

揀好料竅訣

要煮出一道好餸，挑選上好的食材是首要條件，尤其在農曆年間的意頭好菜，怎少得生猛活跳的海鮮、肥美的鮮雞、美味的海味乾貨呢？

海產

- ✘ 挑選游動、活動能力高、魚身帶光澤、表皮無破損的鮮魚。
- ✘ 如選購原條冰鮮魚，必須察看以下特徵：魚鱗鮮明；魚鰓鮮紅；魚眼晶瑩、不帶灰暗；魚肉有彈性。
- ✘ 被繩子綑綁的活蟹，難以得知其活動能力；但可留意以下幾點：眼睛要精靈多動；口吐泡沫；蟹鉗及蟹爪完整無脫落。
- ✘ 鮮蝦以眼睛晶瑩突出；蝦身完整；蝦殼明亮有光澤；肉質有彈力的為佳。
- ✘ 購買冰鮮蝦時，要注意蝦頭及蝦殼緊連不脫落；蝦頭不發黑；蝦殼鮮明、無黑點。
- ✘ 見鮑魚互相黏附或吸附在玻璃上，輕按其肉立即收縮，都是新鮮活鮑魚，若無上述的特徵，建議不應購買。



雞隻

- ✘ 活雞肉質富彈性、肉味濃郁、鮮味強。市面有售的芝麻雞，肉質嫩滑、骨軟，但味不濃。黃油雞皮下脂肪多，肉質細嫩、肉厚，雞皮滑溜。走地雞由於運動量足夠，雞肉結實、有嚼勁，肉味濃，皮下脂肪較少。
- ✘ 冰鮮雞是將活雞宰殺後立即冰封及包裝，雞肉鮮明；但由於經冷藏，雞肉會鬆弛，肉質較軟。



海味乾貨

- ✘ 乾鮑以每斤的「頭數」來計算，頭數愈少，鮑魚則愈大隻。選購時以鮑身肥美、底邊闊為佳。
- ✘ 選購海參時，要檢查海參是否乾身、結實、肉厚，另外肉刺要完整；如海參含有水分則容易變質。浸發後的海參，肉質有彈性。
- ✘ 花膠以乾身、色澤淡黃、呈半透明、無腥味的為佳。選購時放在燈光下，發現花膠色灰暗、無光澤，則表示在曬製時內部未完全乾透，積聚了水分，時間久了會發霉，不宜購買。
- ✘ 乾瑤柱要購買個體完整、肉質結實、色澤金黃、表面乾爽、有鮮香味的為佳。日本出產的乾瑤柱香味濃郁、清甜，質量較高。
- ✘ 乾冬菇經常是宴席的材料，以菇身完整飽滿、肉厚乾爽、紋理清晰、香味濃郁為佳。另外，可查看菇邊緊密有致、傘內底部呈淡黃色的褶紋。



開年飯

開年飯是農曆新年重要的一頓飯，迎接新一年來臨，祈求來年事事順利。

大年初一，傳統上向神明表示敬意，一般不殺生，吃齋菜取意吃掉一年的大災小禍。到了大年初二，大部分家庭準備開年，在新一年進行第一次祭祀的儀式。無論是家庭或做生意的人，大年初二會殺雞拜神、拜土地，大夥兒吃一頓豐富的飯菜，成為每年傳統的習俗。

正月初二是「頭禡」，祈求神明保佑全家人一年平安，故一家大小會聚首一堂吃飯，象徵來年團團圓圓、豐衣足食。開年飯的菜式以吉祥如意為主，代表吃下好運，有魚有肉，取意「年年有餘」、「大魚大肉」，菜式豐富，讓全家人吃得開懷盡興。

菜譜

主菜

橙皮絲蜜汁金蠔（黃金滿屋）
三文魚籽帶子釀豆卜（連生貴子）
古法蒸龍躉（龍騰飛躍）
蝦籽蝦仁煮海參（心想事成）
蠔豉豬肉燜蓮藕（年年有餘）
合桃蝦鬆生菜包（包羅萬有）

湯品

淮杞排骨燉鮮鮑仔（萬事如意）

甜品

八寶糖年糕（八福臨門）

適合
8~10人
享用



橙皮絲蜜汁金蠔 (黃金滿屋)

Fried Oysters with
Orange Zest in Honey Sauce



【材料】

新鮮生蠔 8 隻 (約 12 兩)
橙皮絲 1 湯匙
蜜糖 2 茶匙
生抽 1 茶匙
紹酒 1 茶匙
粟粉 2 湯匙

【做法】

1. 生蠔用粟粉擦洗，用清水洗淨，放入滾水內略灼，盛起，過冷河，抹乾水分，風乾 3 至 4 小時（見生蠔表皮乾爽即可）。
2. 平底鑊內燒熱油 2 湯匙，下生蠔煎至表面呈微黃色，灑紹酒，下橙皮絲及生抽拌勻，最後加入蜜糖拌至汁液濃稠即成。



Ingredients

8 fresh oysters (about 450 g)
1 tbsp shredded orange zest
2 tsp honey
1 tsp light soy sauce
1 tsp Shaoxing wine
2 tbsp cornflour

Method

1. Rub the oysters with cornflour. Rinse and slightly blanch. Remove and rinse in cold water. Wipe dry. Air-dry for 3 to 4 hours (when the surface of the oysters is dry, it is done).
2. Heat up 2 tbsp of oil in a pan. Fry the oysters until the surface is lightly brown. Sprinkle with the Shaoxing wine. Add the orange zest and light soy sauce. Mix well. Finally put in the honey and mix together until the sauce reduces. Serve.

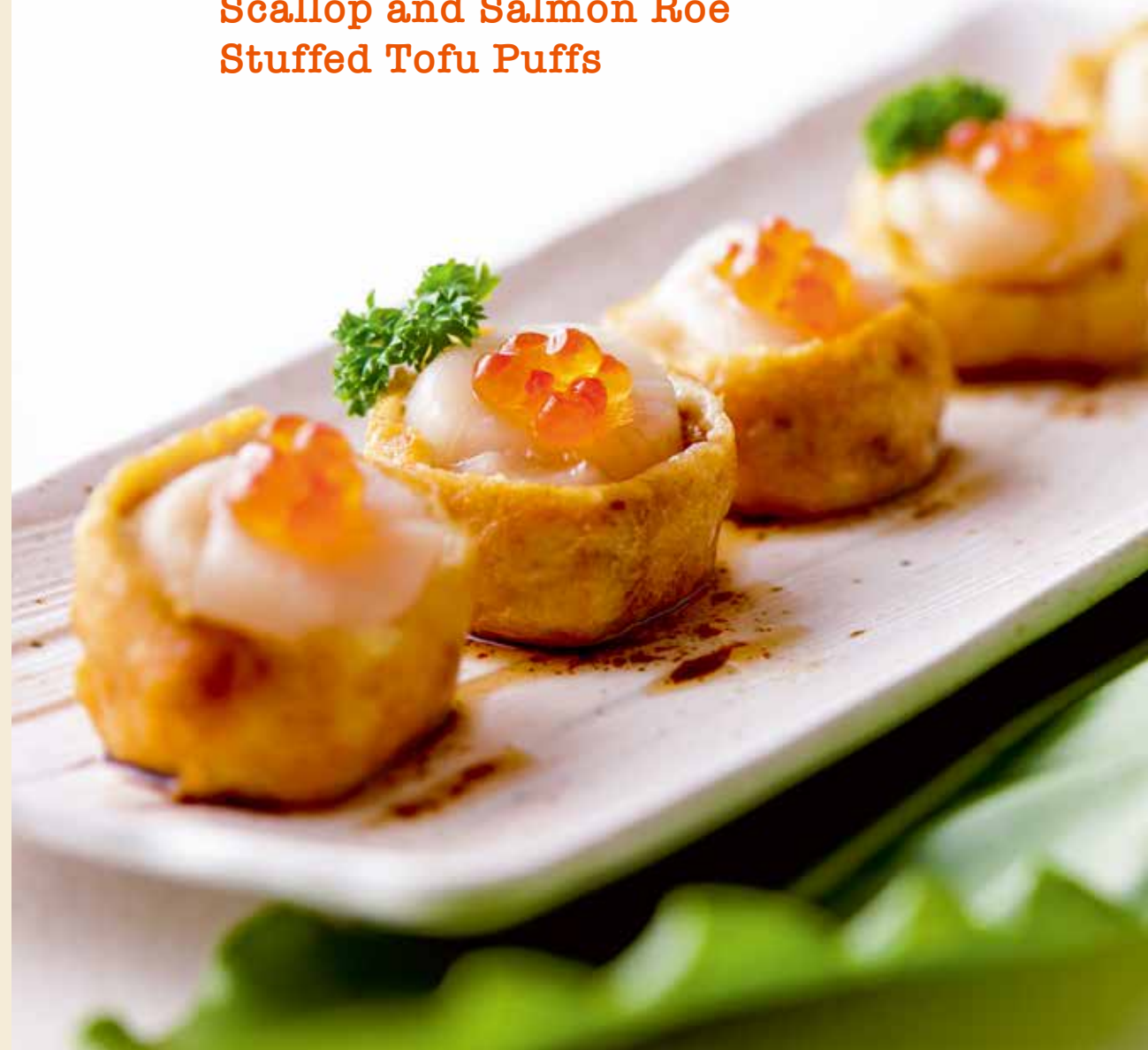
小技巧 Cooking tips

- 生蠔汆水後，用廚房紙徹底抹乾水分，緊記盛於筲箕內置通風處吹至表面乾爽。
- Blanch the oysters and dry them thoroughly with kitchen paper. Then put them in a mesh strainer and set it in a well-ventilated place until the surface of the oysters is dry.



三文魚籽帶子釀豆卜 (連生貴子)

Scallop and Salmon Roe Stuffed Tofu Puffs





淮杞排骨燉鮮鮑仔 (萬事如意)

Double-steamed Abalone Soup with Huai Shan and Wolfberry

【材料】

鮮鮑仔 8 隻
唐排骨 1.5 斤
淮山半兩
杞子 2 湯匙
老薑 5 片
糯米酒 2 湯匙
海鹽 1 茶匙



Ingredients

8 fresh small abalones
900 g pork ribs
19 g Huai Shan
2 tbsp wolfberries
5 slices mature ginger
2 tbsp glutinous rice wine
1 tsp sea salt

【做法】

1. 淮山用溫水浸半小時，洗淨。
2. 唐排骨斬細件，洗淨，汆水，洗淨。
3. 鮮鮑仔原隻洗擦乾淨外殼，備用。
4. 將唐排骨、鮮鮑仔、薑片、淮山、糯米酒及滾水 8 杯放入燉盅內，加蓋，隔水大火燉半小時，轉小火燉 1.5 小時，加入杞子再燉半小時，下海鹽拌勻調味即成。

Method

1. Soak Huai Shan in warm water for 30 minutes. Rinse well.
2. Chop the pork ribs into small pieces. Rinse and scald the pork ribs. Rinse well.
3. Brush the abalone shell thoroughly and rinse well. Set aside.
4. Place pork ribs, abalones, ginger, Huai Shan, glutinous rice wine and 8 cups of boiling water in double-steamed pot. Cover with the lid. Stew over high heat for 30 minutes. Then turn to low heat and stew for 1.5 hours. Put in wolfberries and stew for 30 minutes. Season with salt. Serve.

小技巧 Cooking tips

- 必須用滾水同燉，切勿加入凍水，影響燉湯之功效。
- You must pour in the boiling water into the double-steamed pot, or it will be not as effective if you used cold water.

中秋節

八月十五，中秋節，是中國人一個重要的傳統節日，寓意人月兩團圓。

在古代農耕之時，中秋節是農作物豐收的時節，中秋祭月有慶祝農耕秋收豐盛之意，感謝神恩，因此也稱為豐收節。

中秋節是一家人團圓的日子，人們會回家圍桌吃飯，以及感謝祖先庇佑。一般來說，中秋節吃月餅代表團團圓圓；但除了吃月餅，時令的農作物也是中秋節的應節食品。柚子是中秋節必備品之一，「柚」諧音「佑」，有保佑之意，吃果肉之外，柚皮也可做成特色菜餚。中秋吃芋頭有消災辟邪之意；桂花寓意富貴吉祥；蓮藕是團圓之意，此外還有秋季當造的栗子、石榴、螃蟹等。

菜譜

主菜

芋蓉腐皮卷
豆醬焗肉蟹
煎釀蓮藕夾
頭抽腩排焗柚皮
栗子冬菇焗乳鴿
芝麻肉桂芋絲球

湯品

桂花馬蹄魚蓉羹

小吃

家鄉鹹湯圓

適合
8~10人
享用

煎釀蓮藕夾

Fried Stuffed Lotus Root

【材料】

中型蓮藕 2 節 (約 1 斤至 1 斤 4 兩)
墨魚滑 6 兩
芫茜 3 棵
蔥 2 條
粟粉 4 湯匙

【蘸汁】

陳醋 1 小碟

【做法】

1. 芫茜洗淨，取芫茜莖切碎；蔥切去鬚根，洗淨，切粒。
2. 墨魚滑、芫茜碎及蔥粒拌成餡料。
3. 蓮藕洗淨污泥，刮淨外皮，切掉兩端藕節，洗淨，切成圓片。
4. 蓮藕片抹上粟粉，釀入墨魚餡料 1 湯匙，蓋上另一塊蓮藕片，用力按實。
5. 燒熱平底鑊，下油 4 湯匙，排上蓮藕夾，加蓋，用中小火煎 5 分鐘，反轉再煎另一面呈金黃色，盛起，蘸陳醋享用。

小技巧 Cooking tips

- 釀入墨魚餡料並蓋上蓮藕片後，必須用力按實，以免煎熟後餡料分離。
- 加上鑊蓋用中火煎，以蒸氣熱力迅速將墨魚餡煎熟。
- After stuffing with the cuttlefish stuffing and cover with the lotus root slice, you should press them firmly, it can keep the stuffed lotus root intact after frying.
- By frying over medium heat with a lid on, the heat of the steam will make the cuttlefish stuffing done quickly.



Ingredients

2 section medium-sized lotus root (about 600 g to 750 g)
225 g cuttlefish paste
3 stalks coriander
2 sprig spring onion
4 tbsp cornflour

Dipping sauce

1 small plate black vinegar

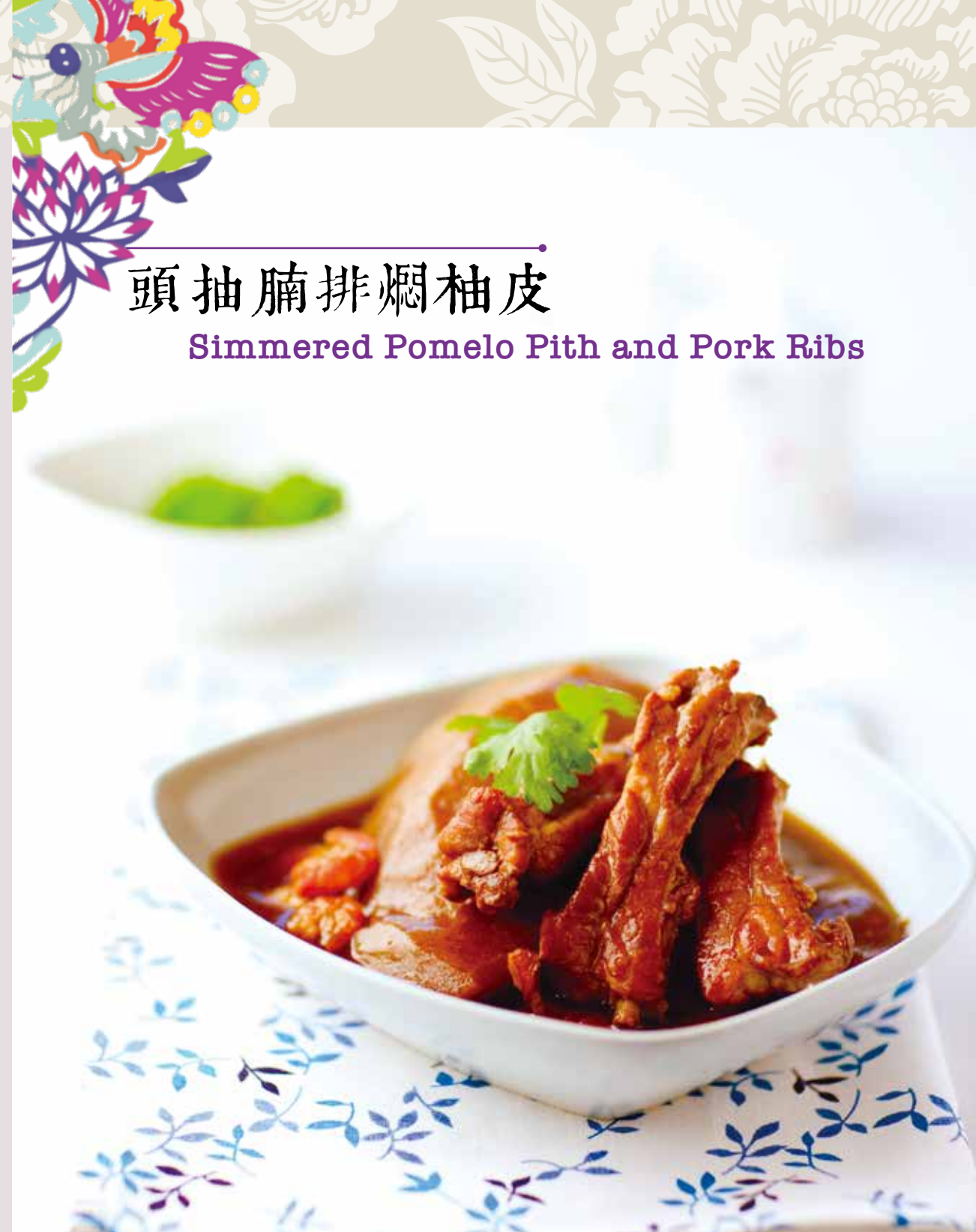
Method

1. Rinse the coriander. Take the stems and chop up. Cut off the root of the spring onion. Rinse and dice.
2. Combine the cuttlefish paste, coriander stems and spring onion. Stir well as the stuffing.
3. Wash away the mud of the lotus root. Scrape the skin off. Cut away the joints on both ends. Rinse and cut into round slices.
4. Spread the cornflour on the lotus root slice. Fill in 1 tbsp of the cuttlefish stuffing. Cover with another lotus root slice. Press firmly.
5. Heat a pan. Add 4 tbsp of oil. Arrange the stuffed lotus root on the pan. Cover with a lid. Fry over medium-low heat for 5 minutes. Turn it over and fry the other side until golden. Serve with the dipping sauce.



頭抽腩排燜柚皮

Simmered Pomelo Pith and Pork Ribs



聖誕節

聖誕節，是基督教紀念耶穌降生的西方節日；時至今日，成為全家人歡聚、祝福的重要慶祝日子。

在平安夜或聖誕夜，大家準備豐盛的聖誕大餐與好友歡聚，共慶佳節，在不同的國家各有傳統的菜式，例如瑞典人以烤火腿為主；德國人的聖誕節主菜是烤鵝肉、薑餅；英國人的聖誕晚餐包括烤火雞、聖誕布甸、白蘭地奶油醬等等。

說起聖誕節的特色美食，令人聯想到聖誕火雞，原本火雞是美國人感恩節的主菜，後來成為聖誕的節慶食品，在西方人眼中，吃火雞有團圓之意。如覺得火雞的份量大，可改用烤雞代替，美味依然。除此之外，聖誕樹幹蛋糕、薑餅屋、聖誕布甸等也是受歡迎的食品。

菜譜

沙律

大蝦牛油果略喺

主菜

串燒一口牛

檸檬香草焗春雞

香草焗豬手

牛油蒜蓉黑椒煎蝦碌

芝士洋葱煙肉焗青口

帶子鮮蔬春卷

甜品

聖誕乾果蛋糕

適合
8~10人
享用





串燒一口牛

Skewered Beef Cubes



小技巧 Cooking tips

- 將牛仔肉切成一口小塊，除了入口方便，亦容易熟透，毋須煎太久。
- Cutting veal into bite-sized pieces allows easy eating and quick cooking.

【材料】

急凍牛仔肉 3 條
三色甜椒各 1 個 (小)
串燒竹籤 8 支

【醃料】

黑胡椒碎 1 茶匙
生抽 2 茶匙
喼汁 2 茶匙
粟粉 1 茶匙

【蘸汁】

黃芥末 3 茶匙
蜜糖 3 茶匙
* 拌勻

【做法】

1. 牛仔肉解凍，抹乾血水，切成一口小塊，下醃料拌勻。
2. 三色甜椒去蒂、去籽，洗淨，切成一口小塊。
3. 三色甜椒、牛仔肉用竹籤相間串好。
4. 燒熱油鑊放下油 1 湯匙，排入牛肉串燒，用大火每邊各煎 1 分鐘，上碟，塗抹蘸汁或伴吃。

Method

1. Thaw veal. Pat dry and cut into bite-sized pieces. Combine with marinade ingredients.
2. Remove stem and seeds of bell peppers. Rinse and cut bell peppers into bite-sized pieces.
3. Alternately thread bell pepper and veal pieces on bamboo skewers.
4. Heat pan. Add 1 tbsp of oil. Arrange veal skewers in pan. Pan-fry each side over high heat for 1 minute. Spread over the dipping sauce or dip as a sauce when serving.

Ingredients

3 strips frozen veal
1 each of three coloured bell peppers (small)
8 bamboo skewers

Marinade

1 tsp coarse ground black pepper
2 tsp light soy sauce
2 tsp Worcestershire sauce
1 tsp cornflour

Dipping sauce

3 tsp mustard
3 tsp honey
*mixed well



檸檬香草焗春雞

Roasted Spring Chicken with
Lemon and Thyme



【材料】

急凍春雞 2 隻 (約 1.6 公斤)
檸檬 2 個
蒜肉 4 粒
原個蒜肉 2 個 (連皮)
百里香 8 棵
甘筍 2 條
馬鈴薯 4 個 (小)
橄欖油 5 湯匙

【醃料】

黑胡椒碎 2 茶匙
粗鹽 2 茶匙
紅酒 3 湯匙

【做法】

1. 急凍春雞解凍，洗淨，抹乾水分，用醃料將雞內外抹勻，放雪櫃醃一晚。
2. 甘筍及馬鈴薯去皮，洗淨，切塊。
3. 將蒜肉、百里香 2 棵、檸檬填入雞腔內，用竹籤串好，搽上橄欖油，放在網架上，備用。
4. 焗盤內放入甘筍、馬鈴薯、原個蒜肉、百里香，淋入餘下之橄欖油，放入已預熱 180℃ 之焗爐下層，春雞放在中層，焗 1 小時 15 分鐘，再將焗爐加至 200℃ 焗約 15 分鐘，待春雞外皮呈金黃即成，取出春雞待 10 分鐘，可伴焗蔬菜享用。

小技巧 Cooking tips

- 將蒜肉、百里香及檸檬塞進雞腔，令香味經烤焗過程滲入雞肉，美味好吃。
- 甘筍、馬鈴薯、蒜肉及百里香等放於春雞下烤，雞汁精華令蔬菜加添味道。
- Put garlic cloves, thyme and lemon inside the chicken, the flavour and aroma can still penetrate into the chicken through baking.
- Put the baking tray with carrot, potato, whole garlic and thyme in the lower part inside oven, the essence of chicken come from the baking process makes the vegetables tasty.

