

序言

烹飪，
是忙碌生活中的
平衡和樂趣！



不經不覺，原來在網上平台分享食譜已經五年了！回想這五年，因為對烹飪的熱愛，開設了 Facebook 專頁「Isti Dining Table」和 Instagram 「Kiuu922」，結識了志同道合的朋友，也嘗試了許多新事物——接受媒體個人專訪、獲得獎項、在煤氣烹飪中心擔任客席導師，到現在出版食譜書。衷心感謝大家一直以來的支持，你們的陪伴見證了我第一本食譜書的誕生！

結婚前的我幾乎不會下廚，因為回家後家人已為我準備滿桌豐盛的飯菜和老火湯，我完全毋須學習烹飪。直至結婚後，由於不想老公天天回家吃外賣，我開始踏入廚房，漸漸地對烹飪產生興趣！原來自家煮也可以烹調到餐廳般的菜式，而且足料好吃，更加健康！每次看到家人和朋友喜歡我做的菜式，把餐盤的餸菜吃得乾乾淨淨，甚至影相打卡，都感到好開心、好滿足！

記得在 2018 年 12 月，當時我準備了平安夜和聖誕大餐，特地佈置了餐桌，連餐單也自行設計和打印，老公和自己都很喜歡，想在網上平台分享準備心得和成果，於是開設了 Facebook 專頁「Isti Dining Table」。我覺得一頓飯除了食物吸引、可口之外，餐桌佈置和擺盤也是當中重要的元素。從那時起，我開始在網上分享飲食日記，記錄每天的早、午、晚餐，以及食譜分享。在這數



年的分享過程中，於 Facebook 和 Instagram 合共累積超過 23 萬來自全球各地的讀者，並收到超過 3,400 張網友烹調成功的相片，大家的支持和喜愛是我創作新食譜的動力！

對於全職上班的人來說，工作結束後還要走進廚房可能有些困難，這也是我選擇以「放工煮食」為主題，作為我第一本食譜書的原因。我開始下廚時，常常需要花兩三個小時才完成晚餐，有時甚至待至晚上十時才用餐。隨着經驗累積，我逐漸掌握了快速烹飪的技巧，並開始享受放工後下廚的時光。

放工煮食讓我能夠暫時放下工作，全心全意地烹飪美食，令我在忙碌的生活中找到平衡和樂趣，是一個很好的減壓活動。在家中煮飯，下班後與家人一起圍坐餐桌，一邊享用美食，一邊分享日常，是一種無比幸福的感覺。希望大家閱讀這本書後，能夠跟我一樣，享受放工煮食帶來的樂趣，在餐桌上與家人朋友創造更多美好的回憶！

Isti Dining Table

目錄

- 2 序言：烹飪，是忙碌生活中的平衡和樂趣！
- 4 丈夫感言：她的烹飪熱情，給我帶來幸福感！
- 8 餐單擬定小技巧
- 10 妥善儲存蔬菜，自煮晚餐加倍輕鬆
- 11 常用西式香草及儲存要法
- 14 泰式常用香料
- 16 日式調味料
- 18 海味處理方法，炮製幸福盛宴 
- 20 我的最愛鍋具
- 22 餐具選配突顯菜餚風格
- 23 擺盤得宜，增添悅目感
- 24 雅緻的餐桌佈置，一室愉悅的用餐氣氛

Chapter 1 輕鬆上桌

Quick and Light Serving

- 27 日式醬油溏心蛋 
- 32 話梅漬番茄仔
- 30 日式磯煮鮑魚 
- 34 蜜糖金時番薯

Chapter 2 30分鐘極速小菜 *30-minute Dishes for Busy Lives*

- 37 雙重流心芝士漢堡扒 
- 42 港式椒鹽豬扒
- 47 蜜糖西檸煎軟雞
- 52 西京燒銀鱈魚
- 56 蜜椒金蒜牛柳粒
- 40 簡易賽螃蟹 
- 44 蜜汁焗叉燒
- 50 蘋果蜜糖焗雞翼
- 54 港式檸檬茶雞翼



Chapter 3 一鍋到底

One Pot - from Stove to Table

- 59 泰式青咖喱雞 
- 64 嫩雞煨麵
- 69 龍井茶香雞
- 74 紅燒栗子焗排骨
- 78 法式白酒忌廉蘑菇燉雞
- 82 意式瘋狂水煮魚
- 62 金湯勝瓜豆腐浸花蛤
- 66 特濃番茄牛扒芝士撈烏冬
- 72 啫啫沙茶肥牛腐竹煲
- 76 黑松露忌廉三文魚烏冬
- 80 家鄉冬菇肉碎銀針粉
- 84 日式薯仔燉肉

Chapter 4 美味簡易意粉

Simple and Delicious Pasta

- 87 葡萄牙白酒檸檬蜆肉意粉 
- 92 羅勒青醬長通粉伴煙三文魚
- 96 蒜香牛油檸檬大蝦意粉
- 90 港式黑椒牛柳炒意粉
- 94 日式拿坡里意粉
- 99 香濃番茄忌廉帶子米型意粉

Chapter 5 節日限定

Festive Specials

- 103 西班牙紅蝦意粉 
- 108 海膽三文魚籽炊飯
- 112 忌廉焗釀蟹蓋
- 106 煎鵝肝伴蘋果醬
- 110 金湯鮑魚海參扣花膠 
- 116 瑤柱花菇竹筍燉菜膽湯

Chapter 6 我的快煮神器

My Gadgets for Speedy Cooking

- 氣炸鍋
- 119 士多啤梨玫瑰蜜糖咕嚕肉
- 122 花雕鹽焗大頭蝦
- 電飯煲
- 124 無水薑葱啫啫雞翼煲
- 126 蒜香三文魚本菇炊飯
- 壓力鍋
- 129 越式番茄香茅牛肋條
- 132 日式黑糖豬軟骨
- 134 英文食譜
- 180 感謝讀者分享

餐單擬定 小技巧

要輕鬆煮食，怎樣擬定餐單是一門學問，以下是我的小小心得，希望能解決各位煮人的疑問。



□ 確定煮食日子

確定未來一星期在家烹調的具體日期，有助計劃每天的餐單，並確保有充裕的時間準備食物。

□ 考慮家人和自己的飲食喜好

了解家人和自己對食物的喜好，包括喜歡的菜式口味（如中、西、日或泰式料理），根據喜好擬定菜單以滿足各人的需求，並確保每頓主菜有所變化，以免吃得單調乏味。

□ 利用現有食材烹調

擬定餐單時，先查看家裏雪櫃及廚房存放的食材，盡量嘗試在餐單使用這些現有食材，靈活配搭，以減少浪費。

□ 考慮當季食材

根據當季時節，選擇時令新鮮的食材，例如夏季吃瓜類；秋季進食菇類；冬季吃豆苗、白蘿蔔及西洋菜等。

□ 均衡營養及多樣化烹調

確保餐單包含各種不同的蔬菜、水果、蛋白質和碳水化合物，以確保營養均衡。嘗試不同的烹調方式和配搭，令每頓餐膳給家人帶來新鮮感。

□ 選用可重複使用的食材

購買可重複使用及耐放的食材，如在週一餐單使用半個洋葱，可計劃在其他餐點再次選用，比如用於炒菜或配料，以免浪費食材。

□ 擬定食材購物清單

擬定餐單後，羅列需要使用的食材清單，仔細檢查每道菜所需的食材，並製作一份包含食材、調味料及配料等的完整購物清單，可確保購物時不會遺漏任何所需材料。

□ 安排烹調時間

根據自己的日程安排和工作忙碌程度，合理地安排每晚的烹調時間。如你平日工作較忙，可考慮週末或空餘時進行批量烹飪和預備，提前準備食材，節省日常烹飪的時間和減輕壓力。

□ 預先冷存菜餚

煮食時多做些食物，可將額外的餐點分裝冷凍保存，在未來忙碌的日子裏，只要取出並適當地加熱，節省時間之餘，放工後也能為家人輕鬆煮食，自然少了烹飪的壓力。



在家炮製海味佳餚，不如想像般困難，只要假日處理好浸發或焗煮的步驟，然後冷凍儲存，就可隨時取用烹調。適逢佳節及特別慶祝的日子，親手為摯愛炮製美食，倍感幸福。提提大家：浸發海味時雙手和器皿不能沾有油分，否則海味會糊成一團。

海味處理方法， 炮製幸福盛宴

焗乾鮑

浸泡：乾鮑放入清潔無沾油的容器，浸水冷藏 2-3 晚，每天更換清水一次，直至鮑魚軟身；剪去鮑魚嘴，去除腸臟，用牙刷擦走裙邊沙石。圖 1

浸發：大鍋煲滾水，放入鮑魚以中火煮滾，調至小火煮 30 分鐘，熄火合蓋，待水至室溫，放入雪櫃浸一晚，浸鮑魚水盛起備用。圖 2

焗煮：預備雞腳 10 隻、腩排 1 斤（切粒）及老雞 1 隻（切件），放入清水以小火煮滾，熄火，洗淨。大鍋內鋪入竹蓆，依次放上腩排、鮑魚和雞件，雞腳放於鍋邊圖 3，倒入浸鮑魚水，加水蓋過所有材料，放入冰糖 20 克，用中火煮滾，合蓋，調至小火煮 4 小時，熄火再焗最少 4 小時，重複以上步驟 3-4 次即成（期間加水確保湯汁蓋過材料表面）。

回滷：取出鮑魚，於室溫放涼 2 小時，令鮑魚色澤變深。圖 4

處理鮑汁：焗鮑魚汁冷藏一晚至凝固，隔去表面油脂，放入老抽調色即成。



1



2



3



4

浸發花膠

花膠毋須清洗，直接放於大碟，澆上米酒 1 茶匙，視乎花膠厚度蒸約 10-12 分鐘圖 5。取出花膠，放於清潔無沾油的容器，浸泡清水冷藏 3 晚，期間每天更換清水一次圖 6，瀝乾水分，放入保鮮袋置於冰格儲存，可存放三個月，隨時取出烹調。



輕鬆煮食教學



5



6



7

浸發海參

浸泡：大鍋內燒滾水，放入海參，熄火合蓋，待水至室溫，放入雪櫃浸泡一晚；翌日重複以上步驟至海參變軟。

清洗：沿海參底部開口剪開，清除頭部沙嘴和牙齒，刮走內臟沙石；內壁的海參筋剪斷，方便浸發。

浸發：大鍋燒滾水，放入海參合蓋以小火煮 40 分鐘，熄火合蓋，待水至室溫，放入雪櫃浸泡 2 日，每天更換清水一次，至海參完全軟身（用筷子夾起海參中間部分，兩邊下垂代表完成浸發）。

去腥：大鍋內放入薑片，燒滾後放入海參，合蓋以小火煮 5 分鐘。圖 7

保存：取出海參，沖水，用保鮮紙包好，置於冰格儲存，可隨時取出烹調。

佈置餐桌，是營造用餐氛圍和增添視覺享受的重要一環。以下是佈置餐桌的小貼士，讓大家的用餐場合更精緻，更有儀式感。

雅緻的餐桌佈置， 一室愉悅的用餐氣氛

製作餐單

根據用餐場合和家人朋友的喜好，製作用餐餐單，使用漂亮的字體和圖案列印出來，放在各人的餐盤或餐桌上，高雅得體。

餐墊選擇

根據節日或晚餐主題，選擇相應的餐墊，如聖誕節可選紅色或綠色餐墊；情人節可選擇粉色餐墊。餐墊能增添色彩和層次感，讓餐桌更豐富多彩。

應節裝飾

根據節日慶典主題，加入相關的應節裝飾，如聖誕節放置小型聖誕樹或裝飾品；情人節擺放玫瑰花束或心形裝飾；萬聖節放置南瓜裝飾等。如家有寵物，可穿上應節服飾，增添節日的樂趣。

燈光燭台

燈光是營造氣氛的重要元素。選擇漂亮的燭台或燈飾，置於餐桌中央或四周，營造溫馨浪漫的氛圍。點燃蠟燭或使用柔和的燈光，用餐時更愉悅舒適。



餐巾

選擇漂亮的餐巾，增添餐桌的整體美感。大家可選擇與餐墊或裝飾品顏色搭配的餐巾，或選簡潔優雅的白色餐巾。將餐巾摺疊或捲起，置於各人的座位，為用餐場合增添一份精緻感。

鮮花

餐桌上擺放鮮花是營造用餐氛圍的經典方式之一。選擇適合場合和個人喜好的花朵，如玫瑰、康乃馨、太陽花等，盛於漂亮的花瓶，置於餐桌中央或分散在餐桌上。鮮花可為餐桌增添自然色彩和香氣，為用餐體驗增添視覺和感官的享受。



日式磯煮鮑魚

烹調時間

2

小時



每當提到涼拌鮑魚，通常都會聯想到用花雕酒浸泡，推介大家試試日式磯煮的方式！「磯煮」是使用日式醬油和昆布慢慢燜煮入味的烹調方法，可保持鮑魚鮮嫩的質感，同時吸收鮮甜香濃的醬汁，鋪上金箔擺盤更是一道吸睛的前菜！



輕鬆煮食教學

材料

- 新鮮鮑魚 6 隻
- 昆布鰹魚高湯 500 毫升
(製作方法參考 p.17)
- 清酒 100 毫升

調味料

- 日式醬油 100 毫升
- 味醂 60 毫升
- 冰糖或糖 2 茶匙

準備

- 1 處理鮑魚：鮑魚抹上生粉，用百潔布或牙刷擦走表面污垢圖 1，放入滾水煮 30 秒；用匙羹除去外殼，剪走腸臟和鮑魚嘴，浸冰水 2 分鐘。
- 2 鮑魚放入生粉水浸泡去污，用牙刷擦走裙邊和隙位污垢。圖 2



1

做法

- 1 清酒大火煮滾 1 分鐘，令酒精完全蒸發；加入昆布鰹魚高湯和調味料，煮滾，放入鮑魚合蓋小火煮 1.5 小時，取出鮑魚。
- 2 磯煮醬汁繼續用大火煮滾 3 分鐘至濃稠，放涼後置於密實盒，放入鮑魚冷藏一晚即成。



2



輕鬆煮 TIPS

- 生粉水有助去除鮑魚的黏液和黑色污垢。
- 用小火燜煮的方式令鮑魚肉質放鬆，保持幼嫩口感。
- 磯煮醬汁最後用大火煮滾，令醬汁味道更加濃郁。
- 可額外加入日本大根或白蘿蔔燜煮入味。
- 昆布鰹魚高湯包是日式料理常用的食材，日式超市有售。

烹調時間

20
分鐘

特濃番茄 牛扒芝士 撈烏冬

烹飪的樂趣在於可依家人和自己的喜好搭配食材，這個食譜是在一次逛超市購買晚餐食材時誕生的！當日我渴望吃牛扒，家人想吃烏冬，於是創作了這個撈烏冬，一次滿足兩個人的願望！濃郁的番茄蓉平衡牛扒的肥膩感，每條烏冬沾滿美味的醬汁，加上香濃的芝士口感，實在太美味！隔幾天，家人要求我多煮一次。

材料 (2人分量)

- ❑ 牛扒 1 塊
- ❑ 車厘茄 15 粒 (切半)
- ❑ 罐裝番茄 1 罐 (400 克)
- ❑ 急凍烏冬 2 個
- ❑ 日式醬油 1 茶匙
- ❑ 味醂 1 茶匙
- ❑ 芝士碎 3 湯匙
- ❑ 溫泉蛋 1 隻
- ❑ 羅勒葉少許 (可省略)
- ❑ 清水 50 毫升

準備

牛扒放於室溫 30 分鐘解凍，撒上鹽及黑胡椒碎。

做法

- 1 下油開鍋，加熱至油冒煙，放入牛扒以大火煎約 90 秒，翻面再煎 90 秒 (時間視乎厚度)；煎封牛扒側面，放於網架靜置 5 分鐘，切件。
- 2 在同一個鍋，炒香車厘茄，先取出部分作擺盤；倒入罐裝番茄壓成蓉，加入清水、日式醬油和味醂煮沸。
- 3 放入烏冬，合蓋以中火煮 1 分鐘，翻面後再合蓋續煮 1 分鐘，拌至烏冬散開。
- 4 放上牛扒和車厘茄，灑上芝士碎，合蓋以小火煮 1 分鐘至芝士溶化，排入溫泉蛋和羅勒葉即成。



羅勒青醬長通粉 伴煙三文魚

用新鮮香草自製意粉醬汁，比超市現成的好吃得多。這個食譜加入了松子仁，不僅增添口感，而且營養豐富。這款意粉醬汁非常百搭，可根據個人喜好搭配雞肉或海鮮等不同食材。

烹調時間
30
分鐘

材料 (2人分量)

- ❑ 長通粉 180 克
- ❑ 煙三文魚 80 克
- ❑ 車厘茄 15 顆 (切半)

羅勒青醬

- ❑ 新鮮羅勒葉 45 克
- ❑ 松子仁 40 克
- ❑ 巴馬臣芝士碎 25 克
- ❑ 蒜頭 2 瓣
- ❑ 初榨橄欖油 100 毫升
- ❑ 鹽 1/2 茶匙
- ❑ 檸檬汁 1/4 茶匙



輕鬆煮食教學

準備

- 1 羅勒摘好葉片，放入滾水煮 10 秒，盛起，浸冰水，搾乾水分，用廚房紙印乾。
- 2 松子仁放入白鑊，以小火炒至表面金黃，盛起備用。
- 3 羅勒青醬材料放入攪拌杯，用慢速攪碎。
- 4 大鍋注入水及鹽 1 茶匙煮沸，放入長通粉依包裝建議烹煮時間減少 2 分鐘，煮熟，瀝乾水分備用。

做法

- 1 下橄欖油開鍋，放入車厘茄煎熟，盛起備用。
- 2 同一個鍋下羅勒青醬炒香，加入長通粉和車厘茄炒勻，鋪上煙三文魚，撒上額外松子仁和巴馬臣芝士碎即成。

輕鬆煮 TIPS

- 羅勒葉放入滾水氽燙約 10 秒，然後立即浸泡冰水，能阻止葉片氧化變色，保持翠綠色澤。
- 羅勒青醬以高速攪拌或會產生熱量，導致羅勒葉變黑。選用較低速的攪拌速度，以免葉片過度加熱。
- 選擇新鮮的松子仁，最好是未經烘烤的，能保持松子仁的天然香氣和脆度。





烹調時間

15
分鐘

氣炸鍋

花雕鹽焗大頭蝦

新鮮的海鮮簡單煮，最能突顯鮮味！用鹽焗的方法將蝦的原汁原味完整地保留，品嚐鮮蝦的味道。這個菜式完全零技巧，用氣炸鍋更能省卻炒製粗鹽的步驟，絕對是節日宴客或放工快煮的最佳選擇！

材料

- ❑ 大蝦 8 隻
- ❑ 粗鹽 1 包（500 克）
- ❑ 花椒 1 湯匙
- ❑ 八角 4 粒
- ❑ 香葉 4 片
- ❑ 五香粉 1 湯匙
- ❑ 花雕酒 25 毫升

準備

大蝦洗淨，抹乾水分，剪走蝦頭尖角、蝦鬚、蝦腳和尾部尖刺，去腸備用。

做法

- 1 氣炸鍋烤盤內放入粗鹽鋪平，加入五香粉、八角、花椒及香葉，澆上花雕酒，以 200℃ 氣炸 5 分鐘至微微發黃。圖 1
- 2 取出一半粗鹽，放入大蝦圖 2，蓋上粗鹽，200℃ 氣炸 8 分鐘，取出大蝦拍走表面粗鹽，上碟即成。



1



2

輕鬆煮
TIPS

- 必須使用粗鹽焗製，幼鹽容易因接觸海鮮的水分而溶化，令大蝦的味道變得太鹹。
- 進行鹽焗前，必須擦乾海鮮的水分，以免過多水分與鹽分接觸。
- 除鹽焗大蝦，此食譜適合製作鹽焗奄仔蟹或花螺等海鮮。

Apple Honey Glazed Chicken Wings

Cooking Time: 20 minutes

*refer to p.51 for the steps

Ingredients

- ❑ 8 chicken wings
- ❑ 1 apple (thinly sliced)
- ❑ 8 cherry tomatoes (halved)
- ❑ 3 tbsp honey
- ❑ 1/4 lemon (squeezed, optional)

Marinade

- ❑ 2 tsp light soy sauce
- ❑ 1 tsp dark soy sauce
- ❑ 1 tsp Shaoxing wine
- ❑ 1 tsp oil
- ❑ ground white pepper

Preparation

- ❶ Soak the chicken wings in lightly salted water for 15 minutes to remove any frozen taste. Pat dry with kitchen paper **Picture 1**. Make a few shallow cuts on the chicken skin.
- ❷ Mix the marinade with the apple slices and marinate the chicken wings for at least 30 minutes. For more flavour, marinate overnight. **Picture 2**



Method

- ❶ Place the apple slices and cherry tomatoes on a baking tray lined with baking paper. Arrange the chicken wings on top. Bake at 180°C for 15 minutes.
- ❷ Brush the chicken wings with honey. Bake them using grill mode or 230°C for about 2-3 minutes until the surface becomes crispy and slightly charred. Serve with lemon juice if desired.

Cooking Tips

- During the seasoning process, you can make shallow cuts on the skin of chicken wings to allow the flavours penetrating better.
- Before baking the chicken wings, it's important to thoroughly pat them dry to achieve a crispy texture.
- Apply the honey during the last few minutes to prevent the chicken wings from burning.

Grilled Saikyo Miso Cod Fish

Cooking Time: 30 minutes

*refer to p.53 for the steps

Ingredients

- ❑ 2 pieces silver cod fish
- ❑ 60 g Saikyo white miso
- ❑ 60ml mirin
- ❑ 60ml cooking sake
- ❑ 1 tbsp sugar
- ❑ 1 tsp corn syrup or syrup (optional)

Preparation

- ❶ In a small saucepan, pour in the cooking sake and mirin. Bring to a boil over medium heat and let it simmer for 1 minute to evaporate the alcohol. Add the miso paste and sugar, stir over low heat until dissolved. Let it cool.
- ❷ Rinse the silver cod fish and pat dry. Marinate the fish in the sauce prepared in step 1 for two nights in the refrigerator.

Method

- ❶ Gently wipe off any excess sauce from the surface of the fish. Place the fish on a baking rack and bake at 190°C for 15 minutes.
- ❷ Brush the fish with corn syrup and transfer them to the upper rack of the oven. Bake at 220°C for about 1-2 minutes or until the surface becomes caramelized and fragrant. Serve.

Cooking Tips

- Saikyo white miso is the ideal choice for this dish as it has a sweeter flavour. It is available at Japanese supermarkets.
- Make sure to pat dry the marinated silver cod fish before baking to prevent it from burning during the cooking process. **Picture 1**
- To achieve the crispy and caramelized texture commonly found in restaurants, it is recommended to brush the fish with corn syrup or syrup. Do not use honey as its strong flavour will cover the taste of miso.



感謝讀者分享

在網上分享食譜多年，讀者們的回圖分享是我不斷研究新食譜的動力！每一道食譜都是我經過多次嘗試和調整，確保味道美味、擺盤精美才跟大家分享。非常感謝大家一直以來的支持和鼓勵，我會繼續努力創作更多美味的食譜！

tiflym ...

Hello~我鍾意嫩雞燉麵
以前出去餐廳，叫過俾阿仔食，因為感覺健康d，但個仔次次都唔食
試左跟你食譜煮，個仔食晒之前嘅功夫都覺得好值得~多謝你分享



애비♥ ...

最喜歡係焗雞食譜
萬年 encore 絕不 fail
整左好多次 唔同焗焗爐都一樣整到好好食

我由 2023 開始就跟你食譜煮野
眨下眼就煮到而家啦
Story/圖片都多不勝數
仲有好多年不停重覆既家常經
跟煮完可以做大廚抵過出街食啦
好開心跟你學煮西班牙飯+一齊交流分享煮野
今次能夠睇到你出書真係勁開心
出書唔容易啊♥加油啊
我會繼續支持你+努力煮野



Bernard Tai ...



潮式魚露浸花甲 - 吸睛菜式，請客必備！

Tiffany Lam ...

Congratulations 我最鍾意你嘅食譜係一鍋到底椰汁焗葡國雞 Baked Portuguese Chicken. 賣相又好，又易整，味道仲好好呀



NING ...

最鍾意你嘅「雞油花雕蒸蟹伴陳村粉」食譜，無論過幾屋企都煮到呢味宴客菜，亦都係第一次煉雞油同埋學識用整蝦汁



emmster2022 ...

最鍾意既食譜實在太多 雖然好多都整過不過唔係每張相都影得靚，由較簡單既避心蛋，芒果糯米糍，芝士漢堡扒，蜜糖薯仔牛肉，到準備需要較多嘅西班牙海鮮飯，等等都好成功
要加一張回圖既話就用西班牙海鮮飯，最鍾意 Isti 可以將餐廳食開，覺得要自己做，會好遙不可及嘅菜式，跟着食譜，就變成自己屋企都可以隨時 gourmet
多謝晒提供咁多咁唔同既優質食譜



Bo NG ...

我最鍾意西班牙海鮮飯，以前成日覺得個飯好難煮好複雜，之前上完你數咗烹班班後，我真係返屋企跟住食譜做，大成功



Rach Lee ...

我最鍾意呢一個芬蘭三文魚忌廉湯 (Finnish Salmon soup, Lohikeitto), 真係超級好飲! 配埋意粉就係一餐喇, 啱全家食, 我女超鍾意!
thanks & congrats on your new book! I cant wait to get it!



Candice Kong ...

每個食譜都好正，步驟不繁複，寫得好清晰，令新手好易去跟。而且製成品色香味俱全，屋企人終於鍾意食我煮既野，謝謝您。
煮過好多料理都跟您既食譜，實在好難選最愛是那個
最常放工煮亦最鍾意既係<意式白酒忌廉三文魚>



Ma Kathy ...

靚靚，支持咗你好耐，恭喜你終於出書了，我經常去你ig搵食譜，亦整過好多款，款款都好鍾意，謝謝妳咁無私嘅分享
講到最最最喜歡嘅一定係星洲炒米啦，真係好好味，老公都大讚



Wincy Mak ...

Hi 個個食譜都鍾意，揀一個快靚正又做到酒樓色香味俱全「蠔皇瑤柱扒豆苗」



瑤柱重手落得太多 滿滿的

Brenda Fung ...

最鍾意就係花雕花甲蒸水蛋，所以我學識後經常煮比屋企人食

