

粥 粉 麵 飯

陳友記編著

# 粥 粉 麵 飯

陳友記 編著

## 粥粉麵飯

編著者：陳友記

出版者：香港得利書局

香港鰂魚涌芬尼街2號D

發行者：萬里書店有限公司

香港鰂魚涌芬尼街2號D

印刷者：嶺南印刷公司

香港德輔道西西安里13號

全一冊 定價港幣九元五角

一九八四年第七次版

版權所有\*不准翻印

内 部 交 流

---

F199/163

粥粉面饭

(中3-13/92)

---

C-00120

## 目 次

### 粥

|              |    |
|--------------|----|
| 鮮味瑤柱粥底.....  | 1  |
| 地魚瑤柱粥底.....  | 2  |
| 艇仔粥.....     | 3  |
| 三鮮粥.....     | 4  |
| 及第粥.....     | 5  |
| 狗仔粥.....     | 6  |
| 鷄絲粥.....     | 7  |
| 北京三色鷄粥.....  | 8  |
| 鮑魚滑鷄粥.....   | 9  |
| 生滾鷄球粥.....   | 10 |
| 鮮鴨粥.....     | 11 |
| 火鴨粥.....     | 12 |
| 金銀鴨粥.....    | 13 |
| 臘鴨頭翼菜乾粥..... | 14 |
| 鮮陳腎瘦肉粥.....  | 15 |
| 猪紅粥.....     | 16 |

|              |    |
|--------------|----|
| 皮蛋蠔豉瘦肉粥····· | 17 |
| 排骨皮蛋粥·····   | 18 |
| 淮山芡實瘦肉粥····· | 19 |
| 鷄紅魚片粥·····   | 20 |
| 牛雜粥·····     | 21 |
| 生滾牛肉粥·····   | 22 |
| 牛肉茸粥·····    | 23 |
| 羊頭蹄粥·····    | 24 |
| 羊雜粥·····     | 25 |
| 田雞粥·····     | 26 |
| 生魚片粥·····    | 27 |
| 魚頭雲粥·····    | 28 |
| 魚片粥·····     | 29 |
| 生菜鯪魚球粥·····  | 30 |
| 雜錦魚球粥·····   | 31 |
| 黃花魚茸粥·····   | 32 |
| 生滾白飯魚粥·····  | 33 |
| 米沙生菜魚茸粥····· | 34 |
| 大眼魚茸粥·····   | 35 |
| 蜆魚鰓粥·····    | 36 |
| 泥鯔魚茸粥·····   | 37 |
| 生滾泥鯔魚粥·····  | 38 |
| 生滾帶子粥·····   | 39 |
| 生滾鮮魷粥·····   | 40 |

|              |    |
|--------------|----|
| 柴魚花生猪骨粥····· | 41 |
| 蝥蛇粥·····     | 42 |
| 蝦球粥·····     | 43 |
| 米沙粥·····     | 44 |
| 潮州粥·····     | 45 |
| 竹芋粥·····     | 46 |
| 明火白果粥·····   | 47 |
| 檳榔芋粥·····    | 48 |
| 猪小肚白果粥·····  | 49 |
| 百合蓮子綠豆粥····· | 50 |
| 五色豆粥·····    | 51 |
| 紅豆粥·····     | 52 |
| 眉豆粥·····     | 53 |
| 糯米麥粥·····    | 54 |

### 粉·麵

|            |    |
|------------|----|
| 上湯調煮法····· | 55 |
| 中湯調煮法····· | 56 |
| 下湯調煮法····· | 57 |
| 肉絲炒麵·····  | 58 |
| 珍肝炒麵·····  | 59 |
| 八珍炒麵·····  | 60 |
| 牛腩炒麵·····  | 61 |
| 斑球炒麵·····  | 62 |

|               |    |
|---------------|----|
| 雜錦炒麵·····     | 63 |
| 羅漢齋炒麵·····    | 64 |
| 蝦仁炒麵·····     | 65 |
| 排骨炒麵·····     | 66 |
| 紅燒伊麵·····     | 67 |
| 滑肉伊麵·····     | 68 |
| 鮮菇蟹黃會伊麵·····  | 69 |
| 叉燒辦麵·····     | 70 |
| 蠔油辦麵·····     | 71 |
| 薑葱辦麵·····     | 72 |
| 鷄球窩麵·····     | 73 |
| 珍肝窩麵·····     | 74 |
| 蟹茸窩麵·····     | 75 |
| 鴻圖窩麵·····     | 76 |
| 排骨湯麵·····     | 77 |
| 鷄湯麵·····      | 78 |
| 鴨腿湯麵·····     | 79 |
| 蝦球湯麵·····     | 80 |
| 榨菜肉絲湯麵·····   | 81 |
| 廈門線麵·····     | 82 |
| 上海鹹菜肉絲湯麵····· | 83 |
| 炸醬麵·····      | 84 |
| 雲吞麵·····      | 85 |
| 担担麵·····      | 86 |
| 拌涼麵·····      | 87 |

|              |     |
|--------------|-----|
| 鮮蝦水餃麵.....   | 88  |
| 猪手麵.....     | 89  |
| 乾炒牛河.....    | 90  |
| 珍肝炒河粉.....   | 91  |
| 鷄球炒河粉.....   | 92  |
| 斑球炒河粉.....   | 93  |
| 鮮陳魷炒河粉.....  | 94  |
| 蝦仁炒河粉.....   | 95  |
| 星洲炒米粉.....   | 96  |
| 家鄉炒米粉.....   | 97  |
| 排骨炒米粉.....   | 98  |
| 滑牛肉炒米粉.....  | 99  |
| 廈門炒米粉.....   | 100 |
| 桐口炒米粉.....   | 102 |
| 鮮蝦銀針粉.....   | 103 |
| 燒鵝瀨粉.....    | 104 |
| 叉燒瀨粉.....    | 105 |
| 滑肉桂花粉.....   | 106 |
| 滑肉紫仔粉.....   | 107 |
| 火腿意大利粉.....  | 108 |
| 蘑菇鮮茄會意粉..... | 109 |
| 叉燒會意大利粉..... | 110 |
| 火腿通心粉.....   | 111 |
| 滑牛通心粉.....   | 112 |

|             |     |
|-------------|-----|
| 鮑魚通心粉.....  | 113 |
| 涼拌黃瓜粉皮..... | 114 |

# **飯**

|            |     |
|------------|-----|
| 揚州炒飯.....  | 115 |
| 鴛鴦炒飯.....  | 116 |
| 雜錦炒飯.....  | 117 |
| 生炒牛肉飯..... | 118 |
| 生炒糯米飯..... | 119 |
| 上湯肉片飯..... | 120 |
| 及第上湯飯..... | 121 |
| 雜會飯.....   | 122 |
| 原汁鴨腿飯..... | 123 |
| 窩蛋滑牛飯..... | 124 |
| 魚柳鮮茄飯..... | 125 |
| 鮮茄蝦仁飯..... | 126 |
| 牛腩飯.....   | 127 |
| 肉絲飯.....   | 128 |
| 蟹王滑蛋飯..... | 129 |
| 滑蛋蝦仁飯..... | 130 |
| 斑腩飯.....   | 131 |
| 斑球飯.....   | 132 |
| 粟米肉粒飯..... | 133 |
| 腰果肉粒飯..... | 134 |

|              |     |
|--------------|-----|
| 鮮蝦章魚飯·····   | 135 |
| 香味鹹魚肉餅飯····· | 136 |
| 鮮茄滑牛飯·····   | 137 |
| 北菇排骨飯·····   | 138 |
| 北菇滑雞飯·····   | 139 |
| 北菇豬肝焗飯·····  | 140 |
| 焗豬扒飯·····    | 141 |
| 田雞焗飯·····    | 142 |
| 黃鱔焗飯·····    | 143 |
| 鮫魚腸焗飯·····   | 144 |
| 鮮黃沙潤焗飯·····  | 145 |
| 臘味飯·····     | 146 |
| 有味飯·····     | 147 |
| 臘味糯米飯·····   | 148 |
| 糯米雞·····     | 149 |
| 八寶飯·····     | 150 |
| 鮮蝦荷葉飯·····   | 151 |
| 油鴨飯·····     | 152 |
| 白切雞飯·····    | 153 |
| 燒鵝飯·····     | 154 |
| 檳榔芋飯·····    | 155 |

## 鮮味瑤柱粥底

### 用料：

|          |     |         |    |
|----------|-----|---------|----|
| 新白米····· | 六兩  | 腐竹····· | 二兩 |
| 清水·····  | 五斤半 | 生油····· | 一兩 |
| 猪骨·····  | 一斤  | 鹽·····  | 二兩 |
| 瑤柱·····  | 二兩半 |         |    |

### 做法：

白米洗淨瀝乾水，下一茶匙生油、半湯匙鹽拌醃。瑤柱（干貝）用溫水浸開，撕成幼條，猪骨洗淨，斬碎。

清水置企身瓦煲內煲滾，放下猪骨、腐竹、白米、瑤柱同煲好爲止。下鹽調味可用。

有了此鮮味粥底，可配上其他肉類、海產、魚類或三鳥肉滾熟，即成各式美味粥品。

江瑤柱，即干貝，本書簡稱「瑤柱」。

## 地魚瑤柱粥底

### 用料：

|           |     |         |     |
|-----------|-----|---------|-----|
| 新白米……………  | 六兩  | 瑤柱…………… | 一兩半 |
| 清水……………   | 六斤半 | 腐竹…………… | 二兩  |
| 大地魚乾…………… | 三兩  | 生油…………… | 一兩  |
| 豬骨……………   | 半斤  | 鹽……………  | 三兩  |

### 做法：

白米洗淨瀝乾水，下一茶匙生油，半湯匙鹽拌醃。瑤柱（干貝）浸開，撕成幼條。先將大地魚乾放在炭火爐上烘燒至焦香，用小刀刮淨黑焦（不用洗），放入一個潔淨的小白布袋裏紮緊袋口，連同豬骨放進沸水鍋內，煲約兩小時後，地魚和豬骨熬至出味時撈起，才放下米、瑤柱、腐竹同煲好，調味便成粥底。

## 艇仔粥

### 用料：

|               |              |
|---------------|--------------|
| 白米……………半斤     | 猪肚(小)……………一個 |
| 瑤柱……………五錢     | 燒鴨……………六兩    |
| 魷魚(大隻)……………四兩 | 花生仁……………四兩   |
| 沙爆猪皮……………二兩   | 米粉……………二兩    |

### 做法：

米和瑤柱放入已盛有適量清水之鍋內先煲。用少許食用梘水（蘇打）浸魷魚，使之發大至爽脆，洗淨切絲。浸發猪皮，洗淨，切絲條，放入沸水內滾燴。猪肚洗淨，放下粥內同煲燴。火鴨（燒鴨）斬小件。花生去衣，放下沸水（加少許鹽）內滾過，撈起，晾乾，然後放入慢滾油內，炸至呈金黃色時撈起。米粉則放下沸油內炸香候用。

粥煲好時調味。魷魚則用滾水燙過，各料放大碗中，到吃時沖入滾粥，再加熟油、生抽、葱粒。

### 三 鮮 粥

#### 用料:

|          |    |           |     |
|----------|----|-----------|-----|
| 白米·····  | 六兩 | 芫荽、蔥····· | 共二兩 |
| 鷄肉·····  | 四兩 | 生抽、油、鹽··· | 各適量 |
| 瘦肉·····  | 三兩 | 生粉、胡椒粉··· | 各適量 |
| 鮫魚肉····· | 四兩 | 冲菜·····   | 一塊  |

#### 做法:

洗淨白米，用少許油、鹽拌醃，待煲內水沸時，放下米先煲。鷄肉和瘦肉均切小片，用少許生粉、鹽、油、生抽拌醃。鮫魚肉洗淨，切薄片，用少許生油、生抽拌過。待粥煲好時，放下瘦肉、鷄肉，調味，待再滾起，即拌入魚片，加芫荽、蔥粒，吃時才下胡椒粉、冲菜粒。

## 及 第 粥

### 用料:

|          |    |              |    |
|----------|----|--------------|----|
| 白米·····  | 六兩 | 猪腰(約五兩)····· | 一個 |
| 瑤柱碎····· | 五錢 | 猪心(約五兩)····· | 一個 |
| 鮮猪肝····· | 二兩 | 半肥瘦猪肉·····   | 四兩 |
| 猪粉腸····· | 六兩 |              |    |

### 做法:

將米和瑤柱先行煲粥。猪粉腸通洗淨，可放下粥內同煲至燴，取起切段。猪肝洗淨切片，猪腰、猪心均割開，切除白筋，洗淨切片。猪肉肥瘦切開，切碎剝爛，調味下少許生粉，攪拌撻起成膠黏肉料，捏成小肉丸。

待粥煲好，放下配料滾熟，調味即成。

## 狗仔粥

### 用料：

|          |    |          |     |
|----------|----|----------|-----|
| 粘米粉…………… | 三碗 | 花生仁…………… | 三兩  |
| 白飯……………  | 四碗 | 韭菜……………  | 十兩  |
| 蝦米……………  | 三兩 | 猪肉、鹽………… | 各適量 |
| 冬菇……………  | 一兩 | 生粉、味素……  | 各適量 |
| 瘦肉……………  | 四兩 | 生抽、胡椒粉…  | 各適量 |
| 臘肉……………  | 五兩 |          |     |

### 做法：

蝦米洗淨，浸開。冬菇浸開，去蒂切成條，放煲內先煲。瘦肉切絲條，下適量生粉、鹽拌過，加入冬菇內同滾。臘肉切小片。花生仁放白鑊內炒香。韭菜洗淨，切度。白飯放盆內，將之搥成粉糊狀，然後加粘米粉，注入少許清水，加一茶匙幼鹽、兩湯匙生油拌搓成粉糰為止。冬菇、肉絲、臘肉、蝦米調煮好湯後，用一雙筷子，把粉糰一團一團的「夾」入湯裏。將粉全部「夾」入後，待湯水再滾起，加入生抽、鹽、猪油、胡椒粉、味素調味。吃時才下韭菜稍煮，上碗供食時才洒下炒香之花生仁。