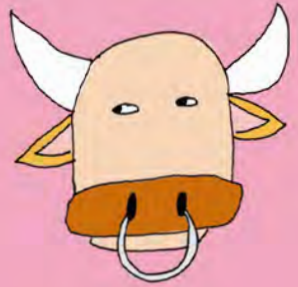




十九窮風流 廢青日常食譜

葉子騫



屬於給所有廢得矜貴的衰仔廢青們



十九窮風流— 廢青日常食譜

葉子騫

目 錄

給讀者的信（一）	006
----------	-----

極速有啖好吃

極速Risotto	010
一盤過蜜糖燒雞餐	014
豆豉鯪魚Pesto意粉	018
急凍LD豆蛋窩	022
自己整平好多All Day Breakfast	027
撫慰自己Mac n Cheese	032

小病自救

消炎止痛Rosemary nine	038
堅幸福傷風素	042
消滯薄荷茶	046
勇氣雜菜湯	050
一氣All成Smoothie	055
挑戰權威藥酒	060

自暴自棄

自暴自棄成魔之路 — 鋸li杯麵壽司	066
即食麵與辛辣麵的代溝 — Ko li仁辛辣麵煎餅	070
有譜地自棄 — 肉蛋Scotch Egg	075
零食當正餐 — Nachos焗薯	080
試過先知雙層芝士燒腩仔堡	084
越墮落越快樂 — 原個焗釀午餐肉	088

眼闊肚窄

舊時薑油拌麵	094
貪字得個煩蔥油餅	098
隔夜肥牛做肉醬	103
因果芝士腸雜丸Corndog	108
一條搞掂甘筍沙律	112
暖心豚肉湯	116

糧尾食好西

越南雞雞沙律	122
阿婆豆腐花撈飯	126
薯片三文治	130
蔥頭蒜尾意粉	134
肉肉肉J煎餃	138
窮人雪糕	142

外傳 — 魔青自煮異國風情

真假難分堅・法蘭西多士	148
高汁流心芝士 — 木盒烤Camembert	152
FF與現實 — 沙甸魚Rillettes	156
麻煩又浪漫的法式一品鍋 — Potée	160
港女法國飲食記 — 香草紙包三文魚	164
終極邪惡拉絲自暴自棄 — 薯蓉芝士Aligot	168

給讀者的信（二）	172
----------	-----

親愛的讀者：

除了要多謝天意的安排外，我還要多謝你在茫茫書海中打開這一本《十九窮風流——廢青日常食譜》！Hello呀！我是這本書的廢青作者廢到爆的廢夫子葉子騫，也是去年第一本十九系列，街市遊記《十九遊街市》的那個認真極別人也覺得我不認真的作者！

在這個一個招牌跌下來殺死幾十個廢青的年代，這本書當然不是跟你說廢青有多特別，更不會是由我這個廢青中人解釋廢青生態或者為廢青平反。廢青已經是八十後和之後幾代人的統稱，只要你在長輩眼中不夠上進，好管閒事，買不到樓，追求一些金錢和物質以外的東西，你已經是個廢青了。而這些條件剛好就是我們這幾代人的想法和命運吧，還有什麼好說？關於廢青的爭吵，也不過是恆常出現在兩代人中的代溝，這種解釋不來也無謂解釋的絕症只有時間才可以沖走這問題，根本不用討論和解釋，最多反一個白眼再放長雙眼就可以了，廢青就像上一代一樣，在代溝中一定會勝利的！

衝突無謂，倒不如及時行樂，無錢錢有無錢錢的玩法，開心不等於餐餐食飽魚，傷心也不一定是吃方包，這本書入面我放了自己作為廢青的一些想法，希望大家可以在這本書中參透到適合自己的東西吧！我雖然廢得出色，但你的人生，最好還是依自己的方法過活，我這個十九作者又怎可以插手呢？

這是一本由廢青寫給所有人的食譜書，送給所有普通到爆的廢青之餘，也特別送給每一位喜歡吃，也喜歡吃得簡單快靚正，喜歡吃得開心，喜歡用最就手的材料煮飯，還有因為沒有足夠資源而用創意去解決一些日常飲食上的小問題的每一位朋友（送還送，你也要俾錢的！）。廢青也可以只談生活和風月，希望讀者和用家可以睇得開開心心之餘，如果這麼幸運可以讓你了解到廢青的心態，那麼這本書已經功德無量勁到爆了！

Any肥，跟上一本一樣，我等一會還會出現跟你見面的，而家請慢慢欣賞這本書……和書入面那個另類俊男的靚仔相sss！

Happy Reading~
✱ 3/8
09.06.2017



極速有啖好吃



作為一個廢青，即使給人的感覺再無所事事，他/她始終要工作吧！在這個香港工作就必然會加班，即使是傑青也無可幸免，朝九晚五是叫你信有鬼一樣難，口裡說永遠在左近，其實從來未見過。你可能反駁廢青又怎會有一份正常office工，你講得啱，freelancer本來好自由，但因為要對著習慣了朝八晚十工作的客，而他們最喜歡最後一刻（即是他們放工的時間）才把需要的東西集齊，而且他們的老闆s又喜歡打倒昨日的自己，結果freelance都要開夜車，我們是為勢所迫而深夜工作，無得揀的！

所以，廢子真的明白I know how it feel bro/sis！放工都夜媽媽剋到死，不要說煮飯，炒飯都乏力的時候誰會理今晚食乜餸？求求其其落街食個麵隊個兩餸飯或者吃個傷心樂園餐（正餐太貴食唔起）咪算囉，家下放工和返工中間有很多時間嗎？花時間買餸煮飯洗擦抹刮搞掂都已經半夜，那我們的人生還有什麼意義？煮了飯，人生就只剩下睡床和扮工室兩點，扮工又出賣自己無靈魂，張睡床做極都依然是業主的，我們還怎可以不低潮呢？（喊出嚟）

呀，我明呀，真係明呀，人生要返工返到像我們一樣無人生無靈魂是慘慘的，之但係，就算你不煮飯，空出來的時間可以做什麼？不就是攤在梳化hea晒佢，超~~係可以去做gym去睇戲唱個K上個陶瓷班，乜你的fd子得閒咩？交完租俾晒錢仲有閒錢去join會籍上興趣班乜乜物咩？在家hea咪又是看可以隨時看的netflix，難道你會看大台咩？咪玩啦~~我真係明㗎！

所以呢，放工後的時間最好還是花在煮飯俾自己或者伴侶吃，最好用尋常超市或街市就找到的就手食材，用一個最快靚正無手尾的方法，做一點好吃的東西來給自己和家人一點愛，支持一下已經半死的自己，留得青山在，跟這些暫時無能為力的老闆社會人生鬥命長，我們這班廢青有的，是青春！

極速 Risotto

I'm outta time and all I got is 4 minutes, 4 minutes eh……

就像Madonna唱的歌一樣，放工之後最關鍵的就是時間，如果某君決定煮飯，肯肯定不會想花三個鐘做晚飯吧！所以我們一般都會去超市尋找最方便的食材，罐頭湯就是其中一種十個放工自己煮飯的fd子十個都會買的東西。

罐頭湯的確是超市其中一種最偉大的產品(其他的包括domdom和廁紙等等)，抵Andy Warhol也這麼歡喜它，方便又簡單口味又多，飲厭西湯還有中湯，一罐可以煮/叮兩碗，加份三文治或者沙律做個light meal剛剛好。因為這麼得人歡心，所以坊間已經有很多用罐頭湯做的食譜：碟頭飯、意粉，除此之外，廢子還歡喜用它來做成醬做簡單到喊但好吃到量的焗薯，或者做簡單燉菜也可以，之不過，今日跟大家一齊做的，卻偏偏是risotto。

Risotto是地上最麻鬼煩的菜式之一，認真煮的一定要買特別的Arborio rice，然後要慢慢，慢慢，非常慢的用雞湯慢煮，期間還要不停的攪拌，這種費時又費力的菜式，如果唔介意料比較少的話，其實是非常應該出街吃該讓辛苦錢給為你的晚餐出盡力的人賺！

然而，在家做risotto的話，既然都已經用罐頭湯，就不要介意用什麼米也不要花錢買一些你可能只會用一次就放過期的東西吧，家中雪櫃有冷飯就可以了！而既然有這麼多的罐頭湯口味，這個茄子番茄湯risotto食譜旨在示範，不同的罐頭湯可以/需要配合不同的食材做出不一樣的risotto，接下來的就要靠大家各自修行了，加油！

懶人煮飯
罐頭湯救世
廢青恩物





1. 蒜頭切片，茄子切丁，洋蔥切條



2. 油鍋先炒香蒜頭洋蔥

3.
加入
茄子
將它
炒軟



4. 下冷飯，將飯炒鬆



材料：

番茄罐頭湯	1 罐
茄子	1 條
蒜頭	3 粒
洋蔥	半個
冷飯	1 碗
parmesan 芝士	1 碗



5. 原罐罐頭湯
下鍋，並倒
入一碗水慢
煮至收水



6. 下芝士拌勻，
調味即可



極速煮完飯的爽快，就好像一個直波轟落
條lane全中一樣，STRIKE~

一盤過蜜糖燒雞餐

時間之外，第二樣放工煮飯講究的就是用具，用具越少，即是越少手尾跟，那就可以早點上床覺覺豬（or whatever……），我們雖然懶，但依然愛護我們這個星球，那些一次性的木筷子呀膠叉之類的東西就當然是可免則免，你的世界平日還不夠膠，平時派給別人的膠還不夠多嗎？

中學的一位老師曾經說，懶鬼就是最醒目的人，因為他們會想盡辦法用最簡單方便的方法去完成一件工作。所以像廢子這種廢青煮飯，一定會想盡縮數，首先會上網搵盡所有可以懶的方法，然後自己找一個方法用最少的步驟最簡單的方法做適合自己的東西。這本來就應該是烹飪的目的，不是一百人做一個菜，而是一個人用不同的手法比例調味，去做出適合自己口味的食物，食的人是你自己，怎會是由我們這些寫食譜的人去教你你的口味是什麼？雖然我很想親身認識每位看我寫字口味這麼獨特的讀者，但因為數目總在太多（大概有十個吧），還有我實在太懶，所以暫時各位還是需要相信自己的口味，按自己需要更改食譜上面調味的份量。

呀，又越走越遠~~返來呀，如果各位家裡有焗爐的話，就一定要試試這些一個焗盤搞掂的食譜，鋪張錫紙，放上自己歡喜的蔬菜，加自己喜歡的肉類（建議用無骨一件件快靚正的肉類作開始），加一個有油有最少一種杰撻撻的醬料調出來的汁，放進焗爐，基本上二百度約四十五分鐘，就可以了。對了，那張看來很不環保的錫紙請小心使用，除了用來防止食物黏著焗盤外，吃不完的食物就用盤中的這張錫紙一下包起等下次吃就好了。

#醒目懶鬼

#一盤過的全餐

#只需要洗碟和刀叉





1. 洗淨蔬菜，薯仔切塊，蘿蔔去皮切塊，洋蔥去皮橫開三份，蒜頭去皮



2. 除迷迭香外，將所有香料拌勻成醬



3. 焗盤上鋪錫紙，放上所有材料



4. 把醬料倒在焗盤上，用手將醬料和食材拌勻



材料：

去骨雞髀 3隻
新薯 1袋
紅蘿蔔 1條
洋蔥 1個
蒜頭 1個
迷迭香 2枝

paprika辣椒粉 1匙
豉油 2匙
橄欖油 4匙
乾百里香 2匙
法式芥末 1匙
蜜糖 1匙
鹽/黑椒 調味



5. 入爐前灑上迷迭香，以200度焗四十五分鐘即可



懶鬼 · 醒目 — 死肥仔的新形容詞 wahahahaahaha!

#我叻仔我可以肥

豆豉鯪魚Pesto意粉

時間和方法之後，第三樣懶人煮飯要留意的就是fusion，要的就是用一些平日食慣見慣的食材，用不同的方法或者配上不同的外來食材，以無個樣整個樣的方式做一些「熟悉新口味」給自己的味蕾。無他的！就是因為要騙過自己的舌頭，給一些沉悶的味道帶來一點新意，就像老夫老妻去維記（笑），或者找一日忽然把同一隻手錶戴在另一隻手上，或者將同一樣的飯盒帶落附近的公園食一樣，為的就是那份少少的新意，要討好自己總要花點心思吧。

而豆豉鯪魚對我來說可以說是最受歡迎的罐頭，雖然不是本土製造，但它卻是在我成長的過程中唯一得到我媽認證的罐頭，除了跟油麥菜炒埋一碟，她更用糖來將本來已經ok好吃的鯪魚爆香。Approve然後還被develop的罐頭，除了它記憶中就只有罐頭湯了！當然，直接把豆豉鯪魚拿來配咖喱丁都是非常非常好的顏餐來的。

這次豆豉鯪魚pesto就是用自己的記憶和經驗，按我媽的食譜加入自己歡喜的pesto醬fusion而來的新口味，希望大家試一試，用自己的東西左溝右溝撞出新口味。不過咁！喂喂喂！這是我，我妹s和我媽的記憶來的，是我家的value喎，你是咪咁大膽唔俾面唔試吓自己返屋企煮先？！好啦，唔吃就唔吃啦，自己走寶嘛，我又唔會逼你或者哭崩長城，更不會像某些低能兒那般，因為你唔同意我，我就藉機會指責你搞到我壓力大生到成臉成身濕疹。放心~~

#豆豉鯪魚

#子乘母食譜

#唔關familyvalue事

#懶鬼先要fusion

#明嘅肯定是fd子





1. 下鍋煮意粉至半熟



2. 將鯪魚和豆豉分開



3. 鯪魚撕成塊



4. 豆豉壓碎



5. 油鍋先爆香豆豉，下鯪魚炒香



6. 下糖拌勻



7. 將意粉下鍋，下pesto醬炒香，灑上香草即可



材料：

豆豉鯪魚	1 罐
扁意粉	2 人份量
砂糖	1 湯匙
pesto 醬	半 樽
橄欖油	適量
乾芫茜	適量
辣椒粉	適量



帶我進入fusion世界的，就是這套漫畫
《伙頭仔昆布》，大家有人睇過嗎？

急凍LD豆蛋窩

So far我們為了放工後可以極速煮餐好學會了掌握時間，方法還有左溝右溝左，好了，現在還有一種很重要的學問要學——就是不要討厭隨時救你一命的急凍食物。

細個的時候我間中都會由長輩口中聽到急凍食物無營養不要多吃的說法，嬤嬤更指明說，要吃的就要吃新鮮的，冰鮮的十居其九都是又壞又爛的才會冰封，所以我們即使有雪藏雞冰鮮雞，她還是依傳統去街市買活祭品。（殺生對我這些廢青來說又真的太hardcore了）

人大個了，出外看過地球發現地上只有我們才會這麼抗拒急凍食物，好奇又沒有人滿足到自己的廢青只好上網fact check，結果，車~~~原來阿婆阿嬤又唔是錯，有些急凍食物，例如薯條、肉丸之類加熱就吃得的食物的確納含量高死人，而且更可能含有人人都話係壞到盡的棕櫚油，hmmmm……如果親愛的讀者跟我一樣是已將生死置之度外的話，那其實什麼也不用擔心的。

但除了這些急凍菜式之外，其他的急凍食材，例如切粒水果、急凍蔬菜等，因為它們在收成之後的一兩個小時就已經被處理，所以，只要我們貪方便不要貪到盡，買的時候帶眼看看包裝後面的成份和營養標籤，急凍食物依然是可以照買無誤的。

至於我今次買來做示範，人見人D的急凍青豆，雖然被我的妹s和fd子起了一個花名叫LD豆，之但係因為青豆的維他命C含量會在收割後的首一小時內極速流走，所以急凍豆就好像有錢人將自己急凍等重生一樣，將最好的一刻保留，食這個西班牙肉腸LD豆窩就可以將青豆最好的東西都吃落肚，你唔係唔食嘛，來~張開咀咀！

#LD豆

#其實幾好吃呀

#急凍仲有營養





無
難
度
示
範



1. 洋蔥和辣肉腸分別切片，按自己喜好將青豆沖水或直接使用



2. 油鍋中先把洋蔥炒香，然後下辣肉腸拌炒



3. 下青豆拌炒約五分鐘，調味



4. 在青豆中做出窩位，把雞蛋直接倒進窩中，加蓋至蛋白轉白即可



材料：

急凍青豆	1包
雞蛋	3-4隻
洋蔥	1個
辣肉腸	半條
鹽/黑椒	調味

十九窮風流 廢青日常食譜

著者

葉子騫

編輯

Sherry Chan

美術設計

Scott Chan

寶麗來

廢夫子

特別鳴謝

美食旅客

出版者

飲食天地出版社

香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心1305室

電話：2564 7511

傳真：2565 5539

電郵：info@wanlibk.com

網址：http://www.wanlibk.com

http://www.facebook.com/wanlibk

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：2150 2100

傳真：2407 3062

電郵：info@suplogistics.com.hk

承印者

美雅印刷製本有限公司

出版日期

二零一七年七月第一次印刷

版權所有・不准翻印

Copyright © 2017 Wan Li Book Co. Ltd.

Published in Hong Kong by Food Paradise,
a division of Wan Li Book Company Limited.

ISBN 978-962-14-6480-4



萬里機構



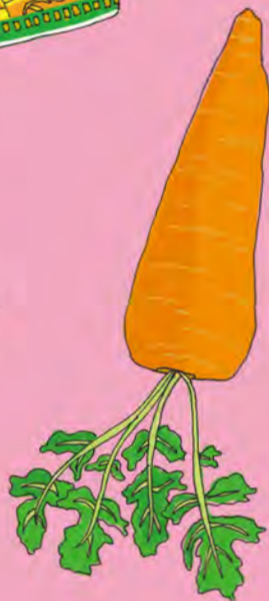
萬里 Facebook



廢青，是他也是你和我，是一代人或幾代人的特徵。



上一代人喜歡吃得好吃得豪，廢青只想吃得開心，無銀兩都絕對不會即食麵頹飯度日。廢得出色的寫字人葉子騫今次由街市走向廚房，跟大家一起用就手和不起眼的食材，最簡單無難度有少少懶特別的方法，做出一系列廢青日常食譜，展示廢青如何自求快樂，用創意以豆腐價錢吃出可以醫病減廢的鮑魚味道，日日窮風流……



ISBN 978-962-14-6480-4



聯合出版集團



HK\$88.00

Published in Hong Kong

建議上架分類：飲食文化 / 食譜

9 789621 464804