

黃淑儀

給入廚新手的菜式

---

*Must-Learn Recipes  
For Novice Chefs*

# 我的第十四本 Cookbook！

去年接到公司指令，「吾淑吾食」要做「溫哥華篇」，當時的感覺是既興奮又擔憂！興奮者，身為烹調愛好者、飲食節目主持人，可以在生活了三十多年的溫哥華，名正言順的發掘她的食材，深入探討她的飲食文化，意義重大！擔憂者，面對眾多食材，如何能把她最好的一面傳揚出去，馬上要寫更多食譜，找更多前輩及加倍努力的鑽研，我能嗎？

誠惶誠恐！

在找到資料後，配合食材、配合要求，挖空心思的嘗試；說到底，在我的食譜裏，要的是簡單易做，而又要不失禮的家常菜，才能吸引觀眾（讀者）的興趣。

在烈日當空下的田畦、花園、露台、海邊、果園，都搭上爐頭煮番兩味。當中，除了一些改良舊菜譜之外，也有不少新菜式；例如，為了迎合中國人口味，把蘋果湯改頭換面，但卻不失為一道別緻的湯水。

辛苦了二十八日，終於完成了十三集溫哥華篇，完成了二十多個菜式、十三個湯，完成了個人的創舉！

不過三個月下來（連拍攝前期工作），我整個人都垮了！除了膝痛難當，要以拐杖輔助走路，水腫及失眠，身體不瘦反胖，我徹底認輸；也讓我深深體會到身體健康的重要！

老公訓示：不可再操勞，不可再接工作；要在家靜下心來，好好休養……！

也好！讓我有時間整理新食譜；於是，就有了這本糅合新節目與新嘗試的新 Cookbook！

不過，我這頭靜不下來的驢子，又接了新工作，要去台灣拍民宿，希望此行會給我帶來更多資訊及更多烹飪資料與大家分享。

邀請董橋先生為我的新書寫序，原以舊鄰居身份，向董夫人旁敲側擊，不敢直接問，怕被指高攀，怕被拒！到尾一句～～怕瘀！

認識董先生多年，每次見面都笑容可掬，雖然極少說話，但一旦發言，多有獨特見解。董先生學識淵博，著作頗多，其散文更獲獎無數！

\* 消息傳來，董先生剛剛獲選為 2019 年「世界華文文學獎」得主，實在可喜可賀！

黃淑儀

2019 年 6 月 26 日

# 目錄

## Contents



### 主菜

- |    |          |    |         |
|----|----------|----|---------|
| 8  | 花旗參珍珠丸   | 59 | 紅燜蘿蔔    |
| 11 | 炸醬       | 62 | 豬皮娃娃菜   |
| 14 | 紅燒醉肉     | 64 | 醋溜椰菜    |
| 16 | 涼瓜黃豆鹹豬骨煲 | 66 | 蓮藕豆豉辣椒粒 |
| 19 | 獅子頭      | 68 | 炒雙花     |
| 22 | 話梅豬手     | 70 | 黃金粟米    |
| 25 | 它似蜜      | 73 | 豉椒炒萵筍   |
| 28 | 蓮藕魚頭煲    |    |         |
| 30 | 蠔烙       |    |         |
| 33 | 白鱈上沙灘    |    |         |
| 36 | 乾咖喱蟹     |    |         |
| 39 | 桂魚片粉皮    |    |         |
| 42 | 川味鯨魚腩    |    |         |
| 44 | 焗中式火雞    |    |         |
| 48 | 香酥雞      |    |         |
| 51 | 椰菜燉雞     |    |         |
| 54 | 九層塔鮑魚雞   |    |         |
| 56 | 麻辣臘味燒蘿蔔  |    |         |

### 甜品・小吃

- |    |        |
|----|--------|
| 76 | 雞肉鮮果沙律 |
| 78 | 營養早餐麥餅 |
| 80 | 臘腸鬆餅   |
| 84 | 椰香奶凍   |
| 87 | 桂花銀杏   |
| 90 | 紅豆南瓜餅  |
| 92 | 香蕉雪芳蛋糕 |
| 95 | 果醬蛋糕   |



## 麵食

- 98 意大利方塊麵
- 101 大蝦燜油麵

## 湯羹

- 104 魚頭雜豆湯
- 107 粉葛牛蒡墨魚鯪魚湯
- 110 七彩酸辣羹
- 112 楊桃蘋果雞湯
- 114 沙參玉竹蜜瓜湯
- 116 花旗參石斛瘦肉湯
- 118 烏雞何首烏響螺頭湯
- 121 猴頭菇胡椒豬肚湯
- 124 竹笙粟米羹
- 126 蘋果忌廉湯
- 128 日月魚杞子明目湯

## 醬

- 130 丁香魚欖角辣椒醬
- 132 嘉幹三文治醬

## 處理方法

- 134 乾螺頭的處理方法
- 135 冬菇的處理方法



# 花旗參珍珠丸

*Glutinous Rice Pork Balls  
with American Ginseng*







### 材料

半肥瘦豬肉 半斤（切片，洗淨，瀝乾水後再剁碎。）

花旗參 2克（切片，用適量水浸軟、剁碎，水留用。）

馬蹄 4粒（去皮，放入膠袋內，用刀拍扁再切碎。）

糯米 1杯（洗淨，浸過夜。）

杞子 適量（略洗）



### 做法

1. 免治豬肉加入鹽和糖各半茶匙、生粉 1 茶匙及花旗參水醃一會，拌勻後加入花旗參碎及馬蹄碎拌勻，擠成肉丸子。
2. 把肉丸子放在糯米上翻滾，讓每顆肉丸子都沾滿糯米，再飾上一顆杞子。
3. 用猛火蒸 10 分鐘即可。



### GIGI NOTES

- # 千萬不要加入蔥，否則會搶去花旗參的味道。
- # 將豬肉切片後再洗，可去除豬羶味。
- # 糯米宜浸透才蒸，否則會不夠軟糯。



蓮藕魚頭煲

*Fish Head Casserole  
with Lotus Roots*





### GIGI NOTES

# 爆香薑片後才煎香魚頭，有辟去魚腥的效用。

# 吮魚頭較花時間，砂鍋有保溫的作用，就算吃得久一點，菜式也不會太快涼掉。

## 材料

大魚魚頭	1 個（連少許魚身肉） （分切成 4 大塊，抹鹽和胡椒粉調味。）
薑	4 片

## 配料

蓮藕	1 小節（去皮、切薄片）
洋葱	半個（切塊）
芹菜	1 棵（切度）
蒜頭	8 粒（拍扁）

## 醬料

豆瓣醬	2 湯匙	} 調勻
甜麵醬	2 湯匙	
酒	2 湯匙	
薑末	1 湯匙	
葱末	1 湯匙	
鹽	半茶匙	
糖	1 茶匙	

## 做法

1. 燒熱砂鍋下油爆香薑片，煎香魚頭，盛起備用。
2. 用餘油爆香配料，把魚頭放在上面，醬料倒在魚頭上，加入熱水半杯，煮 10 分鐘即可。

# 香酥雞

## Crispy Fried Chicken

### 材料

雞上腓肉	3 隻（切塊，醃過夜）
九層塔	4 棵（摘下葉，炸香拌碟用。）
粗粒番薯粉（地瓜粉）	半杯
淮鹽	適量（伴食用）

### 醃料

雞蛋	1 個
五香粉	1 茶匙
糖	2 茶匙
蒜泥	2 茶匙
紹酒	1 湯匙
生抽	1 湯匙

### 做法

1. 將醃過夜的雞肉灑上番薯粉，放入 180℃ 油中炸熟，取出備用。
2. 將油再加熱，把雞倒入用中火再炸一次，撈起即可，以淮鹽伴食。









### GIGI NOTES

- # 九層塔葉要抹乾才炸，如有水分，炸時會濺油。
- # 雞肉蘸上番薯粉後宜即炸，否則番薯粉被浸濕後，炸後不夠酥脆。
- # 宜用粗粒番薯粉，皮料才酥脆。
- # 這道香酥雞有台灣夜市炸雞的風味。

豉椒炒萵筍



*Stir-Fried Celtuce  
in Chilli Black Bean Sauce*

## 材料

萵筍	1 棵（去皮、去筋，切粗條， 用 1 茶匙鹽略醃。）
豆豉	1 湯匙（熱水略浸）
蒜茸	1 湯匙
薑米	1 湯匙
紅辣椒	1 隻
紹酒	1 湯匙
糖	1 茶匙
麻油	適量

## 做法

1. 燒熱鑊下油，爆香薑米、蒜茸、豆豉，  
澆酒。
2. 加入萵筍、紅椒，快手兜炒，下糖和麻  
油炒勻即可。







### GIGI NOTES

- # 用 1 茶匙鹽略醃萵筍的作用，是讓萵筍出水和口感爽脆。
- # 用熱水略浸豆豉的作用，是讓豆豉質感軟些，炒時容易出味。

紅豆南瓜餅



*Pumpkin Pancakes with  
Red Bean Filling*

### 材料

日本南瓜	半個（約600克）（去籽，蒸15分鐘起肉，趁熱用叉壓成茸。）
糯米粉	300克
糖	3湯匙
紅豆蓉	適量
芝麻	適量

### 做法

1. 把糯米粉倒入南瓜蓉中，連糖一齊搓成糰。
2. 取出適量麵糰，搓圓壓扁，包入適量紅豆蓉，收口，再壓扁後，面塗少許水，壓向芝麻，稍微用力使芝麻沾滿餅面。
3. 燒熱平底鑊，下油，用慢火煎至兩面金黃即可。



大蝦燜油麵



*Braised Oil Noodles  
with Fried Prawns*

## 材料

油麵	半斤
大蝦	半斤（大蝦用鹽抓洗 2 次，索乾水分，加胡椒粉醃片刻。）
蝦湯	1 杯
四季豆	4 兩（去老筋，斜刀切片，走油，撈起。）
雞蛋	2 個（拂勻，煎香，切成蛋絲。）
薑	2 片（切絲）
蒜頭	2 粒
鹽	半茶匙

## 做法

1. 大蝦起雙飛，去腸洗淨，瀝乾水分，泡油後撈起備用。
2. 爆香薑絲、蒜頭，倒入蝦湯煮滾，放入油麵，煮 2 分鐘，加入四季豆、蛋絲和鹽，再煮 1 分鐘。
3. 加入大蝦兜勻即可。





### GIGI NOTES

- # 每次我都將蝦頭、蝦殼收集起來，再煮成蝦湯，加了蝦湯的菜餡特別鮮美。
- # 可將蝦頭、蝦殼用牛油爆香，加 1 杯水煮 3 分鐘，湯水呈橙紅色，隔渣備用，做成蝦湯。
- # 菜式除了着重味道外，還要顧及賣相，宜先剖開蝦背，再挑去蝦腸。



# 花旗參石斛 瘦肉湯

Lean Pork Soup with  
American Ginseng and Shi Hu

## 材料

瘦肉	1 斤（氽水）
花旗參	1 兩（略浸）
石斛	1 兩
百合	1 兩（浸洗）
海竹頭	1 兩
無花果	1 兩（略洗，在中央剪一刀）
乾螺頭片	3 兩（已處理，做法看 P.134）
水	18 杯

## 做法

把全部材料放入鍋中，先用大火煲 10 分鐘，再用中火煲 3 小時即可。

## GIGI NOTES



# 這湯有潤肺的功效，宜經常挨夜、煙酒過多的人士飲用。

# 花旗參能補氣、養心、提神；百合具有養陰潤肺、清心安神之功效；石斛則能滋陰、養顏、生津。



# 日月魚杞子明目湯

## Lean Pork Soup with Moon Scallops & Goji Berries

### 材料

瘦肉	1 斤 (余水)	
日月魚	1 兩 (略浸)	
杞子	1 兩	┌ 沖洗乾淨
淮山	1 兩	
粟米	2 條 (一開四)	
紅蘿蔔	2 條 (去皮、切塊)	
陳皮	1 個 (浸軟)	
蜜棗	3 粒	
水	18 杯	

### 做法

1. 水煲滾後，倒入全部材料。
2. 用大火煲 10 分鐘，改用中火煲 3 小時即成；  
若用壓力煲只需 13 杯水煲 1 小時即可。

### GIGI NOTES

# 這湯有益肝、補肺、明目的功效。





作者  
黃淑儀

Author  
Gigi Wong

編輯

Project Editor  
Catherine Tam, Karen Kan

攝影

Photographer  
Imagine Union

髮型

Hair Stylist  
Jerry Liu

化妝

Makeup Artist  
Chris Lam

美術統籌及設計

Art Direction & Design  
Amelia Loh

出版者

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  
Forms Kitchen  
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

中華商務彩色印刷有限公司

Printer  
C&C Offset Printing Co., Ltd.

出版日期

二零一九年七月第一次印刷

Publishing Date  
First print in July 2019

版權所有 · 不准翻印

All right reserved.  
Copyright©2019 Wan Li Book Company Limited  
Published in Hong Kong by Forms Kitchen,  
a division of Wan Li Book Company Limited.  
ISBN 978-962-14-7011-9

鳴謝



VICTORINOX

# 黃淑儀

## 給入廚新手的菜式

*Must-Learn Recipes  
For Novice Chefs*