



# 雞蓉牛油羹

主料輔料 禾蟲 1000 克、去殼雞蛋 200 克、肥叉燒 75 克、炸油條 50 克、炸蒜肉 50 克、陳皮末 1.5 克、檸檬葉 5 克、欖角 25 克、克精鹽 7.5 克、味精 5 克、黃糖 5 克、胡椒粉 2 克、芝麻油 5 克、花生油 100 克

烹製方法

1. 將禾蟲洗淨撈起，用潔淨毛巾輕輕吸於水分，盛入瓦鉢，加入花生油 100 克，靜置 10 分鐘。
2. 將叉燒切成中粒，欖角洗淨粗粒，炸油條橫切，成 5 毫米的小塊。檸檬葉切成細絲。
3. 把雞蛋、叉燒、油條、陳皮末、蒜肉、精鹽、味精、糖、胡椒粉、麻油，一併放入禾蟲瓦鉢裡拌勻，入蒸籠用中火燉約 1 小時至熟，轉放在小爐上用微火烤乾水分盛起，淋油 50 克，撒上胡椒粉、檸檬絲即成。

工藝關鍵

1. 禾蟲身軟如蛋，外表青黃，中有白漿產於海濱沙田禾根。
2. 欖角是廣東所產的烏欖。色紫黑，夏秋採集加工成欖角，其核可取欖仁。為嶺南著名食品之一。
3. 炸蒜肉製法：去皮蒜切去兩端，放入五成熱的油中炸至金黃便成。
4. 食用燉禾蟲時，不要加醬油，否則影響香味。

雞蓉為雞肉切成的碎末，雞肉性平味甘，能補虛溫中，補益五臟，治脾胃虛弱，益肝腎之陰。而牛油亦營養豐富，在此冬燥致皮膚乾裂時食用，能潤膚美肌。

材料：  
熟雞肉 300 克、烤麵包 2 片、奶油 100 毫昇左右（視各人愛好而增減）。

烹製：  
雞肉去皮蒸熟，並切成碎末，以鹽、油、白糖、生粉和生油各適量拌勻醃製片刻；烤麵包切丁粒狀。先在鐵鑊中加入清水 1000 毫昇（約 4 碗水量），滾沸後加入牛油，拌勻，再加入雞肉粒，稍滾，再撒下烤麵包丁，稍滾便可盛起。此量可供 3~4 人食用。

# 燉禾蟲



用料：  
南北杏各 4 克，川貝 6 克，鷓鴣 150 克，薑片適量。

湯方分析：  
北杏味苦微溫，南杏味甜而不苦，能止咳平喘，潤腸通便，川貝味苦甘性微寒，有化痰止咳、清熱散結之效，鷓鴣甘溫能化痰利五臟，合而用之共奏化痰止咳之效。

製作要點：  
將鷓鴣宰好洗淨，加薑蔥飛水除去腥味，與洗淨的南北杏、川貝一起放入燉盅內，加清水 300 毫昇隔水武火燉 2 小時即成。

主料 鰻魚  
調料 鹽、味精、醬油、花生油、蔥薑片

做法  
1. 鰻魚處理乾淨，改刀，加調味品醃製 4~5 小時。

2. 鍋中油燒至五成熟，加入鰻魚，停火。

3. 用油餘溫把魚浸透至熟，撈出裝盤即可。

特點 家常口味，鮮香味美。



# 油浸鰻魚

# 南北杏川貝燉鷓鴣



基本特點 龍蝦是個大體粗，身長肉厚，甲堅硬多棘，肉味鮮美，是名貴的海鮮品。我國東南海所產的錦鄉龍蝦，每隻重達數公斤龍蝦為高級筵席上的珍饈。

基本材料 配料：活龍蝦 750 克、精鹽 2.5 克、生薑 3 克、香菜 25 克、潮州桔油 2 碟、白豬油 75 克、白酒 15 克

做法

1. 先將原祇龍蝦洗乾淨，斬去蝦腳，然後斬段，用刀輕後下下，先擺落碟。頭部開邊，外殼和蝦肋去淨，後斬件擺落在蝦腳上面。尾部開邊，撿去蝦屎，連殼斬件擺在腳頭上面。
2. 用小碗盛白酒，加入精鹽開勻後撒落蝦肉上，蝦的上面放、蔥，進蒸籠猛火蒸 8 分鐘即熟。取出後撿去姜、蔥，淋上白豬油，碟邊伴香菜，跟桔油一碟上席。



# 風林茄子

基本材料 肉泥 20 克、茄子 200 克、香蔥 10 克、生薑 10 克。

調味料：花生油 500 克（實耗油 100 克）、鹽 10 克、味精 5 克、白糖 3 克、生粉 20 克、麻油 5 克、雞湯 50 克、老抽王 10 克。

製作過程：

- 1、茄子去皮，切大粗條，香蔥洗淨切段，姜切末。
- 2、燒鍋下油，油溫 120 度時下入茄條，炸至金黃撈起。
- 3、鍋內留油，下入姜末、肉泥、茄子、雞湯、鹽、味精、白糖、老抽王，用小火燒至汁濃時再用濕生粉勾芡，淋麻油即成。



# 香煎牛仔骨

材料：牛仔骨扒、蒜泥、黑胡椒

燒汁便成（火候把握到剛熟便可，傳統的餐館多會煎至五成或七成成熟）。

牛肉含有豐富的營養成分，能增長氣力，培補中氣，尤其是青壯年，孕婦，進食牛肉，極之有益。

吃牛仔骨扒時可配芥末，亦可選擇一款用「赤霞珠」葡萄釀造的紅葡萄酒。

做法：將牛仔骨扒洗淨，瀝干水分，用蒜泥、黑胡椒碎、鹽拌勻備用。燒熱平底鑊放油，將牛仔骨扒煎至兩邊金黃色至熟，上碟後加入少許

基本特點 色澤亮麗，開胃佳品

基本材料 雞蛋、橙子、聖女果、蔥花、豬油

步驟：

1. 將雞蛋打碎，攪拌均勻，加入適量鹽、味精。
2. 雞蛋蒸熟後，正面扣在盤子上，中間插上聖女果。
3. 將橙子切成半圓片擺在邊上，最後用蔥花點綴。



# 蛋心聖女果



# 淡糟香螺片

基本材料 淨香螺肉 400 克，淨冬筍 75 克，水發花菇 10 克，蔥白 2 根，蒜末 15 克，白醬油 15 克，薑末 1 克，味精 3 克，濕澱粉 10 克，上湯 50 克，紅糟 20 克，芝麻油 5 克，紹酒 10 克，花生油 250 克，白糖 10 克

製作方法：

1. 將香螺肉尾部切除，用竹刷去污，洗淨後，片成大小均勻的薄片，放入 60℃ 的熱水鍋中氽一下撈起瀝干，用紹酒攪勻稍醃。冬筍、花菇均切成與螺片相稱的片。蔥白切馬蹄片，與上湯、味精、白糖、白醬油、芝麻油、濕澱粉一併調成滷汁。
2. 炒鍋置旺火上，下花生油燒至七成熱時，將冬筍片下鍋炸約 1 分鐘，倒進漏勺瀝去油。炒鍋留余油約 15 克，放回旺火上燒熱，先將蒜末下鍋煸出香味，再放入紅糟略煸，隨即放入花菇及過油的冬筍片，到入滷汁燒沸芡勻，迅即放入氽好的螺片，顛炒均勻，裝盤即成。

# 梅花粥

基本特點 梅花性平，能舒肝理氣，激發食慾。食慾減退者食用效果頗佳，健康者食用則精力倍增。

做法  
取白梅花 5 克，粳米 80 克，先將粳米煮成粥，再加入白梅花，煮沸兩三分鐘即可，每餐吃一碗，可連續吃三五天。

