 味 料

蠔油 1/2 湯匙、生粉 1 茶匙、生抽、糖各 1/4 茶匙、水 1/2 杯

做 法

- ① 海參洗淨，切塊，加入薑片和蔥氽水。
- ② 雞肉洗淨，切條。
- ③ 冬菇浸軟，去蒂切絲；火腿洗淨，切絲。
- ④ 燒熱油鑊，爆香蔥茸和薑茸，加入其他材料，拌炒 2 分鐘，加入調味料，煮至汁液濃稠即可。

蔬

果

類

芋

頭

蜜

桃

菠

蘿

芒

果

炸芋茸帶子

材 料

帶子 10 隻
芋頭 750 克

醃 料

鹽 1/2 茶匙
麻油、胡椒粉各少許

調 味 料

鹽、生粉各適量

做 法

- ① 帶子洗淨，用醃料拌勻。
- ② 芋頭去皮，切塊，以猛火蒸 45 分鐘，壓成茸，加調味料拌勻。
- ③ 芋頭茸分為 10 份，搓成球狀，略壓平，中間釀入帶子。
- ④ 起油鑊，下釀芋茸帶子炸至金黃色，即可。

蜜桃脆蝦仁

材 料

中蝦 600 克
罐頭蜜桃 1 罐
核桃仁 1/2 杯
蒜茸 1 茶匙

醃 料

蛋白 1 湯匙
鹽 1/2 茶匙
胡椒粉、麻油各少許

調 味 料

沙律醬 3 湯匙

做 法

- ① 蜜桃瀝乾水分，切成小塊。
- ② 中蝦去殼去腸，洗淨，切雙飛，用醃料醃 30 分鐘，燒熱油鑊，用中火炸至八成熟。
- ③ 再燒熱油鑊，爆香蒜茸，加入所有材料略炒，加入沙律醬，拌勻即成。

甜酸魚塊

材料

鯪魚肉 480 克，菠蘿 2 片、青、紅甜椒各 1/2 個，炸粉 120 克，蒜茸 1 湯匙

醃料

鹽 3/4 茶匙，胡椒粉 1 茶匙，麻油少許，蛋白 1 隻

汁料

白醋 3 湯匙，糖 2 湯匙，茄汁 3 湯匙，水 1 杯

做法

- ① 材料洗淨。菠蘿切小片；青、紅甜椒去籽，切片。
- ② 鯪魚肉切塊，加入醃料醃 20 分鐘後沾上炸粉；燒熱油鑊，放入魚塊炸透，瀝油，再翻炸至脆，瀝油。
- ③ 下油爆香蒜茸，加入菠蘿片、青、紅甜椒片略炒，再下汁料煮滾，脆魚回鑊拌勻，上碟。

炸



芒果炸帶子

材料

芒果 1 個，急凍帶子 6 隻，威化紙 1 張，沙律醬或茄汁 1 小碟

醃料

鹽、蛋白、水各 1 茶匙
麻油、胡椒粉各適量

脆漿料

雞蛋 1 隻，麵粉 1/2 湯匙，生粉 1/2 茶匙，水 1/2 杯，泡打粉 1 茶匙

做法

- ① 芒果起肉，一半切條，一半壓成茸。
- ② 帶子解凍，洗淨，抹乾，用醃料拌勻，切條。將脆醬料拌勻成脆醬。
- ③ 威化紙剪成 6 塊，鋪平，放上少許芒果茸、1 隻帶子和 1 條芒果條，包成長卷，蘸上脆漿，下油鑊炸至金黃，瀝油後上碟，伴以沙律醬或茄汁同食。

五柳黃花魚



材料

黃花魚 600 克，五柳料 80 克，紅辣椒 1 隻，蔥 1 條，生粉 1 湯匙，糖醋汁 1 杯

醃料

鹽 1 茶匙，胡椒粉少許，蛋黃 1 隻

做法

- ① 紅辣椒、蔥分別洗淨，切絲。
- ② 黃花魚剖洗淨，瀝乾，加入醃料和少許生粉拌勻，將魚身內外撲上生粉。
- ③ 燒滾油鑊，用中火將黃花魚炸至金黃，上碟。
- ④ 再燒熱油鑊，倒入糖醋汁，加入紅辣椒絲、五柳料煮滾，勾芡，淋於黃花魚上，撒上蔥絲即成。

醋溜黃花魚

材料

黃花魚 480 克，青甜椒 1 個，洋蔥 1 個，紅蘿蔔 80 克，菠蘿 5 片，生粉 1 湯匙，薑 2 片，蔥 1 條

醃料

鹽 1/2 茶匙，米酒 1 湯匙，雞蛋 1 隻

汁料

白醋 3 湯匙，糖 1/2 湯匙，茄汁 2 湯匙，水 1/4 杯，辣椒油 1 茶匙，生粉 1/2 茶匙，麻油少許

芡汁料

生粉 2 茶匙、水 1/2 湯匙

做法

- ① 黃花魚剖洗淨，起肉，切片，以醃料醃 10 分鐘，撲上生粉。
- ② 材料洗淨。洋蔥去衣切塊；菠蘿切扇塊；青甜椒去籽，切角；紅蘿蔔切片。
- ③ 燒熱油鑊，下魚片炸至金黃。
- ④ 再爆香薑、蔥、洋蔥、青甜椒、紅蘿蔔，加入汁料和菠蘿煮滾，倒入炸魚片炒勻，勾芡。

釀冬菇

材 料

花菇 8 朵
梅頭豬肉 80 克

冬 菇 醃 料

生粉 1 茶匙
油 1 茶匙
糖 1/2 茶匙

豬 肉 醃 料

生抽 1 茶匙
糖 1/2 茶匙
粟粉 1/2 茶匙

芡 汁 料

生油 1/2 湯匙
老抽 1 茶匙
生粉 1 茶匙
糖 1/2 茶匙
麻油 1/2 茶匙
水 1 湯匙

做 法

- ① 冬菇浸軟，去蒂，洗淨，瀝乾水分，加冬菇醃料略醃。
- ② 梅頭豬肉洗淨，瀝乾水分，剁碎後放大碗中，加豬肉醃料順一個方向攪拌至起膠。
- ③ 將梅頭豬肉碎釀在冬菇中，排放在蒸碟上。
- ④ 在鑊中放蒸架，加水至接近蒸架高度，燒滾水，將釀冬菇用大火隔水蒸約 15 分鐘，熄火。
- ⑤ 芡汁料放碗中拌勻。另燒熱油鑊，下芡汁料煮滾，淋在釀冬菇上即成。



TIPS

免治豬肉以細切大剉的方式剉成，比用攪拌機攪出的有口感。

排骨蒸南瓜

材 料

南瓜 600 克
排骨 300 克

醃 料

豆豉、蒜茸各 2 湯匙
生抽、老抽、生粉、油各
1 湯匙
砂糖 1 茶匙
鹽 1/2 茶匙

做 法

- ① 南瓜洗淨，去皮去籽，切塊，排在碟上。
- ② 排骨洗淨，斬件，汆水，過冷河，瀝乾水分，用醃料醃 1 小時。
- ③ 把排骨鋪在南瓜上，用大火隔水蒸 25 分鐘，即可食用。

素菜南瓜盅

材 料

南瓜 1 個（約 750 克），
西芹 70 克，南瓜肉 50
克，草菇 1/3 杯，鮮蓮子
30 克，鮮百合 20 克，馬
蹄（去皮）6 粒，紅蘿蔔
（去皮）1/4 條，蒜茸、
薑茸各 1 茶匙

調 味 料

上湯 1/4 杯、蠔油 2 湯
匙，米酒 1 茶匙

汁 料

鹽 1/2 茶匙、生粉 1 茶匙，上湯 2 湯
匙，胡椒粉、麻油各適量

做 法

- ① 西芹洗淨，切斜片；馬蹄、紅蘿蔔分別洗淨，切片。南瓜洗淨，從南瓜頂端 1/4 處橫切開，挖出瓢和少許南瓜肉。
- ② 燒熱油鑊，爆香蒜茸、薑茸，加入其餘材料（南瓜除外）略炒，下調味料炒勻，將材料倒入南瓜盅內以猛火蒸 10 分鐘，取出。汁料煮滾，淋在南瓜盅內。

蒸



雞油蒸奄仔蟹

材 料

奄仔蟹 4 隻
薑 6 片
蔥段 2 棵
蒜片 2 粒
雞油 20 克
鹽適量

蘸 汁 料

浙醋 1/4 杯

做 法

- ① 蟹剖好、洗淨，瀝乾水分，斬件，蟹鉗略拍碎。
- ② 燒熱雞油，爆香蒜片備用。
- ③ 蟹件放在蒸碟上，加上薑片和蔥段，下少許鹽，再淋上雞油和蒜片。
- ④ 在鑊中放蒸架，加水至接近蒸架高度，燒滾水，將蟹用大火隔水蒸約 15 分鐘，熄火，取出，與浙醋同上即成。

TIPS

可從雞皮下取出雞膏，慢火煎出即成雞油。



蒸



蔬果水產篇

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 978-962-14-6930-4



萬里機構



萬里 Facebook



本書以水產、蔬果及其他素食材料為主題，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款輕怡食譜
- ◆ 包羅六大菜式種類
- ◆ 特別收錄烹飪貼士



ISBN 978-962-14-6930-4



9 789621 469304



聯合出版集團

HK\$98.00

Published in Hong Kong

建議上架分類：食譜