

自

作

者

張

My Recipes
Jacky Yu
My Way





自

作

者

張

My Recipes
Jacky Yu
My Way

序



由於喜愛烹飪，我於 2000 開設了囍宴私房菜，但隨着業務的發展，由兩張半枱的私密小店，擴展成最高峰時期的五間餐廳，這本來是一件可喜可賀的事……但隨着業務的擴展，我從廚房走到了辦公室，兼顧很多行政管理工作，加上大量的拍攝工作、各種飲食、商業、代言活動……烹飪與我的距離越來越遠……

自從於兩年前結束了私房菜之後，我彷彿重新找到了烹飪的快樂，我又重新回到我最喜歡的廚房，重拾我烹飪創作的樂趣！

顧名思義，最新食譜《自作煮張》一書內的菜式，都是以我這兩年自行嘗試及創作而產生出來的菜式，就算是一些傳統菜式，我都加入了一些我自己的個人元素，及新的烹調處理手法，而且菜式傾向簡單、易煮，但又能達到色、香、味俱全的最佳效果，保證零失敗有驚喜！

只要走入廚房，我便能找到自己的存在價值！

目錄

前菜

- 星洲鹹蛋黃炸魚皮 _8
- 酸芥辣蜜糖煎焗半熟三文魚 _10
- 川味涼拌茄子 _14
- 韓國辣椒醬拌牛油果 _18
- 明太子富士蘋果蝦沙律 _20
- 燈影蓮藕伴香煎北海道帶子皇 _22
- 味噌海膽茄子燒 _26
- 啤酒滷蛋 _30
- 秘製皮蛋子薑凍豆腐 _32
- 冬蔭炸雞翼 _36
- 泰式茄子海鮮沙律 _38
- 金不換奇脆一口骨 _42
- Gravad Lax 三文魚 _44
- 柑桔蜜香酥骨 _48
- 話梅花生 _52

主菜

- 秘製草莓骨 _54
- 泰有脆薯片炸雞翼 _58
- 新春好市煎釀金蠔 _61
- 香糟花雕肉餅蒸蟹 _64
- 南洋黑咖啡雞翼 _66
- 台風豆豉煮鮮蠔仔 _68
- 星洲咖喱炒蟹 _70
- 零失敗電飯煲懶人雞 _74
- 香茅青檸焗石斑配金不換青檸汁 _78
- 金不換薑蔥生蠔蘿蔔糕 _82
- 奇脆辣妹燒雞 _85
- 芋絲蛋黃蟹 _88
- 泰香脆炸雞配私房金不換汁 _90
- 私房楊桃醬蒸鮮斑 _92
- 香煎鹹魚肉餅配烏魚子 _96
- 泰味香茅燒雞 _98
- 好餸飯吊片蓮藕花生焗腩肉 _100
- 欖角香芋肉餅煲仔飯 _104
- 香茅膏蟹焗米粉 _108
- 台式古早味電飯煲海味油飯 _112

湯 · 鍋

- 椰青魚露海鮮煲 _116
- 客家黃酒雞 _120
- 明太子泡菜年糕海鮮鍋 _122
- 養生松茸椰青雞鍋 _126
- 私房超甜蘿蔔魚湯 _128
- 養生牛肝菌糯米雞湯 _132
- 椰皇海味燉湯 _137
- 啤酒煮花蛤 _140
- 零失敗電飯煲肉骨茶雞鍋 _142
- 台式鳳梨苦瓜雞 _145

甜品

- 焦糖香蕉布丁 _148
- 台風超Q杏仁豆腐 _150
- 糖漬橙片 _153
- 綠茶蕨餅 _156
- 榴槤芝士餅 _158
- 真係菠蘿冰 _162
- 燕窩芝士豆漿凍 _164
- 焦糖番茄伴雪糕 _168

有感 · 而發

- 時間的流逝 _230
- 靈魂的重量 _231

Contents

Appetizers

- Singaporean Deep-fried Fish Skin in Salted Egg Yolk Sauce_170
- Seared Salmon Mi-cuit in Honey Mustard Sauce_171
- Eggplant Salad in Sichuan Dressing_172
- Avocado Salad in Gochujang Dressing_173
- Apple and Shrimp Salad in Mentaiko Dressing_173
- “Lamp-shadow” Lotus Root with Seared Hokkaido Jumbo Scallops_174
- Grilled Eggplant with Miso and Sea Urchin Roe_175
- Beer-marinated Eggs_176
- Tofu Salad with Thousand-year Egg Dressing and Pickled Young Ginger_177
- Tom Yum Fried Chicken Wings_178
- Thai Eggplant and Seafood Salad_179
- Basil-scented Crispy Ribs_180
- Gravad Lax (Dill-cured Salmon in Swedish Style)_181
- Fried Pork Ribs in Zesty Kumquat Marmalade_182
- Peanuts in Liquorice Plum Marinade_183

Main Dishes

- Fried Pork Ribs in Strawberry Sauce_184
- Pan-fried Stuffed Semi-dried Oysters_185
- Steamed Crab on Pork Patty with Shaoxing Wine_186
- Deep-fried Chicken Wings in Coffee Sauce_187
- Taiwanese Stir-fried Baby Oysters in Black Bean Sauce_188
- Fried Oysters with Basil, Ginger and Spring Onion over Radish Cake_189
- Singaporean Curry Crab_190
- Fool-proof Steamed Chicken in Rice Cooker_192
- Baked Grouper with Basil Lime Dip_193
- Thai Fried Chicken Wings in Potato Chip Batter_194
- Crispy Spicy Grilled Chicken_195
- Fried Crab with Shredded Taro in Salted Egg Yolk Sauce_197
- Thai Crispy Fried Chicken with Secret Basil Dip_198

Steamed Grouper with Pickled Starfruit_199
Fried Salted Fish and Pork Patties with Karasumi_200
Thai Crispy Lemongrass Roast Chicken_201
Marinated Pork Belly with Dried Squid, Lotus Root and Peanuts_202
Clay Pot Rice with Pork Patty, Taro and Black Olives_203
Braised Rice Vermicelli with Crab and Lemongrass_205
Old-fashioned Taiwanese Glutinous Rice with Dried Seafood_206

Soups & Pots

Seafood Soup with Fish Sauce and Young Coconut_208
Hakka's Chicken Soup in Shaoxing Wine_209
Korean Assorted Seafood Casserole with Mentaiko, Rice Cakes and Kimchi_210
Young Coconut Chicken Casserole with Matsutake Mushrooms_211
Extra-sweet Crucian Carp Soup with White Radish_213
Chicken Soup with Glutinous Rice and Porcini Stuffing_214
Double-steamed Dried Seafood Soup in Roasted Young Coconut_216
Clams in Beer and Chicken Stock_217
Fool-proof Chicken Bak Kut Teh in Rice Cooker_218
Taiwanese Pineapple Chicken with Bitter Melon_219

Desserts

Banana Panna Cotta with Crispy Sugar Crust_221
Bouncy Almond Pudding, Taiwanese Style_222
Candied Orange Slices_223
Matcha Warabi Mochi_225
Durian Cheesecake_226
Pineapple Ice Drink_227
Tofu Pudding with Cream Cheese and Bird's Nest_228
Caramelized Tomatoes à la Mode_229

Contents

星洲鹹蛋黃炸魚皮

Singaporean deep-fried Fish skin in Salted egg yolk Sauce

蒸熟後的鹹蛋黃不要壓得太碎，應保留適量鹹蛋黃顆粒，享用蛋黃魚皮時，更能感受到鹹蛋黃的獨特鹹香質感了。

牛油一定要待於室溫，以及全程使用小火煮溶，可減短牛油溶解的時間，也可避免牛油燒焦的情況。

鹹蛋黃拌炒至起泡才下魚皮，這樣易於與魚皮拌勻，更能突出鹹蛋黃的香氣。

材料

炸魚皮 _ 90 克
鹹蛋黃 _ 50 克 / 約 4 個
牛油 _ 35 克 / 室溫
檸檬葉 _ 5 克

調味料

砂糖 _ 1/3 茶匙
鹽 _ 1/3 茶匙
胡椒粉 _ 少許
咖喱粉 _ 2 克
香茅粉 _ 2 克

味粉

海苔粉 _ 適量
七味粉 _ 適量

做法

1. 鹹蛋黃以大火蒸約 15 分鐘至熟，趁熱用叉壓爛，並挑起鹹蛋黃中間那粒硬的部分。檸檬葉洗淨，抹乾水分，撕去葉中間硬梗，切或剪成絲。炸魚皮壓成適當大小，備用。
2. 鑊中下牛油，以小火煮溶，下檸檬葉拌炒至散出香氣，待檸檬葉乾身，下鹹蛋黃及調味料調味，拌炒至鹹蛋黃起泡，放入炸魚皮不斷炒拌，至炸魚皮均勻地沾滿鹹蛋茸，上碟，最後灑上適量海苔粉及七味粉，即可享用。



酸芥辣蜜糖煎焗
半熟三文魚

*Seared salmon Mi-cuit in
Honey Mustard sauce*





- # 煎魚皮時，一定要燒熱橄欖油才放入魚，否則油溫不熱的話，會延長煎魚時間，在未入焗爐前三文魚已開始熟了。
- # 選用連皮三文魚令做出來的三文魚肉容易定型、不易鬆散，形態賣相更美觀吸引，而且煎香的三文魚皮也相當好味喔！
- # 此道菜要做得好吃，關鍵是三文魚一定不能全熟，否則魚肉的口感變實，大大影響了半熟三文魚應有的鮮嫩質感；因此焗三文魚的時間要控制得宜，不要焗得太熟，而且買回來的三文魚厚薄不一，故焗魚的時間要作出適當的加減調整。
- # 酸芥辣是加了醋的黃芥辣，味道偏酸，除了適合配紅肉之外，用來配搭魚油較多的三文魚亦相當開胃惹味。

材料

連皮三文魚 _ 約 2 磅
青檸 _ 1 個
刁草 _ 適量 / 切碎

醃料

海鹽及胡椒碎 _ 各適量

酸芥辣蜜糖汁

酸芥辣 _ 1 瓶 / 210 克
蜜糖 _ 100 克

用具

可直接放入焗爐的焗盤或
全金屬平底鑊



做法

1. 三文魚均勻地灑上適量海鹽及胡椒碎抹勻略醃，焗盤灑入少許橄欖油燒熱，放入三文魚（皮向下）至魚皮煎脆，熄火；預熱焗爐 190℃，放入焗盤焗約 3 至 4 分鐘。
2. 焗魚期間，酸芥辣及蜜糖拌勻煮滾。
3. 待三文魚焗好後，取出，淋上酸芥辣蜜糖汁，吃時在三文魚上均勻地刨少許青檸皮，灑上青檸汁及刁草碎即可享用。

川味涼拌茄子

Eggplant salad in Sichuan dressing

- # 蒸茄子的時間可因應各人喜歡茄子的軟脆度而增減。
- # 茄子蒸好後必須放在隔篩，隔去蒸茄子時排出的多餘水分，否則茄子在涼拌過程中會排出水分，令整道菜太濕爛及稀釋涼拌汁的味道，大大影響了這道涼拌菜的風味。
- # 茄子很容易吸油，所以很多茄子菜式也先將茄子略炸，再做下一個步驟。這道涼拌菜式也一樣，若油分不足，吃起來的口感則不夠滑了。



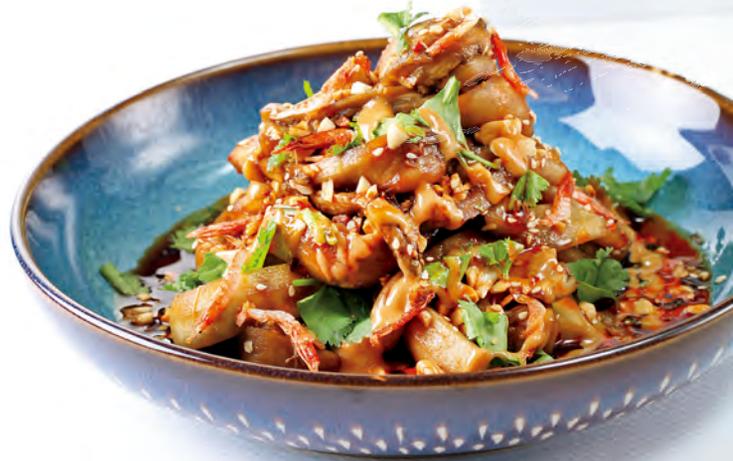


材料

茄子 _2 條 / 約 1 斤
 炒香花生 _ 適量 / 略舂碎
 炒香芝麻 _ 適量
 櫻花蝦 _ 適量
 芫茜 _1-2 棵 / 洗淨，瀝乾水分，切碎

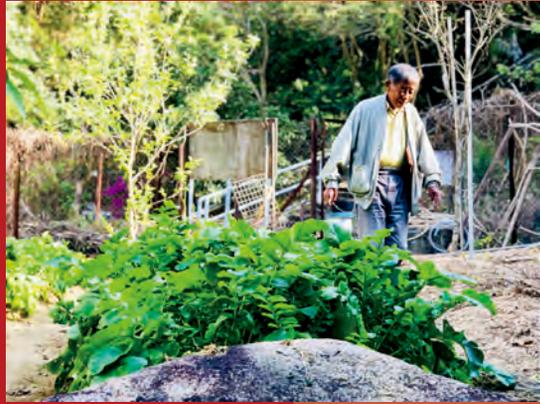
涼拌汁

鎮江醋 _1 1/2 湯匙
 頭抽 _3 湯匙
 蒜茸 _1 湯匙
 薑茸 _1 湯匙
 砂糖 _1 湯匙
 幼滑裝花生醬 _ 約 1 1/2 湯匙
 花椒油 _1 1/2 湯匙
 麻油 _3 湯匙
 辣椒油 _ 約 1 1/2 湯匙 / 視乎個人愛辣的程度調整



做法

1. 茄子洗淨、去皮，切成適當的條狀，水滾後以大火蒸約 10-13 分鐘至軟身。
2. 蒸茄子期間，將鎮江醋、頭抽、蒜茸、薑茸及砂糖調勻成涼拌汁；櫻花蝦用白鑊烘香；花生醬用花椒油調至滑身糊狀，備用。
3. 將蒸好的茄子取出，放在隔篩上隔出水分，涼卻後放入沙律盆，倒入涼拌汁拌勻，上碟，淋上花生醬、麻油及辣椒油，最後灑上炒香花生碎、芝麻、櫻花蝦及芫茜碎，享用時將所有汁料與茄子拌勻即可。



有一天，爸爸對媽媽說：「我希望將來有一日，我在這裏種下不同的水果和蔬菜，然後，我的乖孫們每個星期都會來到這裏，爺爺，我來摘香蕉啦。。公公，我來摘菜菜呀！」

這是大概二十多年前，爸媽剛剛搬到現在居住的地方，他自己對未來生活的一個憧憬。。

這個老人家的願望，亦已經早就實現了，只可惜，媽媽已經不在了。。

韓國辣椒醬拌牛油果

Avocado salad in Gochujang dressing

做這款牛油果涼拌，一定揀選成熟的牛油果，因為熟成的牛油果肉吃起來口感軟綿香滑；但生的牛油果吃起來口感較爽，完全不是這道涼拌菜式需要的效果。

吃剩的牛油果還可以與拌醬全部壓爛成牛油果泥，用來塗麵包非常好吃。

每次去東京，我和我的旅朋友們都很喜歡到新宿一家韓式烤肉店飯聚，那裏除了各式的美味烤肉及泡菜之外，其中一樣最吸引我的，就是這款前菜——韓國辣椒醬拌牛油果，每次我們都總會點上好幾客細味品嚐。

我從來沒有想過，牛油果可以跟韓國辣椒醬產生關係，而且還會那麼協調及美味；熟成的牛油果，口感介乎廣東的腐乳及西方的芝士，食落軟綿香滑，口感細緻，與韓國辣椒醬混合之後，更加令清新的牛油果，增添一份微辣迷人的誘惑味力。

經我再將醬汁調配之後，加入了沙律醬、煉奶及青檸汁，令濃厚的辣醬多了一份和諧及清新的風味。這道前菜簡單易做效果好，下次飯聚活動，又有新菜可展示一下了！

材料

熟牛油果 _ 2 個
三文魚子 _ 適量

拌醬

韓國辣椒醬 _ 1 1/2 湯匙
沙律醬 _ 1 湯匙
煉奶 _ 1 湯匙
青檸汁 _ 1 茶匙
牛油果肉 _ 約 1/4 個

做法

1. 牛油果去皮，果肉切成適當大小；將約 1/4 個牛油果肉用叉壓爛成牛油果茸，備用。
2. 拌醬材料全部拌勻，加入牛油果肉後，小心拌勻，上碟，最後放上適量三文魚子裝飾，即可享用。



明太子富士蘋果蝦沙律

Apple and Shrimp salad in Mentaiko dressing

所有材料雪藏冷凍後製作，風味更佳。

此涼菜做好後宜即時食用，放久了材料出水，影響味道及新鮮度。

材料

日本明太子 _ 約 60 克

基圍蝦 _ 約 8-10 隻

富士蘋果 _ 1-2 個 / 視乎大小

沙律醬 _ 120 克

做法

1. 基圍蝦灼熟，盛起，浸冰水，待涼後去殼，備用。
2. 明太子撕去外層的薄衣，將魚子放入容器，與沙律醬拌勻，備用。
3. 蘋果切成適當大小的粒狀，與蝦肉放入容器，與沙律醬拌勻，上碟，裝飾後即可享用。





燈影蓮藕伴香煎北海道帶子皇

*"Lamp-shadow" Lotus root with
Seared Hokkaido jumbo Scallops*

22





- # 因蓮藕已風乾，所以炸時只需數秒，見蓮藕片變金黃香脆即可盛起，否則很易變焦。
- # 煎帶子時必要用大火快煎，待油冒煙才下帶子，當帶子兩面焦香後即離鑊，目的是讓帶子在最短的時間內煎香兩面，而帶子中間仍保持生的狀態，才能品嚐北海道帶子皇的鮮嫩質感。
- # 煎帶子前必須先將帶子解凍及吸乾水分，否則煎帶子時會冒出水分，大大影響煎出來的賣相效果。

材料

- 蓮藕 _ 1 段
- 北海道刺身帶子 _ 4 粒
- 海膽 _ 適量
- 三文魚子 _ 適量
- 日本青芥末 _ 適量
- 炒香芝麻 _ 適量

燈影汁

- 水 _ 300 毫升
- 冰糖 _ 80 克
- 美極鮮醬油 _ 5 克
- 雞粉 _ 2 克
- 桂花 _ 4 克
- 紅麴米 _ 10 克

調味料

- 海鹽及胡椒碎 _ 各適量



做法

1. 蓮藕刨去外皮，切成約 1 毫米薄片（共 4 片），燒滾水放入蓮藕片略煮至透明至熟，過冷河，瀝乾水分，用風乾機風乾或放入焗爐以 60°C 烘約 2.5 至 3 小時至乾透（視乎蓮藕片之厚薄而定）。
2. 將已風乾蓮藕片炸至脆身，備用。
3. 將燈影汁約 1/3 份量的水（約 100 毫升）放入紅麴米浸出顏色，隔起紅麴米。將燈影汁剩餘材料煮至濃稠，加入紅麴米水煮滾成燈影汁，備用。
4. 另備一小鍋，倒入適量燈影汁煮至濃稠，加入適量青芥末拌勻，放入蓮藕片拌勻，灑上炒香芝麻，令每塊蓮藕片沾到適量燈影汁及芝麻，盛起備用（剩餘的燈影汁可預留下次使用）。
5. 帶子解凍後，用廚房紙吸乾水分，用少許海鹽及胡椒碎略醃兩面，用大火將帶子煎至兩面金黃色，放在吸油紙上吸乾帶子的水分及油分，上碟排好。
6. 帶子上放蓮藕片、海膽、三文魚子及裝飾，即可享用。

自作煮張 My Recipes, My Way

作者
余健志

Author
Jacky Yu

策劃/編輯
Catherine Tam
Karen Kan

Project Editor
Catherine Tam
Karen Kan

攝影
Johnny Han
Jacky Yu
Amelia Loh

Photographer
Johnny Han
Jacky Yu
Amelia Loh

美術統籌及設計
Amelia Loh

Art Direction & Design
Amelia Loh

出版者
香港鰂魚涌英皇道1065號
東達中心1305室
電話
傳真
電郵
網址

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.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
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
中華商務彩色印刷有限公司

Printer
C & C Offset Printing Co., Ltd.

出版日期
二〇一八年七月第一次印刷

Publishing Date
First print in July 2018

版權所有 · 不准翻印

All rights reserved.
Copyright©2018 Wan Li Book Company Limited
Published in Hong Kong by Forms Kitchen,
a division of Wan Li Book Company Limited.
ISBN 978-962-14-6768-3



「入廚，令我的生活充滿能量！」

自從在餐飲最前端下線後，Jacky與飲食更密不可分，也重拾烹飪創作的樂趣，他……找回自己的初心。

他的創作靈感如雨後春筍般萌發，此書的食譜有天馬行空無限創意的，也有在傳統菜式加添個人特色，新菜由此登場。

烹飪創作是他的事業，也是他的興趣。

來吧，我們一起漫遊Jacky的自煮創作空間。

“Cooking is the source of positive energy in my life.”

Ever since he was retired from restaurant kitchens, Jacky Yu has been leading a life inseparable from food. He rediscovered the fun of creative cooking at his leisure and relived the moments when he first started his culinary venture.

Ideas sprang up like mushrooms on his mind and he recorded those wildest novelty taste sensations in this book. But that doesn't mean he has turned his back on the great old traditions he fell madly in love with. You can still find longstanding favourites with Jacky's signature touches. Right then, a new menu was born and is now ready for you to re-create in your own kitchen.

Jacky founded a career with creative cooking, which he also takes a great interest in.

Let him walk us through his personal realm of delectable creations.



超閱網
SuperBookcity.com

ISBN 978-962-14-6768-3



9 789621 467683



聯合出版集團

HK\$168.00

Published in Hong Kong



建議上架分類：飲食、食譜