

FOOD
as it is
原味煮意

從食材根本煮起，品嚐天然風味

Rita Shum

Preface 序

喜歡烹飪，一向奄尖，會探索我所用的，我所食的是甚麼東西。對食材、味道和工具有一定的要求。為的，是想自己、家人及朋友吃得安心一點，品嘗食材真正味道多一點。兩年前，離開工作崗位卻沒有一刻的停頓。只想把自己的興趣與人分享，也開始寫 blog，並分享到其他煮食平台。在社交網專頁命名 Cooking-Obsession，以表示對煮食有份執著。朋友由覺得我固執到逐一認同，欣賞，甚至跟隨。很開心，分享的目的達到了！

在喜歡烹飪之前，絕對是因為好吃。從小到大所品嘗過的美食真不少，也包括很多珍貴食材。現在回想，一切由亞爺亞公影響。亞爺是大廚，在那個年代是一位很有份量的廚師，到處去煮。傳承到三叔，他現在是酒店集團的總廚。亞爺每次回家所帶來的食材一點也不簡單。手掌心大的日本花菇，小孩手仔大的乾瑤柱，真材實料。三十多年前已經用新鮮山葵（wasabi）做菜式了。作為一個大廚，在家中仍然認真製作。過節前一星期已開始寫菜單，浸發海味，大粒的乾瑤柱燉完再燉，確保無渣並鬆化。由寫菜那刻，購買食材，準備宴客上菜的碗碟，洗洗切切，煮完上碟，用布一抹，一連串動作沒有錯漏。作為細路，仍記得亞爺的拿手菜，佛跳牆、燉魚翅；偷食剛炸起的咕嚕肉，鬆脆到呢！

亞公剛相反，喜歡做一些家常小品、家鄉時令菜，也特別喜好醃漬，酸蕎頭呀、酸薑、五柳、酸梅。用鮭魚做魚生，加入子薑、檸檬葉，還有太史蛇羹等。小時就只懂得吃！亞媽在娘家、夫家都要幫手，打從那一刻，就學習亞公亞爺的秘笈了。例如開炸漿、洗蝦等，加上自己日後的經驗，煮得一手好菜式又懂得選材，我們這一代，幸福又有口福。

在這種家庭背景下，我喜歡了烹飪也不自覺地跟隨着他們。種種點滴，加上在圍村長大，見過吃過不少特色菜，回味無窮。現在所吃到總不及從前，還是樣樣都因為優化了變得很一樣？確實優化有優化的方便，原始有原始的天然，各有所取。

我覺得食材新鮮和優質已是菜式成功的一半。懂得食材的特性和味道，再配合適當的煮食方法和工具就更理想，如善用焗爐。此外，菜式精緻都不及味道的重要，住家煮就有這個優點能做好底味。個人偏好一些紅、橙、黃、紫色等高抗氧化食材；也愛用香料、香草、生果皮、果汁、蜂蜜、大豆製品作為醃漬和調味。雖然這些不及精製醬汁的濃郁，卻因不同時候的食材有不同的味道。最後，書中食譜有淺有深，有簡單有花時以配合不同讀者的需要。希望讀者感到實用及有新鮮感，更希望你們能感受到我的熱誠、認真，喜歡我的分享。



Introduction 引言

原味煮意，簡單來說是煮出原汁原味的意思。當中包含保留菜式原有的風味、營養；一切從基本做起，炮製出健康、無添加、獨一無二的住家味道；更代表不同年代、人物分享源於他們的烹飪秘訣、心得！





Contents 目錄

美味小食 Snacks

- 7 滑滑椰青布丁
- 10 松子芝麻養生糖
- 14 泰式汁浸蝦
- 16 五香醉和牛牛腩
- 18 涼拌陳醋豬肚絲
- 20 香茅蝦棒
- 24 焗羽衣甘藍脆片
- 27 青蘋果蟹餅
- 30 芝士乳酪印度餡餅
- 32 番茄脆皮

快煮意 Quick Fixes

- 35 炸腐皮紫菜蝦卷
- 38 消暑青瓜麵配哈密瓜辣椒凍湯
- 40 薑汁葱燒銀鱈魚扒
- 42 無水煮紙包酸豆鱒魚
- 46 青檸蜂蜜脆脆骨
- 49 煎大地魚豬肉餅蒸飯
- 52 牛肝菌鮮菇電飯煲焗飯
- 54 荔枝蜜脆鱈片
- 56 香煎油條蜆肉蛋餅
- 59 煎釀蝦膠秋葵配麻醬

悠閒慢煮意

Weekend Cooking

- 63 雪蓮子桃膠雞絲粥 [焗爐版]
- 66 香烤蘋果果皮黑毛豬肋骨
- 70 黃豆燜豬腩肉
- 72 番紅花魷魚
- 76 八寶祛濕粥
- 79 濃茄燴牛腩 [無水煮]
- 82 慢煮薑啤陳醋骨

懷舊食譜 Traditional Food

- 85 梅菜扣肉
- 88 傳統咕嚕肉
- 90 咕嚕排骨 [免油炸]
- 93 玫瑰蜜汁叉燒 [煲仔煮]
- 96 圍頭焗鴨
- 98 大地魚湯雲吞
- 101 圍村煎番薯餅
- 104 腐竹白果胡椒豬肚湯
- 106 仁稔酸薑蒸排骨

自家秘方 Secret Recipes

- 109 印度咖喱粉配方
- 112 外公的酸梅秘方
- 114 香茅醬
- 116 秘製金不換辣椒醬
- 119 洛神花蜜
- 122 自家製無添加清雞湯
- 124 自家製越式牛骨湯

自家秘方，自家煮

Dishes from Secret Recipes

- 127 慢煮梅子豬手
- 131 自家製韓式醬焗蘿蔔牛仔骨
- 134 香茅醬雞翼
- 136 印度咖喱雞
- 139 慢煮胡椒清湯豬腳筋
- 142 金不換醬粉絲蝦鐵煲
- 144 慢煮自家製越式牛骨湯牛腩

心得分享 Tips

- 147 自家製甜豉油
- 148 手剁豬肉餅的技巧
- 150 蝦仁、蝦膠爽口彈牙的秘訣
- 152 大地魚炮製法
- 154 新鮮豬肚清潔法
- 155 挑選油鹽糖
- 157 認識你的煮食工具

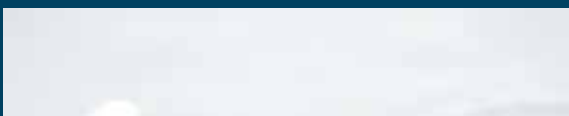


006-033

S n a c k s

美 味 小 食

一般是餐與餐之間滿足口腹及心靈的小食，也可作為宴客、開 party 的餐前開胃菜式。若是滲入一些健康食材，小食也可成為健康的食物。在這環節，我推介給你的是松子芝麻養生糖。不論大人、小孩也合適。



A photograph of two glass cups filled with a white, creamy pudding, garnished with a small green leaf. The cups are set on a dark, textured surface. In the background, a glass jar with a lid is filled with red and blue candies. A gold spoon lies on the surface next to the cups.

滑滑椰青布丁
Young
Coconut
Pudding

這個布丁味道好，超清新，質感滑溜。

近年很多人鼓勵進食及飲用椰子製品，因它有抗炎、抗衰老的功效，並能快速給予身體能量；不過，它同時含高飽和脂肪，要適量進食啊！

椰青、椰皇、椰子是同來自椰子樹嗎？

答案：是

三款中，以椰青水最值得飲用。當中營養不易流失，含營養物、礦物質及電解質；零膽固醇，脂肪含量低，但要注意它的糖分相比椰子高。

購買時要挑選重身，椰青較嫩及多水分的；有臭味、黑點、發霉的，就不要購買了。

椰青

是未成熟的椰子，椰衣未成形，出售時被切成起角，水分最多，椰肉幼嫩。

椰皇

相對是成長一點的椰青，完全去除椰衣，只剩椰殼，再經高溫燒過，使椰殼表面光滑並呈黃色，但營養已被破壞。

椰子

是最老身，外殼有厚厚椰衣包裹着，水分不多，椰肉硬厚，多用作為椰子加工製品，如椰漿、椰絲等。



可做 10 杯

Ingredients 材料

椰青	2 個 / 約有 700 毫升椰青水、刮出椰青肉
椰漿	600 毫升
魚膠片或粉	20 克
熱水	400 毫升
有機蔗糖（淺色）	110 克
蛋白	2 個 / 拂勻

* 液體的總和是 1.7 公升，椰青水如不足或超過 700 毫升，可在調勻魚膠粉的熱水內加減。

Directions 做法

1. 破開椰青後，倒出椰青水，用匙羹刮出椰青肉。清除黏着椰青肉的椰衣，切細片。
2. 魚膠加熱水攪溶。
3. 椰青水用最微火煮熱，加糖，煮至糖溶解。
4. 倒入（2），再倒入椰漿，微微煮暖，不要煮至大滾，並定時攪拌。
5. 離火，一邊倒入蛋白，一邊攪拌。
6. 過篩兩至三次，用匙羹把泡沫刮走。
7. 把椰肉倒入椰漿混合物中，拌勻。舀入杯中，浮面泡沫用匙羹刮走或用牙籤刺穿。
8. 放入雪櫃大半天或以上，待布丁凝固即可。

Tips

1. 食譜採用椰漿，若使用椰奶，魚膠份量要增加至 24 克。
2. 要布丁表面光滑、口感滑溜的竅門，除了去除浮面氣泡（蛋白氣泡）和過篩外，最重要是在做法 4 加入椰漿後保持小火及攪拌，因為椰漿在高温烹煮後，椰漿中的脂肪質和水會分離，形成凝乳狀，就像壞掉了的鮮奶一樣，令布丁盛杯後不平滑和質感較粗；此外，過長的時間烹調也有此現象。



可做 15 顆原味養生糖

Ingredients 原味材料

麥芽膏	1.5 湯匙
野生荔枝蜜或其他蜂蜜	1 湯匙
松子	100 毫升
有機黑、白芝麻	各 30 毫升
手工糖紙及白色糯米紙	各 15 張

可做 15 顆薑味養生糖

Ingredients 薑汁味材料

麥芽膏	2.5 湯匙
野生荔枝蜜或其他蜂蜜	1/2 湯匙
松子	100 毫升
有機黑、白芝麻	各 30 毫升
鮮榨薑汁	2-3 湯匙
手工糖紙及白色糯米紙	各 15 張

Handmade Candy with Pine Nuts and Sesame Seeds

松子芝麻養生糖

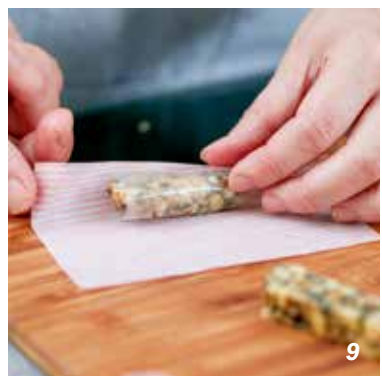


簡單，好味，具營養價值的手工糖。味道天然，富香氣，有嚼口，不經精煉加工，營養得以保留。

野生松子含豐富不飽和脂肪酸，有利心血管及降膽固醇，並含礦物質、維他命E。在中醫角度能滋補五藏，益心利脾胃，是延年養生的食物；每日攝取份量約一湯匙為理想。

有機黑白芝麻含豐富礦物質、脂肪、蛋白質、膳食纖維、維他命B群。能滋補腎臟、補血、烏髮，對體虛血弱、補氣有幫助。

這養生糖並採用野生荔枝蜜和古法提煉的麥芽膏，單看這組合已是成功的一半。



Directions 原味做法

1. 白鑊烘香黑白芝麻，保持細火約幾分鐘。
2. 把麥芽、蜂蜜放入碗內，坐熱水，攪拌至麥芽軟身。
3. 繼續坐熱水，放入芝麻及松子攪拌。離開熱水，攪勻。[1~3]
4. 準備焗盤或盒，放入面積比焗盤或盒大張的保鮮紙。
5. 倒入混合物，用匙羹壓實（盡量迫在一邊），按壓至 1.5-2 厘米厚，拉緊保鮮紙封實，放入雪櫃最少半小時。[4~6]
6. 從雪櫃取出，撕開保鮮紙，打長切一半，再切出約 3x1.5 厘米長。先用糯米紙包，再包上顏色糖紙。[7~12]
7. 養生糖在冬天放在室溫存放，夏天則須放回雪櫃。

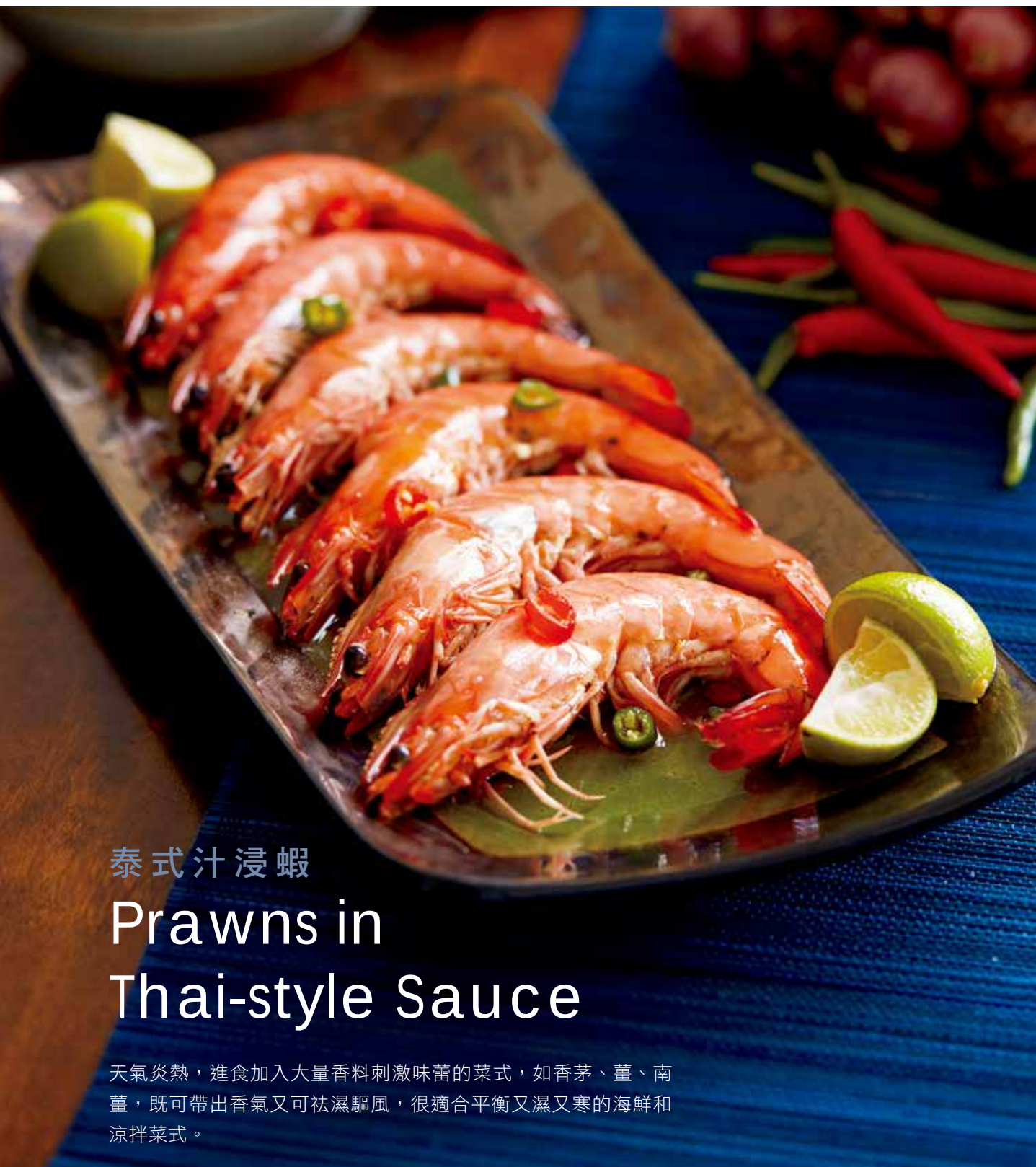
Directions 薑汁味做法

1. 跟隨原味的做法 1-3。
2. 鮮薑磨蓉，榨出薑汁約 2-3 湯匙，放入微波爐，高溫 40 秒或用火煮至濃縮成 1 湯匙（留心，很快煮乾）。
3. 加入松子芝麻麥芽蜂蜜中攪拌。
4. 跟隨原味的做法 4-6。

Tips

1. 原味相對硬身一點，冷藏後很易切。加了薑汁的則較為軟身並易散，所以我增加了麥芽膏的份量有助黏合；這養生糖散發微微薑氣，吃後薑味留在齒頰間。
2. 糯米紙及顏色糖紙可於烘焙店購買，糯米紙可食用。





泰式汁浸蝦

Prawns in Thai-style Sauce

天氣炎熱，進食加入大量香料刺激味蕾的菜式，如香茅、薑、南薑，既可帶出香氣又可祛濕驅風，很適合平衡又濕又寒的海鮮和涼拌菜式。

4 人份量

Ingredients 材料

新鮮海蝦 約 12 隻

Sauce 浸汁

小青檸	5 個小或 3 個大 / 切半
香茅	4 條 / 拍扁
南薑	1 小塊 / 拍扁
鮮薑	1 大塊 / 拍扁
蒜頭	5 粒 / 切片
新鮮辣椒	4 隻 / 切幼
紅蔥頭	4 粒 / 拍扁
越南魚露	半碗
冰水	約 500 毫升
蔗糖	1.5-2 湯匙

Directions 做法

1. 蝦挑腸，先蒸約 3-5 分鐘或至聞到蝦味，放涼。
2. 把所有香料放入保鮮盒；青檸榨汁及剩下的青檸皮一同放入盒中。
3. 加入糖、魚露及一半冰水。先試味，若太濃味可逐少加入冰水；相反，可添加多一點魚露或青檸汁；汁不要太鹹，因海蝦本身有海水味。
4. 把蝦浸入泰式汁，汁的份量宜蓋過蝦，放入雪櫃浸半天。

Tips

1. 蝦宜連殼蒸至剛熟，並連殼浸入汁內。因泰式汁含酸性及香料中的酵素會影響蝦的肉質，不需醃太耐，半天已夠入味了。
2. 泰式汁也適合浸蟹和鮮鮑魚。



五香醉和牛牛腩
Drunken Wagyu
Beef Shin with
Five Spice Powder

用酒浸的食譜很多，如醉雞、醉鴨、醉鮑魚、醉蝦，還有很惹味的牛腩。選擇牛腩方面，以和牛牛腩味香，肉質嫩滑；相反，黃牛牛腩味濃，肉質較粗。和牛牛腩浸半天已非常入味，是夏日涼拌菜的好選擇。

4 人份量

Ingredients 材料

和牛牛腩	1-2 條	} 煲牛腩用
薑	3 片	
紹興酒	1 瓶蓋	
青花椒	1 湯匙	
八角	2 粒	
乾辣椒	2 隻 / 要多辣味，把辣椒剪開	
五香粉	1-2 茶匙	
糟滷	1 瓶 / 500 毫升	
紹興酒	100 毫升	
冰糖	2 大粒	
冰水	適量	

Dipping Sauce 蘸料

麻油	1.5 湯匙
----	--------

Directions 做法

1. 牛腩洗淨，切去肥膏。滾水加薑、酒，細中火煲約 45 分鐘（或用筷子插入沒血水滲出便可）。
2. 取出浸入冰水。
3. 用小火，白鑊炒香青花椒、八角、辣椒和五香粉，注入酒類及冰糖，細火暖酒令冰糖溶解，倒入盒中待冷卻。
4. 把牛腩浸入酒中，放入雪櫃雪半天或一晚。
5. 切片，可蘸麻油享用。



一肚兩食確實好主意。在煲白果胡椒豬肚湯的中場，取出半個豬肚作其他菜式，如涼拌、浸滷水。有關豬肚湯，請重溫 P.104「腐竹白果胡椒豬肚湯」食譜。

3-4 人份量

Ingredients 材料

已煲 1 小時豬肚	半個
小青瓜	2 條 / 切幼條
芫茜或番茜	2 棵 / 切幼

Sauce 汁料

蒜	3 粒 / 磨蓉
指天椒	3-5 隻 / 切幼 / 可省減
乾蔥頭	1 粒 / 磨蓉
鮮薑蓉	1 茶匙
陳醋	3 湯匙
黃糖	1.5 湯匙
生抽	1 茶匙
麻油	1 湯匙

Directions 做法

1. 胡椒湯煲至 1 小時，取出半個豬肚浸入冰水 15 分鐘，切成 1cm 闊；湯繼續煲。
2. 青瓜切條，灑少許鹽，放在碟底，把豬肚絲放上。
3. 把汁料混合，試味後可隨個人口味調節糖或醋的份量。
4. 把一半汁料淋上，另一半作蘸料；拌上芫茜或番茜。

Tips

1. 如喜歡豬肚脰一點，不需浸入冰水。
2. 若不是先用來煲豬肚湯，可用清雞湯煲豬肚 1 小時或 1 小時 15 分鐘再做涼拌。



涼拌陳醋豬肚絲

Shredded Pork Tripe in
Aged Sorghum Vinegar

Minced Shrimp on Lemongrass Sticks

香茅蝦棒

香茅蝦棒是越菜蔗蝦的變奏，我以香茅取代竹蔗，除方便購買，蝦膠中心亦滲着淡淡的香氣。新鮮香茅的氣味相對地霸道，很適合配以淡口的食材，如海鮮。這菜式造型似棒棒，可作小食，同時也很受小朋友歡迎。

醬汁是整道菜的靈魂，由青檸汁加上優質的蜂蜜混合而成，尤其適合香口食物，如煎蝦餅、煎墨魚餅、烤魷魚、煎鱸魚，甚至豬頸肉、薄燒牛扒等，有中和肥膩的感覺啊！





[先拍扁香茅, 讓香茅的芳香滲入蝦肉內。]

可製 6 枝蝦棒

Ingredients 材料

香茅	6 枝
蝦膠	約 1 碗 / 可自家剝或購買現成
木薯粉	1 湯匙
胡椒粉	1 茶匙
魚露	1 湯匙
麵包糠	半碗 / 可不用
油	3 湯匙
蜂蜜	少許
鹽	少許
粟粉	少許

Dipping Sauce 醬汁

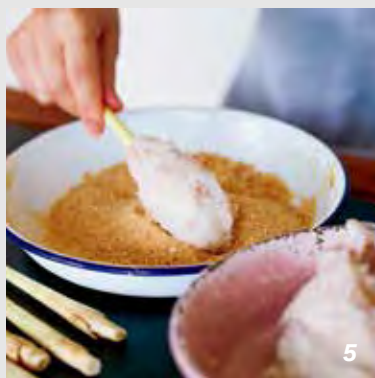
青檸汁	2 湯匙
蜂蜜	2-3 湯匙

Directions 做法

1. 蝦膠加入胡椒粉、鹽、木薯粉，單一方向攪拌，然後撻數次至起膠，放入雪櫃冷藏最少 1 小時。
2. 香茅切去上段，備用；下段撕去外層，並用刀背拍扁以助出味。
3. 取出，加入魚露，剛攪勻便可。
4. 香茅蘸上粟粉；手微濕取蝦膠於掌心，把香茅放在中間，將蝦膠包密香茅（留 2 吋作棒位），微微用力揸實；撲上一些粟粉或麵包糠，再次放入雪櫃冷藏最少半小時，取出香茅棒。[1~7]
5. 用熱油爆香已拍扁的上段香茅，取出棄掉。調校至中火，加入香茅棒，慢慢煎熟至金黃，煎香茅棒期間，灑少許鹽和糖調味。注意頂部是否已熟。
6. 若香茅棒沒有沾上麵包糠，熄火後可掃上蜂蜜，利用餘溫，多煎半分鐘。
7. 同時混合醬汁材料，試味後調校個人喜歡的酸甜味道。

Tips

1. 有關自家製蝦膠，詳情可參考 P.150 心得分享篇內的「蝦仁、蝦膠爽口彈牙的秘訣」。
2. 可添加喜歡的味道，但以乾調味料較適合，如蒜粉、洋葱粉或辣椒粉等，但不宜加入薑，會使蝦肉變霉。



Baked Kale Chips

焗羽衣甘藍脆片



焗羽衣甘藍脆片，簡單易做，是營養豐富的 superfood。與椰菜、椰菜花、西蘭花一樣，是十字花科蔬菜之一，含豐富鈣、鐵、黃銅類化合物及膳食纖維等，能降膽固醇、補腦、護心、抗炎和抗氧化。

常見的品種有捲葉（Curly kale），潤短型，有些較淺色，有些呈深綠色。深色的葉相對帶一點苦澀味，是最常見的品種。另外有窄長型，有皺紋的恐龍羽衣甘藍（Lacinato kale），顏色深綠藍，相比捲葉型味帶甜，有果仁香，葉亦比較粗厚，像芥蘭葉一樣。

Ingredients 材料

捲葉羽衣甘藍	適量 / 選嫩綠色
初榨橄欖油	3-4 湯匙
海鹽	少許
白芝麻	2 湯匙
辣椒粉	適量 / 可省減

[捲葉羽衣甘藍]





Directions 做法 A

1. 先洗淨捲葉羽衣甘藍，剪去硬莖（可留起來炒飯），只取葉部分。
2. 用沙律攪盆轉走水分。
3. 撈入橄欖油。
4. 用攝氏 160 度焗捲葉羽衣甘藍約 15-25 分鐘或脆口。
5. 白芝麻用白鑊烘香。
6. 白芝麻撈入羽衣甘藍脆片，灑上海鹽或辣椒粉。
7. 存放入密封瓶內。

Directions 做法 B

1. 跟隨做法 A 的 1-3。
2. 將焗爐的熱風模式調校至 50 度，吹 4-6 小時令羽衣甘藍脫水或夠乾和脆。
3. 跟隨做法 A 的 5-6。
4. 待涼後，存放入密封瓶內。

Tips

1. 做法 A 的方法適合即時吃，因放耐後易回潮，而且高溫也會破壞營養價值及抗氧化物。
2. 做法 B 的方法比較耐脆，而且低溫焗可減少營養物流失，存放密封盒可保持香脆一至兩星期。隔兩天才享用，味道更有果仁香。
3. 可隨個人喜好添加調味，如芥末籽粉、紅辣椒粉等。
4. 可用風乾機。

Granny Smith Apple Crab Cakes

青蘋果蟹餅



可製 10 件蟹餅

Ingredients 材料

鮮拆蟹肉	2 隻或罐頭蟹身肉 / 約大半碗至 1 碗
青蘋果	3 個 / 去皮 / 刨絲
麵包糠	適量

Seasoning 調味料

麵粉	3 湯匙
雞蛋	1 個 / 大
黑胡椒碎	1 茶匙
乾番茜	1 湯匙
鹽	2/3 茶匙
芥末籽粉	1 茶匙
法式原粒芥末	1 湯匙
檸檬皮	1 個份量
檸檬汁	1 茶匙 / 另加少許混合蘋果汁
幼蔗糖	1 茶匙
橄欖油	2 湯匙
辣椒粉	少許 / 怕辣可省卻

Apple Honey Mustard

Dipping Sauce 青蘋果芥末蜂蜜蘸醬

青蘋果汁（已加檸檬汁）	2 湯匙
糖	1 茶匙
蜂蜜	1 茶匙
法式芥末醬	1.5 茶匙



若是蟹迷，一定不能放過啖啖肉的蟹餅。蟹餅的做法和調味可隨個人喜歡，若想蟹餅好吃又不滯口，應減少漿粉，蟹肉也不宜弄散成幼絲。若蟹肉呈幼絲，鮮味不會太突出。除鮮拆蟹肉外，部份罐頭也不錯；罐頭當中以爪和鉗最平宜，但蟹肉鬆散，鮮味不足。如罐頭是用蟹身肉，相對理想，但蟹身肉也分大中細粒及碎，價錢品質各有不同。食譜採用青蘋果，味道清新，也可改用其他蔬菜如薯仔絲、椰菜絲、青瓜絲，加入生果或蔬菜的蟹餅，既增加口感和纖維外，也能代替過多漿粉或麵包糠作黏合蟹肉作用。

Directions 做法

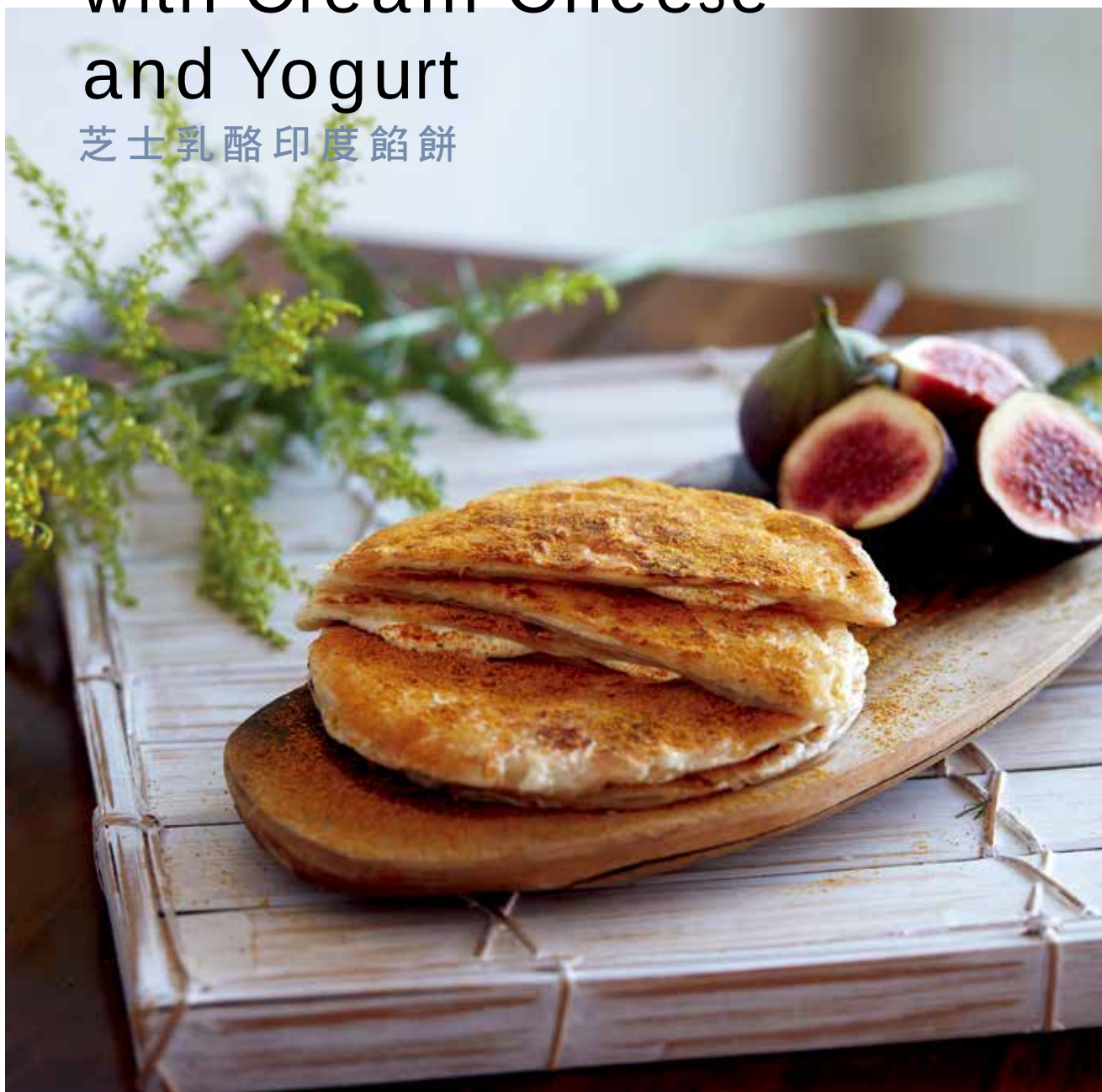
1. 青蘋果去皮，刨絲（不要磨蓉），濾走果汁並略榨乾，但蘋果絲要保留一點水分。蘋果汁加入少許檸檬汁後放雪櫃，備用。
2. 雞蛋、麵粉、調味料和青蘋果絲拌勻，輕手拌入蟹肉（分開大粒蟹肉，但不要拆成絲）。
3. 拌勻，冷藏 10 分鐘。
4. 燒熱平底鍋，下油；取出約 1.5 湯匙份量的蟹肉，輕手搓成球狀，沾上麵包糠，放入熱鍋中，以細至中火煎至蟹餅金黃及定型。
5. 反轉，輕力壓扁少少，繼續煎至金黃，熄火。
6. 同時準備蘸醬：把蘸醬料混合，攪勻至幼滑，試味後可調整蜂蜜及檸檬汁份量。
7. 蟹餅上碟，灑上少許黑椒碎及番茜，伴蘸醬趁熱食。

Tips

1. 可用紅蘋果絲、椰菜絲、薯絲或其他蔬果取代青蘋果，但不宜選易出水的食材。
2. 蟹本身帶鹹味，鹽不宜多。
3. 所有調味可隨個人喜歡加減。
4. 蟹肉份量和蘋果絲約 1:2。

Roti Prata Stuffed with Cream Cheese and Yogurt

芝士乳酪印度餡餅



芝士、乳酪和印度薄餅一向受歡迎。在家中要吃印度薄餅，買急凍的倒是很方便。把三種食材放在一起做小食，趁熱吃時，芝士仍軟心，大滿足！除了芝士乳酪，薄餅也可以釀入任何食材。中式有香蔥芝麻、紅豆蓉，西式可加芝士、雞粒或碎牛肉，是開 party 之選啊！

可製 10 件餡餅

Ingredients 材料

忌廉芝士	200 克
原味乳酪	1 杯
急凍印度薄餅 / 香酥餅	10 片
咖喱粉	2 茶匙
孜然粉	少許
辣椒粉	少許 / 可省減
檸檬汁	半個
鹽	少許 / 可省卻

Directions 做法

1. 忌廉芝士放軟，跟乳酪攪勻至順滑。
2. 加入咖喱粉、孜然粉、辣椒粉、檸檬汁及少許鹽，試味再調校自己喜歡的味道。
3. 預熱平底煎鑊，不用下油，放入薄餅，待一面乾身可反轉，當微微脹起，取出。剪開少部分邊位，插入匙羹，使薄餅中空，形式荷包。
4. 放入適量芝士醬。
5. 放回熱鑊內，把兩面略煎至酥脆，約每面 30 秒，盛起。
6. 每件薄餅切成四份，灑上少許咖喱粉，趁熱食。

Tips

加了芝士的薄餅較易燬，小心火候啊！





Baked Tomato Skin Chips

番茄脆皮

番茄皮，是很多食譜所遺棄的廚餘，但它卻具有營養價值，除含胺基酸、脂肪酸外，它亦含豐富的番茄紅素、抗氧化物、酚類、維他命 C。此外，也含有豐富的礦物質和纖維。總括來說，有預防細胞氧化、癌症，維持心臟健康，降低壞膽固醇的功效。

當烹煮較多番茄，同時需要撕去番茄皮時，不妨留起番茄皮做小食。除了小朋友外，狗狗也特別喜歡吃。使用焗爐低溫風吹或焗的方法，使番茄皮脫水變脆。口感像帶微酸的紫菜，也可隨個人口味添加調味，如海鹽、辣椒粉等，很特別又美味。



Ingredients 材料

番茄皮 13 個 / 從番茄料理取得
初榨橄欖油 1.5 湯匙

Directions 做法

1. 把番茄皮跟橄欖油混合，放上焗爐架，讓溫度對流。
2. 預熱焗爐，若有熱風模式（hot air mode），調校至攝氏 60 度，焗 6 小時。若焗爐沒有熱風制式，則調校至攝氏 60 度，焗 5-6 小時。
3. 取出，可灑上海鹽，放入密封瓶裏貯存可達一星期。

Tips

1. 可使用風乾機代替焗爐。
2. 也可以攝氏 140-160 度高溫焗，使番茄皮短時間內焗脆但亦容易燻及快回潮。
3. 採用低溫長時間風乾或焗，脫水情況更理想，口感會更脆。



034-061

Quick Fixes

快 煮 意

聽其名，已知曉這環節的食譜是很快完成，也希望在恆常的家常菜式中帶給你新鮮感，也相對地簡單易做，很適合新手煮食。當中快等同方便，方便在於如何善用家中的煮食工具，例如菜式「青檸蜂蜜脆脆骨」，以焗爐高溫烤焗以代替一般的走油程序，雖然不能完全取代油炸，卻一樣有外脆內 juicy 的效果，更把肉中的肥油一併迫出。此外，透過傳熱快、存熱優良的鑄鐵鍋，把烹煮時間縮短，不需太大火，保持食材水分。



Acknowledgements 鳴謝

很開心，我的第一本食譜書誕生了。要成就它並不只個人的努力便可，有一些參與過的朋友、家人、公司，十分感激你們。

[萬里機構 Ivy Chu]

很感激朱小姐 (Ivy Chu) 的欣賞及信任。要投資一位沒有名氣的食譜創作人，這個決定不易啊！沒有你與公司的認同，這本食譜書不會存在。多謝你，多謝萬里機構。

[萬里機構編輯 Catherine Tam]

Catherine，非常感激你。由第一次面談至現時，整年來一直跟進。與公司開會介紹我的食譜，一步一步把食譜書塑造出來並協助完成 5 天的拍攝及之後的編輯工作。多謝！

[萬里機構設計師 Charlotte Chau]

感激芯芯設計菜式相片的構圖。把菜式優化，突顯最美的角度，感謝你！

[Imagine Union 攝影師 Eric Ng]

大師及助手 Karl，謝謝啊！笑聲中卻非常認真，專業地把我的菜式拍出最佳狀態，也不介意及接受我的意見。從你們身上學習不少，謝謝！

[亞青及 Terrance Tsim]

要成就自己的夢想，最要多謝是你們。沒有你們把 Rita Shum 介紹到萬里機構。我想，我還是原地踏步。無言感激。

[亞媽，大姨，舅父]

我的嘴尖可能由亞媽培育而成。由小到大，她不靚不買，不夠新鮮不吃。放得入我口的都非常優質。遇到不懂煮的，特別傳統菜式，一一教導。在食譜書的傳統菜式中，媽媽不但參與還監督製作。辛苦了！多謝大姨在拍攝日子抽空幫忙，也感激舅父一直找優質的海鮮給我。

[姊妹們]

多謝幫忙拍攝的好朋友，Marine、Sirling、玉玉及在背後默默支持我，由我開始轉型那一刻，一直給我 like 的你，每一位都在心中。感激。

[Kennis from Fresh in Gourmet]

經常尋找海外優質食材給我。好在有你，澳洲的兩條 rainbow trout 才在拍攝當日游到我家。謝謝啊！

[姑姑，小董，台灣黑鼎鐵鍋]

多謝你們的安排，帶給我新鐵鍋。

[Vermicular HK]

Joyce，謝謝你的安排，讓我好好完成菜式。

[家人]

多謝一直支持我的兩位最親密的家人。除了支持我放棄工作外，也包容我花費於餐具、食材上。特別為了一個菜式，去幾處不同地方購買。也一直嘗試我的新菜，特別做得不好的。這段時間，忽略了你們。感激啊！

原味煮意 *FOOD as it is*

作者

Author
Rita Shum

策劃 / 編輯

Project Editor
Catherine Tam

攝影

Photographer
Imagine Union

美術設計

Design
Charlotte Chau

出版者

Publisher
Forms Kitchen
Room 1305, Eastern Centre, 1065 King's Road,
Quarry Bay, Hong Kong
Tel 2564 7511
Fax 2565 5539
Email info@wanlibk.com
Web Site <http://www.formspub.com>
<http://www.facebook.com/formspub>

香港鰂魚涌英皇道 1065 號
東達中心 1305 室

電話

傳真

電郵

網址

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

百樂門印刷有限公司

Printer
Paramount Printing Company Limited

出版日期

二零一六年十二月第一次印刷

Publishing Date
First print in December 2016

版權所有 · 不准翻印

All right reserved.
Copyright©2016 Wan Li Book Co. Ltd
Published in Hong Kong by Forms Kitchen,
a division of Wan Li Book Company Limited.
ISBN 978-962-14-6102-5



瀏覽網站



會員申請