

茶餐廳

A Taste of 味道
Local Tea Restaurants

萬里機構 · 飲食天地出版社出版 顏汶龍 · 黃家賢 編著





茶餐廳

A Taste of 味道
Local Tea Restaurants

ISBN 978-962-14-3694-8



9 789621 436948



聯合出版集團

H.K.\$38.00

Published in Hong Kong

茶餐廳

A Taste of 味道
Local Tea Restaurants

萬里機構 · 飲食天地出版社出版 顏汶龍 · 黃家賢 編著



茶餐廳味道

編著

顏汶龍 黃家賢

文字整理

胡月英 幽靜

編輯

郭彤

翻譯

梁悅冰

攝影

黃家賢

設計

任霜兒 鍾雨

出版

萬里機構·飲食天地出版社

香港鯉魚涌英皇道1065號東達中心1305室

電話：2564 7511 傳真：2565 5539

網址：<http://www.wanlibk.com>

發行

香港聯合書刊物流有限公司

香港新界大埔汀麗路36號中華商務印刷大廈3字樓

電話：2150 2100 傳真：2407 3062

電郵：info@suplogistics.com.hk

承印

中華商務彩色印刷有限公司

出版日期

二〇〇八年十一月第一次印刷

版權所有·不准翻印

ISBN 978-962-14-3694-8

特別鳴謝：小小秋概念茶餐廳

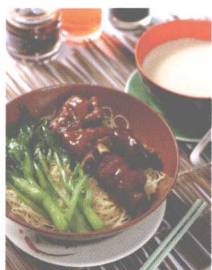
前言

不少香港人習慣每天光顧港式茶餐廳，喝一杯提神醒腦的「絲襪奶茶」或「齋啡」。

茶餐廳是香港的獨有飲食文化，其特色是速度快、配搭多變、價錢實惠、菜式中西合璧。茶餐廳源於半個世紀以前，殖民地的香港受西式生活習慣影響，一般華人負擔不起到收費昂貴的西餐廳，冰室及茶餐廳於是應運而生，提供廉價的仿西式食物如三文治、奶油多士等；飲品如咖啡、奶茶、紅豆冰等，後來食品種類逐漸變得多元化，提供傳統中國小炒和西式食物。

港式茶餐廳有很多暗語，如「齋啡」或「飛砂走奶」即沒有加入砂糖和牛奶的咖啡、「飛邊」即去掉麵包的邊緣、「烘底」即把白麵包製成多士、「少甜」即不要太多糖水、「加底」即要求加多一點白飯或麵食等。

本書為你介紹四十多款茶餐廳菜式——香濃幼滑的奶茶、熱騰騰的菠蘿油、鑊氣十足的乾炒牛河——即使在家也可以炮製種種美食，自由搭配，隨時享用茶餐廳的A餐、B餐、C餐……



前言 3

麵檔 · 燒味

雲吞麵	6
清湯牛雜	8
牛腩手打麵	10
脆皮燒鴨陳村粉	12
豬手撈麵	14
貴妃雞撈粗麵	16
荔灣艇仔粥	18
化皮燒腩仔	20
蜜汁叉燒鮑魚麵	22

小吃

西多士	24
公司三文治	26
菠蘿油	28
酥皮蛋撻	30
吉列豬扒漢堡	32
火腿奄列	34
熱狗	36
黑椒雞扒漢堡	38

廚房

沙嗲牛肉公仔麵	40
五香肉丁炒出前一丁	42
咖喱牛腩撈公仔麵	44
xo 醬海鮮炒烏冬	46



乾炒牛河	48
星州炒米	50
雪菜肉絲炒米	52
麻婆豆腐焗伊麵	54
黑椒豬扒炒意粉	56
海南雞飯	58
燉雞湯飯	60
冬瓜火腿肉粒泡飯	62
鹹魚雞粒炒飯	64
五香肉丁焗豬肚大碗飯	66
金菇田雞煲仔飯	68
鮮茄牛肉飯	70
香煎芙蓉蛋飯	72

水吧

茶走	74
冰鎮奶茶	75
凍檸檬茶	76
手打咖啡	77
麥香珍珠奶茶	78
蘋果綠茶	79
滾水蛋	80
杏霜	81
桂圓紅棗茶	82
冰鎮鹹檸七	83
紅豆冰	84
朱古力特飲	85
涼粉冰	86
紅豆沙凍	88

麵檔 · 燒味

雲吞麵

Wanton Noodles



材料

棍水麵4個
上湯4碗

雲吞材料

雲吞皮20張
鮮蝦250克
半肥瘦豬肉100克
大地魚40克
白芝麻1湯匙

醃料

蛋液1湯匙
生抽1茶匙
生粉1茶匙
鹽½茶匙
砂糖½茶匙
麻油½茶匙
胡椒粉少許

Ingredients

4 alkaline noodles
4 bowls broth

Ingredients of wantons

20 wonton wrappers
250g fresh shrimps
100g pork (with fat)
40g dried plaice
1 tbsp white sesame

Marinade

1 tbsp whisked egg
1 tsp light soy sauce
1 tsp caltrop starch
½ tsp salt
½ tsp sugar
½ tsp sesame oil
ground white pepper

做法

- 1 鮮蝦去殼去腸，洗淨後瀝乾水分。
- 2 半肥瘦豬肉洗淨，切成小粒後剁碎。
- 3 白芝麻以白鑊炒至金黃色，將大地魚及白芝麻打成粉狀。
- 4 將半肥瘦豬肉、芝麻粉、大地魚粉拌勻，打至起膠，再加入鮮蝦和醃料拌勻，就成為雲吞餡料。
- 5 將雲吞餡料放上雲吞皮包好。
- 6 將雲吞和棍水麵分別煮熟，撈出並用大碗裝好，加入煮滾的上湯便可以。

Method

- 1 Shell and devein fresh shrimps. Rinse and drain.
- 2 Rinse pork and chop into fine pieces and mince.
- 3 Stir-fry white sesame in a wok without oil until golden brown. Blend dried plaice and white sesame into powder.
- 4 Mix pork, sesame powder and dried plaice powder. Stir the mixture until sticky. Add fresh shrimps and the marinade. Mix well to make the filling of wantons.
- 5 Wrap the filling with wonton wrappers.
- 6 Cook wantons and noodles respectively until done. Put them into a large bowl. Pour in boiled broth. Serve.

4~6人 • 4~6 persons

1小時15分鐘 • 1¼ hours

材料

牛雜400克
上湯1000毫升
葱粒1茶匙

汁料

薑2片
甘草2片
香葉2片
八角3粒
桂皮1小片
草果1個
紹酒1湯匙
生抽及老抽各1湯匙
鹽1茶匙
砂糖1茶匙
水適量

Ingredients

400g beef organs mix
1000 ml clear broth
1 tsp diced spring onion

Sauce

2 slices ginger
2 slices licorice root
2 bay leaves
3 star aniseeds
1 small piece cinnamon peel
1 Tsaoko fruit
1 tbsp Shaoxing wine
1 tbsp light soy sauce
1 tbsp dark soy sauce
1 tsp salt
1 tsp sugar
water

做法

- 1 牛雜洗淨(部分牛雜需要以粗鹽反覆擦洗)，瀝乾水分，汆水後過冷河待用。
- 2 將汁料煮滾，加入牛雜，再煮滾後轉慢火，加蓋燜1小時。
- 3 牛雜取出切件，清湯煮滾後淋在牛雜上，灑上葱粒即成。

Method

- 1 Rinse beef organs mix (rub part of the beef organs repeatedly with rock salt) and drain. Scald and rinse in cold water. Set aside.
- 2 Bring the sauce to the boil. Add beef organs mix and bring to the boil again. Reduce to low heat and simmer for 1 hour with the lid covered.
- 3 Take out the beef organs and slice. Bring clear broth to the boil and pour over the beef organs. Sprinkle over diced spring onion. Serve.

清湯牛雜

Beef Organs Mix in Clear Broth



牛腩手打麵

Hand-Beaten Noodles with Beef Briskets



4~6人 • 4~6 persons

2小時 • 2 hours

材料

牛腩150克
手打麵400克
上湯1000毫升

汁料

八角3粒
草果1粒
桂皮、小茴香、陳皮各少許
花椒、香葉、蒜頭各少許
薑3片
甘草2片
南乳1塊
沙茶醬2湯匙
砂糖1茶匙

調味料

鹽½茶匙

Ingredients

150g beef briskets
400g hand-beaten noodles
1000 ml broth

Sauce

3 star aniseeds
1 Tsaoko fruit
cinnamon peel
cumin
dried tangerine peel
Sichuan pepper
bay leaves
garlic
3 slices ginger
2 slices licorice root
1 cube fermented tarocurd
2 tbsps Shacha sauce
1 tsp sugar

Seasoning

½ tsp salt

做法

- 1 牛腩洗淨後瀝乾水分，汆水至五成熟後過冷河待用。
- 2 燒熱1湯匙油，爆香薑和蒜頭，加入汁料輕炒片刻。
- 3 加入水4量杯煮滾，下牛腩，加入鹽，用中火加蓋燜1½小時至鬆化。
- 4 燒滾水，將手打麵煮15秒，撈出上碗。
- 5 將牛腩切成長方塊，將牛腩放在手打麵上，加入煮滾的上湯和少許牛腩汁即成。

Method

- 1 Rinse and drain beef briskets. Scald until medium cooked. Rinse in cold water and set aside.
- 2 Heat 1 tbsp of oil in a wok. Stir-fry ginger and garlic until fragrant. Add the sauce and stir-fry lightly for a while.
- 3 Add 4 cups of water and bring to the boil. Put in beef briskets and salt. Simmer over medium heat with the lid covered for 1½ hours until tender.
- 4 Bring water to the boil and cook the hand-beaten noodles for 15 seconds. Drain and put into a bowl.
- 5 Cut the beef briskets into rectangular pieces. Put them on top of the noodles. Pour in boiled broth and a little beef brisket sauce. Serve.

材料

陳村粉400克
燒鴨¼隻
小棠菜6棵

調味料

砂糖1湯匙
鹽¼茶匙
生抽適量

裝飾

葱白1棵
紅辣椒絲½個量

Ingredients

400g Chen Cun noodles
¼ roasted duck
6 Shanghai green cabbages

Seasoning

1 tbsp sugar
¼ tsp salt
light soy sauce

Garnish

1 sprig white part of spring onion
½ red chilli (shredded)

做法

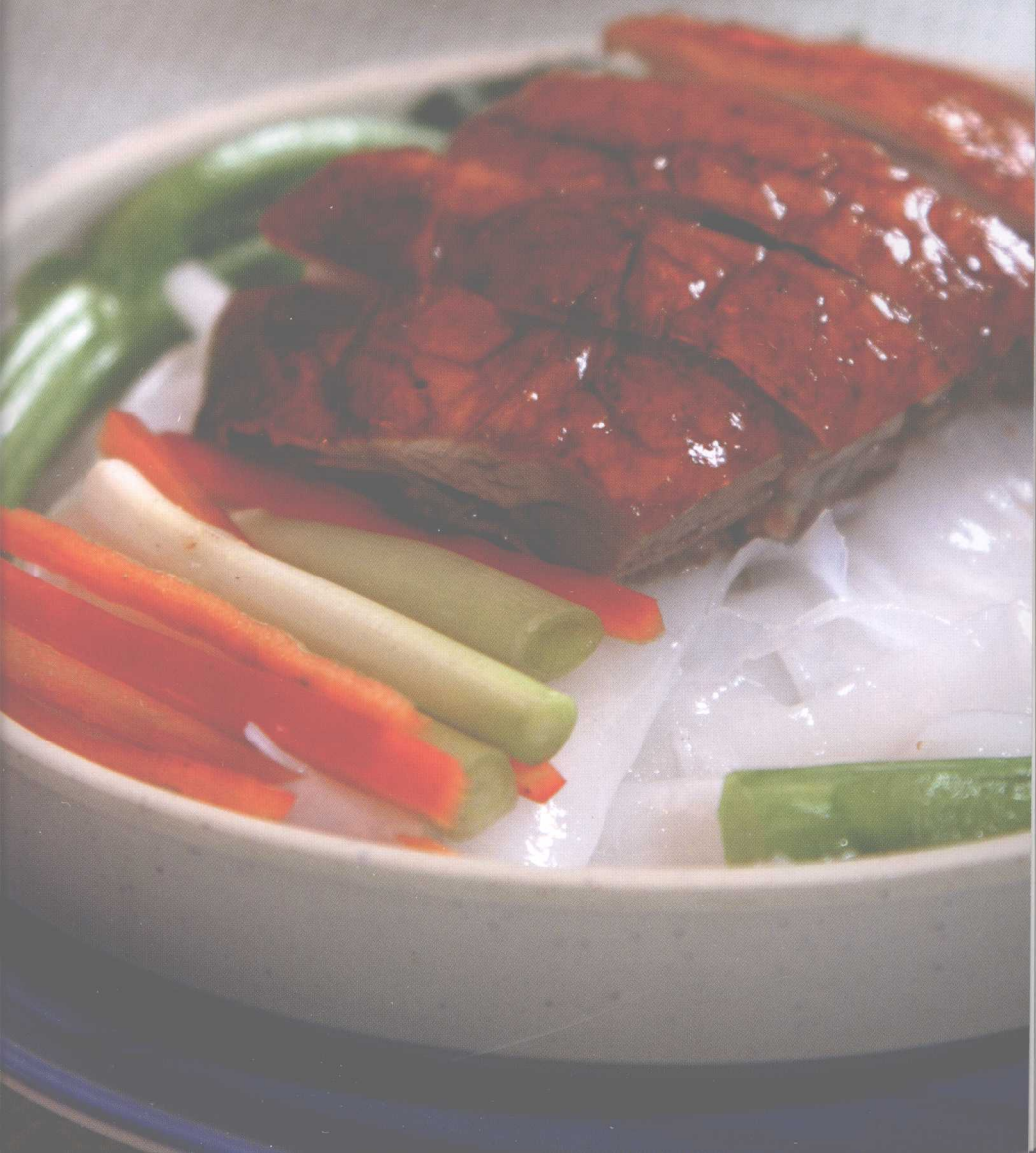
- 1 葱白洗淨，切段。
- 2 小棠菜洗淨，瀝乾水分。
- 3 燒滾水，下少許鹽和油，將小棠菜灼熟，撈起待用。
- 4 陳村粉斜切成長條形，約闊1½厘米。
- 5 將陳村粉排放碟上，隔水蒸8分鐘，用小棠菜拌邊。
- 6 燒鴨斬件，放適量生抽，用微波爐或焗爐稍加熱，然後排放在陳村粉上，用葱白和紅椒絲作裝飾，即可上碟。

Method

- 1 Rinse white part of spring onion and section.
- 2 Rinse Shanghai green cabbages and drain.
- 3 Bring water to the boil and add a little salt and oil. Blanch Shanghai green cabbages until done and drain.
- 4 Cut Chen Cun noodles at an angle into long strips about 1½ cm wide.
- 5 Arrange the Chen Cun noodles onto a plate. Steam for 8 minutes. Put Shanghai green cabbages at the rim of the plate.
- 6 Chop up roasted duck into pieces. Mix with a little light soy sauce and microwave or bake till hot briefly. Arrange on top of the Chen Cun noodles. Garnish with white part of spring onion and red chilli shreds. Serve.

脆皮燒鴨陳村粉

Steamed Chen Cun Noodles with Roasted Duck



豬手撈麵

Egg Noodles with Pork Trotters



材料

豬手2隻(約600克)
生麵4個
水適量

配料

南乳1塊
八角2粒
桂皮1小片
甘草1片
薑2片
蒜茸½湯匙

調味料

蠔油4湯匙
沙茶醬2湯匙
生抽1湯匙
冰糖40克

Ingredients

2 pork trotters (about 600g)
4 egg noodles
water

Condiments

1 cube fermented tarocurd
2 star aniseeds
1 small piece cinnamon peel
1 slice licorice root
2 slices ginger
½ tbsp grated garlic

Seasoning

4 tbsps oyster sauce
2 tbsps Shacha sauce
1 tbsp soy sauce
40g rock sugar

做法

- 1 用火槍將豬手上的毛燒去，燒至表面小小起焦(或請豬肉販代勞)，再用水浸泡片刻，用鋼絲刷清洗乾淨後砍成四件。
- 2 將豬手氽水至五成熟，撈出過冷河待用。
- 3 以中火燒熱油鑊，將薑及蒜茸爆香至金黃色，再將配料和調味料加入輕炒片刻，再加入豬手炒10分鐘，加入清水，加蓋燜1小時。
- 4 燒滾水，將生麵煮1½分鐘，撈出上碗，取燜好的豬手放在麵上，再將燜豬手的原汁淋上豬手上即成。

Method

- 1 Burn away hairs from pork trotters with a kitchen torch until a little bit charred on the surface (or ask the butcher to help to do so). Soak pork trotters in water for a while. Rub with a steel brush and rinse. Chop into 4 pieces.
- 2 Scald pork trotters until medium cooked. Drain and rinse in cold water. Set aside.
- 3 Heat oil in a wok over medium heat. Stir-fry ginger and grated garlic until fragrant and golden brown. Add the condiments and seasoning. Stir-fry lightly for a while. Put in pork trotters and stir-fry for 10 minutes. Pour in water and cover the lid. Simmer for 1 hour.
- 4 Bring water to the boil. Cook egg noodles for 1½ minutes. Drain and put into a bowl. Put simmered pork trotters on top of the noodles and pour over the sauce from simmering pork trotters. Serve.

小貼士Tips

最好選中豬豬手，每隻約300克。