

張錦祥 Ricky Cheung

自序一

入行四十多年，雖然累積食譜無數，但從來沒有出書的念頭。

多次有出版社洽商，但我都拒絕了；哈哈！有時間倒不如多飲兩杯！

今次之所以「答應」出書，都是多得 Jacky 這位仁兄。在拍攝完《煮題 COOK》節目後某日，他說要做點善事，把節目內食譜出版，收益作慈善用途，難得有機會做點善事，我當然義不容辭！

希望大家多多支持，福有攸歸，飲勝！

Ricky



余健志 Jacky Yu

自序二

與 Ricky 相交相知多年，去年終於有機會，同 Ricky 正式第一次合作，拍攝煮食節目《煮題 COOK》，鏡頭前後煮得（玩得）很開懷，大家非常感恩能製作一個滿意的節目。

不少朋友觀看《煮題 COOK》後，紛紛向我倆索取食譜，希望依着食譜做法煮給家人及朋友分享，我由衷的感謝大家的支持。由於徇眾要求，加上希望為民間慈善團體出一分力，我將出版食譜的提議跟 Ricky 提出，他二話不說的應允，《煮題 COOK》食譜書終於順利出版。

我衷心感謝好好製作的每位工作人員，付出百分百熱誠製作好節目，當然還有好拍檔 Ricky，在他身上獲益良多，最後多謝萬里機構合作食譜製作。

不得不提的是，這是 Ricky 首本出版的食譜，請大家慷慨解囊，多多支持！

Jacky Yu



目錄

- 自序一：張錦祥 Ricky Cheung 002
自序二：余健志 Jacky Yu 003

CHAPTER 1 忘不了

兒時的味道

- 炸油糍 012
花膠碗仔翅 016

媽媽的味道

- 麻麻煎釀鯪魚 020
蓮年有餘（蒸蓮藕餅） 023

舊菜新做

- 八寶雞 028
肉骨茶湯牛筋腩（壓力煲版本） 031
肉鬆香蔥烤餅 034

被遺忘的味道

- 法式雞慕絲釀豬腳配紅酒牛油汁 037
私房秘製仁稔醬 040
秘製仁稔汁涼拌豆腐 044
私房仁稔醬蝦子撈麵 046



CHAPTER 2 變身屋企廚神

貴菜平煮

- 濃蝦湯 050
香煎北海道帶子皇 052

時果好煮意

- 鮮果手抓餅 055
黃皮燜雞翼 058
黃皮果醬 061

自製萬用醬

- 意大利青醬 064
私房紫蘇剁椒醬 066
紫蘇剁椒醬陳村粉蒸排骨 068

神還原罐頭

- 五香肉丁神還原 072
零失敗化骨豆豉鯪魚 075



CHAPTER 3 同食材玩遊戲

酒出好味道

- Kamikaze 香檸雞 080
啤酒番茄烤魚 084

鹽升級主角

- 家作煙三文魚 088
胡椒海鹽焗蟹配綠茶鹽、沙薑鹽及咖喱鹽 092

薯不一樣

- 薯仔扮蝦片 096
辣妹Q彈薯仔波 098



南瓜粟米抗疫餐

- 粟米蔬菜脆餅 102
- 有營粟米粗糧包 105
- 五色咖喱南瓜湯 108

CHAPTER 4

咁搞鬼都得?

WOW 嘩菜

- 大頭蝦火山骨 114
- 冬蔭海皇冬瓜船 118

臭味大變身

- 筍蝦燜煮德國鹹豬手 124
- 榴槤咖喱雞焗飯 128

黑色料理

- 火箭魷吹筒仔意大利墨汁天使麵 133
- 黑蒜欖角豆豉醬 136
- 黑蒜欖角豆豉醬蒸鱔 138

冇得輸宵夜

- 川味墨西哥脆片 142
- 真係番茄韓風芝士海鮮麵 145



CHAPTER 5

口味大變身

川式創新味

- 法式川味珍珠雞 150
- 擔擔豆腐 154

幸福福食

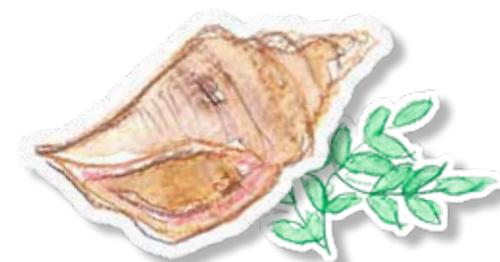
- 香煎羊肉椰菜花 Risotto 158
- 泰仔福食燒雞 160

香辣醒胃菜

- 古惑奇椒芫荽燒賣 164
- 金不換辣酒煮哈哈螺 168

異地美食神還原

- 小楊生煎 173
- 台風超Q杏仁豆腐 176



CHAPTER 6

神級輕鬆煮

師傅教落

- 法式洋葱湯 182
- 正宗老成都口水雞 184

還原米芝蓮

- 薯鱗魚柳 188
- 羊肚菌芝味焗釀蟹蓋 193

海鮮新煮意

- 法式蒜蓉開邊大蝦 196
- 椒麻薑葱魚湯浸煮石斑 199

非凡燒味

- 叉醬燒羊肋骨 204
- 零失敗免焗爐脆腩仔 207

蠔食

- 鮮蠔釀鮮魷 210
- 香蒜刁草鮮露欖油鮮蠔漬 212



全書食譜影片重溫

忘不了

「忘不了，忘不了……」
Jacky 及 Ricky 高歌一曲，
忘不了往日的味道及情懷，
忘不了長輩們做菜的熱誠，
還有向懷舊美食致敬。



Jacky 難忘以往香噴噴的碗仔翅，
今次稍加變奏，成為「升級版」碗仔翅。

兒時的味道
by Jacky

花膠 碗仔翅



材料

- 花膠仔 50 克
- 豬腱或腩頭肉約 400 克
- 瑤柱 30 克
- 乾木耳 13 克
- 冬菇約 80 克
- 素翅 300 克
- 雞湯 1 公升
- 水 1.5 公升
- 馬蹄粉水約 1 碗

醃料

- 粗鹽 50 克

調味料

- 雞粉 10 克
- 生抽 15 克
- 老抽 10 克
- 鹽適量

伴吃

- 胡椒粉、大紅浙醋、麻油各適量



做法



1. 花膠洗淨，水滾後蒸約 45 分鐘，放入冰水浸泡一晚。
2. 豬腱加入粗鹽拌勻，蓋上保鮮紙冷藏一晚，隔日取出，倒走水分，蒸約 20 分鐘成鹹瘦肉，待涼後撕成幼條。
3. 瑤柱洗淨，泡水一晚，撕成絲（保留浸瑤柱水）。
4. 木耳泡軟，洗淨，切絲；冬菇泡軟，洗淨，去蒂、切片。
5. 花膠切成細條，飛水備用；素翅解凍。
6. 水及雞湯煮滾，放入鹹肉絲及瑤柱絲（連浸瑤柱水）煮約 5 分鐘待出味，下其他材料煮開（除花膠及馬蹄粉水），加入調味料拌勻煮滾，下花膠煮開，最後加入馬蹄粉水埋芡，煮至喜歡的濃稠度。
7. 吃時伴入適量大紅浙醋、麻油及胡椒粉調味，風味更佳。



小貼士

- 傳統的港式碗仔翅以馬蹄粉埋芡，除了晶瑩透亮，還因大排檔賣一整鍋碗仔翅往往需要數小時，馬蹄粉的特性是張力夠強，放久了材料不會下沉，碗仔翅也不會出現化水的情況。
- 選用薄細的花膠烹調即可，若大花膠浸發出來太厚的話，需要切絲使用，則無謂浪費了。
- 豬腱一定要用鹽醃過夜讓它出水，做出來的鹹瘦肉才有結實、有彈性的鹹香風味。

Jacky 用了酒精度不高的啤酒，細選桂花魚做主角，
配搭番茄及新鮮配料，煮出一道人氣爆燈的烤魚腩！

酒出好味道
by Jacky

啤酒 番茄烤魚



材料

- 桂花魚 1 條 (約 1.5 斤)
- 薑 25 克 (切細條)
- 蔥段 25 克
- 指天椒 3 隻 (切段)
- 蒜片 25 克
- 蒜苗 60 克 (切段)
- 花生芽 100 克
- 豆腐泡適量
- 番茄 600 克 (切塊)
- 青辣椒 2 條 (切件)
- 啤酒 1 罐



- ## 醃料
- 鹽 3 克
 - 胡椒粉 1 克

- ## 調味料
- 豆瓣醬 20 克
 - 蒸魚豉油 15 克
 - 蠔油 30 克
 - 番茄汁 30 克
 - 番茄膏 15 克
 - 糖 30 克





做法



1. 桂花魚去鱗，魚腹切開去內臟，洗淨，吸乾水分。將醃料均勻地塗滿魚全身，醃 30 分鐘，備用。
2. 鍋內燒熱油，放入醃好的桂花魚，煎至兩邊金黃，盛起備用。
3. 另用一鍋，加入油燒熱，倒入薑、蔥段、指天椒和蒜片炒香，加入豆瓣醬炒出紅油，先加入一半番茄炒勻，倒入啤酒和其他調味料拌勻，放上桂花魚，以中火燜煮數分鐘。
4. 加入餘下的番茄再燜煮一會，最後加入蒜苗、花生芽、豆腐泡及青辣椒煮熟即可。



小貼士



- 煎魚時切忌太心急，待魚煎至一面金黃定型，才將魚反轉煎第二面，否則魚很易爛掉。
- 選油分較重的魚，例如馬友、桂花魚烹調最適合，無論滾煮多久，肉質仍保持嫩滑。
- 在吃正式烤魚時，一般都會邊煮邊加入不同的配料，與火鍋的吃法很相似，極具風味。
- 可隨意加入自己喜愛的配料，如各類海鮮、肥牛、肉片或丸類等。

用肥美的刺身級三文魚，配合歐美流行的 Brine 鹽水醃漬法，
製作一道家作簡易煙燻三文魚，回味無窮！

鹽升級主角
by Ricky

家作 煙三文魚



材料

刺身級三文魚 200 克

鹽水料

水 1 公斤

鹽 100 克

糖 30 克





做法



1. 三文魚切成 1 厘米厚片，放入鹽水料醃 10 分鐘，盛起。
2. 將三文魚片放於乾布上，吸乾水分，再放於烤架上，冷藏一晚令魚肉緊緻。
3. 取出三文魚片，用煙燻槍燻 4-5 分鐘。
4. 完成後的煙三文魚可配貝果、紅洋蔥、忌廉芝士或沙律菜享用。



小貼士

- 魚肉經鹽水的化學作用下，肉質變得
更緊緻、有彈性。
- 置於烤架上晾乾，能夠令空氣流通，
讓魚肉更乾身。



Ricky 以網紅菜火山骨，配上飽滿的大頭蝦，
大玩視覺、味覺大衝擊，儀式感滿分！

WOW 嘩菜
by Ricky

大頭蝦 火山骨



材料

- 豬骨 2.5 公斤
- 白蘿蔔 1 條 (切件)
- 洋蔥 1 個
- 白胡椒粒 20 克
- 香茅 4 支
- 芫荽頭 50 克
- 泰國青檸葉 20 克
- 大頭蝦 1 公斤

醬汁

- 蒜蓉 50 克
- 青辣椒 50 克
- 泰國小辣椒 20 克
- 青檸 8 個 (榨汁)
- 芫荽 200 克 (切碎)
- 魚露、糖及雞粉各適量
- 豬骨湯 500 克



，
最後豪氣地淋上烈酒，

紅油材料

- 紅辣椒碎 20 克
- 熱油 100 克





做法



1. 豬骨放入鍋內，加入清水煮滾，撇去浮渣，加入白蘿蔔、洋蔥、白胡椒粒、芫荽頭、香茅及青檸葉，以中火煲 2 小時。
2. 豬骨取出，放入 250°C 焗爐焗 10 分鐘，取出備用。
3. 大頭蝦放入滾水焗 3 分鐘；所有醬汁材料拌勻，備用。
4. 將熱油倒入紅辣椒碎成紅油，備用。

綜合做法

在盛器內，放上白蘿蔔及烤過的豬骨，淋上調好的湯汁，將大頭蝦放在碟旁圍邊，淋上紅油，可選擇性地灑上酒點火。



小貼士

- 豬骨煲腩後再放入焗爐焗香，肉質焦香，配上酸辣的醬汁，非常惹味，且滲滿酒香味。