



經典 香港小菜

HONG KONG HOME COOKING

方曉嵐 · 陳紀臨 著



前言

2

味道，是一種美好的記憶，絲絲印記，總是能深深地埋在人們的腦海中，隨着視覺、嗅覺，和味蕾的感覺，悠然躍出，令人對歲月回味無窮。我們一起在香港長大，在香港生活，香港就是我們的家鄉，在每個人血液中，都有着來自這片土地的氣息，無論你到了那裏，那熟悉的香港小菜和小食，總是令人魂牽夢縈，就像擁抱親情一樣，永遠都不能割捨。

2014-15年，我們曾出版了兩本《最愛香港菜》，其實我們一直都希望能集中地出版一本香港小菜，像一本實用的工具書，使讀者更方便地尋找自己最愛的菜式，幾十個家庭小菜，任君挑選，無論你是烹調高手，或者是新手入門，從此買菜煮飯都無煩惱。

家庭小菜，顧名思義，就是人們常吃的菜式，是本土飲食文化重要的一部份。小菜做法簡單易學，不需要特殊的廚具和設備，也不需要購買高價的食材。飲食是一種文化，是人們智慧和經驗的結晶，要經得起考驗的，能夠幾十年甚至幾百年能流傳下來，不受時間淘汰的，證明那就是廣受眾多家庭喜愛的菜式，才會流傳下來。我們選擇返璞歸真，把傳統家庭菜式承傳和記錄下來，與大家分享。



今時今日，撰寫書籍是一種吃力不討好，而且是說不上有甚麼經濟回報的工作，但若然上天讓我們擁有這方面的知識，便有責任將之記錄下來，願與其他人分享。希望有生之年，能盡一點綿力，寫下文字，拍攝圖像，為後人留下味道的絲絲印記，這就是陳家廚坊系列集中編寫傳統飲食文化和食譜的原因。

本書與之前我們寫的多本文化食譜書一樣，除了詳細的食譜，還加入了烹調知識、回憶、懷舊的元素，以及一些香港飲食的往昔逸事，以輕鬆簡潔的小段文字，與新舊讀者朋友們分享感受和心得。一菜一故事，仍然是我們的寫作特色，我們不是甚麼名人美食家，更不想做甚麼廚神食神，我們只是喜愛研究烹調之人，是愛說故事的人，更是喜歡與人分享的人。我們希望，把廚藝化成一種文化藝術，繼續為您譜寫一本又一本如流水行雲的樂章。

香港是我們的家，為她保留的一點一滴，皆是至誠的心意。讓我們和廣大有心人一起，保護這些快將消失的香港家庭小菜。

願以本書，祝福 香港社會和諧安定，人人生活愉快，食得健康，食得是福！

方曉嵐 二零一九年 夏

目錄

Contents

豬牛羊

火腩茄子煲 /6
Eggplant with Roast Pork Casserole
酥炸豬扒 /10
Deep Fried Pork Chops
薯仔燜豬脷 /14
Braised Pig Tongue with Potatoes
生炒排骨 /18
Sweet and Sour Spareribs
白灼腰潤 /22
Boiled Pork Kidney and Liver
韭菜豬紅 /26
Pig's Blood with Chinese Chives
錦鹵雲吞 /30
Sweet and Sour Wonton
煎鹹魚挑柱蒸肉餅 /34
Steamed Minced Pork Pie with Salted Fish
土魷蒸肉餅 /38
Steamed Minced Pork Pie with Dried Squid
欖角蝦乾蒸豬肉 /41
Steamed Pork with Preserved Black Olives
and Dried Prawns
柱侯牛筋腩 /44
Braised Beef Brisket and Tendon with
Zhuhou Sauce
中式牛柳 /48
Fillet of Beef, Chinese Style
沙葛炒牛柳絲 /51
Sautéed Shredded Beef with Jicama
陳皮牛肉餅 /54
Steamed Minced Beef Pie with
Aged Tangerine Peel

牛肉薯仔餅 /58
Potato Patty with Beef
枝竹羊腩煲 /62
Goat Belly Casserole with Tofu Skin

雞鴨

古法豉油雞 /66
Soy Sauce Chicken
鮑魚雞煲 /70
Chicken with Fresh Abalone Casserole
冬菇臘腸蒸滑雞 /74
Steamed Chicken in Lotus Leaf
啫啫豬腩雞煲 /78
Chicken and Pork Liver Casserole
瓦罉葱油雞煲 /82
Chicken with Spring Onion and
Shallot in a Casserole
檸檬煎軟雞 /86
Pan-fried Chicken with Lemon Sauce
鹹魚雞粒扒豆腐 /90
Braised Tofu with
Chicken and Salted Fish
豉油王鴨舌 /94
Sautéed Duck's Tongues in
Sweet Soy Sauce
子蘿炒鴨片 /97
Stir Fried Duck Meat with
Young Ginger and Pineapple

魚。海鮮。河鮮

椒鹽中蝦 /100
Prawns with Spiced Salt
茄汁煎蝦碌 /104
Prawns in Pungent Sauce
鹽焗奄仔蟹 /107
Virgin Crabs Baked in Salt
粉絲蟹煲 /110
Crab Casserole with Mung Bean Vermicelli
蒜蓉粉絲蒸扇貝 /114
Steamed Scallops with Garlic
酥炸生蠔 /117
Deep Fried Oysters
豉椒炒蜆子 /120
Stir-fried Razor Clams in
Black Bean Sauce
酥炸魷魚鬚 /124
Deep Fried Squid Tentacles
雙豉蒸金錢鱈 /128
Steamed Eel Slices with Bean Sauce
豉椒黃鱔片 /132
Rice Paddy Eel in Black Bean Sauce
冬菜蒸多寶魚 /136
Steamed Turbot with Preserved Vegetables
番茄煮紅衫魚 /139
Sautéed Golden Thread Fish with Tomatoes
豉汁蒸黃骨魚 /142
Steamed Yellow Catfish in
Black Bean Sauce
鹹鮮檸檬蒸烏頭 /146
Steamed Grey Mullet with
Salted Lemon

豉汁豆腐蒸鮭魚腩 /150
Steamed Grass Carp Belly over Tofu
清浸大眼雞魚 /154
Steeping Big Eye Fish
白飯魚煎雞蛋 /157
Pan Baked Noodlefish
酸梅豆豉煎封鱸魚 /160
Pan-fried Scads with
Black Bean and Sour Plum

蔬菜蛋

煎芙蓉蛋 /163
Egg Foo Yung
南乳清齋 /166
A Buddhist Vegetarian Dish
炒豆角鬆 /170
Stir-fried Diced String Beans
粉絲蝦米蒸水蛋 /173
Steamed Eggs with Dried Shrimps and
Mung Bean Vermicelli
蠔油鮮草菇 /176
Sautéed Straw Mushrooms in
Oyster Sauce
青瓜拌海蜇 /180
Jellyfish and Cucumber Salad
滑蛋炒蝦仁 /183
Scrambled Eggs with Prawns
懷舊齋鴨腎 /186
Vegetarian Duck Gizzard
椰汁香芋南瓜煲 /190
Pumpkin and Taro Casserole

欖角蝦乾蒸豬肉

*Steamed Pork with Preserved Black
Olives and Dried Prawns*

蝦乾味道鮮美，蝦的形態完整，但價錢也比蝦米貴一些。朋友是水面人，以前家中叔伯有兩隻蝦艇，每次出海，兩隻艇總是「拍拖」而行。他告訴我，品質最好的是船上即捕即曬的本地蝦乾，起網後把海蝦放入溫熱的水中拖過，去頭去殼，挑走蝦腸，開邊成蝴蝶狀放在竹筴上，在船上利用陽光曬和海風吹兩三天即成。水面人在船上做的蝦乾，比岸上曬家曬的蝦乾要好些，因為首先剛捕獲的海蝦一定新鮮，二是在海上沒有灰塵和蒼蠅，比較衛生。

市場上買到的欖角，通常是乾身而皮硬的，用來煮菜不容易出味，也比較難消化，因此需要經過加工。我們陳家獨創精製甘草欖角配方，加工後欖角的皮變軟，配合甘草、陳皮、薑汁，產生難以形容的甘香味，加了糖的「和」味，還有浸以橄欖油後的油潤，入口甘甜鹹香，是蒸肉餅、蒸魚、炒菜的絕佳配料。



精製欖角

Preserved Black Olives

材 料

欖角 200 克
糖 1 湯匙
薑汁 2.5 湯匙
甘草粉 1/4 茶匙
陳皮 2 克

Ingredients

200 g preserved black olives
1 tbsp sugar
2.5 tbsp ginger juice
1/4 tsp licorice powder
2 g aged tangerine peel

做 法

1. 陳皮泡軟後剁末，欖角洗乾淨，瀝乾後，和甘草粉、陳皮末、糖和薑汁混合，放大碗內，用錫紙密封。
2. 隔水燉 45 分鐘後，把燉好的欖角和碗中的汁再混和一次，使每一粒欖角都沾上融化了的糖和薑汁。
3. 涼卻後放入密封的玻璃瓶子，倒入橄欖油浸至完全覆蓋所有的欖角。
4. 製好的欖角即可隨時食用，但浸七天後的味道更佳。
5. 用橄欖油浸着的欖角可貯存三至四個月，隨時用來炒飯、炒菜、蒸豬肉餅和蒸淡水魚，味道特佳。

Method

1. Soften aged tangerine peel in water and chop finely. Rinse the preserved black olives, drain, and mix well with licorice powder, aged tangerine peel, sugar and ginger juice in a large bowl. Seal the bowl with aluminum foil.
2. Steam for 45 minutes, then stir to ensure a better mix of all the ingredients.
3. Bottle in a jar after cooling. Add olive oil to completely cover the preserved black olives.
4. Preserved black olives can be used immediately but are best after 7 days.
5. Preserved black olives soaked in olive oil is good for 3 to 4 months. Some of the popular uses include fried rice, stir fry vegetables, steam pork patty and steam fresh water fish.



準備時間

15
分鐘



烹調時間

20
小時



4-6 人
份量

材 料

豬肉 300 克
精製欖角 6-8 粒
蝦乾 20 克
頭抽 1.5 茶匙
糖 1/2 茶匙
生粉 1 茶匙
油 1 湯匙

做 法

1. 蝦乾洗淨，用清水泡 15 分鐘，撈出。泡蝦乾的水過濾留用。
2. 豬肉洗淨切片，用頭抽、1/2 茶匙糖和 2 湯匙泡蝦乾的水拌勻，醃 10 分鐘，再拌入生粉。
3. 把欖角切成小塊和蝦乾拌入豬肉中，再加油拌勻。
4. 大火蒸 10 分鐘即成。

烹 調 心 得

- 豬肉最好買帶皮的玻璃肉（上肉）或天下第一刀（豬肩肉），肉質爽而滑。

Ingredients

300 g pork
6-8 pc preserved black olives
20 g dried prawns
1.5 tsp top soy sauce
1/2 tsp sugar
1 tsp corn starch
1 tbsp oil

Method

1. Wash and soak dried prawns for 15 minutes. Filter and save prawn water.
2. Cut pork into slices, and mix with soy sauce, 1/2 tsp of sugar and 2 tbsp of prawn water. Marinate for 10 minutes and mix in corn starch.
3. Cut preserved black olives into smaller pieces and mix with prawns and pork. Stir in 1 tbsp of oil.
4. Steam over high heat for 10 minutes.

Tips

- The shoulder cut near the pork neck is best for this dish.

冬菇臘腸蒸滑雞

Steamed Chicken in Lotus Leaf

中國各省的菜式中，很多都有用上荷葉的菜式，粵菜有荷葉飯，福建菜有荷葉燻黃魚和荷葉糯米飯，杭州菜有叫化雞和荷葉粉蒸肉，雲南菜有荷葉蒸辣子魚，四川菜有荷葉蒸蛋，而客家菜和順德菜都有荷葉蒸雞。中國人自古就喜歡荷花，稱為君子花。但大多數人都不知何謂荷花，何謂蓮花。「出污泥而不染」，是著名的《愛蓮說》，沒有愛荷說；荷葉蒸雞，又不叫做蓮葉蒸雞，蓮子和蓮藕，亦不叫荷子和荷藕。其實，荷花是學名，蓮花是俗名，是同一種植物。荷花俗稱蓮花，主要是因為荷的蓬中有連生之果實，由蓮子諧音成蓮子，以至荷花亦俗稱為蓮花。有些人以為荷花和蓮花是不同的植物，主要是被蓮花與睡蓮的分別所影響。中國在三千多年前已經栽種蓮花，而睡蓮是在兩千多年前，隨着佛教由印度傳入中國，蓮花和睡蓮是兩種不同的植物。睡蓮葉很大塊，邊有鋸齒，不適合用作做菜。可在藥材店買乾荷葉，乾荷葉有大有小，最好能挑選小塊的，大塊的乾葉一般破損比較多，而且比較脆，不易包裹食物。





準備時間

15
分鐘



浸泡時間

60
分鐘



烹調時間

25
分鐘



4 人
份量



材 料

雞 1 隻
廣東臘腸 1 條
冬菇 5 朵
紅棗 4 粒
乾荷葉 1 塊
鹽 1/2 茶匙
薑汁 1 湯匙
生粉 1 湯匙
頭抽 1 茶匙
蠔油 1 茶匙
糖 1/2 茶匙
料酒 1 茶匙
胡椒粉少許
麻油 1/2 茶匙
油 1 茶匙
葱白 2 條

做 法

1. 光雞洗淨，斬去頭頸雞尾不要，把雞身斬成塊，瀝乾。
2. 乾荷葉沖洗後浸水 1 小時，抹乾。
3. 廣東臘腸斜切成厚片，葱白切絲。
4. 冬菇浸透切去菇蒂，用 1/2 茶匙頭抽拌勻；紅棗開邊後取核，備用。
5. 把 1/2 茶匙頭抽、蠔油、糖、鹽拌勻，放入雞件醃 15 分鐘。然後再加薑汁、酒、胡椒粉、生粉拌勻，最後加麻油和油再拌勻。
6. 把臘腸、冬菇、紅棗加入雞塊中稍作拌勻。
7. 準備一個蒸籠，把荷葉的硬葉脈等多餘部份剪去，在蒸籠的底部疊起，再把荷葉放上攤開。
8. 把拌好的材料全部放在荷葉上，材料盡量不要疊很多層，然後用旁邊的荷葉把材料包好，隔水蒸 25 分鐘後移出。
9. 揭開荷葉，撒上葱白絲，原籠上桌即成。

烹 調 心 得

- 如果家中沒有蒸籠，也可用個較深的大碟來蒸。
- 雞要蒸得滑，秘訣在於調味料要分次序先後加入，先用薑汁、酒、頭抽、蠔油、鹽、糖等入味，然後才加生粉鎖住肉汁，最後才放油和麻油加以潤滑。

Ingredients

1 pc dressed chicken
1 pc Chinese sausage
5 pc dried mushrooms
4 pc red dates
1 pc dried lotus leaf
1/2 tsp salt
1 tbsp ginger juice
1 tbsp corn starch
1 tsp top soy sauce
1 tsp oyster sauce
1/2 tsp sugar
1 tsp wine
some white pepper
1/2 tsp sesame oil
1 tsp oil
2 stalks spring onion stems

Method

1. Wash chicken and discard head, neck and tail, cut body into pieces.
2. Soak dried lotus leaf in cold water for 1 hour, pat dry.
3. Cut Chinese sausage into thick slices, shred spring onion stems.
4. Remove mushroom stems after soften in water, and then mix well with 1/2 tsp of soy sauce. Half and pit red dates.
5. Marinate chicken pieces for 15 minutes with salt, sugar, oyster sauce and 1/2 tsp of soy sauce. Mix in ginger juice, wine, white pepper and corn starch, and then add sesame oil and oil.
6. Add Chinese sausage, mushrooms and red dates to the chicken pieces, mix well.
7. Cut out the stiff veins from the lotus leaf and line the bottom of a steaming rack with the cut out pieces, then spread the soften leaf on the steaming rack.
8. Place marinated ingredients on the leaf and fold the sides of the leaf to cover the ingredients completely. Steam for about 25 minutes.
9. Uncover the ingredients, add shredded spring onion stems, and serve.

Tips

- A large deep plate can be used in place of a steaming rack.
- The secret of a good steamed chicken is in the order in which condiments are applied. First apply condiments that add flavor, then use corn starch to lock in juice, and finally add oil and sesame oil to provide smoothness.

豉椒炒蜆子

*Stir-fried Razor Clams in
Black Bean Sauce*

蜆子，廣東話音為「聖」子，但普通話音為「撐」子。由於蜆子的殼呈扁長方形，狀似剃刀，所以英文稱為剃刀貝（Razor clam）。蜆子是竹蜆科的雙殼綱簾蛤目貝類生物，生活在淺海中，亦可在水田中養殖。

南宋吳氏，浙江西浦江人，是中國最早有飲食著作的著名女廚師，其飲食轉錄《吳氏中饋錄》中，有蜆子的做法為「蜆胙」，胙的意思是醃漬物，文曰：「蜆一斤，鹽一兩，醃一伏時。再洗淨控乾，布包石壓，加熟油五錢，薑、橘絲五錢，鹽一錢，葱絲五分，酒一大盞，飯糝一合，磨米拌勻，入瓶泥封十日，可供。」可見蜆子在中國幾百年前已經入饌，而這道醃漬蜆子更是名家之作。

清袁枚的《隨園食單》中有關新鮮蜆子的吃法：「烹蜆，法與蜆螯同，單炒亦可。何春巢家蜆湯豆腐之妙，竟成絕品。」蜆螯即蛤（蜆），意思是炒蜆子的方法可與炒蛤相同；單炒，意思是不加其他食材。豉椒炒蜆子，就是屬於單炒，做法與豉椒炒蜆基本上相同。



材料

新鮮蜆子 600 克
豆豉 1.5 湯匙
紅辣椒 3 隻
蒜蓉 1 湯匙
葱 2 條
薑 3 片
紹酒 1 湯匙
頭抽 1/2 湯匙
麵豉醬 1 湯匙
糖 1 茶匙
麻油 1/2 茶匙



準備時間

10
分鐘

烹調時間

10
分鐘4 人
份量



做法

1. 蠔子買回來用清水浸 2 至 3 小時吐淨泥沙（圖 1），沖洗乾淨。
2. 煮一大鍋水，水沸時把蠔子倒入，再煮沸時即熄火撈出，用冷水沖洗，瀝乾水份，掰開蠔子，撕走一邊殼，再把蠔子的污物內臟清除（圖 2、3）。
3. 豆豉洗淨剁細，紅辣椒去籽切絲，蔥切段，備用。
4. 把豆豉碎、麵豉醬、蒜蓉和糖混合成醬汁。
5. 大火燒熱 2 湯匙油，爆香薑片和醬汁，加入紅椒絲，放入蠔子炒勻，灑紹酒、頭抽，快手兜勻。
6. 埋薄芡收汁，加蔥段及麻油，兜勻即成。

烹調心得

- 把蠔子汆水後放在笊箕瀝乾時，要把笊箕左右晃動，才可以把遺留在殼裏的水份瀝出來。
- 現在的蠔子在運輸途中早已浸得很夠，很少有沙了，買回家只需換清水浸 1 小時便可；不放心的話，也可以加點鹽浸上半天。如果買的蠔子是泥蠔，就必須耐心逐一洗擦乾淨，再用水浸至水清無泥。

Ingredients

600 g razor clams
1.5 tbsp fermented black beans
3 pc red chili peppers
1 tbsp chopped garlic
2 stalks spring onion
3 slices ginger
1 tbsp Shaoxing wine
1/2 tbsp top soy sauce
1 tbsp bean paste
1 tsp sugar
1/2 tsp sesame oil

Tips

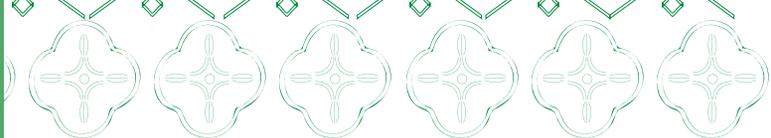
- Once clams are put into a colander after rinsing, be sure to shake the colander to drain water inside the shells.
- Some salt may be added when soaking clams.

Method

1. Soak clams in fresh water for 2 to 3 hours (fig.1).
2. Put clams in a large pot of boiling water, and take out clams when the water re-boils. Rinse clams with cold water and put in a colander to drain. Open up each clam, discard half of each shell, clean and remove intestines (fig.2, 3).
3. Rinse and chop black beans, de-seed and shred chili peppers, and section spring onion.
4. Mix fermented black beans, bean paste, chopped garlic and sugar into a black bean sauce.
5. Stir fry ginger and black bean sauce in 2 tbsp of oil over high heat, add chili peppers, put in clams and toss. Sprinkle wine and put in soy sauce.
6. Thicken sauce with corn starch, add spring onion and sesame oil, and mix well before serving.

經典香港小菜

HONG KONG HOME COOKING



作者
陳家廚坊
方曉嵐、陳紀臨

Author
Chan's Kitchen
Diora Fong, Keilum Chan

策劃/編輯
譚麗琴

Project Editor
Catherine Tam

攝影
幸浩生

Photographer
Johnny Han

美術設計
羅穎思

Design
Venus Lo

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
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>



萬里機構



萬里 Facebook

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
中華商務彩色印刷有限公司

Printer
C & C Offset Printing Co., Ltd.

出版日期
二零一九年四月第一次印刷

Publishing Date
First print in April 2019

版權所有 · 不准翻印

All rights reserved.
Copyright©2019 Wan Li Book Company Limited
Published in Hong Kong
ISBN 978-962-14-7004-1



冠珍醬園成立至今已超過 90 年，一直堅持在香港生產，沿用傳統醱酵、不添加防腐劑及增味劑。選用加拿大非基因改造黃豆，天然生晒釀製的頭抽及醬料富有濃郁的豆香味及鮮味。
www.koonchun.com.hk