

真味

香港菜

增訂版

陳紀臨、方曉嵐 編著

陳家廚坊

HONG KONG
CUISINE CLASSICS

Includes recipes in English

本書菜譜的特點

- 1 做法簡易，盡量簡化工序和減少準備的時間。
- 2 菜式不加味精、雞粉類的增味劑。
- 3 不提倡用貴價的食材。只要對菜式的味道影響不大，完全可以採用冰鮮甚至雪藏的原材料。
- 4 在一般市場很容易就買到的食材和配料。
- 5 除非有特別要求，否則盡量購買市場上最普通的基本醬料或者自己加工調製。



修訂版序

《真味香港菜》第一次出版是在 2010 年中。回想起來，內心感慨良多！記得 2009 年籌備這本書時，香港的經濟仍未走出世界金融海嘯的影響，經濟不好，人心虛怯；彌敦道上，一間又一間的“吉”舖。寫這本書的原意是希望面向香港市民大眾，介紹最簡易的食譜，用任何一處街市超市都可以買到的普通材料，煮出美味溫馨的家庭菜。同時，本書的亮點，是通過介紹香港的漁民飲食文化，帶出“獅子山下”的香港精神。世事無常，人間不免唏噓，只要我們大家同心協力，再難的關都會過去，堅持香港精神，就能創造神話！

在當年低迷的市道中，《真味香港菜》的出版反應很熱烈，出版不足 1 個月就需要加印，創造了一個小小的出版奇蹟，跟着的幾年中，更再加印多次。《真味香港菜》的成功，給予我們的是意料不到的驚喜和鼓勵，大大增加了我們寫作的信心。從此，我們步上了專業撰寫文化食譜書的路，並確立了我們的寫作風格，迎來了我們事業上的第二個春天！

《真味香港菜》是我們出版的第一本食譜書，時至今天，陳家廚坊文化食譜系列，在香港已經出版了 12 本，並在台灣也出版了 4 本。六年多來的寫作出版，我們邊做邊學習，經驗比當年更加豐富了。因應時間的流轉，我們決定對這幢可愛的“老房子”進行修補加固，對內容作了修訂，讓它以新面目迎接新的讀者，再次發光發熱！

感謝出版社萬里機構多年來的栽培和同事們的通力合作！

衷心感謝廣大讀者的支持和鼓勵！

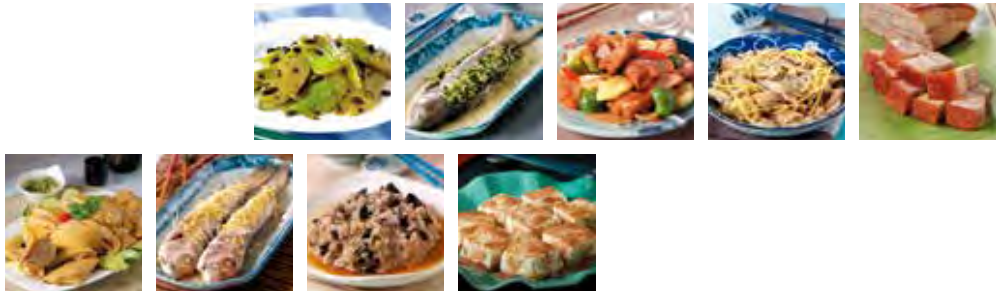
陳紀臨 方曉嵐

2016 年初春

目錄



- | | | | |
|----|---------------|----|----------|
| 3 | 修訂版序 | 34 | 欖角蒸肉餅 |
| 6 | 前言 | 36 | 怎樣蒸豬肉餅 |
| 8 | “特級校對”陳夢因先生簡介 | 38 | 陳家鑊底燒肉 |
| 10 | 陳家白切雞 | 42 | 蘿蔔乾南瓜蒸肉片 |
| 14 | 海南雞飯 | 44 | 脆薑炒魚露豬肉 |
| 16 | 豆豉雞塊 | 46 | 黃金丸子 |
| 18 | 沙葛黃酒雞球 | 48 | 臘肉炒豆乾 |
| 20 | 少爺雞 | 50 | 鹹蝦蒸豬肉 |
| 24 | 炒鴨鬆 | 52 | 甜酸排骨 |
| 26 | 柱侯牛筋腩 | 54 | 煎蛋角 |
| 28 | 牛腩、牛筋的預先處理方法 | 56 | 盤中一尺銀 |
| 30 | 紅酒炆牛胸 | 60 | 三欖蒸鯪魚 |
| 32 | 牛肉薯餅 | 62 | 鮮檸檬蒸烏頭 |
| | | 64 | 潮式凍烏頭 |



- 66 順德魚腐
- 68 冬菇燴魚腐
- 70 辣蝦粉絲
- 72 番茄滑蛋
- 74 鹹香老少平安
- 76 豆豉醬焗苦瓜
- 78 上湯蝦子炆豆腐
- 80 炒平民桂花翅
- 82 蝦子燴麵

香港漁民的飲食文化

- 90 雞泡魚的故事
- 92 鹹鮮
- 94 七日鮮魚乾

- 96 魚乾蒸玻璃肉
- 98 生死戀
- 100 煎封鮫魚扒
- 102 銀魚烙
- 104 木瓜牛鰵魚湯
- 106 梅子蒸蟹
- 108 海味三寶臘味飯
- 110 油鹽水浸花甲

112 陳家菜常用醬料

- 115 度量衡換算表
- 116 英文食譜
- 128 鳴謝

先父“特級校對”陳夢因所著的《食經》在上一個世紀五十年代出版到現在已有五十多年了，他在書中首先闡明“做菜的道理”，指出“我不是在講放幾匙油、幾匙鹽，是講為什麼要放油放鹽”。他常說做菜是要用心來做，不是用手來做。他在1953年出版的《食經》最近在香港重新校對出版，又在內地出版簡體字版，受到廣大讀者的歡迎。在先父的書中，很少提及烹調的具體做法，因而會使一些很少下廚的讀者有點摸不着頭腦。本書以實例傳承和發揚先父“特級校對”的飲食哲學，探求中國飲食文化，介紹飲食方面的風俗和掌故，除了講述做菜的道理外，還提供具體的份量和烹調的步驟方法，使讀者能利用五十多年後今天的食材和廚房設備，容易地做出可口的陳家住家菜。

先父是一個好奇心很重的人，每當他聽說有新的菜式，他總會先嚐為快，繼而努力去研究出其中的奧妙。年青時，先父曾任戰地記者，走遍大江南北，交遊廣闊，嚐盡各省美食，這在他所著的《食經》及《記者故事》中已有提及。我們也同樣因為工作關係，到處出差，而我岳母家原是浙江紹興的官宦人家，及後移居潮汕地區；所以陳家菜後來的三十多年來也受江浙潮汕及其他省份的飲食風味影響，菜式橫跨大江南北，特色並非只集中體現某一菜系。

中菜有所謂的烹調三十六技法，或者七十二技法，有部分可以隨意合併，變出新的方法來。到了今天，廚房設備日新月異，大多數人的家庭廚房裏都有微波爐、烤爐，及其他新設備，讓我們做法的運用更多彩多姿。現在市面上醬料的種類也

越來越多，融會了東西南北及中西飲食的特色，也有利於讀者對菜式的創新。自己親手下廚煮出來的菜餚，好吃的公諸同好，不好吃的自作自受，烹調的樂趣正在於此。在廚房做菜的優點是個人隨意發揮創意，在這過程中不斷學習鑽研，不斷的試驗，不斷的解決出現的問題，稍有所成，便有極大的滿足，其樂無窮。

近年，除了必要的應酬外，我們很少在外吃飯，其中一個原因是很少餐館的菜式和味道會帶來驚喜；有時看了雜誌報章的介紹慕名而去的菜館，往往都使我們失望而歸。而且在外吃飯的價格越來越貴，一家四口吃一頓飯就要花費五、六百元以上。其實只要用一點心思，在家裏煮一頓好吃的飯菜並不難，而且花費有限，也比較健康。有鑒及此，本書的出發點是讓一般家庭讀者，用最普通的食材和配料，如果參照我們陳家菜的做法，就一定能做出色香味俱佳的家常菜。

多年來不少人引用先父《食經》的內容，我們對此深感欣慰。《食經》的精髓是什麼？陳家菜有什麼特點？我們跟隨先父入廚掌勺數十年，深受教誨。這本書的目的，在於無保留地揭示我們陳家菜的做法。陳家廚房從來沒有秘密，有的是先父留給我們的智慧和思考方法，悟道者受之不盡。人的一生，和煮菜一樣，是不斷的解決無數難題而取得成就，希望讀者在煮菜的樂趣中，悟出人生哲理。

最後，謹以此書獻給先父“特級校對”陳夢因先生。

陳紀臨 方曉嵐



特級校對及夫人金婚紀念
(1988年5月8日)

“特級校對”陳夢因先生簡介



陳夢因先生 1910 年出生於澳門。十歲喪父後，輟學當報紙排字學徒，幫補家用，自學之餘便向報紙投稿，從此與報業結下不解之緣。1933 年在香港任職《大光報》記者，同年日本關東軍特務頭子土肥原賢二秘密路過香港，被陳夢因探得消息，設法登上日本郵輪採訪土肥原，稿件翌日見報，轟動一時。1933 年到 1939 年間，作為記者的他足跡遍及大江南北，在綏遠採訪，寫下了《綏遠紀行》，報道著名的百靈廟大戰，又在漢口採訪了剛從獄中釋放的陳獨秀。陳夢因在綏遠採訪的時候，結識了從上海北上勞軍的學生余瑞芳，後來在香港重逢，情投意合，結為夫婦，生下三兒二女。

1939 年陳夢因受星島報業創辦人胡好先生所託，改革剛開始的《星島晚報》，後任編輯主任；後來因日本佔領中國香港，星島停刊。在 1942 年至 1945 年期間，陳夢因在中國內地任戰地記者，戰後回到香港，任職星島報系，歷任《星島日報》的編輯主任兼廣州辦事處採訪主任，《星島晚報》總編輯，《星島日報》總編輯。



1951年陳夢因任職星島日報總編輯時，在報上寫兩個專欄，一個是以“大天二”筆名寫足球“波經”，專欄為“水皮漫筆”；另外的一個專欄就是用“特級校對”筆名寫的“食經”。



1953年版食經

陳夢因的《食經》在1953年出版，共十集，數十年來已成為不少研究中國飲食之道的人士用作參考的經典書籍。退休後致力於寫作，著有《記者故事》、《金山食經》、《粵菜溯源錄》、《講食集》和《鼎鼐雜碎》等書。

陳夢因於1997年在美国三藩市逝世。

2007年，《食經》在香港重新編輯成五冊出版，2008年在內地以簡體字出版。



江獻珠女士為食經撰食譜編成《粵菜文化溯源系列》



2007年版食經（書影由商務印書館提供）

陳家白切雞

白切雞是廣東人最愛吃的菜式。一般在酒樓燒臘店的白切雞做法是用大煲汁水把雞浸熟，浸熟的雞嫩滑，可是味道較淡，吃時必需蘸薑蔥油。另外一種常見的家庭做法是先把雞醃製過，然後隔水蒸熟，這樣的白切雞雖然味道好，可是比較難以做到皮肉光滑不爆皮，有時會難為了主婦。

陳家白切雞做法的靈感源於先父“特級校對”食經第一集《平常真味》中的鑊底燒肉。鑊底燒肉的特點是用一個工序同時達到燒豬皮和焗豬肉的兩種完全不同的效果。我們如果希望能夠使白切雞既有蒸雞的味道又有浸雞的嫩滑，就要沿着同樣的思維去尋找答案。

食鹽的另外一個名稱是“上味”，意味着食鹽是提升味道最好的調料。浸雞的問題是在浸的過程，食鹽無法發揮它的功能，不能提升雞的鮮味。另一方面，直接的高溫可能使雞皮雞胸過早熟透，但雞腿比較遲熟，影響食物的品質，這也是傳統的家庭蒸白切雞很難嫩滑的原因。我們是採取了一種防止蒸汽直接接觸雞皮的方法，而且達到浸雞的嫩滑效果。

自1997年香港發現首例人類感染禽流感的病例以來，人禽分隔，中央屠宰的概念逐漸為香港人接受；家禽在國內經過現代化屠宰場集中屠宰和降溫後，作為冰鮮家禽來港銷售，價格也比現宰的雞便宜很多。現在的冰鮮技術已非常成熟，設備也日新月異，不斷改進，市民可放心食用。無論冰鮮雞也好，現宰的活雞也好，只要烹調得宜，都可以做出美味的白切雞。



陳家白切雞

材料

光雞	1隻
鹽	1湯匙
紹興酒	1湯匙
薑	1塊約50克
葱	3根
麻油	少許

材料選購

- 香港市場上的活雞和冰鮮雞種類很多，如三黃雞、清遠雞、河源雞、龍崗雞、海南雞等，還有不少標榜是走地雞，宰淨後的重量從1公斤到1.3公斤，價格不等。除了價格的考慮外，雞的選擇應以較大的為佳；因為雞的生長期越長，雞肉的味道就越好。下面的例子，用的是體型比較大的清遠雞（淨重約1.3公斤）。
- 食鹽可以用餐桌鹽（即幼鹽）、海鹽或粗鹽。要注意的是各種鹽的鹹度都不一樣，顆粒大小也不一樣，用量多少要根據材料而定。以下的白切雞，用的是普通餐桌鹽的份量。



🕒 醃製2小時以上，烹調30分鐘

做法

1. 雞洗乾淨，去掉雞屁股的肥油及附在雞腔內的肺、膜後，吊至乾身。
2. 把薑磨成薑茸，榨出約1湯匙的薑汁，榨過汁的薑茸留用。蔥切成蔥花。
3. 先用鹽擦勻雞腔，雞皮，再用薑汁和酒，塗勻雞裏外，再醃兩小時以上，醃的期間把雞翻動一至兩次，確保雞的兩邊都醃得夠味道，但不要把雞放冰箱裏，以免影響蒸雞的時間。
4. 蒸雞前用微波爐保鮮紙把整個雞身包好，只留雞屁股的洞不包，好讓蒸汽進入雞腔(見圖)。這樣避免蒸汽直接接觸雞皮。注意蒸時雞胸要向上，蒸的時候連醃雞碟底的薑酒汁一齊蒸。
5. 淨重1公斤的雞一般蒸20分鐘，淨重1.1到1.2公斤的雞應該蒸約21-22分鐘，淨重1.3公斤的雞應該蒸22-23分鐘。再大的雞可以酌量增加蒸的時間，蒸時應用中大火，熄火後不要馬上開蓋，要留在鑊裏再焗5分鐘才取出。
6. 把雞從鑊裏拿出，掀起保鮮紙，在雞皮上刷上少許麻油，再用同一張保鮮紙把雞蓋住。蒸雞的汁(約有一小杯的汁)倒在碗中可留作其他用途，例如另做海南雞飯，醉雞等用。
7. 把榨過汁的薑茸和蔥花放在小碗中，加入1茶匙雞汁，再加進少量滾油做成小碗薑蔥油。由於雞汁有鹹味，所以薑蔥油蘸料不用再加鹽。
8. 待白切雞涼卻後，把保鮮紙拿掉，再切塊上碟，吃時蘸薑蔥油。



陳家廚坊 烹調心得

- 要保持雞的嫩滑，盡量防止蒸汽直接接觸到雞的表皮，因為蒸汽的溫度高，能破壞雞的表面，影響雞的賣相。所以無論用什麼方法，只要能把蒸汽隔在雞皮外，就能成功的煮出一隻嫩滑的白切雞。
- 另外要注意的是，如果把雞蒸到全熟，雞胸肉就會蒸得太熟。熄火後再焗5分鐘，是要把雞表面的溫度慢慢降低，防止雞胸煮得太熟，而讓雞腔及雞腿內的熱力繼續把雞腿煮到全熟，這樣整隻雞都會既熟又嫩滑。
- 保鮮紙要到切雞的時候才拿掉，是要保持雞的濕度和油潤，不讓雞皮和雞肉被風乾。

海南雞飯

海南雞飯在香港是最受歡迎的東南亞菜式，除了雞要嫩滑外，伴雞的油飯也是特色。先父在《食經》再版的第四冊《南北風味》裏用兩個篇幅寫海南雞飯和文昌雞飯，其中以文昌雞飯的做法較佳，唯當年尚未提倡健康飲食，雞飯的做法採用的雞油和豬油，和今天的飲食概念大相徑庭。以下的海南雞飯做法經過改良，不用雞油和豬油，而用蒸白切雞剩下的雞汁來煮飯，蒸一隻雞的汁加水應該夠煮約六碗飯。

 30分鐘

做法

1. 雞的做法請參考第10頁的陳家白切雞。白米洗過，瀝乾。
2. 以小火用油起鑊，倒進蒜茸和米，炒至有香味(不要把蒜茸炒焦)，把米基本上炒乾。
3. 把用蒜茸炒過的米放進電飯煲，加入蒸白切雞的雞汁。
4. 再加入適量的水(雞汁加上水等於平日煮飯的水份量)，加入香茅和黃薑粉，然後把飯煮熟。
5. 在飯收水後放進椰汁同焗。吃前把椰汁在飯中拌勻。

材料

白米3杯，量米用的杯
 蒜頭 1個剁成蒜茸
 香茅 1根切段
 黃薑粉 1/2茶匙
 油 1湯匙
 椰汁 1/4杯

材料選購

建議選用新鮮或盒裝的椰汁，味道要比罐裝椰汁香。

陳家廚坊 烹調心得

- 把米用蒜茸炒過是我家煮海南雞飯的竅門，也是不能省去的工序。陳家白切雞的雞汁本身已經有鹽、薑和酒的味道，加上蒜味是絕好的配搭。
- 如果家裏沒有做白切雞，或者雞汁不夠，可用紙盒裝的雞湯，但記得要加半茶匙的鹽。
- 一盒椰汁一次應該用不完，可用小塑料盒盛好放冰箱冰格中留待下次用。



豆豉雞塊

豆豉雞是廣東的名菜，先父著的《食經》中，烹調豆豉雞是用帶骨鮮雞，炒時要再焗上幾分鐘，到雞肉熟嫩時，豆豉味也完全釋放出來了。今天在香港能買到的雞，都是大雞場用飼料餵養的雞，生長期短，出欄快，雞肉容易煮靸，煮的時間也相對縮短。當豆豉還未出味時，雞肉已經熟透了；因此，做法要有些改變，豆豉是用已經處理過的豆豉醬。

🕒 醃製30分鐘，烹調10分鐘

做法.....

1. 雞半隻斬件，用生抽、鹽、糖、酒、生粉、1茶匙油醃半小時。
2. 乾葱去皮切成兩半，紅、綠尖椒切塊，葱白切成寸段。
3. 用油1湯匙，中火把乾葱炒1分鐘，把醃好的雞塊倒進鑊中和乾葱同炒到雞塊半成熟，豆豉醬放在雞塊上面，再加入紅、綠尖椒，不要翻動，沿鑊邊灑紹興酒，蓋上鑊蓋轉小火焗2分鐘。
4. 揭開鑊蓋把材料兜勻到雞塊全熟，再加進葱白及少許麻油，略為爆炒後即成。

材料

光雞	1/2隻
乾葱	6個
大紅尖椒	1隻
綠尖椒	1隻
葱白	4根
生抽	1/2湯匙
豆豉醬	1/2湯匙
鹽、糖	各1/4茶匙
生粉	1/4茶匙
紹興酒	1茶匙
油、麻油	各適量

材料選購

豆豉選用已經處理過含蒜頭的豆豉醬(參考第112頁精製豆豉醬做法)。

陳家廚坊
烹調心得

- 豆豉放在雞腿肉上面焗煮，是讓豆豉不會直接沾火，要有焗的效果而不會炒焦，要求的效果是雞腿肉剛熟而豆豉醬味完全釋放出來。
- 雞肉如連皮，醃雞和起鑊應盡量少用油；因雞皮會煮出油。
- 如去掉雞皮，應稍多放些油。



沙葛黃酒雞球

經過了中國歷史上的多次民族大遷徙，中原人經江西往南遷移到福建、廣東、廣西等地，部分輾轉移居香港，形成了香港早期的四大族群，而客家就是四大族群之一。黃酒炒雞球正是傳統的客家菜。

沙葛是一個拳頭大小，形狀像蒜頭的根類蔬菜(見小圖)。沙葛味道清甜而多汁，肉質爽脆，含豐富的纖維，維生素和植物蛋白，可作為蔬菜或水果之用，和肉類同煮更是絕妙的配搭。客家黃酒其實就是糯米酒，酒味略甜，酒精度低，用以炒菜，能為菜餚帶來香甜味，最宜用於爆炒。



材料

雞	1/2 隻
沙葛	1 個
客家黃酒	3 湯匙
紅棗	2 粒
紅糖	1/2 茶匙
鹽	1/2 茶匙
生抽	1/2 茶匙
老抽	1/2 茶匙
醋	1/4 茶匙
油	1 湯匙
薑	10 克連皮切成薑米 (約兩粒米大小)

🕒 20 分鐘

做法

1. 雞半隻斬件，用滾水快速拖過，去水瀝乾，加入老抽和鹽拌勻。
2. 沙葛用小刀剝皮(見下圖)，切成比雞塊略小的小塊。
3. 紅棗開邊，去核，用水泡軟。
4. 用油起鑊，把薑米爆香。
5. 把雞塊和紅棗放進鑊裏，轉用大火爆炒，同時加入生抽和2湯匙黃酒繼續爆炒。
6. 到雞塊有八成熟時，放入沙葛、紅糖、醋和餘下的1湯匙黃酒，爆炒到水乾即成。不用勾芡。



沙葛



沙葛剝皮時，沿頂部把皮往下拉。

陳家廚坊
烹調心得

- 沙葛剝皮時，先切去沙葛頂部，再用刀沿頂部把皮往下拉(見上圖)。
- 沙葛不要炒得太熟，否則不夠爽脆。
- 把雞用滾水快速拖過，是要防止雞肉在炒的時候出水。
- 勾芡會失去爆炒的風味，更會破壞黃酒的香味。

少爺雞

先父在《食經》第五集《廚心獨運》裏講述過“太爺雞的故事”，節錄如下：“太爺雞”始於清末，始創人是原籍江蘇武進的周恩長，嘗中舉人入學，里閭皆以“太爺”稱之。到了晚年，經濟環境不佳，不願返原籍，因試製燻雞應世，藉維升斗，初不料燻雞之味道竟為廣州人所喜，久而久之，乃在城北之百靈路開設“周生記”，並製作其他燒滷食品食製售賣，生意甚佳。廣州人以“周生記”之燻雞系周太爺創製，招牌上雖寫着燻雞，卻嫌燻字太僻了一點，而燻字講廣州話說的快很像“瘟雞”，是不大雅聽的，於是賣燻雞的都叫“太爺雞”，積久而成習慣，燻雞之名反而不彰。到了民初後，廣州電燈局總辦蘇德泰是有名的食家，偶爾吃過“周生記”的“太爺雞”，認為是食製的佳品，便題寫了“太爺雞”三字的橫額送給“周生記”，至是，周恩長創製的燻雞就正式名為“太爺雞”。

這是先父在五十年前寫下的，和現在流行的說法可能有所出入，不過“太爺雞”是江蘇武進的周先生所創應該是沒有疑問的。太爺雞的做法聽說是不外傳的，不過，估計是混合了廣東的滷水和江浙的煙燻做法，先把雞用滷水煮到九成熟，再用煙燻到全熟。

煙燻是江浙地區很普遍的製作菜餚方法，凡是肉類，魚類都可以用來燻製。其實燻製的食品並不是江浙地區獨有，中國其他省份也有燻製的食製，比如說北京燻肉、滄州燻雞、四川樟茶鴨等。外國也有很多燻製的食物，例如煙燻火腿、煙燻火雞、煙燻香腸、煙燻鰻魚等。煙燻食品一般是在特製的燻爐或燒烤爐製作，也可用鐵鑊來做燻爐的。

記得很多年前我們第一次試做太爺雞是在美國家中，雞是用在超市買的冰鮮雞，燻爐是家裏的一隻舊鐵鑊，滷水是自己調校的。先把雞在滷水中浸到八成熟，然後把茶葉、糖等燻料放在鐵鑊中，上面再放蒸格，用高熱把燻料烤到發出燻味時，把雞放在蒸格上，蓋上鑊蓋燻10分鐘。但做出來的太爺雞並不太理想，雞過熟了不說，燻味又不夠濃，最不好的是好幾天整個廚房都是煙燻味，洗也洗不掉，所用的鐵鑊也因為無法刮掉鑊底的焦糖而要丟掉。

Chan's Kitchen Sauces

Chan's Black Bean Paste 精製豆豉醬

Ingredients

150g preserved black beans, 30g ginger, 1 piece old tangerine peel, 6 cloves garlic, 4 perilla (or basil) leaves, 1 tbsp sugar.



Method

1. Grade ginger to extract 2 tablespoons of juice.
2. Shred the old tangerine peel after softening by soaking in water.
3. Chop preserved black beans slightly to allow in flavors.
4. Mix all Ingredients in a large bowl, cover the bowl and stew for one hour.
5. Bottle the Chan's black bean paste in a jar after cooling, and refrigerate.

Chan's Preserved Black Olives 精製欖角

Ingredients

200g preserved black olives, 1 tbsp sugar, 2.5 tbsp ginger juice, 1/4 tsp licorice powder, 2g aged tangerine peel.



Method

1. Soften aged tangerine peel in water and chop finely. Wash the preserved black olives, drain, and mix well with all the ingredients in a large bowl.
2. Cover the bowl and stew for 30 minutes, then stir to ensure a better mix of all the Ingredients.
3. Bottle in a jar after cooling. Add olive oil to completely cover the preserved black olives.
4. Store in the refrigerator.

Chan's Shrimp Roe with Chicken Broth 高湯蝦子

Ingredients

300g dry shrimp roe, 30g ginger, 2 tbsp Shaoxing wine, 60 ml chicken broth, 6 perilla (or basil) leaves.



Method

1. Grade the ginger to extract 2 tablespoons juice.
2. Crush the perilla or basil leaves.
3. Mix all the Ingredients in a large bowl and stew for 1.5 hours.
4. Lightly roast the shrimp roe in a dry frying pan in small amounts each time. Do not over roast.
5. Bottle and refrigerate.

Chan's Spicy Sauce with Dry Shrimp 蝦米香辣醬

Ingredients

100g dry shrimp, 1.5 garlic, 10 to 12 shallot, 20 fresh red chili peppers, 2 tbsp Chan's Chili



Sauce, 1 tbsp salt, 1 tsp sugar, 2 tbsp dark soy sauce, 1/2 tbsp sesame oil, 2 cups oil.

Method

1. Mince the dry shrimp after washing and soaking in cold water for 15 minutes.
2. Finely chop the garlic and shallots.
3. Chop the fresh red chili peppers.
4. Put oil in the wok, stir fry the minced dry shrimp and red chili peppers in low medium heat until fragrant, add shallot, garlic, chili sauce, salt and sugar, and stir fry in medium high heat for three minutes. Finally add dark soy sauce and sesame oil, stir lightly.
5. Bottle and refrigerate after cooling.

Chan's Zhuhou Bean Paste 精製柱侯醬

Ingredients

8 tbsp bean paste, 4 tbsp sesame paste, 1 whole garlic, 2 pcs old tangerine peel, 1/2 tsp shrimp paste, 2 tbsp sugar, 2 tbsp oil, 4 tbsp water.



Method

1. Crush the old tangerine peel after softening by soaking in cold water.
2. Chop garlic.
3. Thin out the sesame paste with water.
4. Heat oil in the wok, reduce to low heat and stir fry chopped garlic until fragrant, then add in bean paste, sesame paste, shrimp paste, old tangerine peel and sugar, and stir fry under medium heat until all the Ingredients are well blended.
5. Bottle after cooling. Refrigerate.

Chan's Chili Sauce 辣椒醬

Ingredients

150g dry crushed red chili pepper, 20 fresh red chili pepper, 20 Sichuan pepper, 20g sweet preserved turnip, 20g dry shrimp, 1 whole garlic, 1 tbsp salt, 1 tbsp sugar, 2 cup oil.



Method

1. Crush Sichuan pepper, chop sweet preserved turnip, fresh red chili pepper and garlic, and mince dry shrimp after washing and soaking in cold water for 15 minutes.
2. Steam crushed dry red chili pepper for 10 minutes.
3. Heat oil in the wok, reduce to medium high heat, put in all the Ingredients and stir fry until fragrant.
4. Bottle after cooling.

感謝黎華安先生和盧金泉先生為我們提供了很多有關水上人的歷史和風俗的材料，又對我們烹調的水上菜式提出寶貴的批評和意見。沒有他們的協助，我們不可能為香港的水上人文化保留一份記憶。

陳家廚坊

真味香港菜——增訂版

編著

陳紀臨 方曉嵐

編輯

何健莊 郭麗眉

攝影

幸浩生

美術設計

Mandi

排版

辛紅梅

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

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

凸版印刷（香港）有限公司

出版日期

二零一六年四月第一次印刷

版權所有 · 不准翻印

Copyright © 2016 Wan Li Book Co. Ltd.

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

ISBN 978-962-14-5994-7



萬里機構



萬里 Facebook



myCOOKey.com