

在家吃飯

方曉嵐 · 陳紀臨 著

MASTER'S HOME COOKING



大師教路，
從此煮餸無難度



陳家廚坊
Chan's Kitchen

附中英文食譜
Includes recipes in English

在家吃飯

方曉嵐 · 陳紀臨 著

MASTER'S HOME COOKING



序

出版這本《在家吃飯》，正值新型冠狀病毒肺炎在全球肆虐，學校停課，工商業慘淡，飲食和零售業更受到重創，大家都盡量減少外出，很多人都在家辦公。全家的一日三餐都留在家裏，真是為難了主婦，更為難了那些平日很少下廚的上班人士，如果她 / 他們是新手下廚，更感煩惱。

新冠肺炎來勢洶洶，令人措手不及，大家一下子都被迫呆在家中，吃飯問題成了煩惱。越來越多朋友和讀者向我們提出，因應疫情，希望我們盡快寫一本健康而簡單的家常菜譜，無論新手老手立刻可以上手。在這個特殊的情況下，我們為了盡快出版，就在我們過去出版了的十幾本食譜書中，挑選了五十多個最容易做，也吃得健康的家常菜式，集成成這本能解燃眉之急的《在家吃飯》。

很多人到市場或超市買菜時，腦袋一片空白，想不出今天要做什么菜，又不想菜式重複又重複；所以經常看見有人左看右看，臉上一片迷茫，不知道買什麼好。以一家四口為例，除了偶然外出吃飯，每日煮兩餐，菜式重複是免不了的；但是總不能夠老是吃炒青菜、蒸魚、滾湯等「老三篇」。如果沒有變化，慢慢地家裏的人和自己，對吃飯就提不起興趣了。的確，我們有些時候也有同樣的問題；不是不會煮，而是一時想不起來，就像本書中的「鹹蛋蒸肉餅」、「蓮藕燜豬肉」，既好吃又容易做，但到了豬肉檔前就想不起要做這一道菜。

在家吃飯，想吃的都是本土懷舊菜，它們畢竟是陪着我們長大的，經得起時間的考驗，就像經典老歌一樣，百聽（吃）不厭。有了我們這本簡易的菜譜，買菜前看一下，一定可以找到幾道喜歡的菜式，照着食譜的材料寫個單子去市場購買，回家照着做，問題就解決了。而且，餐餐換菜式，在家吃飯變得樂趣無窮。

本書延續陳家廚坊的一貫作風，選材實用，做法簡單易學，調味不加味精和雞粉，所有食材和醬料都可以在普通街市或超市買到，對廚房設備也沒有特別要求，無論您家用的是煤氣爐或電磁爐，都能一一做出來。

在家吃飯，是家庭和諧之本。歲月匆匆，疫情總會過去，香港未來一定會回復經濟繁榮。讓我們在這段難忘的時期，好好地享受與家人在家吃飯的幸福時光。

謹以本書，祝願大家安居樂業，家庭和睦，食得是福！

方曉嵐
2020年
一個與別不同的春天

目錄 Contents

4 序



小菜 Main Dish



- | | | | |
|----|---|----|--|
| 8 | 蜜汁叉燒
BBQ Pork | 56 | 棗蓉陳皮蒸牛腩
Steamed Beef Shin with Jujube
Dates |
| 13 | 梅子蒸排骨
Steamed Spareribs with Sour Plums | 60 | 金針雲耳蒸滑雞
Steamed Chicken with Orange
Daylily |
| 16 | 蓮藕燜豬肉
Braised Lotus Roots with Pork | 63 | 柱侯雞
Zhuhou Chicken |
| 19 | 鹹蛋蒸肉餅
Steamed Minced Pork with Salted
Duck Eggs | 66 | 淮山雞煲
Chicken with Huaishan in a
Casserole |
| 22 | 客家腐乳肉
Hakka Steamed Pork with Bean
Curd | 69 | 栗子燜雞
Braised Chicken with Chestnuts |
| 25 | 糯米蒸排骨
Steamed Spareribs with Glutinous
Rice | 72 | 銀魚烙
Pan Baked Noodlefish |
| 28 | 洋葱豬扒
Pork Chop with Onions | 75 | 鮮茄腐竹煮鯪魚滑
Dace Patty with Tomato and Tofu
Sheets |
| 32 | 榨菜炒肉絲
Sichuan Preserved Vegetables with
Shredded Pork | 78 | 番茄煮紅衫魚
Golden Thread Fish Sautéed with
Tomatoes |
| 35 | 豉汁豬頸肉蒸腸粉
Steamed Rice Roll with Pork Jowl in
Black Bean Sauce | 81 | 蒜煎沙尖
Garlic Flavored Sand Borer |
| 38 | 話梅豬手
Pork Trotter with Candy-preserved
Arbutus | 84 | 豉汁炒蜆
Stir Fried Clams in Black Bean Sauce |
| 42 | 菠蘿咕嚕肉
Sweet and Sour Pork | 88 | 古法炊白鯧
Steamed Pomfret, Chaozhou Style |
| 46 | 小碗薄切梅菜扣肉
Pork Belly with Preserved Mustard
Hearts | 91 | 冬菜蒸左口魚
Steamed Flounder with Preserved
Vegetables |
| 49 | 柱侯蘿蔔牛筋腩
Braised Beef Plate and Tendons with
Zhuhou Sauce | 94 | 酸薑枱稔蒸鯪魚腩
Steamed Dace Belly with Sour
Ginger and Renmian Sauce |
| 52 | 紅燒牛腩
Braised Beef Shank | 98 | 蝦醬通菜炒牛肉
Stir Fried Water Spinach with Beef
and Shrimp Paste |

- 101 絲瓜雲耳炒肉片
Stir Fried Ridged Luffa with Pork
- 104 港式魚香茄子
Braised Eggplant, Hong Kong Style
- 108 梅菜蒸三寸心
Steamed Chinese Greens with Preserved Mustard Heart
- 111 珧柱燜節瓜
Braised Hairy Gourd with Dried Scallops
- 114 客家小炒
Hakka Stir Fry Dish
- 118 大良煎藕餅
Daliang Pan-fried Lotus Root Patties

- 122 蔥油蒸水蛋
Steamed Egg with Shallot Flavored Lard
- 125 油條蒸水蛋
Steamed Eggs with Fried Dough
- 128 菜脯韭菜煎蛋
Egg Pancake with Preserved Turnip and Chinese Chives
- 131 東江豆腐煲
Stuffed Tofu Pot
- 134 麻婆豆腐
Ma Po Tofu



湯羹 Soup



- 138 昆布紫菜排骨湯
Kelp and Seaweed Soup
- 141 豆腐鯪魚尾湯
Grass Carp and Tofu Soup
- 144 粉葛赤小豆鯪魚湯
Dace, Rice Bean and Kudzu Root Soup

- 148 豬筒骨白菜湯
Pork Leg Bone Soup with Chinese Cabbage
- 151 拆魚豆腐羹
Fish and Tofu Soup
- 154 粟米魚肚羹
Fish Maw and Corn Soup



飯麵 Rice & Noodles



- 157 星洲炒米
Stir Fried Vermicelli Singaporean
- 160 鮮茄肉醬意粉
Spaghetti with Meat Sauce
- 164 豉油王炒麵
Stir Fried Noodles with Special Soy Sauce
- 167 乾燒伊麵
Braised Yi Noodles
- 170 窩蛋牛肉煲仔飯
Egg and Beef Rice in a Casserole

- 173 三文魚蘆筍野菌飯
Rice with Salmon, Asparagus and Mushrooms
- 176 臘腸滑雞煲仔飯
Rice in a Casserole with Chicken and Sausage
- 180 簡易海南雞飯
Hainan Chicken Rice
- 184 柴魚花生粥
Congee with Skipjack Tuna and Peanuts



蜜汁叉燒

BBQ Pork

叉燒的受歡迎程度極高，歷久不衰！其實製作叉燒，好吃與否，最關鍵的要訣，不在於用普通豬肉或者是黑毛豬，而是要精選豬肉的部位。做蜜汁叉燒，最好選用豬胸頭肉，也稱為枚肉或胸頭，位置在豬的前肩，即豬的頸背肌肉，肉質瘦中帶肥，口感鬆嫩，肉味香濃，甘腴可口，絕對可以做出「肥叉」；近年香港某些名店中菜館，流行用全瘦的胸肉或柳胸肉，做出來的叉燒肉質非常嫩，但欠缺的是傳統叉燒的甘腴和口感；另外有一些燒臘店或餐廳，用冷藏豬腿肉來做叉燒，肉質乾而粗糙，肉味不佳，這種叉燒通常會在飯盒中出現，令人沮喪。

在家自製蜜汁叉燒，可以選用適合自己的不同肥瘦肉質要求，做到「肥叉留香」絕無困難。同時可以避免吃街外叉燒同時帶來的味精雞粉，以及不必要的食用色素。即燒即食，更是靚叉燒重要的美味因素！



🕒 準備時間
15 分鐘

🍲 醃製時間
90 分鐘

🍲 烤焗時間
27 分鐘

🍃 材料

脰頭肉 600 克
鹽 1 湯匙

🍃 醃料

糖 6 湯匙
五香粉 1 茶匙
海鮮醬 2 湯匙
沙薑粉 1/2 茶匙
生抽 1/2 湯匙
紹興酒 2 湯匙
蒜蓉 2 湯匙
乾蔥蓉 2 湯匙
薑汁 1 湯匙

🍃 蜜汁材料

麥芽糖 3 湯匙
糖 3 湯匙
味醂 1 湯匙
熱開水 1 湯匙

🍃 蜜汁做法

把麥芽糖、糖、味醂和熱開水放小碗內拌勻，用微波爐叮 30 秒，或放在不銹鋼碗中，碗下用沸水浸至碗熱，不斷拌勻即成。

🍃 做法

- 1/ 把豬肉洗淨，切成 2 至 3 條約 2 至 2.5 厘米厚的長形條。
- 2/ 在 500 毫升清水中加入 1 湯匙鹽拌勻，放入豬肉，水要浸過肉面，浸泡 1/2 小時，取出，用清水沖洗一下，用廚紙吸乾水份。
- 3/ 把醃料的所有材料拌勻，放入豬肉醃製 1 小時，中途翻動兩三次。
- 4/ 把醃好的豬肉用叉燒針順肉的長度穿好。



- 5/ 焗爐預熱 190°C，在烤盤上放一張鋁箔紙，放上鋼網，再放上豬肉，焗 16–17 分鐘。
- 6/ 打開焗爐，在叉燒表面掃上一層蜜汁，放回電焗爐，改用燒烤火（上火）烤 5 分鐘，翻動 1 次，掃上一層蜜汁，再烤 5 分鐘。
- 7/ 取出叉燒，掃上一層蜜汁，即成。



烹調心得

- 1/ 豬肉要選帶肥的胸頭肉，切成長條，每條也要有一點肥肉，燒出來的叉燒，口感才會鬆軟甘腴。
- 2/ 無論你選用哪一種豬肉來自製蜜汁叉燒，調味和烤焗的時間都基本相同。
- 3/ 粵式燒臘會加入玫瑰露酒，我們改為在蜜汁中加入日本味醂，即低度的甜酒，可增加叉燒的亮澤。
- 4/ 掃蜜汁時，要掃厚一些，讓肉的熱力把濃稠的蜜汁慢慢融化，把肉完全包住。
- 5/ 如果喜歡叉燒有甜豉油汁，可另煮汁淋上。方法是把剩下的醃汁過濾，加入少許糖和清水煮溶，淋在切好的叉燒上即可。

 **Preparation**
15 mins

 **Marinating time**
90 mins

 **Baking time**
27 mins

Ingredients

600 g pork shoulder
1 tbsp salt

Marinade

6 tbsp sugar
1 tsp 5 spice powder
2 tbsp hoisin sauce
1/2 tsp shajiang powder
1/2 tbsp light soy sauce
2 tbsp Shaoxing wine
2 tbsp garlic, chopped
2 tbsp shallot, chopped
1 tbsp ginger juice

Ingredients for honeyed sauce

3 tbsp maltose
3 tbsp sugar
1 tbsp mirin
1 tbsp hot water

Method for honeyed sauce

Mix and dissolve honeyed sauce ingredients in a small bowl and heat in a microwave oven for 30 seconds. It can also be put into a metal container placed over hot water.

Method

- 1/ Clean pork and cut into strips about 2 to 2.5 cm thick.
- 2/ Soak pork in 500 ml of water with 1 tbsp of salt for 30 minutes, rinse, drain, and pat dry with kitchen towels.
- 3/ Mix all the marinade ingredients and marinate pork for 1 hour. Turn over pork 2 to 3 times.
- 4/ Skewer pork on metal skewers.
- 5/ Preheat oven to 190°C. Cover a baking tray with a sheet of aluminium foil and place a BBQ wire mesh on top. Place pork on the wire mesh and roast for 16 to 17 minutes.

BBQ Pork

- 6/ Brush pork with a coat of honeyed sauce, change the cooking method to broil and broil for 5 minutes. Turn pork over, brush with another coat of honeyed sauce and broil for another 5 minutes.
- 7/ Remove pork to a plate and brush on one more coat of honeyed sauce.



TIPS

- 1/ Select the pork shoulder with some fat on it. When cut into strips, each strip of pork should also carry some fat.
- 2/ Regardless of which part of pork is used, the sauce and timing remain the same.
- 3/ We have replaced the rose flavoured wine used in traditional BBQ sauce with mirin to add a shiny sheen to the surface of the pork.
- 4/ Take time when brushing on honeyed sauce to allow the heat of the pork to dissolve the thick sauce and coat the pork entirely.
- 5/ A dip sauce may also be made to put on top of the pork. Simply filter the marinade sauce, add a little sugar and water, and bring to a boil.



梅子蒸排骨

Steamed Spareribs with Sour Plums

看到梅子，甚至見到「梅子」這兩個字，口腔裏就會自然生津，所以有「望梅止渴」這句成語。梅花在中國江南甚為普遍，每年臘月到正月，梅花就會盛開，花謝了後就會長出葉子，到了農曆二月，樹上結出細小的果實，再過三個月左右，梅子就長大成熟成青梅。把青梅用炭火燻過，就是中藥用的烏梅，有生津、潤腸的功效。用鹽水醃漬的就成了酸梅，而用鹽醃曬乾的，就是我們常見的話梅。

「梅子蒸排骨」是一味開胃的佐飯菜，老少咸宜，我們家做給女兒「帶飯」的愛心飯盒，就經常被要求做這味「梅子蒸排骨」。由於市面上賣的醃漬酸梅，實際上鹹味多於酸味，我們喜歡在排骨上再加些薄切的酸薑片，能增加酸味，酸薑本身也非常開胃好吃。



 準備時間
15 分鐘

 烹調時間
10 分鐘

材料

排骨	400 克	生粉	1 茶匙
酸梅	3 粒	麵豉醬	2 茶匙
薄片酸薑	15 克	糖	1/2 湯匙
蒜頭	2 瓣	白米醋	1/2 湯匙
小紅辣椒	1 隻	生油	1 湯匙
鹽	1 茶匙		

做法

- 1/ 排骨斬成小塊洗淨，加鹽和 2 湯匙水醃 10 分鐘。
- 2/ 紅辣椒去核切絲，蒜頭去皮剝蓉。
- 3/ 酸梅去核，加麵豉醬、蒜蓉、醋和糖一起搗爛成糊狀的調味醬。
- 4/ 把排骨放在蒸碟中，把調味醬和生粉加入拌勻。
- 5/ 把排骨和油拌勻，鋪上酸薑片和小紅辣椒絲，大火蒸約 10 分鐘，即成。



烹調心得

- 1/ 排骨可買腩排或妃排，腩排稍為帶肥，斬口比較整齊，妃排位置近豬肩胛肉，肉質比較嫩。
- 2/ 把排骨先用水醃過，可令肉質變鬆一些。
- 3/ 有些家庭會用超市買的瓶裝酸梅醬來蒸排骨，但市面上各種牌子的酸梅醬，酸梅味都不夠，而且一般都太甜，只適合用來做蘸料。

 **Preparation**
15 mins

 **Cooking time**
10 mins

Ingredients

400 g spareribs	1 tsp corn starch
3 pcs sour plums	2 tsp bean paste
15 g pickled ginger	1/2 tbsp sugar
2 cloves garlic	1/2 tbsp white vinegar
1 pc red chili pepper	1 tbsp oil
1 tsp salt	

Method

- 1/ Cut spareribs into small pieces and marinate with salt and 2 tbsp of water for 10 minutes.
- 2/ Deseed and shred chili pepper, peel and chop garlic.
- 3/ Remove pit from sour plums, add bean paste, garlic, vinegar and sugar and mash into a seasoning paste.
- 4/ Mix spareribs with seasoning paste and corn starch in a plate.
- 5/ Add oil to spareribs and place pickled ginger and chili pepper evenly on top. Steam over high heat for about 10 minutes.



TIPS

- 1/ Buy spareribs with some fat on, preferably close to the shoulder.
- 2/ Soak spareribs in water will tenderize the meat.
- 3/ Sour plum paste available in the supermarkets is usually too sweet and lacking in plum flavor.



蓮藕燜豬肉

Braised Lotus Roots with Pork



 準備時間
15 分鐘

 烹調時間
70 分鐘

材料

蓮藕	600 克
五花腩	300 克
薑片	30 克
南乳	1 塊
麵豉醬	1 湯匙
頭抽	1 茶匙
料酒	1 湯匙
糖	1 茶匙
油	1 湯匙
水	適量

做法

- 1/ 蓮藕洗淨刮皮後切成約骨牌大小。
- 2/ 五花腩汆水，切成塊與蓮藕大小相若。
- 3/ 在鍋裏下油，用中火把薑爆香，放進南乳和麵豉醬，炒時把南乳壓爛。
- 4/ 放入豬肉爆炒，灑酒，加水至完全覆蓋豬肉上 1 厘米，煮沸後轉小火，加蓋燜 30 分鐘。
- 5/ 放進蓮藕、頭抽和糖，加蓋再燜 30 分鐘後，大火收汁即成。

Braised Lotus Roots with Pork



Preparation

15 mins



Cooking time

70 mins

Ingredients

600 g lotus roots
300 g pork belly
30 g ginger, sliced
1 pc red bean curd
1 tbsp bean paste
1 tsp top soy sauce
1 tbsp cooking wine
1 tsp sugar
1 tbsp oil
water as needed

Method

- 1/ Peel and cut lotus roots into rectangular shape pieces.
- 2/ Blanch pork belly, and cut into pieces similar in size to lotus roots.
- 3/ Put oil in the pot, stir fry ginger slices over medium heat, and stir in red bean curd and bean paste. Mash red bean curd with the spatula.
- 4/ Add pork and stir fry over high heat, sprinkle wine, and add water to cover about 1 cm above pork. Bring to a boil, reduce to low heat, cover and simmer for 30 minutes.
- 5/ Put in lotus roots, soy sauce and sugar, then cover and braise for 30 minutes. Reduce sauce over high heat.





鹹蛋蒸肉餅

Steamed Minced Pork with Salted Duck Eggs

做得好的肉餅吃起來要鬆而不散，滑而不膩，有汁但不要太多。我們認為蒸肉餅最好的肥瘦比例是 3：7，也就是三分肥肉，七分瘦肉。現在香港的豬都是瘦肉豬，肥肉很少，要買 3：7 的絞豬肉能夠有 2：8 就不錯了。所以買肉的時候，可以買瘦肉請店家絞碎，另外買肥豬肉一塊（大部份的豬肉檔都可以免費提供），拿回家切成小粒。當然可以把瘦肉也拿回家自己切片後剁爛。

肉餅的基礎只要做得好，口味可以因應加進的材料而有很多變化，例如鹹魚、豆豉、梅菜、冬菇、乾魷魚、蝦乾、魚乾、欖角等。比較特別的是「鹹蛋蒸肉餅」，因為在肉餅中還加有鹹蛋和雞蛋，要蒸得恰到好處，就要留意份量了。



 準備時間
5 分鐘

 醃製時間
15 分鐘

 烹調時間
10 分鐘

材料

絞瘦豬肉	200 克	鹽	1/2 茶匙
肥豬肉	80 克	糖	1 茶匙
鹹蛋	2 個	生粉	2 茶匙
雞蛋	1 個	油	1 湯匙
麥片	3 湯匙	水	4 湯匙

做法

- 1/ 把肥豬肉放冰箱的冰格裏雪硬後切成小粒，再略為剁碎。
- 2/ 在絞豬肉中放進鹽、糖和水，醃 15 分鐘，再加入肥豬肉拌勻。
- 3/ 用筷子在豬肉裏順同一方向攪拌數十下，把肉的纖維理順。
- 4/ 用手把麥皮捏碎，與生粉和肉團一起混合，再加油拌勻。
- 5/ 把鹹蛋的蛋白和雞蛋混合打勻，鹹蛋黃用清水洗淨後切碎，和肉團拌勻成肉餅。
- 6/ 用大火蒸約 10 分鐘即成。



烹調心得

- 1/ 做豬肉餅最好是用手剁的瘦肉，這裏用絞豬肉是省時省力的做法。
- 2/ 肥豬肉要雪硬才容易切成小粒。
- 3/ 麥片可吸收肉汁，令肉餅不會「出水」太多，而且肉的口感會比較鬆。



Preparation

5 mins



Marinating time

15 mins



Cooking time

10 mins

Ingredients

200 g minced lean pork	1/2 tsp salt
80 g fatty pork	1 tsp sugar
2 salted duck eggs	2 tsp corn starch
1 egg	1 tbsp oil
3 tbsp oat meal	4 tbsp water

Method

- 1/ Freeze fatty pork before cutting into small cubes, chop into smaller pieces.
- 2/ Marinate minced pork with salt, sugar and water for 15 minutes, then mix in fatty pork.
- 3/ Stir meat with chopsticks in one direction a number of times.
- 4/ Crush oat meal by hand, mix with meat together with corn starch, then add oil and mix again.
- 5/ Beat egg together with egg whites from salted duck eggs, wash and cut up salted duck egg yolks, mix with minced meat and then form into a meat patty.
- 6/ Steam over high heat for about 10 minutes.



TIPS

- 1/ Best result of minced pork patty is to chopped lean meat by hand. Minced meat is used here for convenience and time saving.
- 2/ Fatty pork is difficult to cut unless it is frozen.
- 3/ Oat meal helps to absorb some of the meat juice so that the meat patty will not appear to be too watery.





客家腐乳肉

Hakka Steamed Pork with Bean Curd

這個客家腐乳肉有另一種做法是原條玻璃肉加醬蒸完才切片上碟，賣相會較佳，我們認為切片後加醬蒸會更容易入味，讀者可自行選擇做法。

南方人愛吃豆製品，光是腐竹就有很多種，有傳統的腐竹（枝竹）、油炸的腐竹、濕炸的腐竹、保鮮的鮮腐竹。濕炸的腐竹比傳統枝竹容易入味，也不像鮮腐竹的易爛，又不像油炸的腐竹那麼油膩，用來墊在腩肉下一起蒸最為適合。



腐乳在中國歷史悠久，腐乳和白粥（稀飯）總是分不開，在中國很多地方，不論城鄉，早餐都有吃稀飯的習慣，枱上一定伴以榨菜絲和腐乳。客家人非常勤勞實在，早餐很少吃粥，怕吃粥後下田力氣不夠，小便又多，他們喜歡吃糕糰等實在而飽肚的食物做早餐。而勤儉的客家人，腐乳是家家必備，日常用來佐飯的鹹饊之一。

客家菜是典型的農家菜，一切都是圍繞幾個原則：節儉、耐放、飽肚、能多吃米飯等，吃得飽做工就有力氣，逢人見面打招呼就是先問候一句：「食飽未？」。客家腐乳肉完全符合這些原則，幾塊惹味又香噴噴的腐乳豬肉，可令人連盡三碗白米飯，剩下吃不完的肉還可以留到下頓飯吃。

玻璃肉是豬臂前端的一小塊肉，肉質爽而滑，肥而不膩，最適宜連皮切片蒸，吃不完再翻蒸也不會變乾。如果沒有玻璃肉，也可用俗稱「天下第一刀」的豬肩肉較前部份來代替。



準備時間
15 分鐘



烹調時間
30 分鐘

材料

玻璃肉 / 豬肩肉	500 克	客家黃酒	2 湯匙
蒜頭（剁碎）	3 瓣	甜麵醬	2 湯匙
腐乳	3 塊	生抽、碎冰糖各	1 湯匙
濕炸腐竹	200 克		

做法

- 1/ 原條帶皮玻璃肉洗淨，大火煮滾水汆去血水，撈起用清水沖淨，用廚紙吸乾水份，再切成 1 厘米厚片備用。
- 2/ 把蒜蓉，加入搗爛的腐乳和甜麵醬中，再加入生抽、客家黃酒和碎冰糖一起攪勻，然後把玻璃肉放在醬中拌勻。
- 3/ 腐竹用清水沖洗過，排在蒸碟中。
- 4/ 把玻璃肉排放在腐竹上，把剩下的醬放在肉面，隔水蒸半小時即成。

Hakka Steamed Pork with Bean Curd



Preparation

15 mins



Cooking time

30 mins

Ingredients

- 500 g pork shoulder (with skin)
- 3 cloves garlic, chopped
- 3 pcs bean curd
- 200 g moist fried tofu strips
- 2 tbsp Hakka wine
- 2 tbsp tianmianjiang
- 1 tbsp light soy sauce
- 1 tbsp crushed rock sugar

Method

- 1/ Wash and blanch pork, rinse with colder water, dry and cut into 1cm thick slices (with skin on).
- 2/ Add garlic to tianmianjiang and mashed bean curd, mix well together with soy sauce, wine and crushed rock sugar to form a paste mix. Marinate pork slices with the paste mix.
- 3/ Rinse tofu stripes with cold water, drain and place on a plate.
- 4/ Place marinated pork slices on top of tofu stripes, pour remaining paste mix on top and steam for 30 minutes.





糯米蒸排骨

Steamed Spareribs with Glutinous Rice



 準備時間
5 分鐘

 泡醃時間
60 分鐘

 烹調時間
90 分鐘

材料

排骨	300 克 (斬件)	蒜頭	2 瓣
糯米	250 克	葱	1 根
南乳	1 塊	生粉	1/2 茶匙
頭抽	1 湯匙	沸水	500 毫升
糖	1/2 茶匙	清水	2 湯匙
鹽	1/2 茶匙	油	1 湯匙
料酒	1 茶匙		

做法

- 1/ 糯米洗淨，用鹽和沸水浸泡 1 小時後，洗去表面的米漿，瀝乾。
- 2/ 蒜頭剁蓉，葱切蔥花，南乳壓爛，加水拌成醬汁。
- 3/ 排骨洗淨後，用醬汁、頭抽、料酒、糖和生粉醃 15 分鐘。
- 4/ 在鑊裏下油，用中火把排骨連醬汁爆香。
- 5/ 先在蒸籠底放一張鋁箔紙或烤爐紙，再把糯米、排骨和醬汁拌勻，放在蒸籠裏。
- 6/ 大火蒸約 1.5 小時，撒上蔥花，原蒸籠上桌。



烹調心得

- 1/ 先用沸水浸泡糯米是要減少蒸的時間。
- 2/ 爆香的排骨再蒸會兼有香和軟的口感。
- 3/ 排骨也可排在糯米上，蒸熟後再與糯米飯拌勻。

 **Preparation**
5 mins

 **Marinating time**
60 mins

 **Cooking time**
90 mins

Ingredients

300 g spareribs	1/2 tsp salt	500 ml boiling water
250 ml glutinous rice	1 tsp cooking wine	2 tbsp water
1 pc red bean curd	2 cloves garlic	1 tbsp oil
1/2 tbsp top soy sauce	1 stalk spring onion	
1/2 tsp sugar	1/2 tsp corn starch	

Method

- 1/ Wash rice and soak in salt and boiling water for 1 hour. Rinse starch from the rice and drain.
- 2/ Chop garlic and spring onion, mash bean curd, and mix with 2 tbsp of water into a sauce.
- 3/ Wash spareribs and marinate with sauce, soy sauce, wine, sugar and corn starch for 15 minutes.
- 4/ Add oil to a heated wok and stir fry spareribs together with marinade sauce over medium heat.
- 5/ Line a steamer basket with a piece of aluminum foil or baking paper, mix glutinous rice and spareribs together with sauce and put into the basket.
- 6/ Steam over high heat for about 1.5 hours. Add spring onion and serve in the steamer basket.



TIPS

- 1/ Soaking glutinous rice in boiling water will reduce the steaming time.
- 2/ Steaming the spareribs after stir frying results in aromatic and tender spareribs.
- 3/ The spareribs can be placed on top of the rice during steaming and mixed afterwards.

在家吃飯

Master's Home Cooking

作者
方曉嵐、陳紀臨

Author
Diora Fong, Keilum Chan

責任編輯
譚麗琴

Project Editor
Catherine Tam

攝影
幸浩生、Imagine Union

Photographer
Johnny Han, Imagine Union

美術設計
李嘉怡

Design
Karie Li

排版
辛紅梅、劉葉青

Typesetting
Cindy, Rosemary

出版者
萬里機構出版有限公司
香港北角英皇道499號
北角工業大廈20樓
電話
傳真
電郵
網址

Publisher
Wan Li Book Company Limited
20/F, North Point Industrial Building,
499 King's Road, 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
二零二零年四月第一次印刷

Publishing Date
First print in April 2020

版權所有 · 不准翻印

All rights reserved.
Copyright©2020 Wan Li Book Company Limited
Published in Hong Kong
Printed in China
ISBN 978-962-14-7216-8



鳴謝：
冠珍興記醬園有限公司
I Love Kitchen Limited

在家吃飯

MASTER'S HOME COOKING

菜式材料易買，做法簡易
吃得健康。

在家吃飯，
細味與家人共聚的幸福時光。



<p>網上書店</p>  <p>超閱網 Superbookcity.com</p>	<p>ISBN 978-962-14-7216-8</p>  <p>9 789621 472168</p>	 <p>聯合出版集團</p> <p>HK\$108.00 NT\$490.00 Published in Hong Kong</p> <p>建議上架分類：食譜</p>	 <p>萬里網站</p>	 <p>萬里機構 wanlibk.com www.wanlibk.com 萬里機構出版有限公司 WAN LI BOOK COMPANY LIMITED</p>
--	--	--	---	--