

# 目錄

掌握基本烹調方法 .....	4
刀工你要知 .....	9
廚房安全，煮得開心 .....	10

## 健康營養站

番茄生吃好，還是熟吃好？ ...	18
西蘭花的驚人營養 .....	21
維他命 A VS 胡蘿蔔素 .....	21
只吃一種食物可行嗎？ .....	23
鋅，有何作用？ .....	63
注意隱形「鹽」 .....	84

## 烹飪小課堂

看懂豬肉部位，烹調得法 .....	32
沏一杯好茶 .....	75

## 食材小知識

啡蛋殼、白蛋殼，營養有別？	48
大米為甚麼有蟲蛀？ .....	68
綿軟的麵粉有「筋」？ .....	77

## Part 1

### 蔬菜類



<b>菠菜</b> .....	13
● 花生仁拌菠菜 .....	14
<b>椰菜</b> .....	16
● 手撕椰菜 .....	17
<b>番茄</b> .....	18
● 番茄炒蛋 .....	19

<b>西蘭花</b> .....	20
● 清炒西蘭花 .....	22
<b>蒜苗</b> .....	24
● 蒜苗炒臘肉 .....	25
<b>青豌豆</b> .....	26
● 肉碎炒豌豆 .....	27
<b>香菇</b> .....	28
● 花椒香菇炒小棠菜 .....	29

## Part 2

### 家禽、肉類



<b>豬肉</b> .....	31
● 煙肉秋葵卷 .....	34
● 蓮藕排骨湯 .....	35
<b>牛肉</b> .....	36
● 金菇炒肥牛 .....	37
● 香煎和牛杏鮑菇 .....	38
<b>羊肉</b> .....	40
● 香烤羊腿骨 .....	41
● 煎法式羊扒 .....	42
<b>雞肉</b> .....	44
● 照燒雞腿 .....	45
● 可樂雞翼 .....	46
<b>雞蛋</b> .....	48
● 芝士玉子燒 .....	49

## Part 3

### 海產類



<b>魚</b> .....	51
● 清蒸銀鱈魚 .....	52
● 番茄煮龍脷柳 .....	53
<b>蝦</b> .....	54
● 白灼基圍蝦 .....	55
● 蝦仁炒青瓜 .....	56
● 地中海忌廉蝦 .....	58
● 蘑菇釀蝦滑 .....	60
<b>蠔</b> .....	62
● 蚵仔煎 .....	64

## Part 4

### 五穀、根莖類



<b>大米</b> .....	67
● 青瓜粟米蛋炒飯 .....	69
● 手抓飯 .....	70
● 紫米飯糰 .....	72
● 日式茶泡飯 .....	74
<b>麵粉</b> .....	76
● 自製餃子 .....	78
● 翠玉瓜煎餅 .....	81
● 蔥油麵 .....	82
● 自製乾脆麵 .....	84
● 香烤漢堡包 .....	85
● 至尊薄餅 .....	86
<b>粟米</b> .....	88
● 粟米粒炒松子仁 .....	89

<b>馬鈴薯</b> .....	90
● 氣炸薯條 .....	91
<b>番薯</b> .....	92
● 微波爐烤番薯 .....	93

## Part 5

### 甜品、小吃類

● 烘焙常用的材料 .....	95
● 烘焙常用的工具 .....	98
● 朱古力曲奇 .....	100
● 巴斯克芝士蛋糕 .....	102
● 蜂蜜鬆餅 .....	104
● 豆沙一口酥 .....	106
● 花生酥 .....	108
● 可可奶凍 .....	110
● 紅豆雙皮奶 .....	112
● 麋鹿棒棒糖 .....	114



## 附錄

### 健康一日三餐

● 營養豐富的早餐 .....	117
● 豐盛有營的午餐 .....	118
● 清淡輕盈的晚餐 .....	119

# 掌握基本烹調方法

完成一道美美的菜餚，需要不少技巧配合，了解每個工序及操作，掌握重點，適時運用，烹調絕對無難度。

## 清炒

是一種使用最廣泛的烹調方法，做法是先燒熱油，放入切成粒、絲、片或小塊的材料，用中大火在較短時間加熱至熟，最後調味即成。

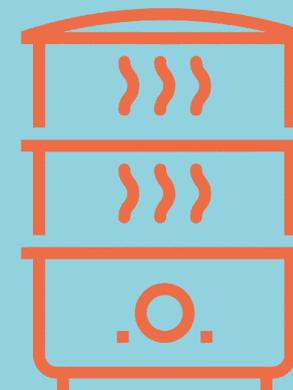
### 炒菜有甚麼技巧？

- ① 注意油溫控制，對於簡單炒菜來說，先將鑊燒熱，倒入油把鑊轉一下，讓鑊邊沾上油，別等冒煙太多時放入材料，否則無論薑、蒜等料頭或主要材料都容易很快燒焦。
- ② 待油燒一會後，取一根乾淨的竹筷子放入油試一下，見筷子周圍有密集的氣泡，此時可以放入薑蔥蒜慢慢爆香，火不要開得太大，隨後再加入蔬菜炒即可。



## 蒸

水燒滾後，將已調味的食物放入蒸鍋或蒸爐，利用蒸氣的熱力令原料熟透，蒸一般較健康及少油，食物鮮香、嫩滑。如果熟透的食物涼了要加熱，蒸的時間不宜太短，蒸一兩分鐘只是表皮熱了，內裏還是涼的，建議水燒滾後放入最少蒸 5-8 分鐘至內外熱透。



### 如何蒸得好吃？

- 蒸蛋：**蛋液放入碗，加入同等分量的水攪拌，用隔篩過濾泡沫，以保鮮紙包好，戳上小孔，水燒滾後放入蛋液，蒸 10-15 分鐘，以生抽、麻油及蔥花調味即可。
- 蒸魚：**魚洗淨，放在墊有蔥段的碟上，以蒸氣加熱 8-10 分鐘（視乎魚大小而定），最後加入豉油及熟油調味。



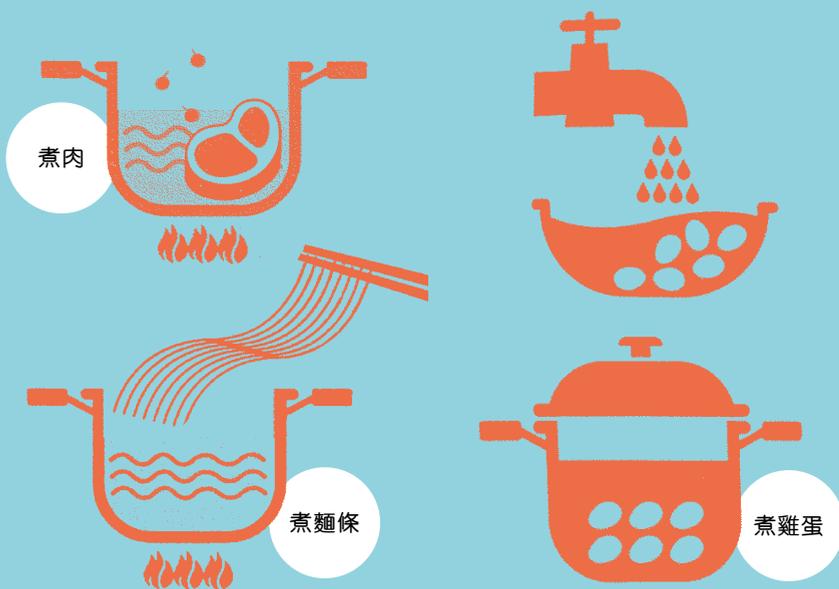
## 燜煮

煮是將食物原料放入鍋內，加入適量湯汁、清水或調味料，用大火煮開，再調至中火或小火煮熟，時間一般較長。

### 燜煮有甚麼技巧？

煮不同的食物都有不同的小技巧需要注意，有助事半功倍。

- ① **煮麵條**：當鍋內的水有小氣泡時可下麵條，攪動一會，調至小火，加蓋，加入少許冷水再煮開，煮出來的麵條更軟。
- ② **煮粥**：不要加蓋，以防粥濺出鍋外，需要密切留意。如使用電飯煲煮粥，可免卻溢漏及看顧火候了。
- ③ **煮雞蛋**：先將雞蛋放在冷水內，冷水開火煮蛋，蛋殼不會破裂。
- ④ **燜煮肉**：希望吃軟腩的肉，不妨放入幾塊山楂，或加添醋、檸檬汁等加速肉質軟化；緊記鹽不要太早放入；而且適宜以中小火燜煮。

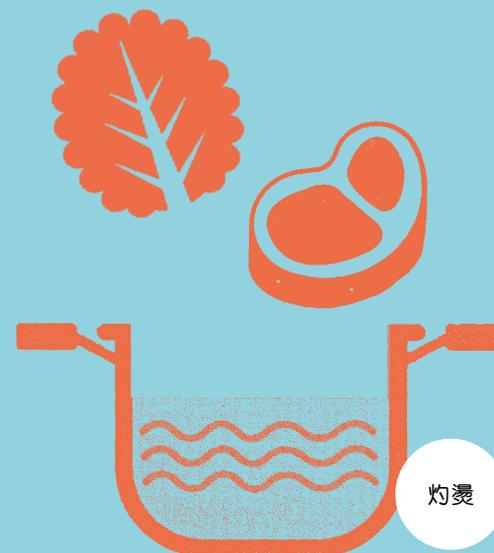


## 灼

常用的一道烹飪工序，簡單地說是把食材放進水裏短時間煮一下。灼燙的食材以肉類、蔬菜為多，肉類在冷水時下鍋煮，待浮沫冒起後，多煮一會即可，能去掉肉類的污垢及血水，然後繼續燜煮或煲湯等步驟。

### 蔬菜為何需要先灼水？

- ① 有些蔬菜質地本身較硬，如西蘭花及椰菜花，灼水後讓蔬菜呈半熟，再進行後續的炒煮等步驟，更易熟透。
- ② 去除苦味或土腥味，例如菠菜、芥菜、苦瓜、蘑菇等。
- ③ 清除影響吸收鈣、鐵的草酸，如菠菜、通菜、竹筍等。
- ④ 破壞毒素，如豆角、四季豆等含皂素及植物血凝素，否則未煮透容易引起噁心、嘔吐等食物中毒症狀。
- ⑤ 讓蔬菜顏色更翠綠、鮮亮。



# 豬肉

豬肉是餐桌上最常見的動物性食品，相比牛肉，其纖維組織更細軟，烹調加工後肉味鮮美，無論炒、燉、燒、烤、炸、燜等都很美味。

## 營養成分

熱量	143 千卡
碳水化合物	1.5 克
蛋白質	20.3 克
鐵	3.0 毫克
膽固醇	81 毫克
脂肪	6.2 克

\* 以 100 克可食用部分計算



## 挑選心得

- 新鮮的豬肉有光澤、紅色色澤均勻，脂肪部分潔白，外表呈微乾或微濕潤。用手指按壓，凹陷部位立即恢復，表示豬肉彈性好。

## 儲存要點

- 用保鮮紙包裹，放於攝氏 4 度下，可保存 2-3 天。
- 急凍的豬肉不宜儲存超過 6 個月。

## Part 2 家禽、肉類



# 看懂豬肉部位， 烹調得法

## 大里肌（豬脊肉）

是較少運動的豬脊部位，肉質帶嚼勁，多製成炸豬扒、切片炒吃或火鍋配料。

**適合烹調方法：**香煎、熱炒、油炸、燒烤。

## 小里肌（腰內肉）

位於大里肌與腹部交界的部位，脂肪含量不高，肉質鮮嫩，纖維細。

**適合烹調方法：**香煎、快炒、油炸、火鍋。

## 五花肉

位於豬腹部位置，分成皮、油及肉三層，油脂豐富，肥瘦相間，口感嫩實，可製成煙肉、滷肉等，帶骨部位適合煮湯或烤焗。

**適合烹調方法：**快炒、燜滷、燒烤、煮湯。

## 梅花肉（上肩胛肉）

油脂分配適中，肥瘦相間，半筋半肉，口感有嚼勁，可做成叉燒、切塊快炒或火鍋薄片等。

**適合烹調方法：**快炒、香煎、燒烤、燉煮、紅燒。

## 胛心肉（下肩胛肉）

瘦肉較多，油脂少，部分帶筋，可製成丸子、肉餡，或燉湯及滷煮的材料。

**適合烹調方法：**快炒、滷煮、湯品。

## 松阪肉

位於臉頰與下巴部位，油脂豐富，帶粉色，有嚼勁、富彈性，可切片炒吃或川燙。

**適合烹調方法：**快炒、燒烤。

## 後腿肉

位於後腿部位，瘦肉較多，脂肪少，口感結實，常製成加工製品如香腸、火腿、肉乾，或製成肉餡。

**適合烹調方法：**快炒、燉煮、燒烤。

## 豬腳

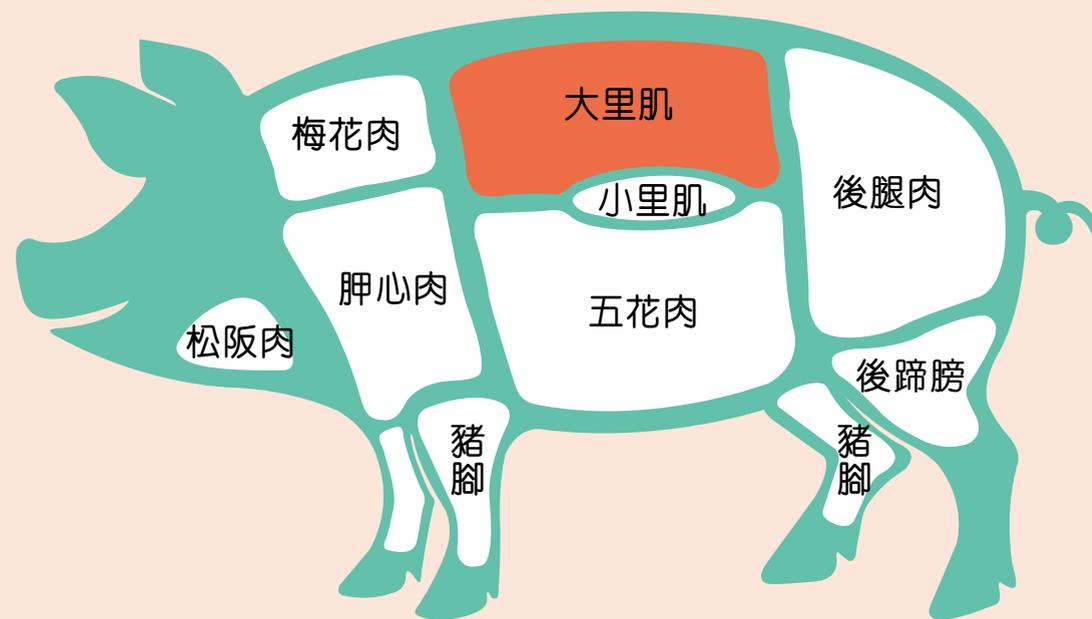
含豐富的膠原蛋白，適合長時間滷煮或紅燒，豬前腳肉多嫩滑，肉質富彈性。

**適合烹調方法：**燉煮、紅燒、燒烤。

## 後蹄膀

皮厚，肥肉較多，肉質緊實，適合長時間燜煮、紅燒等。

**適合烹調方法：**燜煮、紅燒。



# 煙肉 秋葵卷

## 材料

- 秋葵 200 克
- 煙肉 5 片

## 調味料

- 黑胡椒碎少許
- 橄欖油適量

## TIPS

- 選脂肪部分少的煙肉，油脂量不多。
- 如煙肉的脂肪偏多，煎煙肉卷時可以省卻橄欖油。



## 做法

1. 秋葵洗淨，放入熱水內灼 1 分鐘，盛起，泡凍水待涼。
2. 煙肉切成三段，取其中一段，鋪上秋葵捲起，用牙籤固定好。
3. 燒熱平底鍋，放入適量橄欖油，排入煙肉秋葵卷略煎，撒上黑胡椒碎，翻轉煎熟，上碟即可。

# 蓮藕 排骨湯

## 材料

- 豬骨 300 克
- 蓮藕 2 節
- 薑 5 片
- 葱段 15 克

## 調味料

- 鹽 2 茶匙
- 料酒 3 湯匙

## TIPS

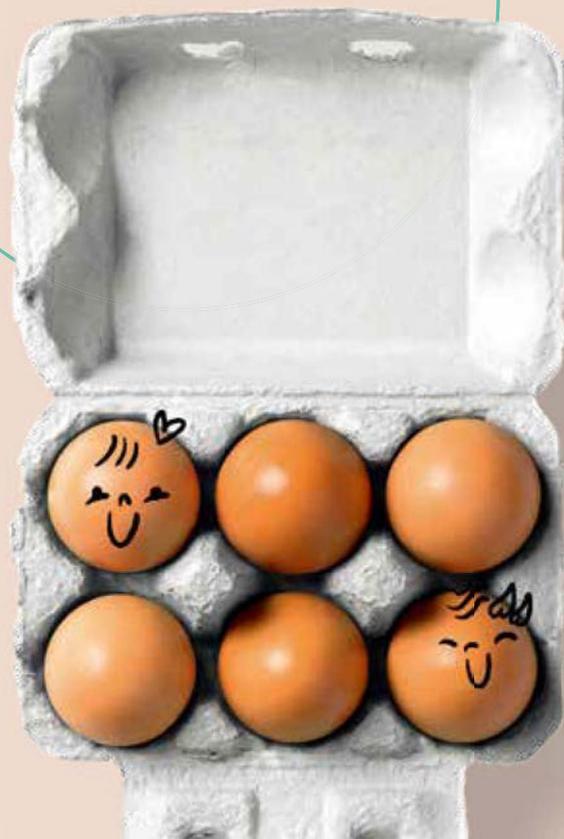
- 滾刀塊切法是將材料滾動起來切成塊狀，最後材料的面積較大，受熱度高。
- 切勿中途加水，會破壞材料的味道及風味。



1. 用刨皮器去掉蓮藕皮，切成滾刀塊，浸於清水以免氧化變黑。
2. 排骨沖淨，用清水浸泡半小時，去除腥味及血水。
3. 煲內下冷水，放入排骨後開火，放入薑片、葱段及料酒飛水，取出排骨，用冷水沖淨。
4. 燒熱水，加入豬骨及蓮藕，轉小火煲約 1 小時 30 分鐘，灑入鹽調味即可。

# 雞蛋

雞蛋幾乎含有人體需要的所有營養物質，特別提供了自然界中最優良的蛋白質，是人體成長及修復的重要元素。



## 營養成分

熱量	139 千卡
碳水化合物	2.4 克
蛋白質	13.1 克
鐵	1.6 毫克
硒	13.96 微克
膽固醇	648 毫克
脂肪	8.6 克

\*以 100 克可食用部分計算

## 挑選心得

- 選蛋殼表面光滑、沒有斑點及任何裂痕，而且有一種粗糙感的。

## 儲存要點

- 雞蛋大的一端向上，置於雪櫃保存，一般可以保存較長時間，但建議 10 天內吃完。
- 如將雞蛋打入碗內，見蛋黃有點散，代表雞蛋不大新鮮。

## 食材小知識

### 啡蛋殼、白蛋殼，營養有別？

最常見的雞蛋殼有淺啡色及白色，顏色的差別主要取決於雞隻的品種及遺傳方面，而且也因母雞體內製造蛋殼的色素不同有關，因此蛋殼的顏色與營養高低沒有很大關連。

蛋黃有深有淺，主要由於雞隻飼料色素有關，如飼料含較多類胡蘿蔔素，蛋黃顏色較深。

# 芝士玉子燒

## 材料

- 雞蛋 3 個
- 牛奶 20 克
- 芝士 1 片

## 調味料

- 糖半茶匙
- 鹽少許
- 番茄醬適量

## TIPS

- 最好使用玉子燒鍋製作，圓形鍋也可，卻做不出方方正正的形狀。
- 餡料可隨個人喜好變化，如用肉鬆、蟹柳、吞拿魚、紫菜等代替芝士。

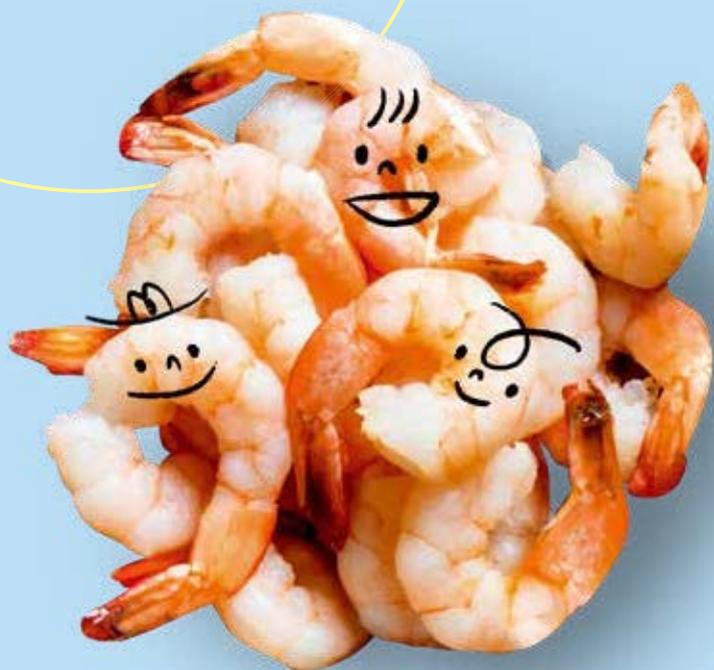


## 做法

1. 雞蛋在碗內打散，加入牛奶、糖及鹽拌勻。
2. 在玉子燒鍋內塗抹薄油，開小火，倒入三分之一蛋漿迅速攤平，待蛋漿半凝固時，放入芝士片。
3. 用鑊鏟及筷子在燒鍋底端向上捲起，再將蛋卷推至頂端。
4. 在玉子燒鍋塗抹少量油，再倒入半份蛋漿，待蛋漿半凝固時再次捲起，如步驟 3 做法，餘下蛋漿做法相同。
5. 芝士玉子燒盛起，在表面擠上番茄醬享用。

# 蝦

蝦的營養豐富，熱量低，含優質蛋白質、維他命 B<sub>12</sub> 及 E 等，有助預防心血管疾病、貧血、抗炎及提高抗氧化能力等。蝦肉鮮美，容易消化吸收，宜清蒸、煎、炒、煮、炸等，適合發育中的青少年食用。



## 營養成分

熱量	79 千卡
碳水化合物	1.5 克
蛋白質	16.8 克
鐵	3.0 毫克
鈣	146 毫克
鋅	1.4 毫克
膽固醇	117 毫克
脂肪	0.6 克

\* 以 100 克可食用部分計算

## 挑選心得

- 選體形完整、蝦頭與蝦身緊密連接、肉質緊實及有彈性的蝦隻；如肉質鬆散及帶有腥臭味，代表不新鮮，不宜食用。

## 儲存要點

- 建議新鮮蝦現買現煮，不要放置太久。
- 如需要放於雪櫃片刻，緊記用水浸泡全隻蝦，以免發黑不好看。

# 白灼 基圍蝦

## 材料

- 基圍蝦 20 隻

## 調味料

- 料酒 2 湯匙
- 鹽半茶匙

## 蘸汁

- 薑絲及蔥絲各 5 克
- 生抽及鎮江醋各 1 湯匙
- 糖 1/4 茶匙



## 做法

1. 蘸汁材料拌勻，備用。
2. 鍋內燒滾水；此時處理蝦隻，洗淨，剪掉蝦鬚及蝦腳。
3. 將蝦放入熱水內，倒入料酒及鹽煮 2-3 分鐘，待蝦肉變成紅色，蘸汁享用。

## TIPS

- 毋須剔除基圍蝦的蝦腸；蝦鬚不剪掉也可以。
- 白灼蝦的做法很簡單，待蝦肉轉成紅色即可盛起，別灼太久讓肉質變硬。

# 烘焙常用的材料

對剛接觸烘焙的人來說，琳琅滿目的粉料、乳製品及糖類，總讓人昏倒。就讓我們慢慢認識，觀察材料在烘焙過程中引發的神奇變化，以及帶來的奇妙效果，讓你感受到烘焙的樂趣。

## 粉類



麵粉

分為高筋麵粉、中筋麵粉及低筋麵粉，針對炮製各式製成品而選用不同特質的粉料（詳見 p.77 介紹）。



粟粉

含有少量脂肪及蛋白質，吸濕性強，能增加蛋糕的鬆軟口感。



泡打粉

使麵糰及麵糊膨脹，令蛋糕產生膨鬆的口感，建議購買無鋁泡打粉。



可可粉

去掉可可豆內的可可脂，將餘下部分磨成粉，加進甜品糕點中帶有可味道，熱量比朱古力低。

part 5

甜品、小吃類

## 乳製品類



牛油

是動物性油脂，由鮮奶的脂肪含量最豐富中提煉而來，分為有鹽及無鹽兩款，一般常用無鹽牛油，不會影響成品的風味；如食譜中牛油使用量不多，兩者均可使用。此外，打發的牛油可當作膨鬆劑，讓麵糊膨脹，口感鬆軟。



植物油

在烘焙製作中，必須使用無味的植物油。若太濃郁的植物油如花生油，容易掩蓋甜點的天然清香味道。應用較廣泛的植物油有粟米油及橄欖油。



淡忌廉

由鮮奶提煉而成，打發後有蓬鬆滑溜的口感，加入糖會帶甜味。打發忌廉需掌握時間，若打發時間太久會變成水；若時間不足則會塌下。開封後宜密封處理，可冷藏保存，但不要冷凍，否則水油分離而無法打發。



忌廉芝士

用鮮牛油發酵而成的未成熟全脂芝士，色澤奶白、質地細膩、清香酸爽，是製作芝士蛋糕的材料。

## 糖類

糖是烘焙中不可或缺的材料，不單是甜味劑，也具有吸水性，如在配方中減少糖量，要適當提高烘烤溫度或延長時間。另外，糖有助發酵及打發、穩定蛋白泡，還具有焦化作用，令成品容易上色。



細砂糖

由甘蔗加工製成，顆粒小易溶解，故大部分烘焙食品會使用細砂糖。在餅乾製作中不僅能調味，也能起到膨鬆的作用。



糖粉

是磨成粉末的砂糖，並含有 3%-10% 粟粉，具有防潮及防止顆粒黏結的作用。糖粉顆粒細小，容易與麵糊融合，對油脂有良好的乳化作用。在餅乾製作中達到定型的效用。



蜂蜜

色澤較深的天然甜味劑，比一般糖更易上色，使成品呈現金黃色。

# 烘焙常用的工具

## 焗爐、焗盤及烤網

分成大型及小型焗爐，箱體愈大受熱愈均勻，本書選用的是有上下火調校的焗爐。焗盤需配備兩個，以烘焗麵包、餅乾及蛋糕等。烤網可烤雞翼、肉串，還用作麵包及蛋糕的冷卻架。



## 過濾篩網

用於篩勻粉類，以製成綿滑的蛋糕，也可用於烘焙品篩粉裝飾。

## 矽膠刮刀

用於混合翻拌麵糊材料，也可將攪拌碗的材料刮取乾淨。

## 手動打蛋器

適宜簡單混合。



## 攪拌碗

準備二至三個 20 厘米直徑的不銹鋼或玻璃攪拌碗，碗底呈圓弧形的較易攪打。



## 方形刮板

用於切割麵糰，也可切拌、混合牛油及麵粉。宜選用底部兩端呈圓角狀，方便沿碗底刮淨材料。平整一端作麵糰切板，或抹平蛋糕、麵糊。



## 矽膠掃子

常用於表面塗蛋液或蜂蜜。矽膠材質易於清潔及保存。



## 牛油紙

具有耐高溫、耐摺、防油及防水的功能，常用於防黏。



## 各種烤模

準備 6 吋圓模、方形烤模及蛋糕卷模具等。



## 磅秤

有些磅秤可稱量至 0.01 克，分量更仔細。稱量時緊記扣除容器的重量。

## 分蛋器

能夠將蛋黃及蛋白分開，適合初學者使用。



## 隔熱手套

焗爐高達攝氏 200 度或以上，戴好隔熱手套以免燙傷。



## 電動打蛋器

適合用於打發蛋白、忌廉或蛋液。



## 攪拌機

可以打肉餡、磨乾豆粉、榨汁及刨冰等，用途廣泛。



# 巴斯克芝士蛋糕

## 材料

- 忌廉芝士 250 克
- 細砂糖 60 克
- 雞蛋 2 個
- 淡忌廉 120 克

## 做法

1. 忌廉芝士提早 30 分鐘從雪櫃取出，在室溫軟化，用手指可輕鬆按壓。
2. 忌廉芝士放入攪拌碗內，灑入細砂糖攪打均勻。 
3. 蛋液分兩次加入，每次攪勻。倒入淡忌廉再攪打。
4. 預備 6 吋圓模，鋪上牛油紙，倒入麵糊至均勻，放入焗爐以攝氏 200 度上下火焗 12-15 分鐘。 
5. 芝士蛋糕取出，室溫待涼後放入雪櫃冷藏一晚食用。



## TIPS

- 源自西班牙的經典甜品，是一款半熟重芝士蛋糕，外表焦黑、內裏綿密順滑，有濃郁的芝士香味，入口即化。
- 剛出爐的巴斯克芝士蛋糕軟軟的，冷藏過程令蛋糕凝固，建議冷藏一晚後食用。
- 圓形模具沾點水，牛油紙可貼合得更穩固。
- 烤焗時間要視乎每家爐具不同而調整，表面上色滿意即可，如喜歡表層呈焦黑效果，可放於焗爐中上層烤焗。



1



2