



一個四口家庭，每月膳食費用所費不菲，怎樣在慳錢原則下吃得美味，是家傭面對的難題。

作者 Feliz Chan 綜合香港的街市實際情況，為家傭提出重點慳錢方案：選購平價海魚設計菜式；蒸冬菇儲存備用；以元貝仔、基圍蝦代替乾瑤柱及中蝦；煲一鍋魚湯烹調多款菜式……只要動動腦筋，平平地煮餐飯不是幻想！

其實，你可以在香港各區某些街市購買較便宜的食材，如荃灣楊屋道街市、深水埗北河街街市、旺角及筲箕灣露天街市等，室外露天街市又比室內街市相宜，對家傭來說又是一項省錢小提示。

Kebutuhan biaya makanan bulanan untuk keluarga dengan jumlah empat orang akan cukup mahal. Cara menyiapkan makanan yang baik tetapi tidak mengeluarkan uang terlalu banyak merupakan tantangan yang dihadapi oleh sebagian besar asisten rumah tangga.

Penulis Feliz Chan telah mengintegrasikan situasi kehidupan nyata pasar basah Hong Kong, dan menuliskan rencana penghematan uang khusus untuk asisten rumah tangga: membuat hidangan menggunakan ikan laut yang murah; jamur uap yang dapat disimpan untuk digunakan kemudian; mengganti scallop besar kering dan udang sedang dengan scallop kecil kering dan udang lokal; memasak kaldu ikan yang dapat digunakan di berbagai hidangan... Hal ini akan membantu Anda menjadi lebih kreatif dalam menyiapkan makanan murah dengan mudah!

Faktanya adalah, tersedia bahan makanan dengan biaya lebih rendah di pasar basah tertentu di Hong Kong, seperti pasar basah di Yeung Uk Tsuen Wan, Sham Shui Po, Mong Kok dan pasar langit terbuka di Sau Kei Wan. Ini tips bagus lainnya untuk menghemat uang bagi asisten rumah tangga.

目錄 Resep



煲魚湯 Memasak Kaldu Ikan 4

鮮蜆魚湯浸雜菜菇菌鍋 6

Sup Ikan dan Kerang dengan Sayur dan Jamur

肉丸魚湯煮蘿蔔絲 8

Sup Ikan dengan Bakso dan Lobak

白汁蘑菇鹹腩片蝴蝶粉 10

Mie Farfalle Carbonara Jamur dan Daging Babi

雞肉醬 Saus Daging Ayam 12

魚香茄子 14

Tumisan Terung dan Saus Daging ala Sichuan

芝士雞肉醬焗薯茸 16

Kentang Dihaluskan Panggang dengan Saus Daging Ayam dan Keju

粟粒雞肉醬扒西蘭花 18

Brokoli dengan Biji Jagung dan Saus Daging Ayam

雞肉醬蒸節瓜環 20

Melon Berbulu Kukus dengan Saus Daging Ayam

平價鮮魚 Ikan Segar Murah 22

韭菜魚茸蛋餅 24

Omelet Kucai dan Daging Ikan

魚茸賽螃蟹 26

Putih Telur Goreng dengan Daging Ikan

基圍蝦 Udang Lokal Segar 28

椒鹽脆香蝦 29

Udang Garam Merica Garing

蝦仁菜甫炒翠玉瓜 32

Tumisan Labu dengan Udang dan Lobak Diawetkan

蝦仁馬蹄洋葱粒生菜包 34

Daun Selada Bungkus Udang, Sengkuang Cina dan Bawang Bombay

蒸冬菇 Jamur Cina Kukus 36

冬菇大葱雞煲 38

Claypot Ayam dengan Jamur Cina dan Daun Bawang

冬菇黃芽白燜釀豆泡 40

Tofu Pok Berisi Masak

Jamur Cina dan Kubis

乾元貝仔 Scallop Kecil Kering 42

元貝仔煮節瓜 43

Labu Berbulu Masak

Scallop Kecil Kering

元貝仔煮金絲旺菜 46

Kubis Cina Masak

Scallop Kecil Kering

急凍豬肉 Daging Babi Beku 48

腩片雲耳炒椰菜花 49

Bunga Kol dengan Irisan Daging Babi dan Jamur Hitam



脆煎豬扒 52
Daging Babi Garing

急凍薄片牛肉 54
Daging Sapi Irisan Tipis Beku

鮮茄洋葱炒薄片牛肉 55
Irisan Daging Sapi dengan
Buah Tomat dan Bawang Merah

陳皮榨菜蒸薄片牛肉 58
Daging Sapi Kukus dengan Zha Cai
dan Kulit Jeruk

素菜 Hidangan Vegetarian 60

甜椒粟米仔炒海竹筍 61
Jamur Bambu Laut dengan Paprika
dan Jagung

咖喱雜菜南瓜 64
Kari Sayuran dan Labu Kuning

煎素薯餅 66
Kentang Hash Brown Vegetarian

韓式雜菜鍋 68
Hidangan Sayuran ala Korea

豆製品 Produk Kedelai 70

豆腐獅子頭 71
Bakso Daging Babi dan Tahu

腐皮豆腐魚蓉卷 74
Gulungan Tahu dan Ikan

皮蛋鹹蛋蝦皮凍豆腐 76
Tahu Dingin dengan Telur Hitam,
Telur Asin dan Udang Kecil

\$20-30 小菜

Biaya Masakan \$20-\$30 78
番茄辣汁雞中翼
Saus Tomat Pedas Sayap Ayam

紫菜飯卷 80
Gulungan Nori

鷹咀豆醬拌多士 82
Selai Kacang Chickpea dengan
Roti Panggang

辣椒豬板筋炒大豆芽 84
Daging Babi dan Taoge Kedelai
Tumis Cabe

土匪單骨雞翼 86
Sayap Ayam Bandit

\$30-35 小菜

Biaya Masakan \$30-\$35
醬燒三文魚頭 88
Kepala Ikan Salmon Saus Kedelai

蟲草花肉絲扒菜遠 90
Sayur dengan Irisan Daging dan
Bunga Cordyceps

苦瓜煮鮫魚腩 92
Perut Ikan Mas dan Labu Pahit



煲魚湯

Memasak Kaldu Ikan



慳錢秘笈

購買雜海魚仔煲成魚湯，是一款百搭的食材配料，一大鍋魚湯冷藏 3 至 4 日，隨時取用浸煮蔬菜做成鍋物，或煮成白汁配意粉等，煮法多變。

Kiat Menghemat Uang

Kaldu ikan yang diolah dari ikan-ikan laut kecil adalah bahan paling serbaguna. Bekukan satu panci besar kaldu ikan untuk disimpan selama 3 hingga 4 hari, dan gunakan memasak sayur hot pot atau membuat saus carbonara yang cocok dengan mie Itali, atau ide memasak lainnya yang dapat Anda coba!

材料

煲湯海魚仔 2 碟
腐竹半塊
薑 3 片

Bahan

2 piring ikan laut kecil
1/2 bagian kulit tahu batang
3 irisan jahe



做法

1. 海魚仔剖好，洗淨，隔乾水分。
2. 燒熱鑊下油 2 湯匙，下薑片、海魚仔煎至兩面微黃，注入滾水 6 碗、腐竹大火滾 5 分鐘，轉中小火煲半小時，隔去魚渣，濾出魚湯（約 4 碗）備用。

Cara memasak

1. Buang isi perut ikan, cuci ikan dan tiriskan.
2. Panaskan wajan. Tambah 2 sdm minyak. Goreng ikan-ikan dan jahe hingga kedua sisi ikan ganti warna kuning muda. Tambah 6 mangkuk air mendidih dan kulit tahu. Masak dengan api besar hingga mendidih dan rebus selama 5 menit. Ganti api kecil sedang dan masak selama 1/2 jam. Tapis dan sisihkan kaldu ikan (kuranglebih 4 mangkuk).



慳錢價 \$36
Harga Hemat : \$36



鮮蜆魚湯浸 雜菜菇菌鍋

*Sup Ikan dan Kerang dengan
Sayur dan Jamur*



Tips：魚湯搭配鮮蜆同煮，更能突出魚湯之鮮味。

Tips: Kaldu ikan ditambah dengan kerang segar dapat lebih meningkatkan rasa segar kaldu ikan.

材料

魚湯 1.5 碗
鮮蜆半斤
白菜仔 4 兩
鮮菇半包
粉絲 2 兩
水 1 碗

Bahan

1.5 mangkuk kaldu ikan
300 g kerang segar
150 g sawi putih kecil
1/2 paket jamur segar
75 g soun
1 mangkuk air

調味料

胡椒粉適量

Penyedap

sedikit bubuk merica

做法

1. 鮮蜆用淡鹽水浸 2 小時，洗淨外殼，備用。
2. 粉絲用水浸 1 小時，盛起；白菜仔及鮮菇洗淨。
3. 魚湯 1.5 碗、水 1 碗煮滾，加入鮮蜆煮滾，再放入粉絲、白菜仔、鮮菇煮滾片刻，最後下調味料原鍋上桌食用。

Cara memasak

1. Rendam kerang segar dalam air dengan sedikit garam selama 2 jam. Cuci bersih kulit kerang dan sisihkan kerang.
2. Rendam soun dalam air selama 1 jam. Cuci sawi putih dan jamur segar.
3. Masak 1.5 mangkuk kaldu ikan dan 1 mangkuk air hingga mendidih. Masukkan kerang dan masak hingga mendidih. Tambah soun, sawi putih dan jamur. Masak hingga mendidih dan rebus sebentar. Tambah penyedap. Sajikan dalam panci.



慳錢價 \$26
Harga Hemat : \$26



肉丸魚湯煮蘿蔔絲

***Sup Ikan dengan
Bakso dan Lobak***



Tips : 肉丸魚湯可搭配節瓜、冬瓜、絲瓜、芥菜、菠菜或菜心等，盡顯魚湯之鮮味。

Tips: Bakso kaldu ikan cocok dimasak bersama melon berbulu, beligo, oyong, sawi Cina, bayam, atau Choy Sum karena dapat meningkatkan rasa segar kaldu ikan.



材料

魚湯 1.5 碗
免治豬肉 4 兩
白蘿蔔 1 斤
薑 3 片
芫茜 1 棵
水 1 碗

醃料

胡椒粉少許
生抽半湯匙
粟粉 1 茶匙
水 1 湯匙

調味料

胡椒粉適量

Bahan

1.5 mangkuk kaldu ikan
150 g daging babi cincang
600 g lobak putih
3 irisan jahe
1 tangkai daun ketumbar
1 mangkuk air

Bumbu

sedikit merica bubuk
1/2 sdm kecap asin
1 sdt tepung jagung
1 sdm air

Penyedap

sedikit merica bubuk

做法

1. 免治豬肉與醃料拌勻，弄成肉丸，備用。
2. 白蘿蔔去皮，洗淨，切粗絲。
3. 煮滾魚湯及水，放入蘿蔔絲煮滾，加入肉丸用中火煮 10 分鐘，下調味料及芫茜，盛起享用。

Cara memasak

1. Campur rata daging babi cincang dengan bahan bumbu. Ulen menjadi bentuk bakso. Sisihkan.
2. Kupas, cuci bersih lobak dan iriskan bentuk korek api kasar.
3. Masak kaldu ikan dan air hingga mendidih. Masukkan lobak. Masak hingga mendidih. Tambah bakso dan masak dengan api sedang selama 10 menit. Tambah penyedap dan daun ketumbar. Angkat dan sajikan.



慳錢價 \$26
Harga Hemat : \$26

白汁蘑菇 鹹腩片蝴蝶粉

Mie Farfalle Carbonara Jamur dan Daging Babi

Tips：魚湯尤如上湯的功效，加入牛油及麵粉煮成白汁，帶濃香的魚鮮味。

Tips: Efek kaldu ikan mirip dengan kaldu daging. Ketika ditambahkan dengan mentega dan tepung, saus carbonara ini akan memiliki aroma ikan yang lezat.

材料 (2 人份量)

魚湯 1 碗
小蘑菇 4 粒 (切片)
急凍豬腩片 2 兩
蝴蝶粉 150 克
芝士 1 片
麵粉 1 湯匙
牛油 1 湯匙

醃料

鹽半茶匙
胡椒粉少許

調味料

黃砂糖 1/3 茶匙

Bahan (untuk 2 porsi)

1 mangkuk kaldu ikan
4 jamur kancing kecil (iriskan)
75 g irisan daging perut babi beku
150 g mie farfalle
1 keping keju
1 sdm tepung terigu
1 sdm mentega

Bumbu

1/2 sdt garam
sedikit merica bubuk

Penyedap

1/3 sdt gula caster kuning



做法

1. 蝴蝶粉放入滾水，下鹽半茶匙焗 8 分鐘，盛起備用。
2. 豬腩片解凍，洗淨，下醃料拌勻待半小時，放入油鑊慢火炒至金黃，盛起備用。
3. 燒熱鑊，下牛油煮滾，加入麵粉拌勻，傾入魚湯煮滾，下調味料、蝴蝶粉、蘑菇煮至蝴蝶粉熱度足夠，加入芝士煮溶，上碟，放上鹹腩片即成。

Cara memasak

1. Taruh mie farfalle dalam air mendidih. Tambah 1/2 sdt garam. Rebus selama 8 menit. Angkat mie.
2. Biar irisan daging perut babi mencair. Cuci bersih daging babi dan campur rata dengan bahan bumbu. Biarkan selama 1/2 jam. Tumis dengan sedikit minyak dengan api kecil hingga kuning emas. Angkat.
3. Panaskan wajan. Tambah mentega. Masak hingga mendidih. Tambah tepung. Aduk rata. Tambah kaldu ikan. Masak hingga mendidih. Tambah bahan penyedap, mie farfalle dan jamur. Masak hingga farfalle sudah panas. Tambah keju. Aduk hingga keju mencair. Taruh di piring. Tambah irisan daging perut babi. Siap.

雞肉醬

Saus Daging Ayam

慳錢秘笈

雞肉較為健康，炒香製成肉醬冷藏備用，可炮製成多款菜式，如釀瓜、肉醬薯茸、炒煮菜式等，慳錢之餘也節省時間，一舉兩得。用急凍雞腩肉製成肉醬，可酌加薑汁，去掉雪味。

Kiat Menghemat Uang

Ayam merupakan pilihan daging yang lebih sehat. Siapkan saus daging ayam dan bekukan, yang dapat digunakan dalam resep stuffed melon (olahan sayur dengan isian di tengah), kentang dengan saus daging ayam atau olahan tumisan lainnya. Cara ini ekonomis dan menghemat waktu. Jika saus daging ayamnya dibuat dari daging paha ayam beku, tambahkan air jahe untuk menghilangkan aroma beku yang mungkin muncul.



材料

急凍雞腩肉 2 塊
洋蔥半個
紹酒半湯匙

Bahan

2 potong daging paha ayam beku
1/2 butir bawang Bombay
1/2 sdm arak Shaoxing

醃料

胡椒粉少許
生抽 1 湯匙
蛋白 1 個
粟粉 1 茶匙
水 3 湯匙

Bumbu

sedikit merica bubuk
1 sdm kecap asin
1 putih telur
1 sdt tepung jagung
3 sdm air

做法

1. 雞腩肉解凍，放入淡鹽水浸 5 分鐘，盛起，洗淨，切去雞皮及脂肪，切碎剝茸，加入醃料拌勻，備用。
2. 洋蔥去外衣，洗淨，切茸
3. 燒熱鑊下油 2 湯匙，放入洋蔥茸炒香，加入雞肉茸拌炒片刻，灑酒，煮至雞肉熟透，盛起，可冷藏備用。

Cara memasak

1. Cairkan daging ayam beku. Rendam dalam air dengan sedikit garam selama 5 menit. Angkat daging ayam, cuci bersih, buang kulit dan lemak ayam. Potong daging ayam kecil-kecil dan cincangkan. Campur rata dengan bahan bumbu. Sisihkan.
2. Kupas bawang Bombay, cuci bersih dan cincangkan.
3. Panaskan wajan. Tambah 2 sdm minyak. Tumis bawang Bombay hingga wangi. Tambah daging ayam. Tumis sebentar. Tambah arak. Tumis hingga daging ayam matang benar. Angkat. Biar dingin dan bekukan untuk penggunaan di hari lain.



慳錢價 \$13
Harga Hemat: \$13



魚香茄子

*Tumisan Terung dan
Saus Daging ala Sichuan*



Tips：茄子切開後容易氧化變黑，切後立即放入水內浸一會，可減低變色的機會。

Tips: Terong yang sudah diiris akan teroksidasi dengan cepat. Untuk mencegahnya menjadi hitam, rendam terong dalam air segera setelah mengirisnya.

材料

雞肉醬半碗
茄子 12 兩
蒜肉 3 粒（拍裂）
黃砂糖半茶匙

Bahan

1/2 mangkuk saus daging ayam
450 g terung
3 siung bawang putih (memarkan)
1/2 sdt gula caster kuning

調味料

豆瓣醬 2 茶匙

Penyedap

2 sdm saus Dou Ban

做法

1. 茄子去蒂，切長條，浸泡清水片刻，盛起，隔水大火蒸 7 分鐘，備用。
2. 燒熱鑊下油 2 湯匙，放入蒜肉、豆瓣醬炒香，傾入雞肉醬、黃砂糖炒勻，最後拌入茄子炒勻煮片刻即成。

Cara memasak

1. Buangkan tangkai terung. Iris terung tipis dan panjang. Rendam irisan terung dalam air sebentar. Angkat. Kukus atas api besar selama 7 menit.
2. Panaskan wajan. Tambah 2 sdm minyak. Tambah bawang putih dan saus Dou Ban. Tumis hingga wangi. Tambah saus daging ayam dan gula caster. Tumis rata. Tambah terung. Aduk rata dan tumis sebentar. Siap.



慳錢價 \$14
Harga Hemat : \$14



芝士雞肉醬焗薯茸

***Kentang Dihaluskan Panggang dengan
Saus Daging Ayam dan Keju***



Tips : 馬鈴薯趁熱容易搓成薯茸，放上預先準備的雞肉醬烤焗，輕鬆又簡便。

Tips: Kentang yang masih panas lebih mudah di haluskan. Panggang dengan sedikit saus daging ayam, cepat dan mudah!



材料

雞肉醬 4 湯匙
馬鈴薯 2 個
芝士 1 片

調味料

黑椒碎少許
海鹽 1/4 茶匙
牛油 1 小片

Bahan

4 sdm saus daging ayam
2 butir kentang
1 keping keju

Penyedap

sedikit merica bubuk kasar
1/4 sdt garam laut
1 keping kecil mentega

做法

1. 馬鈴薯洗淨，每個薯仔切半，放入煲內，加入蓋過馬鈴薯面之清水，用大火煲滾，轉中火煲約 15 分鐘至馬鈴薯熟透，盛起。
2. 馬鈴薯趁熱去皮，搓成薯茸，下調味料拌至牛油溶化，盛於小焗盤，加上雞肉醬及芝士塊。
3. 預熱焗爐用 180°C 約 5 分鐘，放入雞肉醬薯茸焗 10 分鐘，待芝士呈金黃色即可取出，待片刻食用。

Cara memasak

1. Cuci bersih kentang dan potong jadi dua. Taruh dalam panci. Tambah air hingga menutup kentang. Masak dengan api besar hingga mendidih. Ganti api sedang dan rebus selama 15 menit hingga kentang matang benar. Angkat.
2. Kupas kentang dan haluskan. Tambah bahan penyedap dan aduk hingga mentega mencair. Taruh kentang dihaluskan dalam wadah oven kecil. Tambah saus daging ayam dan keju.
3. Panaskan oven dengan suhu 180°C selama 5 menit. Masukkan wadah kentang dan saus daging ayam. Panggang selama 10 menit hingga keju ganti warna kuning emas. Keluarkan wadah dari oven. Biarkan sebentar. Sajikan.



慳錢價 \$13
Harga Hemat : \$13



粟粒雞肉醬扒西蘭花

Brokoli dengan Biji Jagung dan Saus Daging Ayam



Tips：焗西蘭花時加入鹽及油，令西蘭花帶有味道，而且保持翠綠及光澤。

Tips: Menambahkan sedikit garam dan minyak saat merebus brokoli untuk meningkatkan rasa dan untuk menjaga warna hijau brokoli yang cerah.

材料

雞肉醬半碗
粟米粒 2 湯匙
西蘭花半斤
蒜肉 2 粒（拍裂）
鹽半茶匙
油 2 茶匙

Bahan

1/2 mangkuk saus daging ayam
2 sdm biji jagung
300 g brokoli
2 siung bawang putih kupas kulit
(memarkan)
1/2 sdt garam
2 sdt minyak

調味料

蠔油半湯匙

Penyedap

1/2 sdm saus tiram



做法

1. 西蘭花切細朵，用水浸半小時，洗淨。
2. 煮滾清水半鑊，加入鹽、油及西蘭花煮滾片刻，盛起，瀝乾水分。
3. 燒熱鑊下油 1 湯匙，下蒜肉炒香，加入西蘭花、調味料炒勻上碟。
4. 粟米粒、雞肉醬用小火煮滾片刻，鋪在西蘭花上即可。

Cara memasak

1. Potong brokoli menjadi kuntum kecil. Rendam dalam air selama 1/2 jam. Cuci bersih.
2. Masak separuh panci air hingga mendidih. Tambah garam, minyak dan brokoli. Masak hingga mendidih dan rebus sebentar. Angkat brokoli dan tiriskan.
3. Panaskan wajan. Tambah 1 sdm minyak. Tumis bawang putih hingga wangi. Tambah brokoli dan penyedap. Tumis rata. Taruh di piring.
4. Masak biji jagung bersama saus daging ayam dengan api kecil sebentar. Taburkan di atas brokoli. Siap.



慳錢價 \$28
Harga Hemat: \$28



蝦仁菜甫炒翠玉瓜

Tumisan Labu dengan Udang dan Lobak Diawetkan



Tips：日常炒吃用的基圍蝦，可選購體型細小的，價錢較相宜，一斤計約 \$40 至 \$48。

Tips: Udang lokal yang berukuran lebih kecil direkomendasikan untuk hidangan tumis harian. Harganya lebih rendah, biayanya sekitar \$40-\$48 per 600 g.

材料

冰鮮基圍蝦 6 兩
菜甫 2 兩
翠玉瓜 1 個
蒜肉 2 粒（拍裂）

Bahan

225 g udang lokal segar didinginkan
75 g lobak diawetkan
1 labu hijau courgette
2 siung bawang putih kupas kulit (memarkan)

醃料

胡椒粉少許
粟粉 1 茶匙

Bumbu

sedikit merica bubuk
1 sdt tepung jagung

調味料

生抽半湯匙
黃砂糖 1/4 茶匙
水 2 湯匙

Penyedap

1/2 sdm kecap asin
1/4 sdt gula caster kuning
2 sdm air



做法

1. 基圍蝦去殼，挑腸，洗淨，抹乾水分，下醃料拌勻，備用。
2. 菜甫用水浸 10 分鐘，擠乾水分，切絲。
3. 翠玉瓜洗淨，切塊。
4. 燒熱鑊下油 2 湯匙，放入蝦仁炒片刻，待表面呈紅色，盛起。
5. 原鑊下油 1 湯匙，下蒜肉、菜甫炒香，加入翠玉瓜炒勻，下蝦仁及調味料再炒片刻，上碟享用。

Cara memasak

1. Buangkan kulit dan usus udang. Cuci bersih dan lap kering udang. Campur rata dengan bahan bumbu. Sisihkan.
2. Rendam lobak diawetkan dalam air selama 10 menit. Peras kering dan iris halus Panjang.
3. Cuci bersih labu. Iris labu tebal-tebal.
4. Panaskan wajan. Tambah 2 sdm minyak. Tumis udang sebentar hingga udang ganti warna merah. Angkat.
5. Taruh 1 sdm minyak kedalam wajan. Tumis bawang putih dan lobak diawetkan hingga wangi. Tambah labu. Tambah udang dan bahan penyedap. Tumis sebentar. Siap.



慳錢價 \$32
Harga Hemat: \$32



蝦仁馬蹄洋葱粒生菜包

*Daun Selada Bungkus Udang,
Sengkuang Cina dan Bawang Bombay*



Tips：將蝦肉及其他配料切粒，令整道餸菜的份量看起來較多，而且包吃起來較方便。

Tips: Memotong daging udang dan bahan lainnya bentuk dadu kecil dapat memberikan kesan visual bahwa porsinya lebih besar dan juga memudahkan pembungkusan.

材料

冰鮮基圍蝦 6 兩
馬蹄肉 4 粒
洋葱半個
長紅辣椒 1 隻
乾蔥頭 2 粒（去衣、切碎）
生菜 8 小塊（洗淨）

醃料

胡椒粉少許
粟粉 1 茶匙

調味料

蠔油 1 湯匙
麻油 1 茶匙

Bahan

225 g udang lokal segar didinginkan
4 butir sengkuang Cina kupas kulit
1/2 butir bawang Bombay
1 cabe merah Panjang
2 siung bawang merah (kupas dan potong kecil-kecil)
8 lembar kecil daun selada

Bumbu

sedikit merica bubuk
1 sdt tepung jagung

Penyedap

1 sdm saus tiram
1 sdt minyak wijen



做法

1. 基圍蝦去殼，挑腸，洗淨，抹乾水分，切粗粒，下醃料拌勻。
2. 馬蹄洗淨，去皮，略沖，切粗粒。
3. 洋蔥去外衣，洗淨，切粗粒；長紅辣椒去蒂、去籽，洗淨，切粗粒。
4. 燒熱鑊下油 2 湯匙，下乾蔥茸爆香，加入蝦肉炒片刻，盛起。
5. 原鑊下油 1 湯匙，下洋蔥炒勻，加入馬蹄拌炒，紅辣椒、蝦肉回鑊，下調味料炒勻，伴生菜包吃。

Cara memasak

1. Buang kulit dan usus udang. Cuci bersih udang dan lap kering. Potong daging udang bentuk dadu dan campur rata dengan bahan bumbu.
2. Cuci bersih sengkuang Cina. Kupas, cuci dan potong sengkuang Cina bentuk dadu.
3. Kupas bawang Bombay, cuci bersih dan potong bentuk dadu. Buang tangkai dan biji cabe merah. Cuci bersih cabe merah dan potong bentuk dadu.
4. Panaskan wajan. Tambah 2 sdm minyak. Tumis bawang merah hingga wangi. Tambah udang dan tumis sebentar. Angkat.
5. Taruh 1 sdm minyak kedalam wajan. Tumis bawang Bombay hingga wangi. Tambah sengkuang Cina. Tumis rata. Tambah cabe merah dan udang. Tambah bahan penyedap. Tumis rata. Sajikan bersama daun selada.



慳錢價 \$28
Harga Hemat: \$28



咖喱雜菜南瓜

Kari Sayuran dan Labu Kuning



材料

日本南瓜半個（約 12 兩）
茄子 1 條
秋葵 8 條
乾蔥頭 2 粒（去皮、切碎）
紅咖喱醬 4 湯匙

調味料

黃砂糖 1/3 茶匙
生抽 1/3 湯匙

Bahan

1/2 labu kuning Jepang
(kurang lebih 450 g)
1 terung
8 batang kacang lendir
2 siung bawang merah (kupas
dan potong kecil-kecil)
4 sdm pasta kari merah

Penyedap

1/3 sdt gula caster kuning
1/3 sdm kecap asin





Tips：配搭不同的菜蔬，可以吸收各類維他命及營養要素。在烹調的過程中，如發覺水分不足，可隨時加入適量滾水續煮。

Tips: Menggabungkan berbagai sayuran dapat membuat tubuh menyerap berbagai jenis vitamin dan nutrisi penting. Bisa menambahkan sedikit air mendidih jika airnya tidak cukup selama proses memasak.

做法

1. 日本南瓜去籽，洗淨外皮，連皮切塊。
2. 茄子洗淨，去蒂，切粗條，浸於清水片刻，盛起。
3. 秋葵洗淨，瀝乾水分。
4. 燒熱鑊，下油 2 湯匙，下茄子炒至微黃，盛起；原鑊下油 2 湯匙，下乾葱碎拌香，加入紅咖喱醬炒勻，下日本南瓜拌勻，注入滾水 2 杯，加蓋，慢火煮 10 分鐘，下茄子煮 5 分鐘，加入秋葵及調味料煮 2 分鐘即成。

Cara memasak

1. Buang biji labu kuning. Cuci bersih kulit labu dan potong-potong labu kuning berkulit.
2. Cuci terung. Buang tangkai dan iris terung tebal-tebal. Rendam terung dalam air sebentar. Tiriskan.
3. Cuci bersih kacang lendir dan tiriskan.
4. Panaskan wajan. Tambah 2 sdm minyak. Tumis terung hingga kuning emas, angkat. Taruh 2 sdm minyak dalam wajan. Tumis bawang merah hingga wangi. Tambah pasta kari merah dan tumis rata. Tambah labu kuning jepang. Tumis rata. Tambah 2 cangkir air mendidih. Tutup wajan. Masak dengan api kecil selama 10 menit. Tambah terung dan masak selama 5 menit. Tambah kacang lendir dan bahan penyedap. Masak selama 2 menit. Sajikan.



慳錢價 \$13
Harga Hemat: \$13



煎素薯餅

Kentang Hash Brown Vegetarian

材料

馬鈴薯 2 個 (大)
雞蛋 1 個
洋蔥 1/4 個
甜椒半個

調味料

鹽半茶匙
粟粉 1 茶匙
胡椒粉少許

Bahan

2 butir kentang (besar)
1 butir telur
1/4 butir bawang Bombay
1/2 butir paprika

Penyedap

1/2 sdt garam
1 sdt tepung jagung
sedikit merica bubuk





Tips：薯餅配搭的食材簡單，由於拌入炒香的洋蔥，大大提升味道。薯餅可預先弄成小薯球，及至進食前才拿出來煎熱即可。

Tips: Hash brown terbuat dari bahan-bahan sederhana. Tambahan bawang tumis akan meningkatkan rasanya. Sebagai persiapan, membentuk bahan-bahan menjadi bola kentang kecil terlebih dahulu dan lakukan penggorengan saat untuk memasak.

做法

1. 馬鈴薯洗淨，每個切成 3 塊，放入清水煲滾，再焗 15 分鐘至熟透，盛起，趁熱去皮，搓成茸。
2. 洋蔥去衣，洗淨，切碎；甜椒去蒂、去籽，洗淨，切碎。
3. 薯茸放於大碗，加入調味料、洋蔥、甜椒、雞蛋拌勻，弄成小薯球備用。
4. 平底鑊下油 2 湯匙，排上薯球用鑊鏟輕輕按平，用中火煎至薯餅兩面金黃，隔油，上碟食用。

Cara memasak

1. Cuci bersih kentang dan potong setiap kentang jadi 3. Taruh dalam air dan masak hingga mendidih. Rebus selama 15 menit hingga matang. Angkat. Kupas dan haluskan kentang.
2. Kupas bawang Bombay, cuci dan potong kecil-kecil. Buangkan tangkai dan biji paprika. Cuci paprika dan potong kecil-kecil.
3. Taruh kentang dihaluskan dalam mangkuk besar. Tambah penyedap, bawang Bombay, paprika dan telur. Campur rata dan ulen berbentuk bola-bola kecil.
4. Panaskan wajan datar. Tambah 2 sdm minyak. Taruh bola kentang dalam wajan. Pelan-pelan ratakan dengan senduk wajan. Goreng dengan api sedang hingga kedua sisi hash brown ganti warna kuning emas. Tiriskan. Sajikan.



慳錢價 \$34
Harga Hemat: \$34



醬燒三文魚頭

Kepala Ikan Salmon Saus Kedelai



Tips：無論超市及日式魚生店售賣的三文魚頭，價錢相宜。此菜式的竅門需要煎透魚頭，再煮至汁液濃稠，魚頭才甘香美味。

Tips: Kepala ikan salmon yang dijual di supermarket atau toko sushi Jepang cukup murah. Kunci untuk memasak hidangan ini adalah menggoreng kepala ikan sampai matang benar dan kemudian memasak sampai saus mengental.



材料

冰鮮三文魚頭半個
大蔥 2 條
薑 3 片
韓式麵醬 1 湯匙
黃砂糖半茶匙

Bahan

1/2 kelapa ikan salmon dingin
2 batang daun bawang besar
3 irisan jahe
1 sdm saus kedelai Korea
1/2 sdt gula caster kuning

醃料

黑椒碎 1 茶匙
紹酒半湯匙
粟粉 1 茶匙

Bumbu

1 sdt merica hitam bubuk kasar
1/2 sdm arak Shaoxing
1 sdt tepung jagung

做法

1. 韓式麵醬用水 2 湯匙調勻。
2. 大蔥切去鬚根，洗淨，切斜厚片。
3. 三文魚頭洗淨，抹乾水分，斬大件，下醃料拌勻，煎至兩面金黃，加入薑片、大蔥炒勻，注入滾水 1 碗，加入黃砂糖、韓式麵醬拌勻，用中火煮 10 分鐘至汁液濃稠，盛起享用。

Cara memasak

1. Campur rata saus kedelai Korea dengan 2 sdm air.
2. Buangkan akar daun bawang. Cuci bersih daun bawang dan potong serong.
3. Cuci bersih kelapa ikan, lap kering dan potong besar-besar. Campur rata kepala ikan dengan bahan bumbu. Goreng hingga kedua sisi kepala ikan kuning emas dan matang. Tambah jahe dan daun bawang besar. Tumis rata. Tambah 1 mangkuk air mendidih. Tambah gula caster kuning dan saus kedelai Korea. Aduk rata. Masak dengan api sedang selama 10 menit hingga saus jadi kental. Angkat dan sajikan.



慳錢價 \$30
Harga Hemat: \$30



蟲草花肉絲扒菜遠

Sayur dengan Irisan Daging dan Bunga Cordyceps



Tips: 蟲草花以包裝出售，價錢合理，購買時以色淡、乾身及體大的為佳。

Tips: Bunga cordyceps dijual dalam kemasan. Harganya tidak mahal. Dapatkan yang berwarna terang dengan tubuh yang kering dan montok.

材料

乾蟲草花半兩
瘦肉 4 兩（軟腩）
菜心 12 兩
蒜肉 2 粒（拍裂）
薑 2 片

醃料

生抽半湯匙
粟粉 1 茶匙
水 2 湯匙

調味料

蠔油半湯匙
水 2 湯匙

Bahan

19 g bunga cordyceps
150 g daging babi tanpa lemak (empuk)
450 g sayur Choy Sum
2 siung bawang putih (memarkan)
2 irisan jahe

Bumbu

1/2 sdm kecap asin
1 sdt tepung jagung
2 sdm air

Penyedap

1/2 sdm saus tiram
2 sdm air



做法

1. 乾蟲草花用水浸 1 小時，洗淨，擠乾水分。
2. 瘦肉洗淨，切絲，下醃料拌勻待半小時。
3. 菜心摘去菜花，浸清水半小時，洗淨，摘短度。
4. 燒熱鑊下油 2 湯匙，下蒜肉炒香，加入菜心炒勻，加水 2 湯匙，加蓋焗 2 分鐘，上碟。
5. 燒熱鑊下油 1 湯匙，下薑片炒香，加入瘦肉炒勻，下蟲草花及調味料煮片刻，鋪在菜心上即可。

Cara memasak

1. Cuci bersih bunga cordyceps dalam air selama 1 jam. Cuci dan peras kering.
2. Cuci daging babi dan iris halus Panjang. Campur rata dengan bahan bumbu dan biarkan selama 1/2 jam.
3. Buangkan bunga sayur Choy Sum. Rendam sayur dalam air selama 1/2 jam. Cuci bersih sayur dan patahkan pendek-pendek.
4. Panaskan wajan. Tambah 2 sdm minyak. Tumis bawang putih hingga wangi. Tambah sayur dan tumis rata. Tambah 2 sdm air. Tutup wajan dan masak selama 2 menit. Angkat dan taruh di piring.
5. Panaskan wajan. Tambah 1 sdm minyak. Tumis jahe hingga wangi. Tambah irisan daging babi. Tumis rata. Tambah bunga cordyceps dan bahan penyedap. Masak sebentar. Angkat dan taburkan di atas sayur. Siap.

Resep Masakan Enak dan Murah

慳慳地煮好餸

作者 Author
Feliz Chan

策劃/編輯 Project Editor
Karen Kan

攝影 Photographer
Leung Sai Kuen

美術設計 Design
Venus Lo

排版 Typography
Sonia Ho

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



萬里機構



萬里 Facebook



萬里 Instagram

香港鰂魚涌英皇道1065號
東達中心1305室
電話 Tel: 2564 7511
傳真 Fax: 2565 5539
電郵 Email: info@wanlibk.com
網址 Web Site: <http://www.wanlibk.com>
<http://www.facebook.com/wanlibk>

發行者 Distributor
香港聯合書刊物流有限公司 SUP Publishing Logistics (HK) Ltd.
香港新界大埔汀麗路36號 3/F., C&C Building, 36 Ting Lai Road,
中華商務印刷大廈3字樓 Tai Po, N.T., Hong Kong
電話 Tel: 2150 2100
傳真 Fax: 2407 3062
電郵 Email: info@suplogistics.com.hk

承印者 Printer
合群（中國）印刷包裝有限公司 Powerful (China) Printing & Packing Co., Ltd.

出版日期 Publishing Date
二〇一九年四月第一次印刷 First print in April 2019

版權所有 · 不准翻印 All rights reserved.
Copyright ©2019 Wan Li Book Company Limited
Published in Hong Kong by Forms Kitchen,
a division of Wan Li Book Company Limited.

ISBN978-962-14-6960-1