

增訂版序



童年的 Nicole 與母親。

小時候，我已是一個很有口福的孩子，常常趁人家開飯時「不小心」出現。很多長輩都喜歡請我吃東西，他們說是因為我吃東西的樣子很滋味，甚麼都說好吃，也甚麼都敢吃，長輩們都被我的甜嘴讚得心花怒放。

我小學時母親煮飯，我當小幫手。她耐心地教我煮飯，所以五年級時我已經開始客串，炮製簡單的晚餐。其實母親最希望我離家出外打拼時，可以煮些好吃的給自己，不要亂吃外面的東西。長大之後，我曾經任職美容和酒店行業，因常出差到各國，嘗過不同地方的優秀料理，因此也潛移默化地提升自己的廚藝。

婚後，全職家庭主婦的我，才正式在「少林寺」——我奶奶的廚房下苦功。除了一日三餐外，也上了不同的烹飪課程，看了很多食譜，不恥下問地請教了很多「煮」婦高手，用筆記下他們的拿手食譜，還有這十多年來我不停鑽研而得到的烹飪心得。

最難忘的一次家宴是煮給 60 多位親友的晚餐，那種身處在專業廚房打仗的感覺，每道菜都要色香味俱全的呈現給親友。當晚忙完，我躲在角落深思熟慮，不如把這份心思放在創業上？就這樣萌生了做自己品牌的想法。

於是，我開始品牌的籌備工作。從醞釀到正式落實經營 Nicole's Kitchen，其實經歷了漫長的歲月。以前照顧孩子，情願等他們睡着了，半夜才在廚房研發。真的等到他們長大可以自理時，我才全心全力地投入事業。我下定了決心就會全力以赴。經過這多年的努力，從家庭式生產到自資工廠，品牌也逐漸成長！感恩每位陪我一起的戰友們。

這本食譜書首版於 2019 年出版，當時社會氣氛一片陰霾，我咬緊牙關的做新書宣傳，曾取消 N 次的分享會。其後又遇上疫情來襲，完全沒有機會喘氣，相信大家都過得不容易。

2023 年，多年不見的母親因病離世，我需要鼓起很大勇氣才決定出版增訂版本，因為翻看這食譜，內有很多都是她教我的，我很想念母親。寫這本書的初心是將母親、長輩們、好友和自己的食譜一併寫出來。他們是曾在我的生命中，間接或直接地教導我烹煮美食的師傅們。

「親手為家人煮的味道」就是一個魔法，能夠讓一個迷失的我變得有自信，拉近人與人之間的距離。亦是一份承傳，留給每位讀者。希望你們也能感受到這本書的溫度，親手煮出獨一無二的味道，給最心愛的人。感恩讀者們、製作團隊和參與食譜的人事物！

祝幸福！

親手為家人煮的味道
By Nicole



《東南亞經典惹味醬》首版。

目錄

序	2
認識東南亞材料	8
齊來學煮醬料	14
馬來西亞經典美食	
巴生肉骨茶	16
香蘭戚風蛋糕	20 (QR code)
糯米流心球	23
椰糖西米布丁	26
金桔話梅冰	28
東南亞醬料創意美食	
馬來盞油封鴨	30
櫻花蝦金香醬炒蜆配韓國年糕	33
參巴肉乾	36
斑蘭巴斯克芝士蛋糕	39
仁當牛肉批	42
chapter 1 醬料・肉類	
客家媽媽的巧手好菜	
老媽子蘸醬	47
木耳冬菇肉碎醬	50
客家油浸板麵（木耳冬菇肉碎醬）	53 (QR code)
豬油渣香葱乾撈醬	58
海南雞飯辣椒醬	60
海南雞飯薑蓉	62
雞油飯	63
海南雞	64
客家五香南乳炸豬肉（南乳醃肉調味汁）	65
客家瓦煲燜豬肉（南乳醃肉調味汁）	68
客家五香扣肉（客家五香調味汁）	70
美味的回憶：客家黃酒雞	74
豬腳薑	76
河婆擂茶	78 (QR code)
客家釀豆腐	81
chapter 2 醬料・海鮮	
大排檔的惹味醬料	
老雞大地魚上湯	86

麵豉醬蒸魚	87
黃金奶油醬炒大肉蟹（黃金奶油醬）	90
紹興薑蓉蒸魚（紹興薑蓉醬）	92
金香醬炒大肉蟹（金香醬）	95 (QR code)
媽蜜豬扒	98
chapter 3 醬料・馬來西亞招牌醬	
馬來西亞的味道——多元種族的文化	
參巴馬拉盞醬	102
參巴馬拉盞蜆蚶（參巴馬拉盞醬）	104 (QR code)
辣椒參巴醬	106
參巴蕉葉燒魔鬼魚（辣椒參巴醬）	108
馬來咖喱醬	110
咖喱魚頭雜菜煲（馬來咖喱醬）	112
仁當醬	114
娘惹喇沙醬	116
娘惹喇沙麵（娘惹喇沙醬）	117
美味的回憶：家鄉 XO 魚頭米粉	118
chapter 4 醬料・小點心	
陪伴成長的小點心	
斑蘭加央醬	122
焦糖加央醬	124
加央角	127
咖喱角（咖喱醬餡料）	128
菜脯粒粒	130
水粿（菜脯粒粒）	131
美味的回憶：夾餅	132
chapter 5 醬料・地道的醬料	
馬來西亞夜市街頭小食	
花生沙爹醬	136
沙爹烤雞串（花生沙爹醬）	138 (QR code)
馬來炭燒雞翼（炭燒醃汁）	140
馬拉盞炸雞（馬拉盞醃汁）	142
囉喏醬	144
撈水果囉喏（囉喏醬）	145
美味的回憶：原味鹽焗雞	146
藥材雞	148
薄餅	150

羅望子 Tamarind



羅望子，又稱亞參（Assam），是一種豆科酸豆，屬熱帶喬木的果實。巨型啡色豆莢內藏着很多硬皮種子，果肉又酸又黏，有點像酸梅的味道。

在香港印尼雜貨店買到的羅望子通常已經去殼。用熱水浸泡 15 分鐘，以湯匙壓出果肉，再過濾即可得到酸汁。加入咖喱、娘惹醬、沙嗲醬等醬料都非常合適，和椰糖更是好拍擋。

咖喱葉 Curry Leaf



很多人會混淆咖喱葉和檸檬葉。檸檬葉是 Kaffir lime leaf，聞上去有濃郁的青檸檬味，吃起來帶點苦澀。

咖喱葉在印度菜裏是不可缺少的一種香料，聞上去真的有股咖喱粉的味道，葉子煮熟了就可以直接吃。

新鮮咖喱葉和乾咖喱葉在香港的印尼、泰國雜貨店都找得到。新鮮咖喱葉最香，用來煮咖喱醬、金香醬能提升菜餚的香味。如果新鮮咖喱葉用不完，可以曬成乾咖喱葉，放入雪櫃儲存起來。

斑蘭葉 Pandan Leaf



在馬來西亞，很多的士司機車內都有一束斑蘭葉，當作天然香水。斑蘭葉的香氣清新怡人，有點像西式香草，可以用在甜品、醬料、椰漿飯等食物裏，是椰漿的最佳拍擋。將斑蘭葉打碎，過濾後留汁使用，或直接捲起來與其他食材一起烹煮，既能增添香氣，又是最天然的顏色。

石栗 Candlenut



石栗，別名石古仔、月桂豆，是一種常綠喬木的果實，原產於亞洲東南亞地區和太平洋部分海島。一般用於製作娘惹醬、咖喱醬、沙嗲花生醬，打碎或磨粉後令醬汁變得濃稠，同時增添香氣。

馬來西亞蝦膏——馬拉盞 Dried Prawn Paste (Balacan)



在香港印尼雜貨店看到的馬拉盞，通常是四方或長方形的紮實磚塊。馬拉盞的味道其實很像香港的蝦膏、蝦醬，使用前切碎，用乾鑊烘香，腥味會更濃烈，但也是這種味道，一丁點能增加菜式的鹹香味。用來做辣椒馬拉盞，又或醃製肉類都非常適合。



煮醬料的好幫手

食物料理機／處理器

很多醬料都需要大量的乾蔥頭、蒜蓉、薑蓉等材料，用手剁費時也費力。食物處理器除了可以切碎食材，也可以捏麵糰，打碎肉類再加入調味料，更可直接做成肉丸。

石臼

利用石臼研磨可以帶出食材的真味，用它製作的醬料和食物處理器打出來的味道還是「相差一截」。可惜的是用石臼每次只能少量製作，而且很費力。如果是做免煮醬汁，如新鮮製作的辣椒醬，可考慮用石臼。

易潔鑊

煮東南亞醬料很費時，很多時候需要用到大量的油才能煮好。利用易潔鑊就可以減少油的分量，而且不必太擔心材料黏鍋。

密實盒、玻璃器皿

自己製作醬料不會添加防腐劑，每次做醬料時做多一點，利用適合器皿儲存，再放入雪櫃冷藏，需要時便可拿出來再使用。

紗布袋／煲湯袋

要提取材料的汁液，必須有紗布袋，特別是乾蔥、薑和椰絲這些食材。如果煮肉骨茶，也需要紗布袋，把香料和藥材裝好熬湯。

煮醬料的小秘訣

預備上湯

醬汁之所以美味，因為內裏隱藏了上湯這個秘密。可以預先準備好豬骨上湯、蔬菜上湯、雞肉上湯，熬好了湯分成小份，放入冰箱冷藏，需要時再拿出來解凍。市面上亦有不含任何添加劑的有機上湯，價格雖不便宜，但方便，味道也不錯，只是鹹度需要自己再調配。

耐心烹調

凡遇到乾蔥、蒜蓉、薑等食材，都需要加入油小火慢炒，炒至軟化、釋出水份，最好有點焦香才加入液體材料。如果直接加入液體，這些材料就不能完全釋出味道。

香草、香料

香草和香料使用時要小心，烹煮時間不能過長，份量也不能太多，因為很多香料會遮蓋了其他材料的味道。



- ④ 食譜內用來量度分量的碗是指一般住家用的飯碗。
- ③ 很多醬料顏色很相似，最好貼上標籤，註明醬料名稱和日期。
- ② 入樽時油的分量必須蓋過食材，才能夠延長保存期限。
- ① 儲存的容器必須先洗乾淨和消毒，不能有油或水在器皿內。

注意事項

奶製品、椰漿

每次煮醬料，特別是咖喱醬，如果加入奶製品或椰漿，最好在一、兩天內使用完畢。如要延長存放時間，最好先將底醬炒好，放入雪櫃冷藏，需要用的時候才加入奶製品或椰漿。

乾粉類

咖喱粉、薑黃粉、辣椒粉等香料粉很容易煮焦，所以可以加入少許水混合後，再加入其他材料一起翻炒，減少煮焦的可能。

調味、試味

煮任何醬汁都需要最後調味，很多時候食材味道會隨季節改變，食譜分量也不一定能代表每個人的口味，所以建議煮好之前必須試味才做最後調整。



/ 批皮做法 /

1. 在直徑 7 吋的批模塗上薄薄的牛油，撒少許乾粉，冷藏備用。
2. 將低筋麵粉、鹽和冷凍牛油用手或機器混合均勻，加入蛋液及水搓成麵糰，用保鮮紙包好，冷藏 10 分鐘。
3. 在擀麵棒及工作桌面撒少許乾粉，將麵糰擀成 4mm 厚度，鋪在批模，修剪好麵糰。
4. 在麵糰表面用叉子均勻地戳數下，鋪上烘焙紙及烘焙豆，放入焗爐焗 15 分鐘定型，取出烘焙紙和烘焙豆。
5. 鋪入餡料，再鋪上層餅皮，修剪妥當，在中間戳一個小洞。
6. 蛋液塗勻批面，用小刀輕輕劃出花紋；焗爐預熱 180°C，放入焗爐焗 25-30 分鐘或麵皮呈金黃，待涼 15 分鐘，切件食用。



/ 餡料做法 /

1. 馬鈴薯煮軟，切粒備用。
2. 燒熱油，放入洋葱碎、仁當醬炒香，加入牛肉碎炒香，拌入馬鈴薯粒和麵粉炒至醬汁完全吸收。
3. 煮好的餡料待涼，放入雪櫃冷藏 1 小時後使用。



美味秘訣

- 1 餡料必須炒乾一點，不宜太多醬汁，以免完成後的牛肉批餅太濕。
- 2 餡料可加入一顆切粒的熟雞蛋、冷凍雜豆等，也可依個人喜好變更。
- 3 如家裏沒有烘焙豆，可以任何豆類或白米代替，用以控制批皮的平整度。
- 4 如想烘焙好的批皮更堅固，可塗上一層蛋液，放入爐焗 10 分鐘。

海南雞飯辣椒醬。

Chilli sauce for Hainanese chicken rice



我美麗的外婆，生於馬來西亞的戰亂年代。待至和平時代來臨，她就開始做起小販來。每天凌晨擔起擔子，逐家逐戶叫賣，中午回家又開始預備明天的食材，很不容易才養大11個孩子。

記憶中的外婆很溫柔，臉上常掛着微笑，甚麼都說好。她有雙巧手，甚麼都會煮，茶粿、腸粉、老鼠

粉、海南雞飯等等，她都做得非常美味，別忘了那個年代沒有上網食譜參考。

外婆外公退休之後，開了一家非常大的茶餐廳，樓上兩層自己居住，樓下分出幾個獨立檔口分租給其他人，茶水自己負責，販賣炭燒加央多士、生熟雞蛋，下午茶時候還有炸雞翼，非常受歡迎。

每個星期，母親帶着我們三兄妹，轉五輪趟車才到外婆家，雖辛苦但外婆外公很疼愛我們，記得外婆最愛叫我幫她按摩，每次獎賞我錢，我就帶着表兄妹們一起買零食。

童年這段日子，對我而言非常珍貴。





【海南雞飯辣椒醬】

/ 辣椒醬材料 /

紅辣椒 5 隻
 指天椒 2 隻
 蒜頭 6 粒
 薑 1 小塊
 金桔汁 2 湯匙
 金桔皮 4 塊
 砂糖 3 湯匙
 鹽 1 茶匙
 雞湯 5 湯匙

/ 做法 /

1. 所有材料打成蓉，加入砂糖及鹽調味即可。
2. 入樽後，放入雪櫃存放可保存 1 個月。

【海南雞飯薑蓉】

/ 材料 /

薑蓉 300 克
 蒜蓉 4 粒
 葱白 1/2 碗（切碎）
 白胡椒粉 1/2 茶匙
 鹽 1 茶匙
 熱油適量

/ 做法 /

1. 薑蓉、蒜蓉、葱白混合。
2. 撒上白胡椒粉和鹽。
3. 油燒熱至冒煙，淋在薑蓉即可。

【雞油飯】

/ 材料 /

白米 3 杯
 焗雞湯適量
 雞膏適量
 斑蘭葉 1 條（打結）
 黃薑 2 片
 乾蔥頭 2 個（切碎）
 薑 1 塊（拍扁）

/ 做法 /

1. 雞膏煎出油約 3 湯匙，下乾蔥及薑片爆香。
2. 放入米拌炒均勻至米吸收雞油。
3. 將米飯放入電飯煲，倒入適量雞湯，跟黃薑和斑蘭葉一起煮熟即可。



① 美味秘訣

每次煮海南雞飯必須預備一大碗雞油，可以叫雞販給你雞油膏，用小火煎出雞油備用。

② 如買不到黃薑，可用黃薑粉代替。

黃金奶油醬炒大肉蟹。

Fried mud crab in golden butter sauce (黃金奶油醬)



/ 材料 /

大肉蟹 2 隻 (約 3 斤)

/ 黃金奶油醬材料 /

鹹蛋黃 4 顆 (壓碎)

牛油 100 克

咖喱葉 10 克

指天椒 1 條 (切粒)

淡奶 405 克 (1 罐)

砂糖 1 茶匙

/ 做法 /

1. 肉蟹洗淨，斬件，瀝乾水分，炸至 8 成熟備用。
2. 牛油落鑊，加入鹹蛋黃，用小火不停攪拌至出現大量泡沫，加入咖喱葉和辣椒繼續炒，倒入淡奶煮滾，下糖調味。
3. 肉蟹回鑊，不停拌勻即可。



日常變化

- 1 豆腐 2 磚，蒸 5 分鐘後倒出水分，淋上適量黃金奶油醬即可。
- 2 薯片、蔬菜條非常適合搭配這個醬。

美味秘訣

黃金奶油醬可趁熱加入車打芝士片，拌勻溶解即可。

參巴馬拉醬醬。

Sambal belacan



/ 材料 /

馬拉盞 1 湯匙（切碎）
指天椒 6 隻（切碎）
紅辣椒 3 隻（切段）
南薑 1 小塊（切片）
蒜頭 4 粒
乾蔥頭 8 個
金桔 10 個（榨汁）
金桔皮 2 片

/ 調味料 /

砂糖 2 湯匙
鹽 1/2 茶匙

/ 做法 /

1. 馬拉盞乾鍋烘香，備用。
2. 將所有材料放入食物處理器打碎，用砂糖和鹽調味即可。



美味秘訣

- ① 如不能吃太辣，可不加入指天椒。
- ② 金桔皮是提升香氣的秘訣。
- ③ 加入檸檬葉 Kaffir Lime Leaves，剪成絲拌入參巴馬拉盞醬，風味很好。

Chilli Sambal

Ingredients:

- 20 dried chillies
- 10 red chillies
- 3 stems lemongrass (diced)
- 5 candlenuts
- 1 small piece galangal
- 1 piece ginger
- 6 cloves garlic
- 10 shallots
- 1 tbsp belacan
- 2 bowls vegetable oil

Seasoning:

- 1/2 bowl palm sugar (finely chopped)
- 200 g compressed tamarind block

Method:

1. Soak the tamarind in hot water until soft. Crush the pulp with a spoon to release the flavour. Strain and set aside the tamarind water.
2. Put all ingredients into a blender. Puree.
3. Heat a non-stick pan over medium heat. Add oil and put in the pureed mixture. Keep stirring while cooking for 10 minutes. If it gets too dry, add a little more oil.
4. Pour in the tamarind water from step 1 and palm sugar. Keep on cooking for 20 more minutes until the sauce turns deep red. This is chilli Sambal.

(* refer to p.107 for steps)

Tips

Chilli Sambal tends to be sweeter in taste. If you feel exhausted after stirring the sauce for 10 minutes, turn off the heat and take a break. Resume stirring and turn on the heat again when you're ready until the sauce turns dark.



Daily variations

Stir-fried prawns with onion and chilli Sambal:

1 onion, finely shredded; 600 g prawns, shelled, leaving the tail on. Stir-fry onion in some oil. Add 2 tbsp of chilli Sambal. Stir while cooking over medium heat. Put in the prawns and cook until they are done. Serve.

Stir-fried instant noodles with chilli Sambal:

1 egg, scrambled; 1/2 cabbage, finely shredded; 2 packs instant noodles, blanched till soft, rinsed in cold water and drained. Heat a wok and add oil. Stir-fry grated garlic until fragrant. Add cabbage and noodles. Toss well. Add 2 tbsp of chilli Sambal, 1 tbsp of black soy sauce, and 2 tbsp of cooking noodle water. Toss to coat all ingredients in the sauce evenly. Serve.

Grilled stingray on banana leaf with chilli Sambal



Ingredients:

- 1 stingray (600 g)
- 1 piece banana leaf
- 300 g chilli Sambal (see method on p.172)
- 2 tbsp cooking oil
- 1 calamansi (halved)

Method:

1. Wipe dry the stingray and make a few cuts on the back. Set aside.
2. Heat oil in a wok. Put in the banana leaf. Pour in half of the chilli Sambal and then the stingray. Then top with the remaining chilli Sambal.
3. Cover the lid. Fry over low heat on both sides until golden. Serve with calamansi on the side.

(* refer to p.109 for steps)

Tips

If you can't get stingray, you may use other seafood instead, such as cuttlefish, grey mullet, shrimps or even clams.