

第一小菜王

編著

李慧君 胡月英 盧惠珍 陳麗文 黃麗

顧問

陳國賓

編輯

謝妙華 黃雯怡

攝影

Fanny 家家 黃家賢 David Lo Photography 幽靜

菜式示範

梁綺玲 胡月英 陳麗文 盧惠珍 梁耀文 鄭愛花

封面設計

吳明煒

版面設計

萬里機構製作部

出版

萬里機構·飲食天地出版社

香港鯉魚涌英皇道1065號東達中心1305室

電話：2564 7511 傳真：2565 5539

網址：<http://www.wanlibk.com>

發行

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：2150 2100 傳真：2407 3062

電郵：info@suplogistics.com.hk

承印

中華商務彩色印刷有限公司

出版日期

二〇一四年一月第一次印刷

版權所有·不准翻印

ISBN 978-962-14-5352-5

第36、124、202、300頁圖片由123rf.com提供

前言

俗語說「民以食為天」，尤其是都市人生活繁忙，每天營營役役，當然希望在下班後或在假期時品嚐美食，好好享受生活，難怪各類飲食指南、飲食節目愈來愈受歡迎。

然而光顧餐廳，食物的品質始終沒有保證，也不及自己動手烹調那麼貼心、健康。而且食物往往連結着情感交流，由挑選食材、設計食譜、親自調校味道，每一項細節都建基於對自己、家人、情人或朋友的了解和關懷，是傳情達意的絕佳途徑。但當然，有一本內容豐富、分類清晰、步驟簡明的食譜，就能令整個烹調過程變得事半功倍。特別是對經驗不足的讀者而言，《第一小菜王》絕對是入門的好幫手。

命名為「第一」，是因為我們收錄近一千三百個食譜，是現時流通食譜之冠；而且所用到的食材非常齊全，由家常的蔬果到名貴的海味都有；更是第一次將食譜分為經典、創意、有營、宴客和素食五類，以便大家按圖索驥，因應不同場合、不同口味、不同飲食習慣，輕易找到最合適的選擇。

除了「量」的第一以外，本食譜也提供多種食材選購貼士，如海鮮類、蔬果類、肉類及乾貨類的部分食材特性及用途、烹調時需注意的技巧及竅門等，務求令讀者掌握烹調的基本概念，按部就班，自然能享受到在家煮食的樂趣和成功感，甚至可以根據個人口味，改良現有的食譜，或者創造出獨一無二的菜餚，把「第一」和「唯一」完美地融合。

專題方面，有幸請來《米芝蓮》星級名廚陳國樑師傅和梁兆明師傅，示範以平民化成本和簡便的方法，炮製多道星級菜式，用料包括蟹粉、和牛、鵝肝和鮑魚。大家即使安坐家中，也可以品嚐到酒店、酒家的一級美食。

希望這本典雅精美、簡潔清晰的食譜，能夠令烹飪文化更加普及，同時令大家以最方便快捷的途徑，享受到為自己、為所愛的人炮製美食的樂趣！

目錄

- 3 前言
- 22 家「嘗」人氣矜貴料理
- 24 大閘蟹 昔日富貴玩意
- 26 創意粵式蟹粉料理
- 32 《米芝蓮》二星鮑魚走進百姓家



水產類

- 鮑魚**
 - 40 魚子醬九孔鮑魚
 - 41 三杯鮑魚
 - 41 煮鮑魚伴西蘭花
 - 41 鮑片扒生菜膽
 - 41 玉竹雪耳燜鮑魚
 - 42 蓮子炒鮑魚
 - 42 鮑魚香菇紮
 - 42 冰梅醬拌鮑魚
 - 42 鮑魚雞翼球
 - 42 涼拌九孔鮑魚
 - 42 蒜茸蒸鮮鮑魚
 - 43 黑醋涼拌鮑魚
- 海參**
 - 43 百花煎釀海參
 - 43 芥辣炒海參
 - 43 七彩炒海參
 - 43 蒸百花海參
 - 43 蠔王薑葱燴刺參
 - 44 蝦子蛋白燴海參
 - 45 花菇燜海參
 - 45 XO 醬燴海參
 - 45 冬筍蓮子蒸海參
 - 45 三鮮雪耳
 - 45 三鮮燴海參
 - 45 家常海參
 - 46 香菇蒟蒻煮海參
 - 46 檸香酸辣海參

- 鯽魚**
 - 46 肉茸煎鯽魚
 - 46 薑醋鯽魚煲
- 鱸魚**
 - 47 糖醋酥鯽魚
 - 47 醬煎鱸魚
 - 47 香煎鱸魚
 - 47 檸檬蒸鱸魚
 - 48 麒麟鱸魚
 - 48 蒜辣檸汁鱸魚
 - 48 鍋貼鱸魚
- 秋刀魚**
 - 48 鹽煎秋刀魚
 - 48 檸香秋刀魚
 - 48 碧螺春蒸秋刀魚
- 桂花魚**
 - 49 香片蒸桂花魚
 - 49 雪菜浸煮桂魚
 - 49 鮮果松鼠魚
- 龍脷魚**
 - 49 蒜香龍脷柳
 - 49 欖菜蒸魚柳
 - 49 冬菇粉絲蒸龍脷柳
- 烏頭**
 - 50 鹹檸檬蒸烏頭
 - 51 豉汁蒸烏頭
- 黃花魚**
 - 51 魚茸雪耳
 - 51 酒釀蒸黃花魚
 - 51 糖醋煎黃魚
 - 52 紅燒黃花魚
 - 52 醋溜黃花魚
 - 52 五柳黃花魚
 - 52 松鼠黃魚
- 青衣**
 - 52 蔥香煎魚塊
- 生魚**
 - 52 蒜茸雙花生魚片
 - 53 人參燜生魚
 - 53 龍井雞汁生魚片
- 老鼠斑**
 - 53 荷香老鼠斑
- 左口魚**
 - 53 古法蒸左口魚
- 三文魚**
 - 53 風味龍井魚片
 - 53 茄汁洋葱香煎三文魚

| | | | | | |
|-----|----|-----------|-----|----|----------|
| | 54 | 黑椒三文魚串 | | 62 | 三冬炒斑塊 |
| | 54 | 蒜香粉紅三文魚柳 | | 63 | 冬筍菜心炒魚片 |
| | 54 | 香辣三文魚 | | 63 | 蒜茸魚湯煮石斑 |
| | 54 | 香草煎三文魚頭 | | 63 | 五柳魚 |
| | 55 | 燕窩煎三文魚 | | 63 | 何首烏燴石斑 |
| | 55 | 蒜香麻辣三文魚 | | 64 | 炸芝麻魚片 |
| | 55 | 豉油皇煎三文魚扒 | | 64 | 金柚芒果石斑 |
| | 55 | 香檸三文魚 | | 64 | 香炸果醬魚 |
| | 56 | 核桃松子三文魚卷 | 門鱈 | 64 | 味菜炆門鱈魚 |
| | 57 | 靈芝菇煮三文魚 | | 64 | 門鱈燜豬肉 |
| | 57 | 椒鹽三文魚頭 | 白鱈 | 64 | 蜜汁煎鱈 |
| 銀魚 | 57 | 銀魚鮮奶炒燕窩 | | 65 | 涼瓜煮白鱈 |
| | 57 | 豆椒炒小銀魚乾 | | 65 | 火腩大鱈煲 |
| | 58 | 涼拌銀魚秋葵 | | 65 | 豉汁蟠龍鱈 |
| 紅鯛魚 | 58 | 薑絲紅鯛魚 | | 65 | 陳皮蒸白鱈 |
| 白飯魚 | 58 | 白飯魚粟米粒煎蛋 | | 65 | 豉汁鹹酸菜蒸白鱈 |
| | 58 | 椒鹽白飯魚 | | 65 | 南乳脆鱈球 |
| 紅衫魚 | 58 | 紅衫魚煮粉絲 | 黃鱈 | 66 | 彩椒煎鱈片 |
| 帶魚 | 58 | 香辣煎帶魚 | | 67 | 涼瓜蒸黃鱈 |
| | 59 | 蒜香帶魚 | | 67 | 豉椒炒鱈片 |
| 鯪魚 | 59 | 煎釀三寶 | | 67 | 脆炸鱈條 |
| | 59 | 釀鯪魚 | | 67 | 黑椒鱈球 |
| | 59 | 欖角蒸鯪魚 | 金槍魚 | 68 | 涼拌金槍魚肉 |
| | 59 | 蒸釀竹筴 | 鱈魚 | 68 | 豉椒香辣鱈魚 |
| | 59 | 蒜茸豆豉金菇蒸鯪魚 | | 68 | 生煎鱈魚 |
| | 60 | 紫菜鯪魚卷 | | 68 | 黃金鱈魚 |
| | 61 | 紹菜魚肉卷 | | 68 | 紅辣椒蒜茸蒸鱈魚 |
| | 61 | 核桃魚球 | | 68 | 清蒸鱈魚 |
| | 61 | 大地金錢魚 | | 69 | 牛油焗鱈魚 |
| | 61 | 鯪魚肉草菇釀豆卜 | 多春魚 | 69 | 醬醋多春魚 |
| | 61 | 豆瓣醬炸鯪魚 | 泥鰱 | 69 | 陳皮蒸泥鰱 |
| | 61 | 石斑翡翠苗卷 | 銀鱈魚 | 69 | 檸香椒絲鱈魚扒 |
| 石斑 | 61 | 鮮百合蘆筍炒石斑肉 | | 69 | 照燒銀鱈魚 |
| | 62 | 香煎石斑 | | 69 | 香葱咖喱魚 |
| | 62 | 彩椒炒斑塊 | | 70 | 瑤柱陳皮蒸銀鱈魚 |

目錄

鮠魚

- 71 果汁銀鱈魚
- 71 鮮茄銀鱈魚
- 71 冬菜蒸鱈魚
- 71 牛肝菌瑤柱鮠魚
- 71 清蒸榨菜魚頭
- 71 山椒蒸鮠魚
- 72 松子魚
- 72 豆豉蒸鮠魚
- 72 大頭菜蒸鮠魚腩
- 72 麵醬蒸魚雲
- 73 人參啤酒燜鮠魚
- 73 紅燒鮠魚
- 73 腐竹煮鮠魚
- 73 薑蔥肉絲燜鮠魚

魚肚

- 74 魚腩茄子煲
- 75 椒鹽蝴蝶魚
- 75 薑葱撈鮠魚片
- 75 雪耳魚肚鬆
- 75 百合蓮子煮魚肚
- 75 青瓜魚肚燴

鯉魚

- 75 紅辣椒煮鯉魚
- 76 花豆燜鯉魚
- 76 薑蔥煎鯉魚
- 76 薑葱焗鯉

帶子及扇貝

- 76 鵝肝醬煎扇貝
- 77 翠醬汁雙色煎扇貝
- 77 XO 醬炒帶子
- 77 彩鳳玉帶子
- 77 雙冬炒扇貝
- 78 西施炒帶子
- 78 七彩海鮮小炒
- 78 棠菜拌帶子
- 78 蘑菇冬菇蒸扇貝
- 78 蒜茸蒸帶子
- 78 蒜油蒸扇貝

蝦

- 79 冬菇蒸帶子
- 79 醬油蒸麒麟帶子
- 79 香酥帶子
- 79 軟炸扇貝
- 79 帶子拌燕窩
- 79 青豆乾燒明蝦
- 80 茄汁煎蝦碌
- 81 京汁燒明蝦
- 81 香煎蝦餅
- 81 生煎明蝦
- 81 鐵板明蝦
- 82 燒香蒜大蝦
- 82 乾煎蝦碌
- 82 鍋貼明蝦
- 82 煎釀明蝦
- 82 大良煎蝦餅
- 82 滑蛋蝦仁
- 83 蒜香鼓油王煎蝦
- 83 XO 醬麻婆蝦球
- 83 宮保蝦仁
- 83 龍井蝦仁
- 83 咕嚕蝦球
- 83 黃金蝦
- 84 芝士炒蝦
- 84 香汁乾燒蝦
- 84 蝦仁炒鮮奶
- 84 花椒炒蝦
- 85 雙冬炒蝦仁
- 85 雪耳雞蛋炒蝦仁
- 85 淮山杞子毛豆炒蝦仁
- 85 西蘭花炒鳳尾蝦
- 86 翡翠明蝦球
- 87 米酒青豆炒蝦仁
- 87 西芹海鮮粒
- 87 玫瑰蝦仁

| | |
|----|-----------|
| 87 | 芙蓉蝦仁 |
| 87 | 砂窩胡椒蝦 |
| 87 | 蝦仁叉燒炒滑蛋 |
| 88 | 豆角炒蝦仁 |
| 88 | 醬爆明蝦 |
| 88 | 美果蝦仁 |
| 88 | 白雪鮮蝦仁 |
| 89 | 荷葉蒸蝦 |
| 89 | 蝦仁魚肚鮮竹紮 |
| 89 | 冬菇粉絲蒸蝦仁 |
| 89 | 蒜茸蒸蝦 |
| 90 | 鮮味紹菜包 |
| 90 | 滑蒸冬菇蝦 |
| 90 | 雪耳釀蝦 |
| 90 | 燕窩蝦球 |
| 90 | 豉油王蒸蝦 |
| 90 | 繡球蝦仁 |
| 91 | 百花玉環 |
| 91 | 鹽蒸蝦 |
| 91 | 百花大蝦 |
| 91 | 百花蒸釀香菇 |
| 91 | 蝦子竹筴百花燕窩卷 |
| 91 | 白灼中蝦 |
| 92 | 玻璃大蝦 |
| 93 | 蝦仁豆腐 |
| 93 | 油燜大蝦 |
| 93 | 紅燒蝦段 |
| 93 | 鹽水煮蝦 |
| 93 | 燒酒蝦 |
| 93 | 啤酒醉蝦 |
| 94 | 杏香蝦仁 |
| 94 | 白滷鹹蝦 |
| 94 | 碧螺春蝦仁 |
| 94 | 噏汁焗中蝦 |
| 95 | 紹酒杞子凍蝦 |

| | |
|-----|-----------|
| 95 | 上湯焗蝦 |
| 95 | 浸泡海鮮 |
| 95 | 炸蝦棗 |
| 96 | 紅葱蝦丸 |
| 96 | 椰香牛油蝦 |
| 96 | 香葱油蝦串 |
| 96 | 炸琵琶蝦 |
| 96 | 炸鳳尾蝦 |
| 96 | 炸釀大蝦 |
| 97 | 蟹汁明蝦卷 |
| 97 | 百花卷 |
| 97 | 油浸生中蝦 |
| 97 | 芝士香草蝦 |
| 97 | 百花蝦夾 |
| 97 | 紙包蝦仁 |
| 98 | 芝麻蝦 |
| 99 | 酥炸蝦盒 |
| 99 | 炸蝦球 |
| 99 | 紅蘿蔔蝦仁涼拌粉絲 |
| 99 | 清炒小龍蝦 |
| 99 | 清蒸大龍蝦 |
| 99 | 上湯焗龍蝦 |
| 100 | 焗釀龍蝦 |
| 100 | 香煎蟹柳餅 |
| 100 | 五味煎蟹 |
| 100 | 酸辣炒蟹 |
| 100 | 薑葱炒花蟹 |
| 100 | 豉汁炒蟹 |
| 101 | 年糕炒蟹 |
| 101 | 蟹黃炒鮮奶 |
| 101 | 酒香肉蟹 |
| 101 | 百花釀蟹蓋 |
| 101 | 台山蒸蟹鉢 |
| 101 | 香辣蒸蟹 |
| 102 | 清蒸花蟹 |

龍蝦

蟹

目錄

| | | | | | |
|-----|-----|----------|----|-----|---------|
| | 103 | 蒸砵仔蟹 | | 111 | 薑蔥煎蠔仔 |
| | 103 | 上湯花雕紅蟹烏冬 | | 111 | 小白菜煎蠔餅 |
| | 103 | 椰菜蟹肉卷 | | 111 | 豆瓣醬煎蠔餅 |
| | 103 | 蛋白蒸肉蟹 | | 111 | 黃金蠔鉢 |
| | 104 | 蒸豬肉釀蟹 | 蠔 | 112 | 韭黃煎生蠔 |
| | 104 | 蒜香蒸蟹鉗 | | 112 | 生炒生蠔 |
| | 104 | 乾炸蟹棗 | | 112 | 花椒木耳煮蠔 |
| | 104 | 沙律醬蟹柳卷 | | 112 | 辣子炸生蠔 |
| | 104 | 酥炸蟹鉗 | | 112 | 鮮酥蠔串 |
| | 104 | 炸蟹黃片 | | 112 | 冰心蠔仁 |
| | 105 | 肉蟹粉絲煲 | 蜆 | 113 | 豉椒炒蜆 |
| | 105 | 芝士蟹肉多士 | | 113 | 蠔油炒蜆 |
| | 105 | 香辣花蛤煮蟹 | | 113 | 沙嗲炒蜆 |
| | 105 | 珊瑚燕窩扒鮮奶 | | 113 | 蜆煨魚片 |
| 軟殼蟹 | 105 | 酥炸軟殼蟹 | | 113 | 清酒煮蜆 |
| 日月貝 | 105 | 牛油焗日月貝 | | 113 | 薑汁蜆 |
| 北寄貝 | 106 | 清蒸北寄貝 | 魷魚 | 114 | 白酒番茄浸蜆 |
| 花蛤 | 106 | 辣椒膏炒花蛤 | | 115 | 辣炒魷魚絲 |
| | 106 | 豉汁蒸花蛤 | | 115 | 宮保魷魚卷 |
| | 106 | 紅油蒸花蛤 | | 115 | 豉椒鮮魷 |
| | 107 | 酒煮花蛤 | | 115 | 沙嗲醬爆魷魚圈 |
| 蠔子 | 107 | 薑絲炒蠔子 | | 115 | 西芹雙魷 |
| | 107 | 蒜香蒸蠔子 | | 115 | 蝦醬蒸鮮魷 |
| | 107 | 辣酒煮蠔子 | | 116 | 生抽魷魚筒 |
| 青口 | 108 | 蒜茸青口 | | 116 | 砂鍋魷魚 |
| | 109 | 西汁青口 | | 116 | 酸菜魷魚 |
| | 109 | 清酒煮青口 | | 116 | 三色椒釀鮮魷 |
| | 109 | 紅椒白蘭地煮青口 | | 116 | 三杯小卷 |
| | 109 | 炸煙肉青口卷 | | 116 | 甜酸魷魚圈 |
| 珊瑚蚌 | 109 | 珊瑚翡翠玉帶子 | | 117 | 椒鹽魷魚鬚 |
| | 109 | 鹽爆如意蚌 | | 117 | 辣拌鮮魷火腿 |
| 象拔蚌 | 110 | 蜜糖豆炒象拔蚌 | 墨魚 | 117 | 泡椒墨魚仔 |
| | 110 | 豉汁蒸象拔蚌 | | 117 | 爆墨魚花 |
| 蠔仔 | 110 | 蠔仔烙 | | 117 | 台式炒花枝 |
| | 110 | 牛油煎珍珠蠔 | | 117 | 墨魚紅燜豬肉 |

| | | |
|-----|-----|-----------|
| | 118 | 椒鹽墨魚卷 |
| | 119 | 滷墨魚 |
| | 119 | 魚子拌海鮮 |
| 八爪魚 | 119 | 滷水八爪魚 |
| 翡翠螺 | 119 | 上湯煮翡翠螺 |
| 東風螺 | 120 | XO 醬炒東風螺肉 |
| 花螺 | 120 | 辣酒煮花螺 |
| 田螺 | 120 | 葱白炒田螺 |
| | 120 | 黃酒煮田螺 |
| | 120 | 香炸海螺 |
| | 120 | 涼拌海鮮 |
| 響螺 | 121 | 醬香響螺片 |
| 海帶 | 121 | 香辣海帶絲 |
| | 121 | 蝦米海帶絲 |
| 田雞 | 121 | 豉椒田雞腿 |
| | 121 | 冬筍炒田雞 |
| | 121 | 紅椒絲爆田雞 |
| | 122 | 雪耳蒸田雞 |
| | 122 | 荷葉蒸田雞 |
| | 122 | 竹筒田雞 |
| | 122 | 椒鹽田雞 |
| 海蜇 | 123 | 芥末拌海蜇頭 |
| | 123 | 海蜇雙絲 |
| | 123 | 海膽拌海蜇皮 |
| | 123 | 香麻海蜇雞腳 |



肉類

| | | |
|----|-----|--------|
| 豬肉 | 128 | 八寶辣子肉粒 |
| | 129 | 西汁煎豬柳 |
| | 129 | 果汁煎肉脯 |
| | 129 | 松子肉丁 |
| | 129 | 魚香肉絲 |

| | | |
|--|-----|----------|
| | 129 | XO 醬蓮藕肉片 |
| | 129 | 照燒肉片 |
| | 130 | 京醬肉絲 |
| | 130 | 螞蟻上樹 |
| | 130 | 雜錦肉丁 |
| | 130 | 人參炒豬瘦肉 |
| | 131 | 蒜苗雪耳炒肉絲 |
| | 131 | 雪耳炒肉絲 |
| | 131 | 七彩炒肉絲 |
| | 131 | XO 醬炒豬柳 |
| | 132 | 仁稔麵豉醬炒肉青 |
| | 132 | 肉絲蟲草花 |
| | 132 | 番茄豆腐炒肉粒 |
| | 132 | 蘭度杭菜碎肉 |
| | 132 | 五香菜脯肉鬆 |
| | 132 | 沙嗲炒肉片 |
| | 133 | 紅蘿蔔蓮藕炒肉絲 |
| | 133 | 金針冬菇蒸肉餅 |
| | 133 | 雲耳金針蒸肉絲 |
| | 133 | 四川粉蒸肉 |
| | 133 | 清蒸蘿蔔豬肉卷 |
| | 133 | 雪耳蒸豬瘦肉 |
| | 134 | 土魷蒸肉餅 |
| | 135 | 杞子蒸肉餅 |
| | 135 | 糯米丸子 |
| | 135 | 乾筍燜豬肉 |
| | 135 | 蓮子百合燜豬肉 |
| | 135 | 人參海參燉豬肉 |
| | 135 | 大豆蒟蒻煮肉粒 |
| | 136 | 黃金三鮮卷 |
| | 136 | 拌雜錦 |
| | 136 | 金針拌肉絲 |
| | 136 | 肉絲拌粉皮 |
| | 137 | 麻辣涼拌肉絲 |
| | 137 | 蒜泥白肉 |

目錄

五花腩

- 137 菜心獅子頭
- 137 回鍋肉
- 138 梅菜扣肉
- 138 香芋扣肉
- 138 鹹肉炒娃娃菜
- 138 腩肉炆蓮藕
- 138 鳳眼果炆腩排

排骨

- 138 東坡肉
- 139 茨菇炆腩肉
- 139 蒜香白肉
- 139 豉椒排骨
- 139 糟爆排骨
- 139 梅子蒸排骨
- 139 麵豉蒸肉排
- 140 麥芽糖焗一字骨
- 141 甜醋骨
- 141 無錫骨
- 141 甜辣雞醬燒排骨
- 141 蓮子薏仁排骨
- 142 燕窩蘿蔔排骨煲
- 142 話梅焗排骨
- 142 果香陳皮骨
- 142 生炒排骨
- 142 沙拉骨

豬扒

- 142 茄汁豬扒
- 143 胡椒生抽煎豬扒
- 143 香茅豬扒
- 143 甜辣醬可樂豬扒
- 143 青檸汁煎豬扒
- 143 香酥杏仁豬扒條
- 143 烤香草豬扒
- 144 椒鹽豬扒

豬手

- 145 菠蘿酸甜肉
- 145 茶香豬手
- 145 南乳豬手

- 145 甜醋炆豬手
- 146 紅燒元蹄
- 146 滷水花生豬手
- 146 香栗炆豬手煲
- 146 胡椒豬手
- 146 涼拌肘子
- 146 水晶肴肉
- 147 水晶肉凍

豬手

豬腳

- 147 白雲豬手
- 147 醋香豬腳薑
- 147 黃豆燉豬蹄
- 147 蓮藕炆豬腳

豬皮

- 147 花生皮凍
- 148 羅漢肉

豬耳

- 148 紅油耳片

豬腸

- 148 東江炸大腸

豬腰

- 148 冬筍炒豬腰

豬脷

- 149 人參當歸豬脷
- 149 杜仲雪耳煮豬脷
- 149 雪耳炒豬脷
- 149 鮮露筍炒豬脷
- 150 魚香豬脷
- 151 人參燉豬脷
- 151 薑葱炒豬脷
- 151 爆炒腰肝

豬肚

- 151 薑絲酸菜炒豬肚
- 151 八寶豬肚

牛尾

- 151 紅燒牛尾

牛肉

- 152 蘆薈汁煎牛肉
- 152 三色牛柳卷
- 152 雙冬燴牛肉
- 152 蠔油芥蘭牛肉
- 153 七彩牛柳絲
- 153 菠蘿蜜炒牛肉
- 153 沙茶炒牛肉

目錄

- | | | | |
|-----|---------|-----|---------|
| 169 | 松子菠蘿雞柳 | 177 | 菜膽上湯雞 |
| 169 | 五香冬菇蒸雞 | 177 | 砂鍋雲吞雞 |
| 169 | 香辣雙椒雞 | 177 | 蜜炙子薑雞 |
| 170 | 蒸醉雞 | 177 | 京燒琵琶雞 |
| 170 | 八寶雞 | 177 | 蠔油焗子雞 |
| 170 | 水晶雞 | 178 | 蟲草花滑雞煲 |
| 170 | 北菇蒸滑雞 | 179 | 富貴雞 |
| 171 | 雞茸火腿卷 | 179 | 黃芪紅棗燜雞 |
| 171 | 荷葉富貴雞 | 179 | 白果煮雞 |
| 171 | 椒絲南乳蒸滑雞 | 179 | 蠔油香菇滑雞煲 |
| 171 | 人參蒸雞 | 179 | 花菇燜雞 |
| 172 | 椰汁雞 | 179 | 栗子炆雞煲 |
| 172 | 人參茴香蒸雞 | 180 | 辣汁滑雞卷 |
| 172 | 鮮竹雜錦雞茶 | 180 | 豉油王春雞 |
| 172 | 清蒸全雞 | 180 | 脆皮燒雞 |
| 172 | 豆豉涼瓜燜雞 | 180 | 薯仔炆雞 |
| 172 | 芫荽雞 | 181 | 炸核桃雞 |
| 173 | 魚丸煮鹹雞 | 181 | 香茅蒜香雞 |
| 173 | 蜆芥燜雞 | 181 | 沙嗲雞串 |
| 173 | 花雕砂鍋雞 | 181 | 椒鹽碎炸雞 |
| 173 | 沙薑芝麻雞 | 182 | 香辣炸雞柳 |
| 173 | 龍井茶燻雞 | 182 | 辣味脆皮炸雞 |
| 173 | 紅糟雞球 | 182 | 川椒雞球 |
| 174 | 香濃咖喱雞 | 182 | 當紅炸子雞 |
| 175 | 豆豉雞 | 182 | 百花龍鳳球 |
| 175 | 蠔油三杯雞 | 182 | 麻辣雞件 |
| 175 | 玫瑰豉油雞 | 183 | 紙包雞 |
| 175 | 碧玉紅梅石榴雞 | 183 | 香酥雞 |
| 176 | 三白蓮子燜雞 | 183 | 脆皮炸子雞 |
| 176 | 砂鍋人參雞 | 183 | 酥炸南乳雞 |
| 176 | 太爺雞 | 183 | 口水雞 |
| 176 | 人參白朮燉雞 | 183 | 手撕雞 |
| 176 | 昆布雪耳雞煲 | 184 | 涼拌雞絲粉皮 |
| 176 | 甘草山楂煮雞 | 185 | 涼拌香辣麻醬雞 |
| 177 | 白切雞 | 185 | 話梅醉雞 |

| | | | | | |
|-----------|-----------|---------|-----------|----------|---------|
| 雞腿 | 185 | 葱油淮鹽雞腿 | 193 | 蓮子鴨丁 | |
| | 185 | 奶香脆皮雞腿 | | 193 | 淮山蓮子蒸鴨 |
| 雞翼 | 186 | 香煎糯米釀雞翼 | 193 | 人參蒸鴨 | |
| | 186 | 金針草菇雞翼 | 193 | 魔芋燒鴨 | |
| | 186 | 腰果蒸雞翼 | 194 | 荷香蒸鴨 | |
| | 186 | 蒸雞絲腐皮卷 | 195 | 芋仔煮鴨 | |
| | 186 | 冬筍火腿釀雞翼 | 195 | 陳皮南乳燜鴨 | |
| | 186 | 蒜香南乳雞翼 | 195 | 啤酒燜鴨 | |
| | 187 | 香辣豆豉爆雞翼 | 195 | 銀絲鴨胸 | |
| | 187 | 金針雲耳燜雞翼 | 195 | 紅咖喱燴鴨胸 | |
| | 187 | 豆豉汁燜雞翼 | 195 | 家鄉風味鴨 | |
| | 187 | 檸檬雞翼 | 196 | 雪耳煮鴨 | |
| | 187 | 菱角炆雞翼 | 196 | 鮮淮山煮鴨絲 | |
| | 187 | 椰香咖喱雞翼 | 196 | 陳皮梅子燜鴨 | |
| | 188 | 沙嗲釀炸雞翼 | 196 | 蓮子香酥鴨 | |
| | 189 | 香茅蜜糖雞翼 | 196 | 水晶鴨方 | |
| | 189 | 可樂雞翼 | 196 | 酥炸鴨塊 | |
| | 189 | 生抽王炸雞翼 | 鴨掌 | 197 | 煎釀鴨掌 |
| | 189 | 杏花酥雞翼 | | 197 | 芥末鴨掌 |
| | 雞腳 | 190 | 炸珍珠雞翼 | 197 | 蠔油鴨掌 |
| | | 190 | 梅酒醉轉彎 | 197 | 滷水鴨掌 |
| | | 190 | 高麗參醉雞翼 | 197 | 涼拌酒糟鴨掌 |
| 190 | | 海鮮醬蒸鳳爪 | 鵝肝 | 197 | 蟹籽煎鵝肝 |
| 190 | | 沙薑鳳爪 | | 198 | 酒香蘋果伴鵝肝 |
| 190 | | 燕窩燉雞腳 | 199 | XO 醬煎鵝肝 | |
| 191 | | 花生燜鳳爪 | 199 | 鹹蛋黃鵝肝煎魷魚 | |
| 191 | | 蠔油鳳爪 | 鴨舌 | 199 | 魚露鴨舌 |
| 191 | | 白雲鳳爪 | | 199 | 酥炸鴨舌 |
| 雞肝 | | 191 | 泡椒鳳爪 | 200 | 滷鴨舌 |
| | 191 | 五彩雞肝 | 鵝 | 200 | 豉香蒸鵝肉 |
| | 191 | 雞肝鮮魷炒菜心 | | 200 | 梅子蒸鵝 |
| | 192 | 鹽焗珍肝 | 200 | 四味鵝 | |
| 鴨 | 192 | 燒雞肝 | 200 | 陳皮炸鵝 | |
| | 192 | 生煎鴨扒 | 鵝掌 | 200 | 百花釀鵝掌 |
| | 192 | 香煎鴨胸 | | 201 | 冬菇柚皮鵝掌 |

目錄

鴿

- 201 醉鵝翼
- 201 香菇脆鴿片
- 201 人參蒸鴿

鸚鵡

- 201 筍乾煮香鸚
- 201 赤小豆燜鸚鵡



蔬果類

冬瓜

- 206 豆瓣醬炒冬瓜
- 207 梅菜蒸冬瓜
- 207 冬瓜魚夾
- 207 海鮮冬瓜盅
- 207 冬瓜夾
- 208 瑤柱蒸冬瓜球
- 208 瑤柱草菇燴冬瓜
- 208 干貝冬瓜丸子
- 208 上湯帶子煮冬瓜
- 208 冬瓜茸燴鮮蝦
- 208 蟹肉扒冬茸

南瓜

- 209 人參冬瓜煮鴨
- 209 本菇燒汁燴南瓜
- 209 豆豉煮南瓜
- 209 椒鹽南瓜
- 209 南瓜煮排骨
- 209 黃金南瓜
- 210 排骨蒸南瓜
- 210 素菜南瓜盅
- 210 鹹蛋黃蒸南瓜
- 210 原個南瓜蒸肉
- 211 南瓜燴雞
- 211 雜錦南瓜盅
- 211 炸杏仁南瓜

涼瓜

- 211 涼瓜煎蛋

節瓜

- 212 蒜茸豆豉炒涼瓜
- 213 涼瓜蝦仁炒蛋
- 213 蟹肉釀涼瓜
- 213 涼瓜炒牛肉
- 213 蓮子豬肉釀苦瓜
- 213 蒜豉涼瓜炒排骨
- 213 涼瓜炒肉片
- 214 香橙涼瓜件
- 214 水煮釀涼瓜
- 214 椒鹽涼瓜
- 214 涼瓜煮蜆肉
- 215 雪耳拌涼瓜
- 215 涼瓜鹹蛋

絲瓜

- 215 七彩節瓜脯
- 215 蒜茸粉絲蒸節瓜
- 216 瑤柱蟹扒節瓜脯
- 217 粉絲節瓜炆柴魚
- 217 冬菇肉絲燜節瓜
- 217 節瓜排骨魚肚煲
- 217 竹筍雲耳煮節瓜
- 218 絲瓜天婦羅
- 218 冬菇醬汁絲瓜
- 218 菇粒絲瓜蒸麵筋
- 218 瑤柱蝦膠釀絲瓜
- 218 雜錦扒銀耳
- 218 冬菜蝦米炒絲瓜

青瓜

- 219 涼拌青瓜車厘茄
- 219 涼拌雪耳青瓜
- 219 芥末拌蝦米青瓜
- 219 涼拌木耳青瓜
- 219 雪耳三絲拼盤
- 219 滑溜青瓜雞片

絲瓜

- 220 芥末拌青瓜海蜇
- 221 勝瓜炒豬頸肉
- 221 勝瓜炒蝦仁

| | | | | | |
|-----|---------|----------|---------|-----------|----------|
| 翠玉瓜 | 221 | 勝瓜雲耳炒魚片 | 韭菜 | 229 | 芥蘭苗馬蹄炒海鮮 |
| | 221 | 金銀蒜蝦乾蒸絲瓜 | | 229 | 欖菜肉碎炒芥蘭 |
| | 222 | 翠玉瓜燴肉片 | | 230 | 豉香芥蘭鯪魚片 |
| | 222 | 翠玉瓜炒魚片 | | 230 | 玉蘭蒸蟹球 |
| | 222 | 翠玉瓜絲煎餅 | | 230 | 豆腐乾炒韭菜 |
| 佛手瓜 | 222 | 臘腸炒翠玉瓜 | 230 | 香煎韭菜餅 | |
| | 222 | 三鮮豆腐角 | 230 | 蝦皮炒韭菜 | |
| | 222 | 白雲藕片佛手瓜 | 230 | 韭菜炒肚絲 | |
| 生菜 | 223 | 菇粒生菜包 | 231 | 韭菜鳳尾蝦 | |
| | 223 | 黃金菇扒時菜 | 231 | 韭菜花炒叉燒 | |
| | 223 | XO 醬翡翠芙蓉 | 油麥菜 | 231 | 豆豉鯪魚炒油麥菜 |
| | 223 | 鴨鬆生菜包 | | 231 | XO 醬拌油麥菜 |
| | 223 | 蒜茸蠔油生菜 | 西蘭花 | 231 | 西蘭花炒土魷 |
| 223 | 蘑菇蟹粉扒生菜 | 231 | | 豆瓣醬炒西蘭花 | |
| 菠菜 | 224 | 鮑汁冬菇扒生菜 | 232 | 西蘭花炒帶子 | |
| | 224 | 鮑魚菇扒生菜 | 233 | 西蘭花炒雙菇 | |
| | 224 | 松子菠菜 | 233 | 紅蘿蔔煙肉炒西蘭花 | |
| | 224 | 淮山杞子炒菠菜 | 233 | 雙菇玉子扒西蘭花 | |
| | 225 | 雪耳炒菠菜 | 233 | 鴛鴦扒時蔬 | |
| | 225 | 菠菜炒牛肉 | 通菜 | 234 | 椒絲腐乳通菜 |
| | 225 | 人參菠菜餃 | | 莧菜 | 234 |
| | 225 | 金銀蛋煮菠菜 | 234 | | 皮蛋蒜子莧菜 |
| | 226 | 如意卷 | 234 | 金銀蛋莧菜 | |
| | 227 | 芥末拌蟹肉菠菜 | 菜心 | 234 | 蝦米炒菜心 |
| | 227 | 五彩菠菜 | | 234 | 菜心炒雞肉 |
| | 227 | 菠菜豆腐皮 | 235 | 蛋黃松子菜心 | |
| 227 | 菠菜拌蜆 | 235 | 奶油菜心 | | |
| 227 | 麻香涼拌菠菜 | 235 | 雜菌鮮筍煮菜心 | | |
| 227 | 蝦米拌菠菜 | 235 | 雜錦燴上素 | | |
| 番薯葉 | 228 | 蠔油蒜香番薯葉 | 235 | 蒜香炒菜心 | |
| | 228 | 芥蘭西冷牛仔粒 | 235 | 菜心炒臘腸 | |
| 芥蘭 | 228 | 鹹魚炒芥蘭 | 小棠菜 | 236 | 小棠菜墨魚餅 |
| | 228 | 芥蘭炒帶子 | | 237 | 蝦仁小棠菜 |
| | 229 | 芥蘭腰果炒冬菇 | | 237 | 雙菇扒小棠菜 |
| | 229 | 薑汁炒芥蘭 | | 237 | 筍片炒小棠菜 |

目錄

| | | | | | |
|----|-----|----------|-----|-----------|---------|
| 紹菜 | 237 | 大地魚扒紹菜 | 246 | 雜菌炒豆苗 | |
| 芥菜 | 238 | 黃金芥菜心 | 246 | 雪耳扒豆苗 | |
| | 238 | 番薯大芥菜 | 246 | 雞油炒豆苗 | |
| | 238 | 奶香上素 | 白蘿蔔 | 246 | 咖喱炒蘿蔔糕 |
| | 238 | 燕窩煮芥菜 | 247 | 辣味煮蘿蔔 | |
| | 238 | 大芥菜炆火腩 | 247 | 四川泡菜 | |
| 唐芹 | 238 | 紅蘿蔔金菇炒唐芹 | 247 | 蘿蔔炒鯪魚肉 | |
| | 239 | 唐芹雞粒豆腐 | 247 | XO 醬煎蘿蔔糕 | |
| | 239 | 百合香芹雜菌鍋 | 247 | 青蒜煮蘿蔔 | |
| | 239 | 蝦仁豆腐乾炒唐芹 | 247 | 蘿蔔煮魚鬆 | |
| | 239 | 唐芹肉茸豆腐粒 | 248 | 酸辣白蘿蔔 | |
| 西芹 | 239 | 西芹炒生魚片 | 248 | 甜酸蘿蔔 | |
| | 239 | 西芹炒帶子 | 紅蘿蔔 | 248 | 紅蘿蔔燜牛腩 |
| | 240 | 菇粒彩炒 | 248 | 紅蘿蔔薯仔燜排骨 | |
| | 241 | 涼拌雪耳海蜇西芹 | 249 | 雪菜炒紅蘿蔔 | |
| | 241 | 芥末西芹蒸鵝肉 | 249 | 紅蘿蔔炒蘑菇 | |
| | 241 | 翠芹拌核桃肉 | 249 | 櫻桃蘿蔔 | |
| | 241 | 涼拌西芹雞絲 | 249 | 金糕紅蘿蔔 | |
| | 241 | 西芹炒雞柳 | 250 | 瑤柱炒三色蘿蔔 | |
| | 241 | 翡翠骨香雞 | 251 | 花椒紅蘿蔔炒薯仔絲 | |
| | 242 | 芥末拌西芹 | 251 | 紅白蘿蔔卷 | |
| 茼蒿 | 242 | 沙茶醬炒茼蒿 | 栗子 | 251 | 栗子蘑菇炒螺肉 |
| | 242 | 雙筍拌茼蒿 | 251 | 鮮牛蒡栗子炒百合 | |
| 蘆薈 | 242 | 蝦仁蘆薈 | 251 | 花生栗子燜豬手 | |
| 椰菜 | 243 | 雞肉椰菜卷 | 251 | 栗子燜雞 | |
| | 243 | 糖醋椰菜 | 252 | 栗子燜蛤蜊 | |
| | 243 | 牛油椰菜 | 馬蹄 | 252 | 清蒸珍珠丸 |
| | 243 | 蝦乾炒椰菜 | 252 | 雪花蝦球 | |
| | 244 | 野菌雜菜鍋 | 番茄 | 252 | 軟煎番茄 |
| 白菜 | 245 | 三絲炒白菜 | 253 | 橄欖炒番茄 | |
| | 245 | 珊瑚白菜 | 253 | 番茄紅衫魚 | |
| | 245 | 鮮雜菌白菜卷 | 253 | 番茄煎蛋餅 | |
| | 245 | 酸辣白菜 | 253 | 番茄炒雞蛋 | |
| 豆苗 | 246 | 鮑魚菇豆苗炒蝦仁 | 254 | 番茄炒牛柳 | |
| | 246 | 薑汁炒豆苗 | 255 | 豆腐番茄蒸蛋 | |

| | | | | | |
|------------|-----|----------|------------|---------|-----------|
| | 255 | 牛肉釀番茄 | 263 | 蓮藕肉片燜芋絲 | |
| | 255 | 茄汁蝦球 | 263 | 香燜藕片 | |
| | 255 | 七味涼拌番茄 | 263 | 桂花藕餅 | |
| | 255 | 芥辣涼拌番茄 | 263 | 蒸糯米釀蓮藕 | |
| | 255 | 炸番茄蛋餃 | 263 | 炸蓮藕丸 | |
| 薯仔 | 256 | 鹹牛肉洋葱煎薯餅 | 263 | 涼拌蓮藕 | |
| | 256 | 香煎蘋果薯餅 | 264 | 麻辣拌蓮藕 | |
| | 256 | 酸辣薯餅 | 白靈菇 | 264 | XO 醬爆白靈菇 |
| | 256 | 羅漢上素 | 草菇 | 264 | 蠔油草菇斑片 |
| | 256 | 三絲煎麵 | | 264 | 蠔皇蝦子扒三菇 |
| | 256 | 醋溜土豆絲 | | 265 | 雙菇炒豆腐 |
| | 257 | 紅辣椒銀芽炒薯絲 | | 265 | 菠蘿炒雙菇 |
| | 257 | 雪菜燜薯仔 | | 265 | 蟹肉扒鮮菇 |
| | 257 | 豆豉麻辣燜薯仔 | | 265 | 雙菇燒豆腐 |
| | 257 | 薯絲炒牛肉 | | 266 | 蠔油草菇煮凍豆腐 |
| | 257 | 薯仔蒸雞肉 | | 266 | 雙菇扒豆腐 |
| | 257 | 薯仔咖喱牛腩 | | 266 | 蝦子蠔油扒雙菇 |
| | 258 | 蓮茸薯餅 | 蘑菇 | 266 | 蘑菇青瓜炒生魚片 |
| | 259 | 香脆薯仔絲 | | 266 | 蒜茸蘑菇炒牛柳絲 |
| | 259 | 薯仔炸蝦 | | 266 | XO 醬雙菇炒牛柳 |
| 鮮百合 | 259 | 百合青豆肉餅 | | 267 | 青瓜蘑菇炒蝦仁 |
| | 259 | 鮮百合炒牛肉 | | 267 | 魚漿蘑菇 |
| | 260 | 蒜片百合牛柳粒 | | 267 | 咖喱雜菜燴蘑菇 |
| | 260 | 蘆筍炒百合 | | 267 | 蘑菇燒甜豆 |
| | 260 | 田七百合炒燕窩 | 雞髀菇 | 267 | 香蒜炒野菌 |
| 秋葵 | 260 | 蒜香炒秋葵 | | 267 | 燕窩炒雙菇 |
| | 260 | 麻辣秋葵 | | 268 | 黑椒爆炒雞髀菇 |
| | 260 | 芥末秋葵拌豆腐 | | 269 | 雜菌炒芹菜 |
| 蓮藕 | 261 | 煎釀蓮藕 | | 269 | 三杯雞髀菇 |
| | 261 | 香煎藕餅 | | 269 | 雞髀菇蜜餞肉 |
| | 261 | 魚茸煎藕餅 | 冬菇 | 269 | 百花煎釀冬菇 |
| | 261 | 菜脯煎藕餅 | | 269 | 牛油炒鮮冬菇 |
| | 261 | 麻辣藕片 | | 269 | 蠔油煮冬菇 |
| | 261 | 火腿炒蓮藕 | | 270 | 蠔汁雙冬扒津白 |
| | 262 | 蓮藕牛腩煲 | | 270 | 冬菇炆油麵筋 |

目錄

| | | |
|------------|-----|----------|
| | 270 | 香菇雲腿扒津白 |
| | 270 | 椒鹽雙菇 |
| 鮑魚菇 | 271 | XO 醬炒雜菌 |
| | 271 | 蘋果燴雙菇 |
| | 271 | 炸鮑魚菇 |
| | 271 | 南乳鮑魚菇 |
| 金菇 | 272 | 金菇牛肉卷 |
| | 273 | 芝士雜菌焗菠菜 |
| | 273 | 金菇拌魷魚 |
| | 273 | 涼拌金菇 |
| | 273 | 金菇扒芥菜膽 |
| 萵筍 | 274 | 蜜汁金蠔伴萵筍 |
| | 274 | 涼拌蝦米萵筍 |
| | 274 | 酸甜萵筍 |
| 荷蘭豆 | 274 | 荷蘭豆炒油鴨片 |
| | 274 | 荷蘭豆炒魚餅 |
| | 274 | 黑椒荷芹油鴨鬆 |
| | 275 | 荷蘭豆炒豬腩 |
| | 275 | 荷蘭豆拌雞絲 |
| 粟米 | 275 | 煎粟米餅 |
| | 275 | 五色炒粟米 |
| | 275 | 鹹蛋黃炒粟米 |
| | 275 | 粟米脆皮籽蝦 |
| 茄子 | 276 | 百花煎釀茄子 |
| | 276 | 磨豉醬炒茄子 |
| | 276 | 香麻茼蒿炒茄子 |
| | 276 | 生抽金蒜蒸茄子 |
| | 277 | 紫菜醬蘑菇蒸茄子 |
| | 277 | 醬香茄子 |
| | 277 | 榨菜辣茄子 |
| | 277 | 豉椒煮茄子 |
| | 278 | 魚香茄子 |
| | 279 | 鮮蔬天婦羅 |
| | 279 | 特色炸茄子 |

| | | |
|------------|-----|-----------|
| | 279 | 蒜茸茄子 |
| | 279 | 涼拌茄子 |
| 竹筍 | 280 | 醬燒筍 |
| | 280 | 竹筍人參炒雞條 |
| | 280 | 筍粒蒸肉 |
| | 280 | 涼拌竹筍青瓜 |
| | 280 | 麻辣乾筍絲 |
| | 280 | 三鮮炒竹筍 |
| 冬筍 | 281 | 韭菜冬筍炒蝦仁 |
| | 281 | 冬筍豆腐乾炒肉絲 |
| | 281 | 蝦子冬筍 |
| | 281 | 雪菜炒冬筍 |
| | 281 | 冬筍炒香螺 |
| | 281 | 蒜茸炒雙冬 |
| 豆角 | 282 | 欖菜炒豆角 |
| | 283 | 乾煸豆角 |
| | 283 | 豆角炒鱸魚 |
| | 283 | 麻醬拌豆角 |
| 蜜糖豆 | 283 | 鮮蘑菇炒蜜糖豆 |
| | 283 | 香辣豆腐乾炒蜜糖豆 |
| | 283 | 鮮冬菇扒蜜糖豆 |
| 番薯 | 284 | 粟米紅蘿蔔炒番薯 |
| | 284 | 蒸芽菜番薯片 |
| | 284 | 番薯竹筍包 |
| | 284 | 炸芋頭番薯 |
| 芋頭 | 285 | 煎釀芋餅 |
| | 285 | 荔芋子雞煲 |
| | 285 | 香炒辣芋絲 |
| | 285 | 竹筒香芋豬肋排 |
| | 286 | 芋泥鴨 |
| | 286 | 白果芋茸 |
| | 286 | 芋汁扒四蔬 |
| | 286 | 椰奶焗芋頭 |
| | 286 | 炸芋茸帶子 |

| | | | | | | |
|-----|-----|---------|----|-----|---------|-----------|
| | 286 | 香芋蟹盒 | | | 294 | 啤酒蘋果芒果鴨肉卷 |
| 牛蒡 | 287 | 芝麻炒牛蒡絲 | 菠蘿 | 295 | 菠蘿煎牛扒 | |
| | 287 | 香辣牛蒡牛柳絲 | | 295 | 蜜糖菠蘿牛仔骨 | |
| | 287 | 麻辣涼拌牛蒡 | | 295 | 菠蘿咕嚕肉 | |
| | 287 | 涼拌牛蒡 | | 295 | 鮮果炒雞肉 | |
| 蘆筍 | 287 | 鴨胸蘆筍卷 | | 295 | 菠蘿炒木耳 | |
| | 287 | 蘆筍魚柳 | | 295 | 甜酸魚塊 | |
| | 288 | 蒜茸炒鮮蘆筍 | 橙 | 296 | 香橙軟雞 | |
| | 289 | 蘆筍炒肉片 | | 297 | 橙汁煎龍脷柳 | |
| | 289 | 香菇炒雙筍 | | 297 | 香橙豬扒 | |
| 珍珠筍 | 289 | 蝦米炒珍珠筍 | | 297 | 橙汁肉排 | |
| 大豆芽 | 289 | 青椒豆芽拌雪耳 | | 297 | 香橙叉燒雞 | |
| 銀芽 | 290 | 銀芽炒鱈糊 | | 297 | 酸梅橙香牛肉丸 | |
| | 290 | 銀芽炒銀魚乾 | 檸檬 | 297 | 香檸炸雞 | |
| | 290 | 銀芽拌蛋皮絲 | | 298 | 香檸鴨 | |
| | 290 | 椒油銀芽 | 芒果 | 298 | 香芒炒雞柳 | |
| 蒜芯 | 290 | 煎蒜芯如意結 | | 298 | 香芒牛柳 | |
| | 290 | 蒜芯韭黃炒鱈片 | | 298 | 香芒蘆筍炒魚柳 | |
| | 291 | 茭筍蒜芯炒帶子 | | 299 | 芒果炸帶子 | |
| | 291 | 蒜芯炒牛肉 | 木瓜 | 299 | 木瓜汁煎蟹餅 | |
| 青椒 | 291 | 虎皮青椒 | | 299 | 清香木瓜絲 | |
| | 291 | 蒸釀青椒 | | 299 | 雞絲拌青木瓜 | |
| | 291 | 剝皮辣椒 | | | | |
| | 291 | 青椒拌乾絲 | | | | |
| 京蔥 | 292 | 京蔥爆牛肉 | | | | |
| | 293 | 京蔥爆鴛鳥肉 | | | | |
| | 293 | 京蔥爆鴨塊 | | | | |
| 子薑 | 293 | 子薑牛肉 | | | | |
| | 293 | 子薑牛肉 | | | | |
| 洋葱 | 294 | 砂鍋洋葱雞 | | | | |
| | 294 | 炸洋葱圈 | | | | |
| 蜜桃 | 294 | 蜜桃炒雞柳 | | | | |
| | 294 | 蜜桃脆蝦仁 | | | | |
| 蘋果 | 294 | 蘋果辣牛柳粒 | | | | |



乾貨類

| | | |
|----|-----|-------|
| 雞蛋 | 304 | 五柳三色蛋 |
| | 305 | 銀魚煎蛋卷 |
| | 305 | 煎蛋餃 |
| | 305 | 魚腸煎雞蛋 |
| | 305 | 菜脯煎蛋 |
| | 306 | 蝦皮煎蛋 |
| | 306 | 梅菜煎蛋角 |

目錄

- 306 香煎芙蓉蛋
306 辣泡菜煎蛋餅
306 蜆肉煎蛋
306 雲耳帶子炒蛋
307 番茄炒蛋
307 賽螃蟹
307 蒜茸辣蛋片
307 粟米火腿炒蛋
307 大良炒鮮奶
307 魚腥草炒蛋
308 涼瓜炒蛋
308 洋葱炒蛋
308 午餐肉炒蛋
308 欖菜豆角炒蛋
309 叉燒炒蛋
309 XO 醬蒸蛋
309 海鮮芙蓉蛋
309 豆漿蒸蛋
310 茶碗蒸
311 蝦米粉絲蒸滑蛋
311 白果瑤柱蒸蛋
311 蠔汁百花釀黃金蛋
311 冬菇茶葉蛋
311 糖心鹵蛋
311 芫荽紅蘿蔔拌雞蛋
- 鴿蛋**
312 雪耳琵琶蛋
312 瑤柱燕窩拌鴿蛋
- 皮蛋**
312 宮保皮蛋
312 青椒皮蛋
- 鹹蛋**
313 皮蛋豆腐
313 黃金吐司
313 黃金蟹
313 鹹蛋肉碎炒南瓜
314 鹹蛋炒苦瓜

豆腐

- 315 鹹蛋蒸肉餅
315 鹹蛋黃拌豆腐
315 香煎黃金豆腐餅
315 煎釀魚茸豆腐
315 脆皮煎豆腐
315 肉鬆煎豆腐
316 糖醋豆腐
316 薑蔥煎豆腐
316 南煎豆腐
316 豆腐蠔仔
317 雙椒煎豆腐
317 豆腐煎肉餅
317 煎釀豆腐
317 雪菜肉茸拌豆腐
318 剁椒香辣煎豆腐
319 紅燒凍豆腐
319 蟹黃豆腐
319 素炒雜錦
319 蒜香肉碎炒豆腐
320 咖喱豆腐
320 三杯豆腐
320 麻婆豆腐
320 彩粒豆腐釀冬菇
320 蝦膠蒸豆腐
320 雪菜肉碎拌蒸豆腐
321 千層豆腐
321 百花豆腐蒸水蛋
321 老少平安
321 麒麟蒸豆腐
321 蛋白鮮冬菇蒸豆腐
321 鮮蝦墨魚蒸豆腐
322 鍋塌豆腐
323 鹹蛋肉碎蒸豆腐
323 梅菜蒸豆腐

| | | | | | |
|-------------|-----|----------|-----------|-----|---------|
| | 323 | 瑤柱帶子蒸豆腐 | | 331 | 馬蘭頭炒豆腐乾 |
| | 323 | 青蟹豆腐鍋 | | 331 | 豆乾菜脯炒蝦仁 |
| | 324 | 客家釀豆腐 | | 331 | 雪菜炒豆腐乾 |
| | 324 | 蝦子豆腐 | | 331 | 麻辣乾絲 |
| | 324 | 金華麒麟豆腐 | 竹筴 | 332 | 蠔皇竹筴 |
| | 324 | 三蝦扒豆腐 | | 332 | 竹筴金華魚卷 |
| | 324 | 鮮奶煮豆腐 | 芋絲 | 332 | 芋絲燒雞腿 |
| | 324 | 翠塘豆腐 | | 332 | 雜菜拌芋絲 |
| | 325 | 小人爬冰山 | 腐竹 | 333 | 蒜香腐竹炒牛肉 |
| | 325 | 雙菇蠔油豆腐 | | 333 | 腐竹燜香菇 |
| | 325 | 咖喱豆腐燒猴頭菇 | | 333 | 雪菜大豆拌鮮竹 |
| | 325 | 南乳羅漢齋 | 腐皮 | 333 | 煎腐皮卷 |
| | 325 | 八珍豆腐煲 | | 334 | 冬菇紮 |
| | 325 | 冬菇薯仔豆腐煲 | | 335 | 沙茶素鵝卷 |
| | 326 | 沙茶醬羅漢豆腐 | | 335 | 三文魚腐皮卷 |
| | 327 | 豆渣丸子 | 鹹魚 | 335 | 鹹魚炒芥蘭 |
| | 327 | 椒鹽豆腐 | | 335 | 鹹魚炒通菜 |
| | 327 | 辣香脆豆腐 | | 335 | 鹹魚肉粒炒豆芽 |
| | 327 | 炸琵琶豆腐 | | 335 | 鹹魚蒸肉餅 |
| | 328 | 太史豆腐 | 瑤柱 | 336 | 玉環瑤柱脯 |
| | 328 | 家常豆腐 | | 336 | 蠔油瑤柱燜麵筋 |
| | 328 | 茄汁炸豆腐 | | 336 | 瑤柱金銀蛋 |
| | 328 | 香葱拌豆腐 | | 336 | 生抽瑤柱浸雞 |
| 玉子豆腐 | 328 | 肉茸扒玉子豆腐 | | 337 | 怪味元貝伴粉皮 |
| | 328 | 蝦皇豆腐 | | 337 | 蒜香雙鮮粉皮 |
| | 329 | 雙菇炸玉子豆腐 | 雪耳 | 337 | 銀耳白雪 |
| | 329 | 脆皮玉子豆腐 | | 337 | 雪耳香菇炒金針 |
| | 329 | XO 醬肉碎豆腐 | | 338 | 涼拌木耳雪耳 |
| 麵筋 | 329 | 酸菜炒麵筋 | | 339 | 涼拌麻辣雪耳 |
| | 329 | 番茄炒麵筋 | 淮山 | 339 | 蒸臘味淮山卷 |
| | 329 | 花生麵筋 | | 339 | 椰汁淮山雞鍋 |
| 豆腐乾 | 330 | 欖菜青蒜炒豆腐乾 | | 339 | 蓮藕淮山煮魚丸 |
| | 331 | 五香豆乾炒魷魚 | | 339 | 涼拌淮山 |
| | 331 | 咖喱豆乾炒肉臊 | | 339 | 梅子涼拌淮山 |

Profile



Isaac 《飯局尋味——中菜篇》作者、食譜書專題作者、飲食博客及網絡食評人，在網上發表文章逾3,300篇。
Facebook 飲食專頁：<https://www.facebook.com/isaacstable>

家「嘗」

人氣矜貴料理



香港人口味轉得快，食材的變化日新月異，筆者近年在不同餐廳安排過各式飯局，觀察所得，四季得令的鮑魚、和牛，以及時令的大閘蟹蟹粉均為人氣度極高的美食，今次就請得幾位城中名廚，親自教授讀者把繁複的酒家菜，簡化為在家亦能烹調的人氣矜貴料理！





大閘蟹 昔日富貴玩意

香港人秋後吃大閘蟹的文化，該由六十年代的天香樓說起。當時物流業並沒今天般發達，直至天香樓主理人韓先生費盡心力引入，入秋嘗大閘蟹的文化始起。第二代主理人韓小姐說，當時內地對出口管制嚴謹，父親是透過與當地關係從火車運送大閘蟹來港，大閘蟹由三千公里以外運來，舟車勞頓下活下來的不到五成，故當時嘗大閘蟹是富貴玩意。

天香樓以「名人飯堂」著稱，其牌匾由大師張大千先生親題，文人墨客中秋過後好來持螯賞菊。該店的陽澄湖和太湖大閘蟹售價不菲，質素卻是城中最高之一。比方蟹粉便是廚師每日現拆蟹肉，取四兩以上的蟹所製，鮮味非兩、三兩的細蟹能媲美。亦為求賣相，只取蟹身的金黃部分，而棄用帶有黑色衣膜的蟹腳，炒出來的蟹粉味鮮而膏香四溢。與上海來的飲食編輯朋友試後，她們亦笑言水準較當地更高，筆者認為最佳的吃法是配上「熱辣辣」的絲苗白飯，比起拌麵風味更佳，不信可來試試。



秉承傳統的第二代主理人韓小姐與老臣子「小寧波」。



城中最出色之一的自家釀花雕。



城中最名貴的清炒蟹粉，日本熟客來港專程來品嚐的名物。



■天香樓

地址：尖沙咀柯士甸路18號C

僑豐大廈地下

電話：3650 0066



蟹粉應該配蒸絲苗白飯的。



在魚池生長的BB蟹苗。



陳年花雕醉大閘蟹



安徽牧牛湖大閘蟹產區。



創意粵式蟹粉料理

歷史近四十年的本地老牌酒家翠亨邨，昔日走的是傳統順德菜路線，而近年該店銳意改革，既保留經典的均安魚餅、大良炸多士和客家釀大腸外，亦引入流行的人氣食材，創作賣相與味道兼備的菜式。

比方秋後廣受歡迎的蟹粉，行政總廚Jacky認為蟹粉本身帶有濃烈的鮮味與蟹膏甘香，不宜與重口味之物配搭，否則會搶過主角風頭。傳統上蟹與蛋是絕妙配搭，花雕蛋白蒸蟹便是風行一時的經典粵菜，以盛行於粵菜的蛋白作配搭，蟹粉之鮮溶入滑溜的蛋白，效果出奇的匹配。

而作為經典法式美食鵝肝與和牛，香港市民十個試十個也會like，今次也請了大廚Jacky為讀者製作兩款《第一小菜王》獨家的人氣料理。



陳國樑師傅簡介

總廚陳國樑師傅曾在《米芝蓮》星級名店國金軒擔任副總廚，逾二十年烹調粵菜豐富經驗外，更善於監控出品。憑藉豐富的入廚經驗，2012年更以一道充滿創意的「金光照龍皇」贏得「美食之最大賞」。



蟹粉做法

1. 選用200-240克（5-6兩）的大閘蟹（太細的話蟹膏不夠），蒸約25分鐘。
2. 將蟹膏及蟹肉分別拆出。
3. 用油炒香蒜茸及薑米，再加入蟹膏。
4. 烹煮過的蟹膏加入蟹肉，即成蟹粉。
5. 做好的蟹粉若非馬上食用，需存放於冰箱。



■ 翠亨邨

地址：銅鑼灣波斯富街99號
利舞臺廣場22樓

電話：2409 4822

蟹粉蛋白金杯

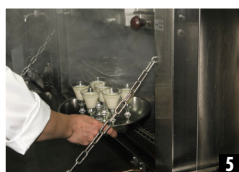
(4杯份量)

材料

蟹粉 約80克
蛋白 視乎器皿大小而定
上湯 視乎器皿大小而定

做法

1. 以2份蛋白1份水的比例，原杯蒸熟。
2. 蟹粉加入上湯，煮熱及開稀。
3. 將煮好的蟹粉鋪在蒸蛋白上，以翡翠苗點綴即可。



蟹粉野菌炒年糕

材料

南瓜 1/2個(約400-480克)
鮮冬菇..... 40克
靈芝菇..... 40克
雞脾菇..... 40克
蟹粉 120克
上湯 160毫升
上海白年糕.....2條

做法

1. 上海白年糕切片，以上湯煨，煮至軟身、入味。
2. 南瓜蒸15分鐘至軟熟。
3. 三種雜菌走油，再氽水。
4. 將年糕、雜菌加入蟹粉及上湯，以慢火炆煮約3分鐘。
5. 放入南瓜內即可奉桌。



芥末和牛粒

材料

和牛柳..... 320克
米網..... 2張(粉麵店有售)
沙律醬..... 100克
日本青芥辣 20克(視乎口味增減)

做法

1. 和牛柳切粒，不須醃。
2. 混合沙律醬及日本青芥辣，拌勻。
3. 將和牛粒加入猛火油鑊快煎，煎香表面，鎖住肉汁。
4. 用吸油紙吸走和牛粒表面的多餘油份，加入青芥辣沙律醬拌勻。
5. 米網炸成盞形，放上和牛粒即可食用。



鮑汁鵝肝燒賣 (3粒份量)

材料

鵝肝 36克

燒賣球

豬肉 180克

蝦肉 60克

冬菇 40克

調味料

鹽 1/6茶匙

糖 1/8茶匙

胡椒粉 少許

雞粉 少許

芡汁

鮑汁 40毫升

生粉 少許

麻油 少許

糖 少許

蠔油 少許

做法

1. 豬肉、蝦肉、冬菇切成幼粒，加入調味後搓成球形。
2. 鵝肝切片，印上少許生粉後慢火煎香。
3. 將鵝肝片放在燒賣球上，然後大火蒸8分鐘。
4. 用80毫升上湯、少許蠔油、糖、生粉及鮑汁打成芡汁，淋在燒賣上。





《米芝蓮》

梁兆明師傅

二星鮑魚走進百姓家

鮑魚向來是宴客或與家人「吃餐好」的代表美食之一，不過自從「3.11」事件後，質素最佳的日本乾鮑身價暴升，導致吃鮑魚的門檻變得更高，若非富貴人家實在花費不起。不過世事亦無絕對，《米芝蓮》二星評級鮑魚專門店「阿一海景飯店」，主理人Eric卻致力於把名貴食材普及到平民亦能享用。

為此，他與總廚梁兆明師傅研究改以罐頭鮑魚入饌代替乾鮑，筆者在「飯局」的十二道菜晚宴上，分別嘗過兩款以原隻鮑魚製作的松露羊肚菌吉品鮮鮑焗雞，和以海參、鵝掌、頂級花菇與鮑魚炆成的鮑羅萬有，每位消費不到HK\$900，可見Eric成本監控的藝術，而平日來吃一頓六道菜鮑魚套餐，人均花費只需HK\$500左右，以獲國際名廚楊貫一先生親自授權，冠以「阿一」之名頭銜來說，可說是物超所值。



■ 阿一海景飯店

地址：尖沙咀彌敦道63號
國際廣場29樓
電話：2328 0983

原隻鮑魚生菜鬆

(四位份量)

材料

南非鮑魚.....4隻
天白菇.....4隻
西生菜.....1棵
豬肉(切粒)....200克
雞肉(切粒)....200克
唐芹(切粒)....適量
生粉.....少量

調味料

雞湯.....50毫升
蠔油.....3茶匙
鹽.....少許
糖.....少許

做法

1. 調味料拌勻，加入鮑魚後略煮，加入生粉勾芡。
2. 取出鮑魚備用，並把鮑魚汁留起。
3. 豬肉、雞肉、天白菇、唐芹炒熟，加入(2)的鮑魚汁略炒，放在生菜上，再置上原隻鮑魚，可供食。



星級名廚教路揀罐頭鮑魚

論味道，罐頭鮑魚雖不及乾鮑，但處理技巧不難，加上售價合理，也是主婦入饌的好選擇。罐頭鮑魚分不同產地，近年以南非鮑魚最受歡迎，肉質柔滑帶爽勁，鮑魚味道亦為同類之冠。而澳洲鮑魚質素亦佳，味道雖不及南非，但軟脆的肉質迎合市場口味而甚受歡迎。至於新西蘭出產的鮑魚質素參差，讀者要小心留意罐上是否寫着「增味劑」，那是類近味精的化學材料，有信譽的餐廳一般極少採用。

揀好了罐頭鮑魚後，《米芝蓮》二星名廚梁師傅分享了幾款在家亦能製作的食譜：

玉箴鮑魚卷 (四位份量)

材料

澳洲即食罐頭鮑魚.....1罐
鮮蝦肉.....300克
青露筍.....8條
西蘭花.....4朵
雞蛋白.....2隻
生粉.....少許

調味料

雞湯.....200毫升
蠔油.....4茶匙
鹽.....少許
糖.....少許

做法

1. 鮮蝦肉以刀背剁成幼粒，加入鹽、糖、蛋白及生粉拌勻，重複搓撻至起膠，備用。
2. 青露筍汆水。
3. 鮑魚切片後，釀入蝦膠、青露筍，捲起，隔水蒸8-10分鐘，取出備用。
4. 以雞湯加入蠔油、糖、鹽煮開後加入生粉勾芡，伴入玉箴鮑魚卷，供食。



冰鎮鮑魚

材料 南非鮮鮑魚.....4隻

調味料 滷水汁.....250毫升
水.....200毫升
花雕酒.....50毫升
冰糖.....15克

做法

1. 預備好冰水。
2. 鮑魚去除內臟，清洗後置滾水煮約6-8分鐘，取出，置於冰水後，放入雪櫃急凍約5分鐘。
3. 把調味料煮好後，放入鮑魚，置雪櫃蔬菜格一晚，取出切片後供食。

小貼士

1. 原隻生菜鮑魚鬆，鮑魚雖非乾鮑，卻做得軟柔，而芯位也帶點軟心效果，廚功是毋庸置疑的，而令眾人驚喜的是鮑汁，配上手切的肉粒同食令人驚喜。
2. 鮑魚含獨有「鮑素」，相傳有抑制癌細胞擴散作用，中醫亦認為鮑魚有滋陰補養功效，補而不燥。







水產類



要數中菜裡名貴又經典的菜色，自然離不開各種水產，例如鮑魚、海參、龍蝦等，當中又以清蒸最為常見，因為這樣最能保留食材的原汁原味。然而水產種類繁多，不妨好好發揮創意，嘗試其他烹調方法，為它們賦予更豐富的味道。就像本章介紹的魚子醬九孔鮑魚、芝士炒蝦等，中西合璧；而三文魚、軟殼蟹，則是近年非常流行的材料，結合中式煮法，將帶來無限驚喜。

水產類



處理鮮魚小貼士

淡水魚有時帶有較強烈的泥味，烹調前可以用濃鹽水清洗，能有效除味。如果魚肉不夠新鮮，可以用鹽均勻抹在魚身，然後置雪櫃冷藏1小時，有助提升鮮味。

先用醋抹在魚身，然後才刮魚鱗，這樣能比較容易去鱗。

萬一割魚時弄破魚膽，不僅會令魚肉變味，甚至可能引致食物中毒。這時候可用白酒或小蘇打塗在有膽汁的魚肉上，令膽汁溶解，再用水清洗乾淨。

購買活魚後如果不是立即食用，可以立即包好放進冰箱急凍，能夠保持肉質和鮮味。

購買鮮魚後應該儘快食用，但如果需要儲存幾天，可以把整條魚浸在2%左右的鹽水中約15分鐘，然後瀝乾水分置雪櫃冷藏。食用前也應該留意魚的肉質和味道，確保沒有變壞才烹調。

起魚肉技巧

魚肉是中菜經常用到的材料，除了使用急凍產品外，也可以自己在家把鮮魚起肉。但留意應選用體積較大的魚，否則會增加難度。起魚肉步驟如下：

把魚去鱗、鰓和內臟，洗淨，橫向平放在自己面前，用刀尾斬開魚頭和魚身之間的肉。

由魚尾下刀，刀面與魚骨平行，慢慢切到魚肚，然後拿着魚肉，再切到魚頭位置。

起出兩片魚肉後，切掉魚腩的碎骨，再因應菜式需要，去魚皮或斜切成薄片。



蒸魚小秘訣

蒸魚時一定要把水徹底煮滾，然後把魚放入鍋中。火候方面，應先用猛火加熱，再轉中火把魚蒸熟。因為猛火可以令魚肉迅速收縮，減少水分流失，保留魚肉的原汁原味。轉中火可以避免魚肉過度受熱而裂開，影響外觀。

煎魚不黏皮技巧

想在煎魚時保持魚身完整以及魚皮不黏鑊，可以先用廚房紙吸乾魚身表面的水分，抹上適量生粉，然後燒熱白鑊，爆香薑片，倒入足夠的油。趁油未完全變熱前，把魚煎到表面呈金黃色，然後翻轉另一面繼續煎。這樣不僅令魚身完整美觀，也令魚肉更香脆可口。

帶魚去鱗妙法

要去除帶魚的鱗，最簡單的方法是用溫水略浸，然後用起了肉剩下的粟米芯來回洗擦。這樣既環保，而且比起刷子，粟米芯較不會傷害魚肉的質地。



令貝類吐出沙泥的方法

把菜刀或剪刀等鐵製品放進水中，再放入新鮮貝類，鐵的氣味會令牠們吐出沙泥。待3小時後取出貝類，用清水反覆洗淨，即可烹調。

打蝦膠技巧

要成功製作蝦膠，必須選用游水鮮蝦，不可使用冰鮮蝦仁，因為鮮蝦含有大量膠質，比較容易打起。打蝦膠步驟如下：

把蝦去殼去腸，洗淨，用廚房紙吸乾水分，置雪櫃下層冷藏30分鐘。

把蝦拍扁，再用刀背把蝦肉輕輕剁成茸，放入大碗中，順着同一方向攪拌至硬身，加入適量鹽、生粉和胡椒粉。

繼續搥打蝦肉至完全起膠，加入適量麻油，拌勻後置雪櫃下層冷藏2小時，即可使用。



魚子醬九孔鮑魚

材料：九孔鮑魚20隻，三文魚子1湯匙，魚子醬1湯匙，生粉水1湯匙

汁料：上湯4杯，水、清酒各1杯，生抽5湯匙，片糖30克，麻油1湯匙

做法

1. 九孔鮑魚洗淨，汆水，去內臟。
2. 煮滾汁料，加入鮑魚，用慢火燜2小時，取出鮑魚上碟。
3. 盛起少許鮑魚汁，煮滾後加入生粉水，拌勻後淋在鮑魚表面，加上三文魚子和魚子醬，即成。



三杯鮑魚

煮 創意

材料：罐頭鮑魚1罐，蒜茸3湯匙，紅辣椒粒1湯匙，薑6片，葱粒適量，麻油3湯匙，米酒1湯匙

調味料：生抽4湯匙，米酒2湯匙，糖1湯匙，水1/2杯

做法

1. 鮑魚瀝乾，在表面剜十字花紋，用2片薑和米酒氽水，盛起。
2. 燒熱鑊，下麻油炒香4片薑，加入其他材料，炒勻後加入所有調味料，拌勻，煮5分鐘即可。

4-6

煮鮑魚伴西蘭花

煮 有營

材料：罐頭鮑魚1罐，西蘭花200克

汁料：蠔油2湯匙，冰糖10克，生抽1茶匙，鮑魚汁適量

做法

1. 鮑魚原罐煮6小時，開罐後將鮑魚鋪在碟上，鮑魚汁留用。
2. 西蘭花去莖，洗淨，切成小朵，用鹽水灼熟，鋪在碟上。
3. 燒熱油鑊，用慢火把汁料煮至濃稠，淋上在鮑魚表面，即可食用。

4-6

鮑片扒生菜膽

煮 經典

材料：西生菜240克，罐頭鮑魚80克，蒜頭1粒，上湯3/4杯，薑茸、蒜茸各1茶匙，米酒1茶匙

調味料：蠔油1湯匙，生抽1茶匙，糖、鹽各1/2茶匙，胡椒粉、麻油各少許

芡汁料：生粉1茶匙，水2湯匙

做法

1. 西生菜洗淨，切大塊。
2. 鮑魚開罐取出，橫切薄片。
3. 燒熱油鑊，爆香蒜頭，下西生菜炒至軟身，瀝乾，上碟。
4. 再熱油鑊，爆香薑茸、蒜茸，瀆米酒，加入上湯和調味料，勾芡，下鮑片拌勻，放在西生菜面即成。

4-6

玉竹雪耳燜鮑魚

煮 經典

材料：鮑魚300克，玉竹、雪耳各20克，薑3片，葱段1湯匙，水1/2杯

調味料：紹酒、胡椒粉、鹽各適量

做法

1. 鮑魚洗淨，切片；玉竹浸軟，切段；雪耳浸軟，去蒂，撕成小塊。
2. 把所有材料放入鍋內，用武火煮滾，轉文火燜30分鐘，加入調味料，拌勻，即可食用。

4-6

蓮子炒鮑魚

炒 有營

材料：罐頭鮑魚1罐，竹筴、青豆各40克，蓮子、茯苓各10克，蔥粒1茶匙

調味料：上湯3湯匙，鹽適量

做法

1. 所有材料洗淨；鮑魚切片；竹筴切段；蓮子去芯；茯苓切碎。
2. 燒熱油鑊，加入鮑魚、竹筴、青豆、蓮子和茯苓，炒至熟透，加入調味料，拌勻，灑上蔥粒即成。

4-6

鮑魚香菇紫

蒸 宴客

材料：罐頭鮑魚1罐，冬菇、火腿各40克，天津白菜葉4片，上湯適量

調味料：麻油1茶匙，鹽1/2茶匙，胡椒粉少許

做法

1. 所有材料洗淨；鮑魚、火腿切粒，下調味料拌勻；冬菇浸軟，去蒂，切粒。
2. 所有材料用上湯略煮，盛起，瀝乾湯汁。
3. 用天津白菜包起適量鮑魚、冬菇和火腿，捲成卷狀，排在碟上隔水蒸熟。

4-6

冰梅醬拌鮑魚

涼拌 創意

材料：南非鮑魚1隻，生菜150克

調味料：冰梅醬2湯匙

做法

1. 生菜洗淨，切絲，鋪在碟上。
2. 鮑魚洗淨，汆水至熟，切片後放在生菜碟上，淋上冰梅醬即可。

4-6

鮑魚雞翼球

炸 創意

材料：罐頭鮑魚300克，雞翼500克，火腿15克，雞蛋1隻，生粉適量，蔥粒、薑粒各1茶匙

調味料：蠔油、紹酒各2湯匙，糖1湯匙，鹽1/2茶匙，生粉水1湯匙

做法

1. 鮑魚瀝乾，表面剗十字花紋。雞蛋打勻
2. 雞翼洗淨，去骨，在表面沾上雞蛋液和生粉。
3. 燒熱油鑊，雞翼下油鑊炸至金黃色。
4. 加入鮑魚，略炒後加入調味料，拌勻後即可食用。

4-6

涼拌九孔鮑魚

涼拌 經典

材料：九孔鮑魚8隻，番茄1個，洋葱茸、芫荽碎、薑茸各1湯匙，冰塊30克

調味料：檸檬汁1/2湯匙，糖、茄汁各1茶匙

做法

1. 九孔鮑魚洗淨，汆水至熟，浸泡於冰水中約3分鐘，上碟。
2. 番茄洗淨，切粒。
3. 將番茄粒、洋葱茸、芫荽碎、薑茸和調味料拌勻，淋在九孔鮑魚上即可。

4-6

蒜茸蒸鮮鮑魚

蒸 經典

材料：鮮鮑魚仔320克，蔥茸1湯匙，生抽2茶匙，蒜茸、熟油各2湯匙，鹽、糖各1/2茶匙

做法

1. 鮮鮑魚仔刷洗淨，抹乾水分。
2. 燒熱油，將蒜茸放碗內，瀆入熟滾油，再拌入鹽和糖。
3. 將蒜茸油淋於每隻鮑魚上，用猛火蒸8分鐘。
4. 取出後，淋上生抽，撒上蔥茸，即成。

4-6

黑醋涼拌鮑魚

涼拌 宴客

材料：罐頭鮑魚1罐，小青瓜1條，生菜150克
調味料：黑醋1湯匙，麻油1茶匙，胡椒粉少許

做法

1. 鮑魚瀝乾，切粒；小青瓜洗淨，切小塊；生菜洗淨，切絲。
2. 拌勻所有材料，淋上調味料再拌勻，即可食用。

海參

百花煎釀海參

煎 宴客

材料：已浸發海參400克，蝦膠150克，薑3片，葱粒2湯匙，生粉適量

汁料：生抽2湯匙，米酒、生粉水各1湯匙，糖1茶匙

做法

1. 海參洗淨，汆水，瀝乾水分，切小塊。
2. 在海參表面沾上少許生粉，釀入蝦膠。
3. 燒熱油鑊，爆香薑片和葱粒，用慢火把海參煎至呈金黃色，加入芡汁料，煮至汁液濃稠。

芥辣炒海參

炒 創意

材料：已浸發海參300克，蝦米3湯匙，蔥粒、蒜茸各2湯匙，薑3片

調味料：上湯2湯匙，生抽1茶匙，芥辣、糖各1/2茶匙

做法

1. 海參洗淨，汆水，瀝乾水分，切條。
2. 燒熱油鑊，爆香薑片、蔥粒和蒜茸，加入蝦米和海參，炒3分鐘，加入調味料，拌勻即成。

七彩炒海參

炒 有營

材料：已浸發海參200克，雞肉、翠玉瓜各100克，紅燈籠椒1/2個，黃燈籠椒1/2個，薑絲1茶匙

醃料：生抽2茶匙，麻油1茶匙，生粉1/2茶匙

芡汁料：水5湯匙，蠔油2湯匙，生粉1茶匙，糖1/2茶匙

做法

1. 海參洗淨，汆水，瀝乾水分，切絲。
2. 雞肉洗淨，用醃料醃3小時；其他材料洗淨，切絲。
3. 燒熱油鑊，爆香薑絲，加入所有材料，炒5分鐘，加入芡汁，煮至汁液濃稠即可。

蒸百花海參

蒸 宴客

材料：浸發海參、蝦仁各300克，豬肥肉80克，瑤柱3粒，薑3片，蔥段2湯匙，鹽適量，上湯1杯

調味料：麻油、胡椒粉、生抽、鹽、糖、紹酒、生粉水各適量

做法

1. 所有材料洗淨；蝦仁用鹽水汆水，剁碎；豬肥肉切小粒；瑤柱浸軟，蒸熟，撕成絲。
2. 海參在中間切一刀，下薑片和蔥段汆水，用上湯煮熟，瀝乾湯汁。
3. 拌勻蝦仁、豬肥肉和瑤柱，釀入海參內，隔水蒸15分鐘，取出，上碟待用。
4. 燒熱油鑊，加入調味料拌勻，煮至汁液濃稠，淋在海參表面，即可食用。

蠔王薑葱燴刺參

煮 經典

材料：刺參2條，紅蘿蔔100克，薑2片，葱粒2湯匙，蒜茸1湯匙，生粉水1湯匙

調味料：上湯312毫升，蠔油2湯匙，生抽、米酒各1湯匙，麻油1茶匙，黑胡椒1/3茶匙

做法

1. 紅蘿蔔洗淨，去皮，切片。
2. 刺參洗淨，切小塊，汆水待用。
3. 燒熱油鑊，用慢火炒香薑和蔥，加入蒜茸、紅蘿蔔和刺參，拌勻。
4. 加入上湯，煮滾後加入其他調味料和生粉水，煮至濃稠即成。

蝦子蛋白燴海參

4-6

材料：海參200克，蝦子1湯匙，蛋白2隻，薑3片，蒜頭5粒，清水3杯

調味料：蠔油1湯匙，紹酒1湯匙，生抽1湯匙，鹽1/2茶匙，麻油少許，生粉水適量。

做法

1. 海參用凍水浸5天，每天換水一次，然後洗刷外皮，除去內臟，切條，用薑、蔥和蒜頭汆水10分鐘，洗淨待用。
2. 用白鑊炒香蝦子；蛋白打勻。
3. 爆香蒜頭和薑片，加入海參，瀆酒，加入清水，用大火煮滾，轉慢火燜45分鐘。
4. 加入調味料，再燜5分鐘，加入蛋白液，拌勻後即可。



花菇燜海參

煮 宴客

材料：已浸發海參300克，花菇10朵，薑3片，葱3條，蒜茸1茶匙，冰糖1塊

汁料：蠔油2湯匙，生抽、生粉水各1湯匙，糖、紹酒各1茶匙，雞粉1/2茶匙，麻油、胡椒粉各少許，水1杯

做法

1. 海參洗淨，汆水，瀝乾水分。
2. 花菇浸軟，去蒂切片，加入薑、葱、冰糖，蒸至軟脆。
3. 燒熱油鑊，爆香蒜茸，加入海參和花菇略炒，拌勻後加入汁料，煮至汁液濃稠，即可食用。

4-6

XO 醬燴海參

煮 宴客

材料：已浸發海參2條，蝦醬200克，蒜茸1湯匙，生粉水1湯匙，麻油少許

調味料：水1杯，XO醬2湯匙，米酒1湯匙，蠔油、糖各1茶匙

做法

1. 海參洗淨，汆水，加入蝦醬，蓋上保鮮紙，用中火蒸15分鐘。
2. 取出海參，切段待用。
3. 燒熱油鑊，爆香蒜茸，加入調味料，煮滾後加入海參，用慢火煮5分鐘。
4. 加入生粉水，煮至汁液濃稠，加入麻油拌勻即成。

4-6

冬筍蓮子蒸海參

煮 有營

材料：浸發海參600克，冬筍200克，雞肉120克，蓮子、冬菇、火腿各40克，薑3片，葱段2湯匙，薑茸1茶匙，生粉水1湯匙

調味料：上湯5湯匙，紹酒1湯匙，生抽、麻油各1茶匙，鹽1/2茶匙，胡椒粉少許

做法

1. 海參切開，用薑片和葱段汆水；冬筍、雞肉、冬菇、火腿分別切粒；蓮子去芯。
2. 燒熱油鑊，爆香薑茸，加入冬筍、雞肉、蓮子、冬菇和火腿，炒至熟透，加入調味料，拌勻，分別盛起材料和湯汁。
3. 把以上材料放入海參內，隔水蒸1小時，取出海參，瀝去水分。
4. 燒熱油鑊，加入湯汁，煮滾後加入生粉水，煮至汁液濃稠，淋在海參表面，即可食用。

4-6

三鮮雪耳

煮 有營

材料：浸發海參200克，蝦仁80克，瑤柱40克，雪耳、冬筍各20克，薑2片，葱段1湯匙，上湯適量

調味料：白醋、米酒、麻油、生粉水、糖、鹽各適量

做法

1. 所有材料洗淨；海參切厚片；瑤柱浸軟；雪耳浸軟，去蒂，撕成小塊；冬筍去皮，切片。
2. 燒熱油鑊，爆香薑片和葱段，加入其他材料，用武火煮滾，轉文火煮至熟透，加入調味料，煮至汁液濃稠，即可食用。

4-6

三鮮燴海參

煮 經典

材料：已浸發海參160克，雞肉120克，冬菇120克，火腿100克，薑3片，葱2條，葱茸、薑茸各1湯匙

芡汁料：蠔油1/2湯匙，生粉1茶匙，生抽、糖各1/4茶匙，水1/2杯

做法

1. 海參洗淨，切塊，加入薑和葱汆水。
2. 雞肉洗淨，切條。
3. 冬菇浸軟，去蒂切絲；火腿洗淨，切絲。
4. 燒熱油鑊，爆香葱茸和薑茸，加入其他材料，拌炒2分鐘，加入芡汁料，煮至汁液濃稠即可。

4-6

家常海參

煮 經典

材料：已浸發海參320克，豬瘦肉40克，筍片80克，冬菇(浸軟)8朵，紅蘿蔔片40克，青蒜1條，豆瓣醬2湯匙，薑茸、蒜茸、葱茸、麻油各1湯匙，水1杯，生粉水2.5湯匙

汁料：鹽、糖、米酒各3/4茶匙，上湯1杯

調味料：鹽、糖、米酒各1/2茶匙，胡椒粉少許

做法

1. 海參洗淨，切片；冬菇洗淨，切半；青蒜斜刀切段；冬菇、筍片汆熟瀝乾。
2. 豬瘦肉洗淨，切幼條，炒至金黃盛起。
3. 燒熱油鑊，爆香薑茸、葱茸、蒜茸，加汁料煮滾，下海參片煮30分鐘盛起。
4. 再起油鑊，炒香豆瓣醬，放入海參、冬菇、筍片、豬瘦肉，注入水和調味料煮滾，勾芡，下麻油、青蒜、紅蘿蔔片拌勻，即可。

4-6

香菇蒟蒻煮海參

煮 有營

材料：蒟蒻1片，海參200克，冬菇5朵，薑2片，上湯1/4杯

調味料：蠔油1湯匙，糖1茶匙，鹽1/2茶匙，生粉水適量

做法

1. 蒟蒻略浸，切粗絲；冬菇浸軟，去蒂，切絲。
2. 海參洗淨，汆水，瀝乾水分，切絲。
3. 燒熱油鑊，爆香薑片，加入海參和上湯，略煮後加入蒟蒻和冬菇，炒勻，加入調味料即可。

4-6

檸香酸辣海參

涼拌 創意

材料：已浸發海參250克，葱2條，薑2片，蒜頭3粒，椰菜絲200克，水2杯，米酒3湯匙

調味料：橄欖油3湯匙，檸檬皮茸1湯匙，紅辣椒粒1茶匙，糖1茶匙，鹽、黑胡椒各1/2茶匙

做法

1. 海參洗淨，加入葱、薑、蒜頭、米酒和水，煮10分鐘。
2. 取出海參，用冰水浸10分鐘，切絲。
3. 拌勻海參和調味料，放入雪櫃中冷藏1天，加入椰菜絲拌勻，即可食用。

4-6

鯽魚

肉茸煎鯽魚

煎

經典

材料：鯽魚480克，薑茸、蔥茸各1湯匙，紅辣椒碎1/2湯匙，鹽、胡椒粉各少許

調味料：鹽、糖各1/2茶匙，生抽1湯匙，酒釀2湯匙，麻油各少許

做法

1. 鯽魚去鱗，剖淨，在魚身的兩面各斜切三刀，用少許鹽和胡椒粉擦勻魚身。
2. 燒熱油鑊，將鯽魚煎至兩面金黃。
3. 加入其他材料和調味料，煮滾即成。

4-6

薑醋鯽魚煲

煮

經典

材料：鯽魚600克，薑4片，葱2條

調味料：生抽、香醋各1湯匙，鹽1/2茶匙，米酒1/2湯匙

做法

1. 鯽魚去鱗，剖洗淨；蔥洗淨，切段。
2. 燒熱油鑊，爆香薑、蔥，放入鯽魚煎至兩邊金黃，盛起。
3. 取砂鍋一個，放入鯽魚和調味料，注入適量水，煲滾後轉慢火煮約1小時，上碟。

4-6

糖醋酥鯽魚

炸 創意

材料：鯽魚400克，葱段120克，薑片80克，蒜頭肉40克

醃料：鹽2茶匙

汁料：白醋1/4杯，水1/2杯，茄汁1/2杯，唸汁4茶匙，片糖120克，辣椒油1茶匙

做法

1. 鯽魚剖洗淨，以鹽醃一會，抹乾。
2. 燒熱油鑊，下鯽魚炸至金黃熟透，上碟。
3. 下油爆香薑片、葱段、蒜肉，加入汁料煮滾，以慢火煮至汁開始收乾，淋在鯽魚上即成。

4-6

醬煎鱸魚

煎

經典

材料：鱸魚600克

醃料：磨鼓醬2湯匙，薑茸、蒜茸各1/2茶匙

調味料：薑汁1/2茶匙，米酒1湯匙，糖1/2湯匙，胡椒粉少許

做法

1. 鱸魚去鱗，剖淨，洗淨抹乾後起肉，將醃料塗勻魚肉兩面，醃3小時。
2. 燒熱油鑊，將魚肉以半煎炸方式煎至金黃，下調味料煮一會，吸去多餘油分，即成。

4-6

香煎鱸魚

煎

經典

材料：鱸魚1條

醃料：鹽1茶匙，薑茸1茶匙

做法

1. 鱸魚去鱗，剖淨，瀝乾水分，用醃料均勻地抹在魚身上醃2小時，瀝乾汁液。
2. 燒熱油鑊，下鱸魚以大火煎2分鐘，再用慢火煎至金黃色即可。

4-6

檸檬蒸鱸魚

蒸

經典

材料：鱸魚1條，薑茸、蒜茸各1湯匙，辣椒茸1茶匙，芫荽碎1湯匙，檸檬1/2個，葱茸1湯匙

調味料：魚露2湯匙，檸檬汁2湯匙，鹽1/2茶匙，糖1/4茶匙，胡椒粉少許，油1茶匙，酒1/2湯匙

做法

1. 檸檬洗淨，切薄片。
2. 鱸魚剖洗淨，在較厚處斜剝兩刀，放在抹過少許油的碟上。
3. 將薑茸、蒜茸、葱茸、辣椒茸和調味料調勻，淋在魚身上，鋪上檸檬片，以中火蒸10分鐘。
4. 待魚蒸好時，撒上芫荽碎即可。

4-6

麒麟鱸魚

蒸 宴客

材料：鱸魚1條，冬菇(浸軟)4朵，竹筍1/2條，葱絲各1湯匙

調味料：酒1湯匙，魚露2湯匙，糖1/2茶匙，油1/2湯匙，胡椒粉少許，蔥段、薑片各1湯匙

做法

1. 鱸魚洗淨，將頭、尾切下，再切開兩片魚肉，去除中間大骨，魚肉切厚片。
2. 冬菇洗淨，去蒂、切片；竹筍洗淨，先氽熟再切片。在每兩片魚肉中間插入冬菇和筍片，排在抹過油的碟上，並擺上魚頭、魚尾成魚形。
3. 調味料拌勻，淋在魚身上，再鋪上蔥段、薑片，用猛火蒸12分鐘，取出，棄去蔥段、薑片，再撒上葱絲，即可。

4-6

蒜辣檸汁鱸魚

蒸 創意

材料：鱸魚1條，檸檬1個，芫荽葉1湯匙

調味料：芫荽梗1湯匙，紅辣椒茸、蒜茸各1茶匙，糖1/2茶匙，魚露3湯匙

做法

1. 鱸魚剖洗淨，放在抹過少許油的碟上。
2. 檸檬洗淨，對半切開，擠出檸檬汁，與其他調味料拌勻，均勻地淋在鱸魚上，以猛火蒸12分鐘至熟，取出，撒上芫荽葉即可。

4-6

鍋貼鱸魚

炸 創意

材料：鱸魚240克，肥豬肉120克，雞蛋2隻，生粉100克

鱸魚醃料：麻油1茶匙，鹽1/2茶匙，胡椒粉少許

肥豬肉醃料：生抽1茶匙，胡椒粉少許

調味料：椒鹽1茶匙

做法

1. 拌勻雞蛋和生粉，拌成蛋漿。
2. 肥豬肉洗淨，瀝乾水分，切長方形方塊，用醃料醃15分鐘。
3. 鱸魚洗淨，瀝乾水分，起肉，切長方形方塊，用醃料醃15分鐘。
4. 把1塊鱸魚和1塊肥豬肉沾上蛋漿，黏在一起，下油鑊煎至兩面呈金黃色，盛起，在表面灑上椒鹽即成。

秋刀魚
4-6

鹽煎秋刀魚

煎 經典

材料：秋刀魚2條，生粉適量

醃料：鹽、胡椒粉各適量

調味料：海鹽少許

做法

1. 秋刀魚剖好，洗淨，瀝乾水分，用醃料醃15分鐘，在表面抹上適量生粉。
2. 燒熱油鑊，把秋刀魚煎至呈兩面金黃色，盛起，瀝乾水分，在表面灑上少許海鹽，即可食用。

4-6

檸香秋刀魚

煎 經典

材料：秋刀魚2條，蔥粒、薑絲各1湯匙

醃料：米酒、鹽各1/2茶匙，胡椒粉少許

調味料：青檸汁1湯匙，生抽1茶匙，米酒1/2茶匙

做法

1. 秋刀魚剖好，洗淨，瀝乾水分，用醃料醃30分鐘。
2. 燒熱油鑊，爆香蔥粒和薑絲，把秋刀魚煎至兩面呈金黃色，加入調味料，拌勻即成。

4-6

碧螺春蒸秋刀魚

蒸 經典

材料：秋刀魚3條(約250克)，特級碧螺春茶葉10克，肥豬肉15克，蔥段、薑片各1湯匙

醃料：鹽、米酒各1/2茶匙，胡椒粉、麻油各少許

做法

1. 碧螺春茶葉放碗中，注入滾水泡約15分鐘，茶葉和茶留用。
2. 肥豬肉洗淨，切大薄片。
3. 秋刀魚剖洗淨，汆水，過冷河，瀝乾，以醃料醃約10分鐘。
4. 把蔥段、薑片放在抹過油的碟上，放上秋刀魚，澆上茶汁和茶葉，並蓋上肥豬肉片，用猛火蒸約15分鐘至剛熟，棄去蔥段、薑片、茶葉和肥豬肉。

4-6

香片蒸桂花魚

蒸

經典

材料：桂花魚1條，香片茶葉1/2杯，鹽、油各1/2茶匙

調味料：黃椒絲、紅椒絲各1湯匙

做法

1. 桂花魚剖洗淨，擦乾，以鹽抹遍魚身和腹內，醃30分鐘。
2. 碟內抹少許油，鋪上少許茶葉；魚身抹油，鋪上少許茶葉，魚腹內塞入少許茶葉，用猛火蒸約15分鐘。
3. 起油鑊，爆香黃椒絲和紅椒絲，撒在魚身上即成。

4-6

雪菜浸煮桂魚

煮

經典

材料：桂花魚1條，豬肉5片，雪菜200克，青、紅甜椒粒各1/2杯，蒜茸1茶匙，米酒1/2茶匙

調味料：鹽1/2茶匙，糖1/4茶匙，上湯2杯

做法

1. 雪菜洗淨，切粒。
2. 桂花魚去鱗，剖洗淨，抹乾，燒熱鑊，下油將魚煎至兩面金黃。
3. 燒熱油鑊，爆香肉片和雪菜及青紅甜椒粒，將桂花魚回鑊，瀆米酒，加入調味料，下桂花魚浸煮約10分鐘即可。

4-6

鮮果松鼠魚

炸

經典

材料：桂花魚1條(約600克)，火龍果1/2個，芒果1/2個，青、紅椒各20克，松子仁2湯匙，蒜茸2茶匙

醃料：薑汁、酒各1茶匙

芡汁料：糖2湯匙，白醋1湯匙，茄汁1湯匙

做法

1. 松子炸香備用；魚洗淨，切出魚頭尾留用，起出魚肉劃十字，以醃料醃15分鐘。
2. 青、紅椒和水果分別切粒，熱鑊下1湯匙油，炒青紅椒備用。
3. 魚頭、魚尾、魚肉沾上生粉炸熟，待凍後再炸一次，瀝乾油分，排成魚狀備用。
4. 爆香蒜茸，倒入芡汁、1/3杯水及2湯匙生粉煮滾，加入水果和青、紅椒拌勻，澆在魚上，灑上松子仁即成。

4-6

蒜香龍脷柳

煎

經典

材料：龍脷柳400克，蒜茸2湯匙，麵粉1/2杯，牛油1/2湯匙

醃料：鹽1/2茶匙，胡椒粉少許

芡汁料：酒1茶匙，生抽1茶匙，糖1/4茶匙，鹽1/2茶匙，胡椒粉少許

做法

1. 龍脷柳沖淨，抹乾，以醃料塗勻，待5分鐘，薄薄沾上一層麵粉。
2. 燒熱牛油，下龍脷柳煎至金黃，上碟。
3. 燒熱油鑊，爆香蒜茸，下芡汁料煮滾，淋於龍脷柳上即成。

4-6

欖菜蒸魚柳

蒸

創意

材料：龍脷柳300克，橄欖菜2湯匙，蔥粒1湯匙

醃料：紹酒、生粉各1湯匙，鹽、砂糖各1/2茶匙，胡椒粉少許

調味料：生抽2湯匙，麻油1茶匙

做法

1. 龍脷柳洗淨，切塊，用醃料醃30分鐘，排在碟上。
2. 在龍脷柳表面加上橄欖菜，用大火隔水蒸8分鐘，在表面淋上調味料，灑上蔥粒即成。

4-6

冬菇粉絲蒸龍脷柳

蒸

經典

材料：龍脷柳200克，粉絲(浸軟)1碗，大冬菇(浸軟)5朵，薑絲、蔥段各1湯匙，熟油1湯匙

醃料：鹽1/2茶匙，麻油2茶匙，胡椒粉少許

做法

1. 龍脷柳洗淨，切厚片，以醃料醃15分鐘。
2. 冬菇洗淨，去蒂切半。
3. 粉絲放碟上，再在上面放上一片魚柳和一片冬菇，重複排好，鋪上蔥段和薑絲，以猛火蒸12分鐘，淋上熟油，即可。

4-6

蒸 經典

烏頭

鹹檸檬蒸烏頭

4-6

材料：烏頭1條，鹹檸檬1個，薑茸2茶匙，薑切絲2片，蔥絲、芹菜絲各適量

調味料：鹽1茶匙，魚露1茶匙，胡椒粉適量

做法

1. 烏頭去內臟，洗淨抹乾。
2. 鹹檸檬去核切片。
3. 烏頭先用鹽1茶匙抹勻魚身內外。放上檸檬片薑茸，同蒸約10分鐘，取出瀝掉水分。
4. 放上蔥絲、芹菜絲，燒滾油淋面，下調味料即可。

