

序

大家好！這是我的第一本書！很感謝在這個網絡資訊發達，還會閱讀實體書的你。我常常提到自己並不是職業廚師，但勝在喜歡做有關飲食的研究，打造適合家中烹調的簡易食譜。我除了愛煮亦愛吃，喜歡到不同餐廳覓食，多年來找出不同的自家煮食秘方和技術，將餐廳菜式搬到家中。

我的烹飪之路要從何時說起呢？小時候最愛上的是烹飪堂，但可惜當時的廚房好像是禁地，每次踏入半步都給媽媽趕出來，所以並未能做個小廚師。真正開始烹調是在大學的時候，遇到現時的老公，常聽說要留住一個男人的心，就要留住他的胃（笑），加上他是一個十分嘴刁的人，引導我不斷鑽研煮食技術，開始了我的烹飪之路！在我心目中，煮食最滿足並不是自己覺得好吃，而是看到家人朋友都十分欣賞。



多年來曾在不同的國家如泰國、越南和法國學習短期烹飪課程，週末不時在家宴客，每星期最少有數天在家自煮。2018年忽發奇想，開始在Instagram分享自己的食譜和煮食經驗，亦開始設立個人網站，希望留個記錄，與大家分享之餘也推動自己要為家人煮更多好餸。很高興經過三年多後，我的食譜瀏覽人次已超過2,000萬，IG接近10萬多個followers，並成功出版我的第一本食譜書，和大家分享更多生活所見和烹飪日常。在這裏我很想感謝每一位的支持，每次看見你們烹調食譜後給我的留言和鼓勵，都給了我很大的推動力繼續撰寫食譜！

雖然身兼多職，但看到老公和小兒子每晚吃得津津有味，抱着肚皮入睡，大家亦喜歡和欣賞我分享的食譜，忙一點都是值得的。近年經歷新冠肺炎疫情，不少日子都為了抗疫而留在家中，多少個不能外出用餐的夜晚，令到留在家中吃飯成了一個新習慣。基本上我現在也習慣了多留在家中，不但可陪伴家人和貓貓們，亦覺得在家自煮比較健康。其實，優質的食材也要配上好食譜，才能把滋味帶回家。我的每個食譜都經過多次嘗試和調校，確保成功和味道最合心意，才跟大家分享。

希望這本書能帶給你們簡單且好味的菜式，人人都可以在家中煮出不一樣的星級菜。我相信自家煮的菜式，除了味道本身，亦包含大量的心機和愛意，對家人來說永遠都是最好吃的星級菜。

希望我的食譜分享可以給大家培養煮飯的習慣，在家裏吃得更健康之餘，亦能簡易地煮出美味的菜式。沒有人天生是廚師，只要多加嘗試和訓練，人人都可以是自己家裏的五星級大廚！

With love,
Betty
Jul 2022

目錄

推薦序 1：奚倩雯 • 002 | 推薦序 2：雨僑 • 002 | 推薦序 3：陳凱琳 • 003
推薦序 4：Den Yip • 003 | 網友分享 • 004 | 序 • 008
你問我答烹飪小知識 • 012 | 如何計劃一週餐單 • 023
我的 Le Creuset 收藏 • 026

Chapter

1

零失敗系列

- 照燒三文魚 • 032
- 滑蛋蝦仁 • 034
- 酒醉三寶 • 037
- 檸檬蜜糖香草焗雞翼 • 040
- 越式香茅椰青水煮大蜆 • 043
- 孜然薯仔黃金蒜片牛肉粒 • 046
- 大蜆釀蝦滑 • 050
- 泰式烤豬頸肉 • 053
- 花雕花蛤蒸水蛋 • 056

Chapter

2

家常小菜

- 栗子冬菇焗雞翼 • 060
- 雞油花雕蒸馬友 • 064
- 紅燒五花肉 • 067
- 無水煮葱油雞 • 070
- 黑蒜陳皮南棗蒸鱈魚 • 074
- 花蛤鮮蝦金銀蒜粉絲煲 • 078
- 蜜味蒜香一口豬柳 • 082
- 鬼馬蠔炆 • 084
- 葱爆鮑魚 • 087
- 菠蘿咕嚕蝦球 • 090
- 椒鹽煎雞翼 • 094
- 鮮椒滑牛肉 • 097
- 薑汁炒本地芥蘭 • 100
- 港式魚香茄子煲 • 102

Chapter

3

吸睛佳餚

- 白咖喱香茅雞扒 • 108
- 一鍋到底檸檬蒜蓉大蝦意粉 • 112
- 番茄肥牛粉絲煲 • 116
- 潮式醬汁浸花蛤 • 118
- 超滑玫瑰豉油雞 • 120
- 法式紅酒燉牛肉 • 124
- 星級番茄芝士焗豬扒飯 • 128
- 意式忌廉三文魚 • 132
- 玫瑰蜜糖雞翼 • 135
- 荷葉金銀蒜蒸蝦黃金飯 • 138
- 酸辣金湯大蜆 • 142
- 重慶麻辣雞煲 • 146
- 日式明太子忌廉烏冬 • 150
- 港式叉燒太陽蛋飯 • 154

Chapter

4

餐廳星級菜

- 日式和牛香菇釜飯 • 158
- 蟹粉煲仔飯 • 162
- 蒜香雞肉蝴蝶粉 • 166
- 咖喱焗蟹蓋 • 169
- 花膠鮑汁撈飯 • 172
- 凍天使麵配魚子醬及日式半熟蛋 • 176
- 北海道海膽意粉 • 179
- 忌廉羊肚菌焗雞飯 • 182
- 伏特加辣貝殼粉 • 185



你問我答 烹飪小知識

這部分集合了不少朋友在社交媒體上曾經詢問我的入廚問題，結集成一個小知識環節給大家參考，希望對大家的廚藝有所裨益。

雞

Q 如何斬雞？

雞煮過後，需要稍微放涼才開始斬切，這樣雞皮會比較完整。最好使用厚砧板和鋒利的菜刀。新手可以先輕輕剝入一刀，然後再大力落刀，但要快、狠、準，以避免有碎骨。

步驟

1. 將雞尾、雞頸和雞頭斬掉。
2. 再在雞脊骨旁下刀，直落雞胸，把雞分開成兩邊。
3. 拿起帶脊骨的那邊雞，將脊骨切走。
4. 把雞翼斜切斬出，再將雞脾圈出，雞翼和雞脾斬件。
5. 剩下的兩邊雞胸肉斬開兩塊，並將底部的骨去掉，雞胸肉斬件。
6. 最後，如圖鋪排上碟。



Q 雞有很多不同產地，應用甚麼品種來烹調？

雖然新鮮雞最鮮甜，但我個人較少在街市選購新鮮雞，大多數在超級市場購買冰鮮雞。以下是我烹調時選用的雞隻品種：

1. **煲湯**：選擇肥膏少的竹絲雞或走地雞。
2. **蒸雞**：清遠雞或嘉美雞的雞味濃、肉嫩滑，十分適合清蒸。
3. **豉油雞**：龍崗雞的皮下脂肪較豐富，肉質較嫩滑。
4. **焗雞**：三黃雞的油分重，容易焗出脆皮的效果。
5. **海南雞**：首選肉質鮮美細嫩的文昌雞，皮薄、脂肪少，最適合做成白切雞。

Q 如何煮出滑雞？

滑雞一定不能用大火煮，必須用浸煮的方法，在雞頸剪開一個洞，有助熱水流通，更易煮熟。全隻雞先用小火煮6分鐘，熄火後，不開蓋浸40分鐘，建議使用保溫度高的鍋具。



Stir-fried Prawns with Eggs



滑蛋蝦仁

這個超級簡易的菜式經常在我工作比較忙碌的晚上出現在餐桌。第一次吃這個菜式是小時媽媽煮的，之後我不斷研究如何煮出餐廳的滑蛋。結果，每次煮這道菜都十分成功，獲得家人大讚！雞蛋我選用日本可生食的，因這個炒蛋半生熟狀態是最好吃的。

材料

- ❑ 中蝦仁 150 克
- ❑ 雞蛋 4 個
- ❑ 牛奶 50 毫升
- ❑ 葱粒少許
- ❑ 鹽 1/2 茶匙

醃料

- ❑ 鹽 1/2 茶匙
- ❑ 麻油 1 茶匙
- ❑ 糖 1/2 茶匙
- ❑ 胡椒粉少許
- ❑ 花雕酒 1 茶匙

做法

- 1 蝦仁洗淨，加入醃料醃 15 分鐘。
- 2 熱鑊下油，用中火炒蝦仁至稍微金黃色，盛起。
- 3 雞蛋、牛奶和鹽攪拌均勻，再加入已炒香的蝦仁。
- 4 鑊內加入油 2 湯匙，調至大火，油熱後倒進蛋汁和蝦仁，立即關火，利用餘溫繼續炒。
- 5 見底部蛋汁開始凝固，快速地用鑊鏟將蛋由底翻上面，重複數次後立即上碟，以免在鑊內令滑蛋太熟，灑上葱粒即成。



*Spring
Onion
Chicken*



無水煮葱油雞

葱油雞是傳統的粵菜，雞和葱汁精華一起煮熟，十分入味。之前的做法都是加水烹調，但試過無水煮的做法後，一試難忘！用這種淺身而保溫度高的琺瑯鑄鐵鍋最適合！鍋底下全是雞和葱的精華，用來拌飯一流。如果要煮少分量的話，可以把所有材料減半和用半隻雞烹煮。

材料

- ❑ 雞 1 隻
- ❑ 乾蔥頭 4 粒
- ❑ 蔥 2 大紮
- ❑ 大葱 1 棵
- ❑ 薑 6 片
- ❑ 辣椒粒適量（不吃辣可省卻）
- ❑ 芫茜適量
- ❑ 油 2 湯匙
- ❑ 滾油 2 湯匙

醃料

- ❑ 生抽 2 湯匙
- ❑ 老抽 1 湯匙
- ❑ 糖 1 茶匙
- ❑ 鹽 1 茶匙
- ❑ 紹興酒 1 湯匙

做法

- 1 雞洗淨抹乾，在背部切半，盡量壓平，加入醃料醃 30 分鐘。
- 2 蔥切段；乾蔥頭切半；大葱切條、再切半。
- 3 鍋內先倒入油，放上薑片，之後平均地放上蔥、乾蔥頭和大葱，再放上雞和醃雞的汁。
- 4 加蓋，調至中小火，當聽到煮滾的聲音後轉小火煮 20 分鐘，熄火，用餘溫繼續焗 10 分鐘。
- 5 雞身放上芫茜和辣椒粒，取另一鍋加熱油 2 湯匙，將滾油淋在雞上即成。

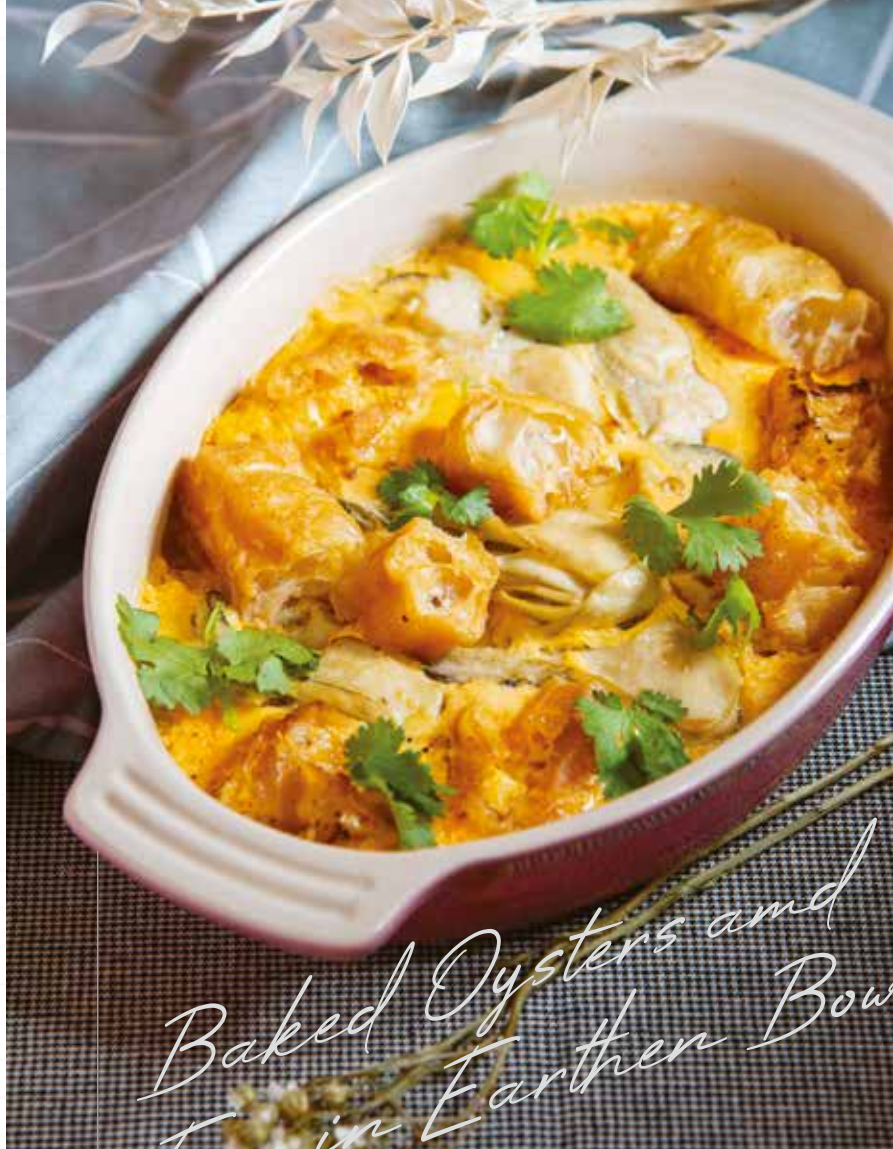


小竅門

- * 開始時用中小火烹調，當聽到煮滾的聲音時立即轉小火。使用無水煮的方法不能用太大火，否則很容易焦燻底和令雞身不夠滑嫩。
- * 必須把大量的蔥和薑片墊底，才能做到出水的效果。



Betty's Tips



Baked Oysters and Egg in Earthen Bowl

鬼馬蠔鉢

「鉢仔魚腸」是廣東一個經典懷舊菜式，但處理魚腸比較繁複，既要去除血塊和穢物，亦要去腥。早前在朋友家中品嚐過以蠔肉取代魚腸，效果非常不錯。這個菜式口感豐富，可以吃到嫩滑的蛋、肥美的蠔肉及香脆的油條，值得推薦給大家試試。

材料

- ❑ 雞蛋 3 個
- ❑ 蠔 6 隻
- ❑ 油條 1/2 條（切件）
- ❑ 雞湯 150 毫升
- ❑ 芫茜適量
- ❑ 油 1 湯匙

調味料

- ❑ 花雕酒 1 茶匙
- ❑ 胡椒粉 1/2 茶匙
- ❑ 鹽 1/2 茶匙

做法

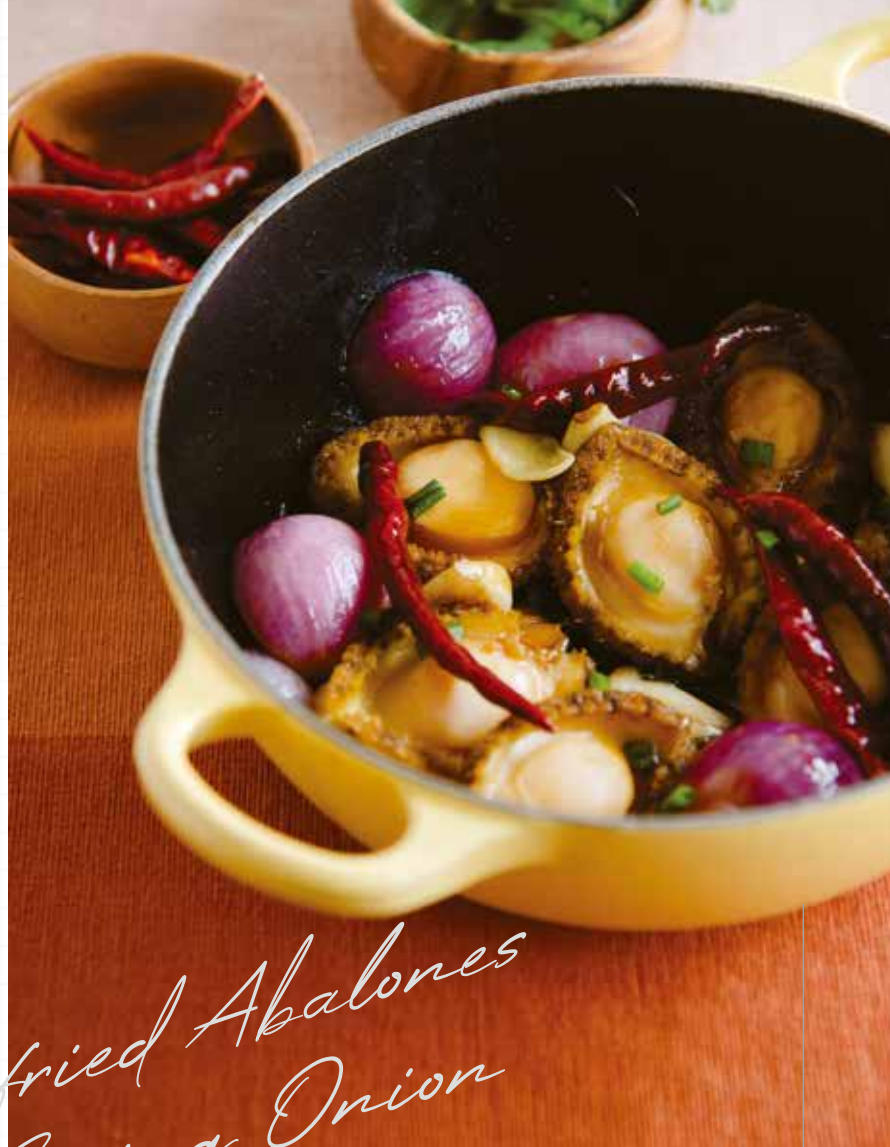
- 1 蠔放在碗內，用生粉拌勻，沖水洗 2-3 次。燒滾水，放入蠔煮 30 秒，熄火，焗 1 分鐘取出，用廚房紙輕輕吸乾水分備用。
- 2 將雞蛋、雞湯、鹽、花雕酒和胡椒粉攪拌均勻。
- 3 熱鑊下油，放入蠔輕輕煎至兩面微金黃，取出備用。
- 4 深碟內先放上蠔，倒入蛋汁，最後放上油條，以中大火蒸 12 分鐘。
- 5 焗爐預熱 200℃，在油條掃上油，放入焗爐焗 6 分鐘，以芫茜裝飾即成。



小竅門

Beti's Tips

- * 可以選用日本急凍或新鮮蠔，前者較方便儲存；後者則毋須解凍，而且比較鮮甜。
- * 油條可以在粥品店選購，建議即日買即日做，可保持鬆脆口感。



*Stir-fried Abalones
with Spring Onion*

葱爆鮑魚

海鮮菜式最理想的做法就是簡單煮，就能最容易吃到海鮮本身的鮮味！

這道菜第一次是在西貢的海鮮餐廳吃過，喜歡吃辣的可以加辣椒乾，風味會大大提升！

鮑魚可以根據自己喜好購買不同的品種，較為化算的可選擇中國大連活鮑，想吃得好一點，可選購南非或澳洲的新鮮鮑魚。

材料

- ❑ 新鮮鮑魚 10 隻
- ❑ 薑 8 片
- ❑ 蒜頭 8 瓣 (拍扁)
- ❑ 乾蔥頭 6 粒
- ❑ 辣椒乾 6 隻 (可省卻)
- ❑ 蔥 4 棵
(部分切段；部分切粒)
- ❑ 蔥花適量
- ❑ 油 2 湯匙

調味料

- ❑ 生抽 1 茶匙
- ❑ 老抽 1 茶匙
- ❑ 蠔油 1 湯匙
- ❑ 糖 1 茶匙
- ❑ 生粉 1 茶匙
- ❑ 米酒 1 茶匙
- ❑ 水 1 湯匙
- ❑ 胡椒粉 1/4 茶匙

做法

- 1 鮑魚用牙刷輕輕擦淨，放入熱水煮 30 秒，立刻取出沖凍水，用刀或匙羹取出鮑魚肉，去掉鮑魚膽、腸和咀，繼續用牙刷在水喉下擦洗鮑魚，擦走邊位的黑色部分。
- 2 熱鍋下油，以中火爆香薑片、蒜頭、辣椒乾、乾蔥頭和蔥約 2 分鐘，加入鮑魚，轉大火炒約 3 分鐘。
- 3 加入調味料，調至中火再煮 2-3 分鐘，熄火，加入蔥花即成。



小竅門

- * 有些人喜歡先把鮑魚略煮才清潔，原理是怕太大力擦洗鮑魚，令鮑魚收縮而肉質不夠爽口；但我仍是喜歡先輕輕清洗，再煮 30 秒，拆肉後再擦擦邊位，因煮過的鮑魚比較脆弱，不宜用力清潔。
- * 鮑魚用大火快炒令口感最爽口，我較喜歡把鮑魚煮至剛剛熟的口感！



* 左邊是已去掉腸臟的鮑魚。

花膠鮑汁撈飯

在一間中式餐廳吃過這
個飯後，一試難忘！
原來花膠配上鮑魚汁，
再伴白飯吃是非常匹配。
可直接用電飯煲煮成白
飯，比用明火煲飯更簡
單，但就沒有飯焦的效
果。



材料

2人用

- ❑ 花膠 4 塊
- ❑ 白米 1.5 量米杯
(240 克)
- ❑ 水 1.5 量米杯
(240 毫升)
- ❑ 乾瑤柱適量
- ❑ 蔥花適量
- ❑ 蒜頭 2 粒
- ❑ 蔥 2 條
- ❑ 鮑魚汁 2 湯匙
- ❑ 雞湯 200 毫升

調味料

- ❑ 糖 1 茶匙
- ❑ 老抽 1 湯匙

做法

- 1 花膠浸泡一夜；燒滾水，加入薑片、少許米酒及花膠，加蓋，以中火滾約 3 分鐘，熄火，繼續浸泡半天，浸發後切粗條備用。
- 2 鍋底抹上少許油，米洗淨後加入同等分量的水分，加入鮑魚汁 1 茶匙攪拌，加蓋，以中火煮至鍋蓋邊緣有蒸汽冒出，轉小火繼續煮約 15 分鐘至飯熟，如想有飯焦效果，最後可轉中火多煮 3-5 分鐘。
- 3 乾瑤柱浸泡至軟身，瀝乾水分，用油煎香備用。
- 4 鍋內下油爆香蒜頭和蔥，放入花膠快速輕炒，下鮑魚汁、雞湯和調味料，轉小火煮 20 分鐘。
- 5 將煮好的鮑魚汁、花膠及煎香的瑤柱鋪在飯面，加蓋，以小火多煮 1 分鐘即成。



小竅門

Beti's Tips

- * 個人比較喜歡用浸發的方法處理花膠，比蒸發方法更省時方便，浸發出來的花膠大小沒有很大差別。而且在浸發過程中只煮約 3 分鐘，膠質並不會大量流失。
- * 如沒有鮑魚汁，可以蠔油取代。

