

序言

下廚，令我處理事情變得有條理！

小時候的我，最喜歡跟着媽媽到街市買菜，每天都會入廚房看媽媽煮菜，從中偷師。六歲開始，我已經是媽媽的得力小助手，從買菜格價，知道甚麼是「不時不食」，洗、切、調味、煮等基本功，一般家常菜也難不到我！

後來組成草蜢，跟蔡一智和蘇志威同住，所有家務到起居飲食，平日三餸一湯都由我一手包辦。所謂日子有功，每逢過時過節，親朋戚友共有二、三十人，都是由我來主持大局，由設計菜單、採購到準備，再到成品擺盤，獨挑大樑煮出十多碟菜式，每當看到家人們喜歡我做的餸菜，把全部都吃得乾乾淨淨，我就感到非常滿足及幸福！

要做一頓盛宴，如同辦一場演唱會，一樣不能馬虎。每一口釘、每一口螺絲，由設計舞台到燈光、舞步、歌曲及服裝等都一絲不苟；做菜式也是同一道理，每樣都要精挑細選，烹調時間、刀工準確都要拿捏得非常精準，兩者我也很喜歡、很享受！

記得 2019 年 12 月，正要準備一頓冬至晚餐給家人享用，剛巧在網上看到飲食影片，令我想到不如我也來拍片，分享節日菜式吧！機緣巧合之下，在 2020 年 1 月，開設了「傑

少煮意」YouTube 頻道。不久遇上疫情，因每天留在家中下廚的關係而想出更多菜式，雖然我不是一位專業的廚師，但很開心能夠跟大家分享烹飪心得及入廚秘訣。

現在，走到街上有很多人稱我「傑少」，告訴我有跟着「傑少煮意」影片來做菜。最意想不到的是，多了十來歲的小粉絲，竟是從「傑少煮意」認識我，還說很喜歡我拍的视频。

從小到大，我做任何事都是全力以赴，不斷學習，無論作曲、填詞、編曲、排舞、DJ 打碟、唱歌、做菜……等，力求完美，目標是做一位全方位藝人。你們親切的笑容和窩心的鼓勵，是我繼續努力及創作的動力！

不經不覺，在 YouTube 分享影片已有四年多！合共累積接近三千萬瀏覽次數，衷心感謝大家一直以來的支持，也見證了我第一本書的誕生！往後日子，除了忙於迎接草蜢 40 周年活動及巡迴演唱會外，我會繼續分享更多煮 / 主意，希望大家繼續支持「傑少煮意」！

最後要多謝我媽媽！



蔡一傑

目錄



- 序言 • 2
- 傑少廚房好幫手 • 8
- 新手入廚小撇步 • 10

傑少的拿手菜

- ▶ 上湯龍蝦燴伊麵 • 14
- 紅燒肉 • 17
- 白切雞 • 20
- 鮑羅萬有 • 24
- 茄汁蝦碌 • 28
- 傑少燜豬手 • 31
- 古法咕嚕肉 • 34
- 滑蛋蝦仁 • 38
- ▶ 生炒臘味糯米飯 • 41
- 蓮藕燜腩肉 • 44
- 羊腩煲 • 48
- ▶ 洋葱豬扒 • 52

傑少心情

- 天份與後天努力的煮食路 • 55



童年回憶的味道

- 土魷馬蹄蒸肉餅 • 62
- 傑少茄子 • 65
- 叉燒銀針粉 • 68
- ▶ 家鄉煎釀燜豆腐 • 71

傑少心情

- 自創的兒時味道 • 74

傑少的家常煮意

- ▶ 西芹炒蠔子王 • 80
- ▶ 香煎三文魚 • 83
- 蜜糖豆炒牛腩 • 86
- 韭菜花炒鮮魷 • 90
- 沙嗲粉絲黑毛豬 • 93
- 金銀蛋豆腐 • 96
- 滑蛋蘆筍炒牛肉 • 98
- 杞子黑毛豬燜冬瓜 • 101
- 冰花梅子雞翼 • 104
- 酥炸黃花魚仔 • 108
- 葱油手撕雞 • 111
- 蝦乾魚肚勝瓜 • 114
- 糖醋金桔排骨 • 118

傑少心情

- 愛留廚房，煮出屋企的味道 • 121

好友共聚同樂

- ▶ 大豆芽豆泡炒魚鬆 • 128
- 腐乳燜雞 • 132
- ▶ 薑葱炒花蟹 • 136
- 花膠燜冬菇 • 139
- 古天樂炒米粉 • 142
- 蜜餞金蠔 • 146
- 梅菜排骨 • 150
- 中式龍蝦湯 • 154
- 薑葱蠔 • 158
- 胡椒大花蝦 • 162

傑少心情

美食、品酒、聊天，與朋友相聚之樂 • 165



周遊列國好味道

- ▶ 泰式沙嗲雞肉 • 172
- ▶ 泰式青咖喱雞 • 176
- 泰式粉絲蝦煲 • 179
- 芒果糯米飯 • 182
- 北海道黑豚肉金菇卷 • 186
- 韓式牛尾湯 • 189
- 台式三杯雞 • 192

傑少心情

遊歷各地，學習異地飲食風味 • 194



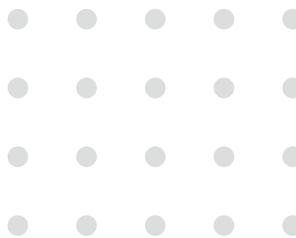
傑少廚房好幫手

喜歡入廚的人，都愛搜集廚房好物——廚具，所謂「工欲善其事，必先利其器」。傑少愛到油麻地上海街遊逛，尤其喜歡往售賣廚具的店舖，花上大半天也樂此不疲。平日，傑少愛用生鐵鑊煮食，「無論炒、煮或蒸，生鐵鑊已經幫到手，而且炒鑊鑊氣十足。」

生鐵鑊開鑊程序

使用生鐵鑊前，需要進行徹底清潔及開鑊，以便去掉鑊面的防鏽油及製造時殘餘的鐵粉雜質；以下傑少介紹生鐵鑊的簡易開鑊法給大家參考。

- 用百潔布及洗潔精清洗一遍，放於爐火烘乾。
- 預備一塊肥豬膏，放入鑊內不停塗抹輕擦（包括整個鑊面及邊沿位置），緊記用中小火，讓豬油塗滿鑊面每個位置（因有豬油小心搶火，注意安全），能夠去掉污穢物質。生鐵鑊待涼，用水沖淨，以洗潔精清洗，烘乾，用廚房紙輕抹有否鐵粉雜質。圖 1-2
- 若有雜質，重複以豬油輕擦鑊面的步驟，再用洗潔精洗淨，烘乾後用廚房紙輕抹檢查，重複此步驟 3 至 4 次，直至廚房紙沒有鐵粉雜質的痕跡。圖 3



- 隨後進行不黏鑊測試，首先燒熱鑊至冒煙，加入油搖勻，倒出多餘的油分，放入雞蛋煎至焦香，如雞蛋不黏鑊即表示測試成功，開鑊步驟完成。圖 4

生鐵鑊的日常保養

由於生鐵鑊由鐵鑄造而成，有可能出現生鏽的情況；所以每次用畢及洗淨後，先用火烘乾，熄火後，倒入油用廚房紙擦拭整個鑊面，塗抹每個位置，這樣能夠好好保養生鐵鑊，免出現不同程度的生鏽狀況，大家要緊記呀！圖 5

兩大得力助手：短柄鑊鏟、木筷子

說到使用生鐵鑊，鑊鏟是不可缺少，長柄鑊鏟固然能幫忙翻炒食材，但長時間使用的話，肩膀位置會出現僵硬感，令肌肉痠痛，有苦自己知。因此，傑少習慣使用短柄鑊鏟，短柄設計令炒煮方便，肩膀毋須繃緊僵硬，煮得舒適又輕鬆。

此外，長或短木筷子同樣是傑少入廚助手。利用短木筷子能夠輕巧地翻動食物，尤其炒麵或炒米粉時，木筷子可輕易地將麵條分散炒煮，效果更好。長木筷子則用於翻動油炸食物，以免雙手被油彈燙傷。





傑少鍾情粵式中菜，
有些一般人認為難做的菜式，
在傑少廚房裏，卻成為他的拿手好菜，
瀏覽次數爆燈，佩服佩服！

傑少的 拿手菜



跟傑少學煮餸



▶ Track 01 ◀

上湯龍蝦燴伊麵

勁抽龍蝦伊麵，一定要試整！

瀏覽次數 438K 👍 10K

經過海鮮檔，蝦蟹魚跳跳紫，生猛新鮮，老闆給我介紹大大隻龍蝦，好！就決定今晚來個上湯龍蝦伊麵，豪一豪！

材料

- 龍蝦 1 隻 (約 4-5 斤)
- 伊麵 3 個
- 薑米 2 湯匙
- 蒜蓉 2 湯匙
- 乾蔥蓉 5 湯匙
- 蔥花 1 湯匙
- 牛油 1 塊
- 花雕酒 1 湯匙
- 雞湯適量
- 油適量

調味料

- 糖 1/2 茶匙
- 鹽 1/2 茶匙
- 胡椒粉少許



傑少做法

- 1 在龍蝦尾插入筷子，釋出尿液。用毛巾包着龍蝦，轉動一下分開頭及身，龍蝦頭上下整個掰開，去掉鰓、鬚及觸角部分。蝦腳剪掉，反轉蝦身，剪殼後再剖開，切掉尾部。龍蝦尾及蝦身略洗，龍蝦身一節節切開。圖 1~2
- 2 燒熱油，龍蝦肉撲上生粉，過油至八成熟（細隻龍蝦可煎）；蝦尾和蝦頭沾點生粉過油，炸龍蝦油留用。
- 3 燒熱水，加少許糖及鹽，下伊麵煮至麵條鬆開，盛起，別煮得太靸。
- 4 燒熱鑊，加入龍蝦油，熄火，放入薑米爆香，下蒜蓉及乾蔥蓉（熄火炒以免香料太焦煨）。開火，加入牛油煮至溶化，下龍蝦肉略炒，瀆入花雕酒增加香氣，倒入雞湯、水及調味料，試味。
- 5 轉小火，加蓋煨約 2 分鐘，湯汁不要煮太濃，龍蝦肉盛起，灑入蔥花，加入伊麵吸收湯汁，熄火。
- 6 伊麵放於碟內，鋪上龍蝦肉，擺好龍蝦頭和尾，加點芫荽裝飾，淋上湯汁即成。





▶ 跟傑少學煮餸



▶ Track 12 🎧

洋葱豬扒

多洋葱多豬扒，簡單易做好送飯！

瀏覽次數 1051K 👍 2.2K

無論上街吃或自己煮，洋葱豬扒都是我非常喜歡的菜式，而且材料簡單。我灑入由五種胡椒磨研而成的五椒粉，令豬扒香氣濃郁。

材料

- 有骨或無骨豬扒 4 塊
- 洋葱 2 個（切塊）
- 生粉水少許

醃料

- 黑胡椒碎 1/2 茶匙
- 生抽約 3.5 湯匙
- 老抽 2/3 湯匙
- 糖 1 茶匙
- 生粉 1 茶匙
- 麻油少許
- 水約 2 湯匙
- 油少許

調味料

- 草菇老抽少許
- 五椒粉少許

醬汁（拌勻）

- 蠔油 1 湯匙
- 生抽 1/2 茶匙
- 老抽 1/2 茶匙
- 糖 1/2 茶匙
- 胡椒粉少許
- 五椒粉少許
- 麻油少許
- 水適量



傑少做法



- 1 新鮮豬扒用刀背輕剝，骨頭輕輕敲剝，在筋位切一刀。圖 1
- 2 碟內放入黑胡椒碎、生抽、老抽、糖、生粉及麻油拌勻，倒入水略拌，逐一放入豬扒均勻地沾上醃料，用手拌勻待豬扒吸收醃料，加入油拌勻，醃一小時或一晚。
- 3 燒熱鑊後加少許油，放入洋葱塊用小火炒至帶焦色，加入少許草菇老抽炒勻，盛起。
- 4 鑊內加少許油，放入豬扒，轉小火，帶骨部分盡量放在鑊中間較易熟，灑入五椒粉煎香，翻面再煎一會，盛起，切塊。
- 5 將豬扒放回鑊內，加入洋葱及醬汁繼續拌炒煮熟，下生粉水煮至醬汁濃稠，上碟。

傑少入廚技巧



- 在豬扒筋位切一刀，令豬扒煎後不會像魷魚般卷縮起來。
- 炒洋葱後不要洗鑊，再來煎豬扒，因洋葱的精華全在鑊裏，令豬扒帶洋葱香氣。
- 醃豬扒時，我喜歡將醃料放在平碟內調勻，然後逐塊豬扒放入拌醃；如直接將醃料倒進豬扒，調味會不太均勻。



Fans 留言區

U

@user-xxxxxxxxxx

喜歡傑老師把所有的程序說得清楚明白，洋葱豬扒是我喜歡的菜式之一。我不懂廚藝，睇過傑老師的視頻，有些信心了，多謝傑老師。



S

@user-xxxxxxxxxx

用咗傑少的方法煮洋葱豬扒，的確比我用喺汁煮的好味好多同香好多，醬汁一點都唔鹹，多謝傑少教路 🙏



S

@user-xxxxxxxxxx

我今日第一次煮洋葱豬扒，好成功。多謝你呀！👍😊



傑少心情

天份與後天努力的煮食路

「Hello 大家好！又係『傑少煮意』的時間！」——這句開場白大家可能聽來耳熟，因為四年來，蔡一傑不斷拍片分享煮食心得，煮出一道道美味。「開台」至今已吸引近 20 萬人訂閱。

廚房一直是傑少的另一舞台，他身邊多年來大飽口福的好友們早就知道，但這一面卻鮮有向大眾展示——有粉絲在短片中驚喜留言：「我人生第一個偶像原來煮飯咁叻！」疫情期間，預備煮年菜的他想要在「燜吓豬肉、冬菇」、「煮隻雞，蒸條魚」外搞搞新意思，打開 YouTube 一看，參考過許多煮食視頻教學後，便一時興起，叫來姨甥仔幫忙揸機，笑說「唔係咩大製作」，隨心用最輕便的手機拍攝煮菜步驟，簡單剪片。形式簡約，他卻堅持每個步驟都必須仔細講解，「點解不要這樣，點解要那樣，反正都要倒落去，點解要遲一點才放，一定有原因的。」他舉例洋葱和薯仔若太早放進鍋裏煮，溶掉了就吃不出了。「這樣的 tricks，一定要告訴大家，別人才會知道原來煮嘢有這些道理。」

文：
潘曉彤

為求買到心水食材，有時他要趕時間左撲右撲，便直接「one-man band」邊走邊自拍，偶爾更爆肚說句冷笑話，習慣面對鏡頭的他駕輕就熟，可謂「小菜一碟」。





隔壁師奶們傳授煮食功法

雖在四年前才開始落手拍片，但廚藝並非朝夕能煉成。傑少回憶，當年初次入廚時，自己只有九歲。由於爸媽都要出外工作掙錢，家中兄弟姐妹輪流分擔家務，他常常在中午放學回家後，負責給家人煮簡單午餐，笑說當年還要自行點火水爐。說到煮食的啟蒙老師，傑少說必定是媽媽以及一眾鄰居師奶們。他的回憶中，有媽媽大汗淋漓蹲在廚房，在地上的砧板切菜切肉的身影，「一切完，她就話『阿傑，拎去醃咗佢』，我就拿着碟牛肉，走去……好像口訣一樣，落豉油、豆粉、糖。現在進步一點，可能多兩滴麻油，或者一點蠔油。這就是最初一些孕育我煮食的記憶。」

小時候，他們一家八口居住觀塘鯉魚門道邨，街坊鄰里關係很好。說到煮食天份，傑少自認觀察力強，有時到隔壁陳師奶、黃師奶家借豉油，總會趁機八卦別人家在煮甚麼，定神站在一旁觀看。他讚嘆世上其實好多煮食高手，而高手在民間，「譬如蘇師奶，蘇志威的媽媽，每逢過年她一定炸油角，我媽不做油角的，我就一定去那裏偷師。」那些小時候霎眼看過的「功法」今天即使未必記得，至少他少時已大致掌握許多家常小菜、應節小食的做法。

問傑少第一道學會的菜是甚麼，他想了想答：「煎蛋」。他說，小時候家境不太好，一家八口擠在僅二百尺單位，晚上睡覺要「打地鋪」，所以一家人對食物也不太講究，「最重要有嘢食。」雖說「不講究」，他暗下仍有自己的一點堅持，自豪可煎出燻邊及不同形態的雞蛋。平常家裏吃的都是蒸肉餅、炒飯等家常菜式；說起雞只有過時過節





材料

- 豬肉 300 克
- 吊片 2 隻
- 馬蹄 2 顆
- 葱 2 棵（切粒）
- 生抽及熟油各適量

醃料

- 雞蛋 1/2 隻（拂勻）
- 生粉 1 茶匙
- 鹽 1/2 茶匙
- 糖 1/2 茶匙
- 麻油 1/2 茶匙



傑少做法



- 1 豬肉先放冰箱冷藏一會至略硬，從中間切下，至豬皮時橫切去豬皮，切薄片後切條，再切成粒，隨後用刀剁，換另一方向再剁（但不能剁得太爛）。圖 1
- 2 吊片浸泡水（不要浸太久，保留魷魚味道）去掉魷魚頭及骨，切成粒。
- 3 馬蹄用刀拍碎（喜歡可用刀切），輕輕用刀剁一下，備用。
- 4 豬肉放進碗內，加入生粉及鹽用手輕揉至有黏性，放入半隻雞蛋拌勻，加入糖及麻油攪拌，摔打肉碎數次至起膠，加入吊片及馬蹄輕力搓勻，均勻地鋪在碟內，中間部分不要太厚。圖 2
- 5 水煮開，放入肉餅，加蓋，用大火蒸約 12 分鐘，完成後淋上已混和的生抽及熟油，灑上蔥花即成。



▶ Track 01 ◀

土魷馬蹄蒸肉餅

傑少媽媽味的蒸肉餅，
想起兒時母親為你做的一切！

瀏覽次數 178K 👍 4.7K

小時候，媽媽經常給我們做蒸肉餅，這是媽媽的味道，是我兒時的回憶。我喜歡加入吊片混和肉碎，吊片的鮮味加上爽脆的馬蹄，就是最好味的蒸肉餅。

兒時的廚房，是傑少煮食的起點。他從媽媽的背上出發，記憶中最早的片段是媽媽用揹帶將他網在背上，提着菜籃一起到街市買菜。他們穿過陣陣腥臊，踏過積水處處的路面，傑仔左顧右盼，伸手去抓，眼見生果檔的桔仔幾好食，就左一把、右一把，抓來不少收穫。當媽媽發現傑仔吃得津津有味，才知道這個「衰仔」沿途一直在順手牽羊。回憶童年的味道，傑少想起的，並不是舌尖上的驚喜瞬間，而是日復日、實實在在的生活經驗。

總傳來剁肉餅聲、豬油香

「剁剁剁……」他笑說，從前每逢聽到這樣的聲音，就知道有鄰居今晚吃肉餅了，「那時怎會有人替你絞豬肉？一定是用兩把刀剁。」有時他會假意借醬油，看準時間走過去，有時會獲隔壁師奶邀請坐下吃上幾塊。同一道蒸肉餅，每個家庭都有自己獨有的味道，蔡媽媽的肉餅就有兩種——配上土魷冬菇馬蹄，或是簡單加上鹹蛋。

家裏誰有空，誰便當大廚，蔡家有時換爸爸下廚。蔡爸爸的蒸茄子也是他們家飯桌上的一道經典。傑少形容爸爸切茄子的刀法獨特，「買兩條茄子回來，咁大件，十字形切，係我阿爸才這樣切。」恰了茄子，澆一點豉油、熟油即成。這道菜毫無花巧，「葱都無一粒。」一條一條茄子塊攤放碟上，一家大小用刀叉分食，份外滋味。傑少笑說這樣吃「幾有排場」，卻從沒考究爸爸為何要這樣做，卻提起了他在烹調南乳燜粉腸時展現的智慧。這道蔡爸爸經常做的「名菜」，

文：
潘曉彤

炮製時須先將粉腸以禾稈草紮好，一整束放進米粥而非沸水裏煮是箇中秘技，「這樣才會煮軟，用熱水不會軟的。」煮軟後輕輕沖洗，就可以南乳起鑊，加點蒜頭，下粉腸炒兩炒再燜煮，惹味非常。想起許久沒煮過這道菜，傑少提起時不禁乾嘔了一下，挺起身，幾乎馬上要站起來直奔街市。

小時候的廚房，在傑少腦海裏是個充滿豬油香的地方。那個物質貧乏的年代，柴米油鹽醬醋茶，各家各戶能省便省。許多家庭吃不起昂貴「生油」，許多屋邨主婦包括蔡媽媽在內都會從街市買來肥肉，回家自行烹炸食油。傑少記得他家爐頭旁有一個麥芽糖碗，炸好的豬油會倒進去，每次煎蛋他都會澆一些，香氣四溢。而炸油剩下的豬油渣，他們會用來伴上海麵，做出令人難忘的另一道家常美味。

吃不下的薑蓉鮮雞

傑少兒時的廚房除了豬油香，也有消失的雞鳴。他憶起小時候曾經從街市買了四、五隻小雞飼養的經歷。當年傑仔還特意为小雞們起了名字，平時栓在騎樓，但一有空便會帶牠們





跟傑少學煮餸



Track 01 🎧

大豆芽豆泡炒魚鬆

大豆芽點樣整先爽脆？
魚餅點樣煎才最好？

瀏覽次數 284K 👍 7.4K

有位朋友很想吃我煮的菜，她很喜歡吃大豆芽，我預備了大豆芽豆泡炒魚鬆，這位傑少煮意的第一位嘉賓是——林珊珊。她平常在外工作，如今直接真人傳授，教煮一道家庭菜，可以一邊煮一邊學習。

材料

- 大豆芽 100 克
- 鯪魚肉 300 克
- 豆腐泡 20 個
- 陳皮 1 角
- 葱 3 棵（切粒、切段）
- 薑 8 片（切絲）

鯪魚肉調味料

- 胡椒粉少許
- 生抽 2 茶匙
- 糖 1/2 茶匙
- 麻油 1 茶匙
- 生粉 1 茶匙

調味料

- 鹽 1/4 茶匙
- 蠔油 1 湯匙
- 雞湯少許
- 麻油少許



1

傑少做法



- 1 鍋內煮熱水，放入豆腐泡汆水 1 分鐘去油，盛起放於隔篩，擠出水分。圖 1
- 2 陳皮用水浸軟，輕刮內瓢，切細碎備用。
- 3 鯪魚肉調味，加入胡椒粉、生抽、糖及麻油攪拌，再放入陳皮碎，順一方向拌勻，加入生粉攪拌，灑入蔥花拌勻（我自己喜歡蔥所以多放些），備用。圖 2
- 4 熱水倒進鍋裏，放入大豆芽汆燙至三、四成熟呈微透明狀，盛起，瀝乾水分。



2



- 5 平底鍋加點油（鍋鏟淋一點油），放入魚肉慢慢煎至定型，翻轉魚肉煎至金黃色，輕壓帶點厚度，不要壓得太薄，用小火煎熟魚肉，翻面，調低火力，不要太用力壓下，待兩面煎至金黃色，盛起，切斜片。圖 3
- 6 鑊燒熱加油，放入大豆芽拌炒，加少許雞湯及豆腐泡，灑入鹽及蠔油調味炒勻，試味，調至大火，放入魚餅炒勻，灑入薑絲炒約 1 分鐘，加入少許麻油增加香氣，最後放入蔥段拌勻，立即上碟即成。圖 4



傑少入廚技巧



- 如喜歡芫荽的清香，可加入魚肉內拌勻，魚肉會帶芫荽香味。
- 買回來的鯪魚肉已有味道，所以調味時不要加太多，調配符合自己的口味就可以了。
- 若煎魚餅時壓得太薄，切好後看起來很薄不好看，吃起來也沒有口感。
- 大豆芽已經汆燙，炒的時候必須小心，一方面要炒出味道，另一方面不要乾掉，所以火力別調得太大。
- 薑絲不要太早放入炒煮，否則會流失薑味，建議加入魚餅後灑入薑絲，配大豆芽吃薑味濃郁。



Fans 留言區

U

@user-xxxxxxxxxx
非常好我最鍾意呢個餸！



S

@user-xxxxxxxxxx
好棒呀 🙌 看着就好吃呀！😍



C

@user-xxxxxxxxxx
好正呀！😄👍 成個餸菜都唔難整，好容易，一於試一試先😍





跟傑少學煮餸



▶ Track 01 ◀

泰式沙嗲雞肉

正宗的沙嗲肉串，
香濃泰式香料蘸汁，人人爭住吃！

瀏覽次數 281 K 5.4K

這是所有泰國人都很喜歡的一道傳統菜式，泰式沙嗲雞肉是一道很簡單的菜，只要大家細心慢慢地跟隨我介紹的方法做，一定能夠成功。

材料

- 雞腿肉 3 塊 (切小塊)
- 香蕉葉 1 塊
- 糯米飯適量

醃料

- 芫荽頭 (連根部) 3 棵
- 蒜頭 3 粒 (切片)
- 胡椒粉 1/2 茶匙
- 芫荽籽少許
- 檸檬葉 4-5 塊
- 咖喱粉 1.5 茶匙
- 黃薑粉 1 茶匙
- 糖 1.5 茶匙
- 鹽 1/4 茶匙
- 生抽 2.5 茶匙
- 椰漿 6 茶匙
- 油少許

甜酸汁

- 白醋 1 份
- 水 1 份
- 糖 1 份
- 南薑 4 片
- 斑蘭葉 1 塊 (打結)
- 青瓜 1/4 條 (切粒)
- 燈籠椒 1/4 個 (切粒)
- 乾蔥頭 1 粒 (切碎)

沙嗲醬汁

- 紅咖喱醬 1 茶匙
- 瑪莎曼咖喱醬 (Massaman) 1.5 茶匙
- 蒜頭 2 粒
- 芫荽頭 (連根部) 2 棵
- 魚露少許
- 羅望子汁 1 湯匙
- 椰漿適量
- 椰糖 1 茶匙
- 糖 1 茶匙
- 花生碎 2 湯匙



傑少做法



- 1 醃料的芫荽頭 (連根部) 略切，放進石碇內，加入蒜片磨研，灑入胡椒粉續磨至蓉，盛起。圖 1
- 2 芫荽籽放進石碇敲碎，放入盤內。檸檬葉去掉中間硬梗，捲起切絲放進盤，加入其餘醃料拌勻至濃稠 (油除外)。圖 2
- 3 雞腿肉倒進盤內拌勻，加少許油封鎖肉汁，攪拌備用。如醃一晚味道更好，或醃 2 小時也可。



4 預備甜酸汁，白醋放入鍋內，然後加入等量的水，再加入糖用小火煮，放入南薑，斑蘭葉放入鍋內同煮，試味。

5 預備沙嗲醬，蒜頭拍碎及芫荽頭放進石碓搗研至幼滑，放入小鍋內加入油，用小火煮，加入紅咖喱醬及瑪莎曼咖喱醬，用很小的火慢炒至釋出香味，加入少許椰漿拌炒，視乎情況逐少加入椰漿，煮至咖喱油釋出，以魚露及糖調味拌勻，加入椰糖及羅望子汁拌勻，試味，加入花生碎帶花生香味，甜酸香辣的沙嗲醬完成。圖 3

6 甜酸汁盛好，放入青瓜粒、甜椒粒及乾葱碎，與沙嗲醬一起放在碟上。

7 香蕉葉淺色部分朝上，在火爐輕輕地燙一下，待變成深綠色及帶香蕉味，放在碟上備用。

8 雞肉用竹籤穿好；平底鍋用小火燒熱，放入沙嗲雞肉（不用放油），淋上少許椰漿以免燒焦，也讓沙嗲香味更提升，翻面再煎，上碟。圖 4

9 雙手用水沾濕，將糯米飯搓成小球，放在小竹籃內，沙嗲配糯米飯非常對味，沙嗲串蘸醬汁享用。



傑少入廚技巧



- 甜酸汁的材料比例是水、糖及醋各一份，帶點酸酸甜甜的感覺，還有一點南薑及斑蘭葉的香味。
- 瑪莎曼咖喱醬味道較濃，分量不要太多；炒沙嗲醬時緊記一定用小火，不然整個醬會焦掉。
- 炒煮沙嗲醬時，調味料要逐少加入，鹹的甜的酸的，需要自己慢慢試味，調配適合自己口味的醬汁。
- 如沙嗲醬的酸味不夠，可多加些羅望子汁；甜味不足可加入椰糖，別一次過放入全部調味料。
- 沙嗲肉用火或炭烤是最好吃的；但在家裏可以試用我這個方法。煎雞肉慎防燒焦，不時加入椰漿，也令雞肉增添香氣。

Fans 留言區

S

@user-xxxxxxxxxx

傑少真係好用心，多謝你 🙏 睇到都聞到香料好鬼香呀！仲有我好鍾意排得靚靚上碟，除了滿足到味覺、嗅覺，視覺也照顧到，掂！我鍾意很有 detail，製成品又靚又好味 🍴

👍 10 🗨️

C

@user-xxxxxxxxxx

Satay 超好味 😊 你的做法超正宗，一直在找醃肉的配方，謝謝你無私分享。

👍 22 🗨️