

食・在一起

一位在職媽媽
為家人和孩子設計的
68個方便食譜

DINE • TOGETHER
Sue-Anne Leung 著



親子一起撐枱腳！

適合6至30個月BB

食材滿足大人小朋友

西及東南亞大人食譜

食材預備及調味方法

● 誠意推薦小朋友vs大人食譜：

藜麥小牛肉丸 vs 辣椒醬漢堡包
自家雞肝午餐肉 vs 泰式生菜包

● 不同行業專業人士推介

● 新手媽媽必備！

中英文對照
Chinese-English
Translation



- 作者：Sue-Anne Leung 梁鈺
 出版人：蘇嘉玲
 總編輯：蔡嘉倫
 編輯：CLWY
 翻譯、食譜攝影、
 美術總監及版面設計：Sue-Anne Leung
 封面攝影：Gloria Chan, Gary Lin, Go Communications
 封面設計：里昂LeonLollipop, Sue-Anne Leung
 生活照攝影：Season Photography, Sam Fu
 市場推廣：Nathalie Yee, Losoman, Katy Chui, Nick Chan
 出版：嘉出版有限公司
 香港九龍觀塘榮業街6號海濱工業大廈10樓E1室
 電話：25715207
 網站：www.zfzcookingstudio.com
 Facebook：www.facebook.com/zfzcookingstudio
 電郵：info@characters-books.com
 初版：二〇一五年七月
 定價：港幣九十八元正
 場地提供：ZFZ cooking studio
 法律顧問：曹歐嚴楊律師行
 台灣發行：永盈出版行銷有限公司
 台灣新北市新店區寶元路一段91-1號1樓
 電話：886-02-22180701
 傳真：886-02-22180704

版權所有 不得翻印

©2015 Characters Publications Ltd.

ISBN9789888043767 Printed in Hong Kong

目錄

3 序

10 為幼兒煮食第一步：工具

儲備

- 13 豬骨湯
- 14 鮮魚湯
- 15 雜菜湯
- 16 自家甜麪醬
- 17 自家芝麻醬
- 18 柚子蜜

6-7個月大的離乳期寶寶

- 20 6-7個月食材表
- 21 牛油果啤梨蓉
- 22 番薯椰菜花蓉

7-9個月大的探索期寶寶

- 24 7-9個月食材表
- 25 7-9個月食材配搭表
- 26 20分鐘白粥
- 27 南瓜魚蓉粥
- 28 節瓜肉碎粥

9-12個月大的成長中寶寶

- 30 9-12個月食材表
- 31 蘑菇菠菜蛋黃意粉
- 32 紫番薯扁豆雞蓉
- 33 雜菜湯肉碎星星粉

食 • 在一起

12-18個月大的好奇寶寶

- | | | | |
|----|---------|---|---------|
| 38 | 自家雞肝午餐肉 | • | 泰式生菜包 |
| 40 | 蘋果雞肉丸 | • | 泰式青咖喱雞 |
| 42 | 清蒸藕蓉肉餅 | • | 家鄉蓮藕豬肉餅 |
| 44 | 嫩雞煨麪 | • | 腐竹雞湯瀨粉 |
| 46 | 白菜肉碎蒸水蛋 | • | 滬式蛋餃粉絲湯 |
| 48 | 番薯扁豆糊 | • | 咖喱番薯扁豆泥 |
| 50 | 肉碎炆上海麪 | • | 蠔仔炆上海麪 |
| 52 | 鮮味魚羹 | • | 糟溜魚片 |
| 54 | 雜菜雞絲湯麪 | • | 韓式辣醬冷麪 |

18-24個月發展中的寶寶

- | | | | |
|----|-----------|---|------------|
| 58 | 迷你雲吞 | • | 上海雲吞 |
| 62 | 菜蓉牛肉批 | • | 薯蓉牛肉批 |
| 64 | 南瓜蘆筍午餐肉炒飯 | • | 南瓜醬海鮮意粉 |
| 66 | 芝士醬卡通意粉 | • | 意大利青瓜卡邦尼意粉 |
| 68 | 牛肉炆米粉 | • | 香菇肉碎煎米粉 |
| 70 | 番茄肉碎豆腐 | • | 麻婆豆腐 |
| 72 | 芥蘭粒肉碎炒飯 | • | 沙茶肉片 |
| 74 | 青瓜甜麪醬炆肉絲 | • | 醬炒肉片青瓜 |
| 76 | 粒粒雞鬆 | • | 松子雜錦雞鬆 |
| 78 | 鯉魚湯烏冬 | • | 日式雜錦烏冬鍋 |

24個月大多元化發展中的寶寶

- | | | | |
|----|----------|---|----------|
| 82 | 牛肋醬汁意粉 | • | 紅酒牛肋條 |
| 84 | 藜麥小牛肉丸 | • | 辣茄醬漢堡包 |
| 86 | 杏鮑菇薯仔炒魚丁 | • | 牛油檸檬煎龍利柳 |
| 88 | 麻醬雞肉茄子鬆 | • | 潮式醬炆雞 |
| 90 | 甜麪醬炒粒粒 | • | 契媽八寶醬 |
| 92 | 麻香鮭魚鬆 | • | 西京燒三文魚 |
| 94 | 橙汁牛柳絲 | • | 青紅椒絲炒牛肉 |
| 96 | 迷你照燒餅盤 | • | 照燒三重奏 |
| 99 | 親子焗魚批 | | |



獻給.....

我老公Sam和兒子杰杰—感激他們對我的支持和鼓勵。
親愛的母親和敬愛的後父Bo Salenius對我無私的愛。
主懷安息摯愛的父親造就了今天的我。
也獻給在我烹飪過程中與我共享的親友們！



Dian Organic Skincare

有機潤唇膏 食品級

嘴唇容易受紫外線傷害，但兒童戶外活動的嘴唇防曬保護經常被忽視。給寶寶用含有天然乳木果成份及百份百天然材料的潤唇膏，能修護及預防嘴唇乾裂，同時提供天然的紫外線保護。

於網上購買時，在購物車內
優惠券欄輸入dianxsueanne
可獲9折優惠！
優惠期至2015年12月31日。

www.dianshop.hk

百份百天然，絕不含任何防腐劑和添加劑

自序

兒子的膳食我絕不假手於人。未夠3歲的他，我堅持用新鮮食材配搭不同的鮮味食譜，天然健康，令他食得開心我放心。

兒子年紀小，食量不多，為他烹調也曾經添我煩惱。同時，自己忙碌整天後，亦希望可以舒服享受一下自己喜愛的食物；因此，我特別設計用同樣食材，用兩種不同烹調方法配搭，分別煮出美食，滿足兒子和
我及家人各種不同的需要。很多媽媽級的朋友們都雀躍地要我分享，
因此「食•在一起」誕生啦！

鳴謝

這一本書由塑造至誕生都是我親力親為，同時亦感謝一直傾力全心全意給予我幫忙、鼓勵及支持的你們：

Zacky, Williams, Gloria, Gary, Ted, Chriz, Leon—衷心致謝。

特別鳴謝

Season Photography、Go Communications、Dian Organic Skincare、嘉出版有限公司、默默支持我的3粒星William和我的姨姨。

我的摯愛

朱永棠一家

歲月匆匆，人從出生一刻，生老病死前匆匆也只有數十到一百載，但這漫長的歲月能維持生命的就是水和食物，而水只是解渴的物質，食物卻佔據人無止境對食的慾望！甜、酸、苦、辣的味道也可用來形容人生高低起伏的命運，食物對人類太重要了，也是僅次於人類對感情的慾望……食的學問中國是全球云云國家中的佼佼者，也是充分把食物發揮得淋漓盡致的一族，而我身為中國人的一份子絕對為這感到自豪，亦希望中國能把食的文化弘揚世界之同時把對食的淵博執著提升到自身的靈魂上。

多次品嚐過Sue-Anne親自下廚，在品嚐的同時感受了她對食的態度，Sue-Anne絕對是喜歡分享、分甘同味的人，她亦能恰到好處把友情和食物融和到她的生命中！

朱永棠

不經不覺認識Sue-Anne已第二十三個年頭，時間飛逝。當我知道要為這本書寫序的時候，我心裡有說不出的感動。因為我知道每當妳在最重要的時刻，我總會在，在為妳加油！能夠為妳寫序真的是我的榮幸，就好像這本書一樣，除了教曉我們怎樣煮出美味、健康的食物外，還能帶出一個信息~就是在餐桌上維繫感情……！從各自單身到現在大家已成為母親，每天都是為着孩子的飲食而煩惱……同時也希望能在進餐時和孩子更緊密地交流，而這本書也正好教育我們這方面的知識，還讓大人小孩都可以吃健康的人生。

譚凱欣

親愛的契媽，我從媽咪口中得知妳即將出一本親子烹飪書。每次到妳家吃晚飯的時候，時常都會聽到我說：「添飯，添飯！」是因為妳煮的飯菜太好吃。雖然家常便飯看似很簡單，但妳用心挑選食材，煮出美味而健康餸菜給我，妹妹和細佬佬，已令我很窩心。謝謝妳的愛護……為妳感到很驕傲喔！

洛濂（NJ）



我敬重的人

Judy Inn, Director, New Media, Sing Tao News Corporation

愛 • 在一起

對於我這種「踴埋對手、飯來張口」的免煮一族，有一個像Sue-Anne的朋友實在太幸福。每次到她家裡吃飯，她總是在巧笑倩兮間，搬出一碟又一碟的美味住家菜，無論是簡單的蒸水蛋，還是手打迷你漢堡，都具專業水準，哪怕是十幾人的菜她都應付自如，沒有半點狼狽。後來為了將好東西公諸同好，我邀請她在「頭條網」的博客城寫食譜『美女廚房』，受到很多網友歡迎。

我們朋友之間都說，誰娶到Sue-Anne真是福氣，沒多久她果然找到如意郎君，生下可愛的兒子，真是替她開心。在繁忙的工作和照顧孩子的壓力下，Sue-Anne依然堅持下廚，而且為了家人，進一步研究有益好味道又容易處理的食譜，讓一家人吃得安心又開心。現在很多家長花盡心思為孩子張羅，希望他們贏在起跑線。我不禁在想：從小吃得健康，也許是最值得的投資，也是最大的勝利！

《食 • 在一起》不僅是一部食譜，它是一個母親、一個太太和一個女兒的心思與禮物，裡面有滿滿的愛。

（對了，Sue-Anne，記得你曾經提過你跟父親學炒咖喱，每次要站幾個小時不停地炒，光是聽著也彷彿芳香撲鼻。什麼時候請我吃？）

我的閨密

Hone, Jacqueline Lee

From being a young cook when cooking means dishes that taste and look good to being a mother when the wholesomeness of the food she serves to her family is also of utmost concern, this is one of the most pronounced changes I have witnessed in her culinary journey in the 20 years I have known her.

Sue-Anne never fails to impress and surprise me. Whether cooking for one or a party of 30, she barely seems to break a sweat. Her food is unpretentious, simple yet innovative.

On every trip we have taken together, she brings a piece of the place with her back home that she incorporates into her huge repertoire of recipes. To her, sharing food is sharing love and experiences, evident in the way she pours her heart into the dishes she serves. Being someone who used to avoid entering the kitchen, Sue-Anne has shown me that cooking does not have to be a chore but an enjoyable and fun process that can be shared among our loved ones, be they friends, family or colleagues.

Sue-Anne has taught me that food unites people and is an avenue to gather people to share good times together.

我的良師益友

Alice Wong, LMC Fine Wines,
創辦人 and 董事總經理

梁鈺是我一位摯友、一位工業設計師、一位發明家、一位美食家、一位廚師和一位母親，我一點也不誇張。

不管她在任何年頭和崗位，她總是一位對生活充滿激情和要求的人。不管我遇到甚麼難題，她總能從容地想到解決的方法。所以，在我們相處的三十年歲月裏，我們總有源源不絕的話題。



其中我們所討論的，大部分都跟吃有關——哪裡有好的餐廳？哪裡找到有機醬油？做麻油雞腿麪用甚麼的麻油最好？怎樣弄辣喉不辣肺的咖喱醬？我們都愛吃、愛煮、愛享受食物帶來的不同感官刺激。「吃」永遠是我們最愛的话题。

而我最幸運的，就是她親自為我和我的朋友下廚。只要我想到的，她就能煮出來！那不但有星級餐廳的水準，而且她一邊喝酒，一邊下廚，那大師的風範，是令我最為難忘的。我和她身邊很多的朋友，都是她的忠實擁躉，並常常喜歡把「今晚『美女廚神』為我下廚」到處炫耀一番！

我慶幸這本食譜終於出版了，這是我和她身邊每個朋友都一直希望的。這本書就猶如她對食的態度的一個小總結，把她對食的熱情、食的執著記錄下來。食和煮，對每個人，甚至是忙碌的職業媽媽，都應該是一件簡單和享受的事。有了這樣的態度，你就能把「食」的樂趣感染家裏和身邊的人。

目錄

3 序

10 為幼兒煮食第一步：工具

儲備

13 豬骨湯
14 鮮魚湯
15 雜菜湯
16 自家甜麪醬
17 自家芝麻醬
18 柚子蜜

6-7個月大的離乳期寶寶

20 6-7個月食材表
21 牛油果啤梨蓉
22 番薯椰菜花蓉

7-9個月大的探索期寶寶

24 7-9個月食材表
25 7-9個月食材配搭表
26 20分鐘白粥
27 南瓜魚蓉粥
28 節瓜肉碎粥

9-12個月大的成長中寶寶

30 9-12個月食材表
31 蘑菇菠菜蛋黃意粉
32 紫番薯扁豆雞蓉
33 雜菜湯肉碎星星粉

食 • 在一起

12-18個月大的好奇寶寶

- | | | | |
|----|---------|---|---------|
| 38 | 自家雞肝午餐肉 | • | 泰式生菜包 |
| 40 | 蘋果雞肉丸 | • | 泰式青咖喱雞 |
| 42 | 清蒸藕蓉肉餅 | • | 家鄉蓮藕豬肉餅 |
| 44 | 嫩雞煨麪 | • | 腐竹雞湯瀨粉 |
| 46 | 白菜肉碎蒸水蛋 | • | 滬式蛋餃粉絲湯 |
| 48 | 番薯扁豆糊 | • | 咖喱番薯扁豆泥 |
| 50 | 肉碎炆上海麪 | • | 蠔仔炆上海麪 |
| 52 | 鮮味魚羹 | • | 糟溜魚片 |
| 54 | 雜菜雞絲湯麪 | • | 韓式辣醬冷麪 |

18-24個月發展中的寶寶

- | | | | |
|----|-----------|---|------------|
| 58 | 迷你雲吞 | • | 上海雲吞 |
| 62 | 菜蓉牛肉批 | • | 薯蓉牛肉批 |
| 64 | 南瓜蘆筍午餐肉炒飯 | • | 南瓜醬海鮮意粉 |
| 66 | 芝士醬卡通意粉 | • | 意大利青瓜卡邦尼意粉 |
| 68 | 牛肉炆米粉 | • | 香菇肉碎煎米粉 |
| 70 | 番茄肉碎豆腐 | • | 麻婆豆腐 |
| 72 | 芥蘭粒肉碎炒飯 | • | 沙茶肉片 |
| 74 | 青瓜甜麪醬炆肉絲 | • | 醬炒肉片青瓜 |
| 76 | 粒粒雞鬆 | • | 松子雜錦雞鬆 |
| 78 | 鯉魚湯烏冬 | • | 日式雜錦烏冬鍋 |

24個月大多元化發展中的寶寶

- | | | | |
|----|----------|---|----------|
| 82 | 牛肋醬汁意粉 | • | 紅酒牛肋條 |
| 84 | 藜麥小牛肉丸 | • | 辣茄醬漢堡包 |
| 86 | 杏鮑菇薯仔炒魚丁 | • | 牛油檸檬煎龍利柳 |
| 88 | 麻醬雞肉茄子鬆 | • | 潮式醬炆雞 |
| 90 | 甜麪醬炒粒粒 | • | 契媽八寶醬 |
| 92 | 麻香鮭魚鬆 | • | 西京燒三文魚 |
| 94 | 橙汁牛柳絲 | • | 青紅椒絲炒牛肉 |
| 96 | 迷你照燒餅盤 | • | 照燒三重奏 |
| 99 | 親子焗魚批 | | |

為幼兒煮食第一步：工具

FIRST STEP FOR COOKING: TOOLS

為摯愛的寶寶入廚是一大樂事，看著寶寶初嘗每一口的新滋味，健康成長亦是每位媽媽辛苦背後的動力。

為寶寶煮食其實一點也不難，唯一是由於寶寶的食量不多，引致烹調時可能有點無從入手。但只需要為廚房添置一些用具，便能大大減少煩惱。

- 幼兒的抵抗力較弱，腸胃亦特別幼嫩，所以在食物和用具上的衛生處理和安排必須有條理。
- 分開兩套廚具處理生和熟的食物避免交叉感染。
- 幼兒應有自己的一套餐具並應每次消毒和分開存放。廚具亦應每次消毒。

需要備有的廚具等包括：

Equipments and utensils include:

- 01 小蒸爐 small steamer
- 02 手提攪拌機 handheld blender
- 03 食物處理器 food processor
- 04 矽膠杯型蛋糕模 silicon cupcake mold
- 05 重量計 weighing scale
- 06 量杯 measuring cup
- 07 量匙 measuring spoons
- 08 小平底鑊 small frying pan
- 09 小鍋 small pot

Cooking for your baby is a great pleasure.

It is an exciting time and a huge step forward for your baby into the world of new flavors. Although your baby has a petite appetite, cooking does not have to be a chore with the help of the right equipments and utensils.

- Kitchen hygiene is essential to young baby's delicate digestive system.
- Prepare two sets of utensils for handling raw and cooked food separately to prevent cross contamination.
- Prepare your baby's own set of eating utensils which should be sterilized before use and kept separately in a clean storage.

- 10 刀 knife
- 11 生、熟砧板 2 chopping boards
- 12 器皿 containers
- 13 餐具 eating utensils
- 14 過濾網 strainer
- 15 磨碎器 grater
- 16 電消毒機 steam sterilizer
- 17 天然洗潔精 natural washing detergent

儲備 KEEP STOCKS

市面上大多數的調味料和經已調製的食材，為了方便快捷及更長的保存期，一般都加入了防腐劑、添加劑和色素。幼兒幼嫩的身體機能還未發展健全，應避免攝取。

為烹調有益食材更方便快捷，可以用新鮮食材給幼兒預先烹調一些儲備。

Homemade food obviously is best for babies as most commercialized products contain preservatives, additives and colorings for convenience and a longer shelf life.

Keep homemade stocks made with fresh ingredients to make cooking quicker and easier.

儲備 STOCKS



豬骨湯

PORK BONE STOCK

小貼士：

用水熬的骨湯中鈣含量低，因為一般的熬湯方法極難將骨中鈣鹽溶解。加入白醋先浸1小時或可令鈣質容易釋出，同時亦不影響骨湯的味道。豬腳骨價格較便宜，亦不失味道和營養。

燒豬骨 2磅（汆水，洗淨）
豬腳骨 2磅（汆水，洗淨）
雞腳 6隻（汆水，洗淨）
甘筍 1條（去皮，切片）
黃洋蔥 1個（切開4份）
粟米 1條（切開3份）
水 17杯
白醋 1/4杯
薑 1片

用具：

矽膠杯形蛋糕模

約8杯



- 01 水、豬骨和醋加入鍋內浸1小時後以大火煮滾，加入其餘材料煲20分鐘後轉小火煲2.5小時。隔掉油和材料，留湯。
- 02 湯可以倒進矽膠蛋糕模裏，放入冰箱冷藏，待凝固後便可輕易翻出，放入保鮮袋放冰箱可儲存1-2星期。