

自序

不經不覺，原來在網上平台分享煮食點滴已經差不多 8 年了！回想撰寫上一本書《放工輕鬆煮意：OL 的精緻餐桌》的時候，那時我最想分享的，是怎樣在忙碌的工作和生活中抓緊平衡。對我來說，即使放工後時間再有限，餐桌上的擺盤、餐具的鋪排和那份經營出來的儀式感，都是不可妥協的生活態度。那時的廚房是一個減壓避風港，讓我們在有限的時間裏，能和家人好好享受一頓精緻溫馨的晚餐。

這幾年來，每次在 Facebook 和 Instagram 看到大家傳來一張張跟着食譜做出來的成功回圖，心裏真的有說不出的感動和滿足！看到大家還學着一起用心擺盤、經營自己的餐桌美學，這份共鳴讓我很想在料理的層次上，帶給大家更多不一樣的驚喜。

如果說上一本書是「抓緊生活中的儀式感」，那這本新書的誕生，就是我們對餐桌美味的「極致追求」。

不知道你的心中，有沒有幾道讓你每隔一段時間就無比想念的味道？它可能是一間人氣餐廳的招牌菜；可能是旅行時在異國街頭喝過、讓人暖徹心扉的濃湯；又或者，僅僅是日常快餐店那道承載着集體回憶的經典風味。這些味道如此熟悉，但我們總希望能在家中隨時吃到。於是，我心裏冒出一個念頭：既然我們如此熱愛生活，不如就試着在家中的廚房，把這些美味記憶「神還原」吧！

這段復刻的過程比想像中更有挑戰性。一道讓人回味無窮的料理，靈魂往往藏在最微小的細節裏——可能是一匙關鍵的隱藏醬汁比例；某個不可省略的乳化步驟；又或是火候與時間的精準掌控。我更發現，食材的挑選往往是能否成功

神還原的關鍵第一步。在外面吃到的日常快餐或名店菜式，往往受限於成本；但在自己家裏，選對了優質的食材，美味就已經成功了一半。為了幫大家找出這些美味密碼和選材關鍵，我的廚房經歷了無數次的失敗與微調。現在，我可以非常有信心跟你們說：**這本書記錄的 40 道料理，都是我為大家精心解構、屢試不爽的精緻風味！**

當你成功挑選更好的食材，把那些名店招牌、異國風情，甚至是日常快餐店的經典味道，原封不動在自家廚房重現，配上你精美的擺盤，那種滿足感和成就感，真的無可比擬！更重要的是，在自己的廚房裏，我們可以選用更安心、更優質的食材，投放更足料的分量，做出最符合自己和家人口味的升級版調配。

由衷感謝一直以來默默支持我的每一位讀者，是你們的陪伴，成為了 Isti Dining Table 繼續分享、不斷創作的最大動力。

當然，還要特別感謝我的丈夫。在反覆實驗、研發新食譜的日子裏，謝謝您毫無怨言地擔任我的「首席試味專員」，用最誠實的舌尖幫我把關。每一次失敗時的鼓勵、每一句「這次真的神還原了！」的讚賞，都支持着我把每道菜式調整到最完美。這本書的每一道美味，都有您的一份功勞。

希望這本書，能讓你們的家變成「全城最難預約的私房菜」！在每個特別或平凡的日子裏，繼續享受下廚帶來的樂趣，用一桌神還原的極致美味，與最愛的人一起創造更多圍繞在餐桌旁的美好回憶 ❤️

Isti Dining Table
July 2026



丈夫感言

時光荏苒，轉眼間距離內子的「處女作」食譜書面世已經兩年！隨疫情過去，這幾年我們有更多機會走訪各地餐廳，也為太太帶來滿滿的煮食靈感！

每當品嚐到特色料理，我不時都會慨嘆，很多心水餐廳未必時常可以造訪，想再吃一次實在不易。太太聽到之後，總會急不及待拆解當中風味，反覆推敲，務求將我們喜愛的菜式神還原，在家中重新呈現出來。而我身為她所有出品的首名試食者，也是全程樂在其中 ^_^

由衷感激大家對太太的認可，不論網上每則暖心的留言，還是課堂上每位學員的支持，都成為她繼續撰寫更多食譜的最大原動力 😊

願這本新作，能將各地餐館的美味風味，帶進每位讀者的家中。



您專屬的試食白老鼠老公敬上

目錄

自序 /2

丈夫感言 /4

Isti 復刻私藏筆記 /8

食材處理進階對策 /12

名店食材與風味地圖 /15



Chapter 1

中式 經典風味

● 鎮店之寶

一品雞煲 /19

太二酸菜魚 /22

雞油花雕蒸紅蟹伴陳村粉 /26

羊肚菌鹽焗三黃雞飯 /30

● 名家風味

土魷煎肉餅飯 /33

簡易版片皮鴨 /36

錫紙花甲粉 /40

兩姊妹雞絲涼皮 /44

莆田興化米粉 /47





Chapter 2

港式情懷 與 快餐潮流

● 還原經典

- B 仔雞翼 /51
- 蟹粉豆腐鍋飯 /54
- 溫泉蛋肉醬多利亞飯 /58
- 譚仔米線 /62
- 土匪雞翼 /65

● 港式味道

- 番茄焗豬扒飯 /68
- 鹹蛋黃焗大蝦 /72
- 豬頸肉芝士撈丁 /75
- 港式咖喱四寶 /78
- 宇治濃湯櫻花蝦粉絲 /82
- 撈撈冷麵 /85

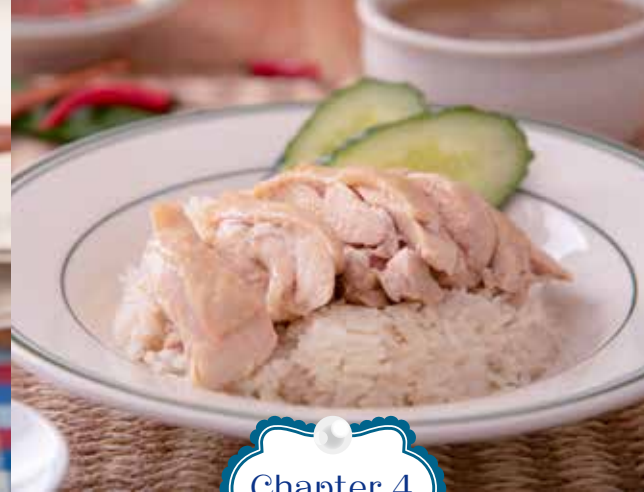


Chapter 3

西式 名店美食

● 名店風味

- 辣醬雞翼 /89
- 香蒜肉絲意粉 /92
- 燒肉醬味豬肋骨 /96
- 玫瑰醬捲捲意粉 /100
- 經典蟹肉餅 /104
- 蒜香雞肉蝴蝶粉 /107



Chapter 4

東南亞 招牌滋味

● 日式料理

- 三文魚頭味噌湯 /111
- 左口魚裙邊煲仔飯 /114
- 吉野家牛丼飯 /118
- 骨付雞 /121

● 人氣韓餐

- 韓式一隻雞 /124
- 韓式薯仔排骨湯 /128

● 台式古早味

- 肉燥拌麵 /132
- 五香排骨蛋炒飯 /136

● 泰式街頭風

- 泰式牛肉炒闊河粉 /139
- 水門風味雞飯 /142



Chapter 5

Café輕食 與 甜品

● 精緻 Café

- 藍莓瑞可塔酸種多士 /147
- 三文魚扒沙律碗 /150

● 甜品完場

- 泰式香蕉煎餅 /154
- 多芒小丸子 /157



英文食譜 /160

Isti 復刻私藏筆記

復刻名店風味，美味的關鍵往往不在於使用多昂貴的食材，而是源自對細微之處的用心觀察。這本私藏筆記是我多年來反覆實驗的心得總結，希望能幫助你把日常家常菜，提升到名店級的水準。

1. 風味、乳化與香料觀測

i. 水油交融的乳化秘笈

關鍵在於透過高溫及大火翻滾，讓原本不相容的油脂被蛋白質均勻包裹，令湯汁濃稠不分離。

• 高溫撞湯（實例：三文魚頭味噌湯）

大火保持沸騰、分次倒入熱水，這份耐性可以激發高溫碰撞，將魚油與高湯完全乳化，熬出厚實奶白的招牌湯底。

• 澱粉掛汁（實例：肉燥拌麵、韓式薯仔排骨湯）

利用食材或生粉水燉煮時釋出的澱粉，持續攪拌加熱，將油脂轉化為絲滑濃漿，完美掛汁而不油膩。

ii. 關鍵香草的畫龍點睛

一抹香草能打破重口味的沉悶，為整道菜定下高級感。

• 精品風格（實例：藍莓瑞可塔酸種多士）

上碟前撒上新鮮百里香，以隱約的木質草本香氣完美中和蜜糖的單一甜膩，優雅平衡了芝士的厚重感，瞬間躍升至精品 Café 的水準。



iii. 風味油的深度滲透

透過油脂作為媒介，讓香氣立體化，絕非只把香料撒在表面。

• 蝦油打底（實例：宇治濃湯櫻花蝦粉絲）

大蝦兩面煎至焦香，利用鍋內蝦油炒香冬蔭功醬與茄膏，將大海鮮甜的深度注入湯底。

• 香油溫潤（實例：三文魚扒沙律碗）

利用烘烤南瓜的餘溫，將迷迭香氣融入橄欖油，澆在沙律與水波蛋上，令口感更滑順，同時帶出淡淡的草本幽香。

iv. 後下法的生命力

天然香料與新鮮果漿對熱度極敏感，久煮容易使香氣揮發或變苦。

• 清新辛香（實例：泰式牛肉炒闊河粉）

金不換與青檸汁必須熄火後才拌下，利用餘溫快速拌勻。這樣做能有效解開濃郁醬油的油膩感，讓整盤河粉風味瞬間變得清爽惹味。

• 低溫控感（實例：多芒小丸子）

打好的芒果漿和所有配料要預先冷藏，免得芒果因溫度上升而變酸，這樣才能嘗到最純淨的芒果鮮甜。

v. 風味層次的分次疊加

想重現外面招牌風味的厚度，單靠一次調味是遠遠不足夠，必須分次投料來堆疊層次。

• 香蒜意粉

生蒜蓉爆香打底提供鮮香，最後階段再撒入大量蒜粉與芝士粉乾炒，在牛油輔助下形成微小顆粒感，這正是好吃的隱形細節。

• B 仔雞翼

前期先放入部分蒜粒與雞翼同燜，讓蒜香充分滲透；出鍋前 5 分鐘，再加入剩餘的生蒜粒轉中火收汁，利用熱力激發蒜頭特有的辛辣後勁，香氣層次分明。



太二酸菜魚

這道近年大熱的川菜，以滑嫩魚片與酸爽開胃湯底的絕妙平衡最令人回味。居家復刻講求魚片厚薄均勻、醃製到位，搭配餐廳般的立體擺盤，最後淋上滾燙紅油，激發乾辣椒與花椒的爆香，帶來味覺與視覺的雙重衝擊。

INGREDIENTS

材料

- 桂花魚 1 條
- 酸菜 3 棵 (約 400 克)
- 粉絲 2 包 (預先浸軟)
- 薑 4 片
- 水 1.2 公升
- 花椒粒 8 克
- 辣椒乾 15 克
- 炒香白芝麻 6 克
- 炸蒜 20 克
- 蔥花適量



MARINADE

醃料

- 鹽 1/2 茶匙
- 糖 1/2 茶匙
- 胡椒粉少許
- 紹興酒 1 湯匙
- 蛋白 1/2 個
- 生粉 1 湯匙 (後下)
- 油 1 湯匙 (後下)



50分鐘



METHOD

做法

1. 桂花魚起肉、切片（魚骨留用），洗淨及抹乾，加入醃料拌至黏手，最後加入生粉與油拌勻，放入雪櫃醃製 20 分鐘。
2. 下油煎香魚骨與薑片，調至大火，分三次倒入滾水（圖 1），以中火煮 15 分鐘至湯頭奶白，過篩取汁備用。
3. 酸菜切粒，放入乾鍋炒乾水分及釋放香氣。倒入魚湯煮沸，合蓋小火煮 15 分鐘，最後下粉絲煮熟。
4. 魚片放入沸水燙熟，立即瀝乾，鋪在粉絲上，撒上蔥花、炸蒜與白芝麻。
5. 另一個鍋烘香花椒粒，下油燒熱，加入辣椒乾炒香（圖 2-3），立即淋在魚片激發香氣即成。

神還原 TIPS

方便選擇

可購買速凍魚片及現成魚湯代替，處理更加方便。醃製魚片時加入蛋白是保持滑溜的關鍵。

鑊氣激發

酸菜必須先經乾鑊炒乾水分，直到聞到明顯酸香味溢出。這個「脫水」過程能去除生澀水味，確保湯底醇厚不寡淡。

辣度調整

怕辣的朋友可酌量減少辣椒乾分量，但建議保留花椒粒以維持獨特的麻香層次。

色彩點綴

在菜式中心堆放乾辣椒與花椒後澆淋滾油，利用高溫油脂包覆食材，激發香氣並提升亮度。最後撒上黃色小菊花瓣，利用紅黃綠三色的視覺撞擊，讓整道菜在視覺上呈現飽滿且深具層次的立體感。



還原
經典

溫泉蛋 肉醬多利亞飯

這道薩莉亞經典多利亞飯，以奶香濃郁的白醬與濃稠肉醬的雙層結構取勝。香料慢燉的豐富肉醬淋在飯上，出爐後輕輕戳破低溫的溫泉蛋，讓流心蛋黃與醬汁米飯融合，帶來極致綿密掛汁的濃郁滿足感。



90分鐘



材
料

INGREDIENTS

- 免治牛肉 250 克
- 洋蔥 1 個 (160 克，切粒)
- 甘筍 200 克 (切粒)
- 西芹 200 克 (切粒)
- 罐裝番茄 400 克
- 白飯、溫泉蛋、芝士粉各適量



調
味
料

SEASONINGS

- 蒜頭 3 瓣 (切粒)
- 茄膏 3 茶匙
- 香葉 2 塊
- 百里香 1 棵
- 番茜 1 棵
- 水 100 毫升
- 鹽和黑胡椒碎各少許



白
醬
材
料

WHITE SAUCE

- 麵粉 20 克
- 牛油 20 克
- 鮮奶 250 克
- 百里香 1 棵



1



2

METHOD

做法

1. 雞蛋放入蒸焗爐，以 63℃ 蒸 65 分鐘，製成溫泉蛋備用。
2. 下油開鍋，炒香蒜粒和洋葱，加入免治肉炒至散開，放入甘筍和西芹粒炒出香味（圖 1）。
3. 加入罐裝番茄、茄膏、百里香、香葉和水（圖 2），煮沸後合蓋轉小火燉煮 1 小時。隨後開蓋，以中火煮至濃稠，下鹽和黑胡椒碎調味，即成肉醬。
4. 另備小鍋煮白醬，煮溶牛油，加入麵粉以小火炒勻，放入百里香，逐少分次倒入鮮奶拌炒（圖 3），煮至濃稠無粉粒即成白醬。
5. 烤盤內依序放入白飯，抹上白醬，再鋪上一層肉醬（圖 4），灑上芝士粉。
6. 放入預熱 200℃ 焗爐焗 3-5 分鐘，出爐，放上溫泉蛋即成。



3



4



神還原 TIPS

雙層封汁

白醬鋪在飯面能擋住熱氣，防止米飯焗乾，同時做出在外吃到那種滑順忌廉口感。

低溫熟蛋

用 63℃ 低溫慢煮出來的溫泉蛋，蛋白滑嫩，蛋黃呈半熟流心。將蛋黃戳破拌飯吃，是讓整碗飯口感更升級的關鍵細節。

免機巧做

若家中沒有低溫蒸焗設備，可用大鍋燒開 1 公升水，關火後加入 200 毫升冷水。放入室溫雞蛋，合蓋待 20-22 分鐘，出鍋後即浸冰水降溫，能達到完美的滑嫩流心效果。

蔬菜增稠

洋葱、甘筍和西芹切細燉爛，讓蔬菜纖維與肉汁融為一體，自然濃稠掛汁，毋須加入生粉水埋獻。



名店 風味

香蒜肉絲意粉

這款承載着集體回憶的經典意粉，迷人處在於那股濃郁不膩的奶油蒜香與軟嫩肉粒。要重現 Pizza Hut 招牌的「乾身掛粉」質感，秘訣是將蒜蓉與大量蒜粉分階段下鍋。利用牛油炒香蒜蓉打底，最後階段撒入蒜粉與芝士粉乾炒，讓每根意粉均勻沾附香料，每一口都能吃出最熟悉的童年滋味。

● INGREDIENTS

材料

- 意粉 200 克
- 免治豬肉 150 克
- 小啡菇 1 盒
- 火腿 3-4 片
- 青豆 70 克
- 甘筍 80 克（切粒）
- 洋蔥 1/2 個（切絲）
- 蒜頭 5 瓣（磨蓉）
- 牛油 20 克
- 蒜粉約 2-3 湯匙
- 芝士粉約 1 湯匙
- 鹽適量

● MARINADE

醃料

- 鮮奶 50 毫升
- 麵包糠 20 毫升
- 黑胡椒碎 1/2 茶匙
- 粟粉、糖、鹽各 1/2 茶匙



烹調時間

45分鐘



METHOD

做法

1. 沸水內放入青豆與甘筍粒煮熟，盛起瀝乾；火腿絲與小啡菇片分別下鍋用少許油煎香，盛起備用。
2. 鮮奶與麵包糠拌勻，混入免治豬肉及其餘醃料，順時針攪拌至產生黏性，靜置 10 分鐘後。搓成小圓球狀肉丸，均勻地撲上一層薄生粉。
3. 下油開鍋，放入小肉丸以中火煎至兩面金黃焦香，盛起備用。
4. 大鍋內放入鹽水煮沸，放入意粉按包裝建議時間少煮 2 分鐘，盛起，瀝乾水分。
5. 下油開鍋，炒香洋葱絲、蒜蓉及小啡菇，隨後放入意粉、肉丸（圖 1）、已預備配料及牛油，轉大火快手炒勻。
6. 最後均勻撒上鹽、蒜粉及芝士粉，充分拌炒至意粉表面均勻掛粉，呈現微沙質感即成。

神還原 TIPS

肉粒嫩滑

加入吸飽鮮奶的麵包糠能鎖住肉質水分，讓肉粒在煎製後依然保持鬆軟彈性，避免口感乾硬。

蒜香層次

蒜蓉能提供鮮香的底味，而大量蒜粉則是還原招牌風味的關鍵，必須在最後階段加入乾炒，香氣才會濃郁。

配料提鮮

火腿和啡菇要預先煎香，這樣能逼出食材本身的油香，比直接下鍋水煮，味道會濃郁得多。

沙沙口感

蒜粉和芝士粉在牛油的輔助下，會形成微小的顆粒感附在麵條上，這正是復刻這道意粉最獨特的質感所在。



吉野家牛丼飯

這款家傳戶曉的日式丼飯，是不少人忙碌過後最想念的快手家常菜。好吃的關鍵在於那鍋鹹甜適口的鰹魚洋葱醬汁，利用鰹魚粉與味醂調配出經典的和風底味，配合洋葱煮至軟脆，讓蔬菜的自然甘甜完全釋放到湯汁中。最後燙入薄牛肉片，當肉片剛熟時連同洋葱一併淋在熱騰騰的白飯上，做法簡單卻非常滿足。



烹調時間

15 分鐘



INGREDIENTS

材料

- 牛肉片 250 克
- 洋葱 1 個（切絲）



SAUCE

鰹魚洋葱醬

- 鰹魚粉 1 茶匙
- 日式醬油 55 毫升
- 味醂 40 毫升
- 糖 2-3 茶匙
- 水 250 毫升



METHOD

做法

1. 大鍋倒入鰹魚洋葱醬汁材料，煮沸後加入洋葱絲，合蓋以小火煮 10 分鐘，至洋葱變軟入味。
2. 加入牛肉片煮至剛熟變色，以匙羹去除表面浮沫，維持醬汁清澈。
3. 將飽含湯汁的牛肉與洋葱均勻淋在白飯，即可。

after pan-frying, preventing a dry or tough texture.

- Minced garlic provides a savory base flavor, while a generous amount of garlic powder is the absolute key to replicating the signature flavor. It must be added at the final stage during dry-tossing.
- The ham and mushrooms must be seared in advance. This forces out the natural oils and aromas of the ingredients, making them significantly more flavorful compared to adding them directly into boiling water.
- Guided by the melted butter, the garlic powder and cheese powder form tiny grains that adhere tightly to the strands of pasta.

燒肉醬味豬肋骨

Roasted BBQ Pork Ribs
(Outback Style)

Cooking Time: 3.5 hours

*refer to p.98 for the steps



Ingredients

- 1 rack pork ribs
- 1 tbsp honey

Marinade

- 1/2 tsp salt
- 1/2 tsp garlic salt
- 1 tsp chopped black peppercorns
- 1.5 tsp smoked paprika
- 1 tsp dried parsley/thyme crumbs

Basting sauce

- 3 tbsp Char Siu sauce (Chinese BBQ sauce)
- 1 tsp brown sugar
- 2 tsp Japanese soy sauce / soy sauce
- 2 tbsp water
- 1/2 tsp oyster sauce

Method

1. Defrost the pork ribs and pat dry. Peel off the silver membrane attached to the back of the ribs (picture 1). Rub the marinade evenly over the ribs and marinate for half an hour.
2. Preheat the oven to 140°C. Wrap the pork ribs tightly in aluminium foil (picture 2), place them in the oven, bake for 3 hours to lock in the juices and tenderize the muscle fibres.
3. Brush a thick layer of the basting sauce all over the ribs. Change to 190°C and bake for 15 minutes to allow the sauce to concentrate and glaze the surface.
4. Brush with honey, switch to grill (broil) mode at 210°C. Bake for 5 minutes until the surface bubbles and develops an amber and lightly charred color.



TIPS

- Make sure to peel off the transparent silver membrane from the back of the ribs. This ensures that the seasonings penetrate deep into the meat easily, prevents the texture from turning tough due to the membrane shrinking during cooking.
- You must stick to a low temperature for the first stage of roasting. Prolonged heat allows the connective tissues in the pork to break down completely, achieving that tender "fall-off-the-bone" texture.
- Brushing on honey and using a high heat for grilling in the final stage forces the surface sugars to caramelize rapidly, yielding a glossy finish. Keep a close eye on the oven to prevent burning.
- It is highly recommended to let the ribs rest for 5-10 minutes out of the oven before slicing. This allows the internal juices to redistribute evenly throughout the fibers, keeping the meat succulent.

玫瑰醬捲捲意粉

Creamy Rose Sauce Pasta

Cooking Time: 20 minutes

*refer to p.102 for the steps

Ingredients

- 180 g fusilli lunghi bucati
- 8-10 pieces prawns
- 10 pieces cherry tomatoes (halved)
- 4 cloves garlic (minced)
- 3 tsp Korean chili paste
- 1 tbsp tomato paste (optional)
- 200ml whipping cream
- salt
- chopped black peppercorns
- 1 sprig parsley (chopped)
- 30 g Parmesan cheese (shredded or grated)

Method

1. Bring a large pot of salted water to a boil. Add the pasta and cook for 2 minutes less than the package instructions suggest, drain and set aside.
2. Season the large prawns evenly with salt and chopped black peppercorns, marinate for 15 minutes.
3. Heat oil in a pan and sear the large prawns until both sides are golden brown (picture 1), transfer to a plate.
4. In the same pan, sauté the minced garlic and cherry tomatoes, add the Korean chili paste and tomato paste, stir-frying until the red oil separates (picture 2). Pour in the whipping cream, season with salt and chopped black peppercorns, bring to a gentle simmer.