

Includes recipes in English 中英對照

梁燕 編著

萬里機構 • 飲食天地出版社 出版



外傭姐姐教室

炒餸

Stir-fry



★ 35道中英文對照食譜

★ 選料和處理圖解

★ 阿Sir阿Mom試味指引

★ 烹飪常用語小字典

梁燕 編著

萬里機構 • 飲食天地出版社 出版



外傭姐姐教室

炒餸

Stir-fry





萬里機構 wanlibk.com



外傭姐姐教室

炒鑊

編著

梁燕

譯者

Faye Kwok

策劃 / 編輯

郭麗眉

攝影

Fanny

封面設計

小肥

版面設計

劉紅萍

出版者

萬里機構・飲食天地出版社

香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心1305室

電話：2564 7511 傳真：2565 5539

網址：<http://www.wanlibk.com>

發行者

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

承印者

中華商務彩色印刷有限公司

出版日期

二〇一二年六月第二次印刷

版權所有・不准翻印

ISBN 978-962-14-4791-3

目錄

Contents



編者的話	3
看圖買材料做菜 Buy ingredients according to the picture	6
買回來的材料怎麼辦？ What to do with the ingredients?	10
做菜的常用語 Common phase of cooking and taste	12
買回來的材料怎樣處理？ How to deal with the ingredientss bought？	13
炒餸也好味 Stir-fry	13

開始炒餸 Start Stir-frying



海產類 Seafood

XO 醬炒蝦仁 Stir-fried shrimp with XO sauce	16
蝦仁炒滑蛋 Scrambled eggs with shrimps	18
韭菜沙葛炒蜆米 Stir-fried mini clams with leeks and shage	20
沙拉蝦球 Fried shrimp in salad dressing	22
椒鹽蝦 Salt and pepper shrimps	24
薑葱炒蟹 Stir-fried crabs with ginger and spring onion	26
胡椒炒蟹 Stir-fried crabs with pepper	28
勝瓜雲耳炒生魚片 Stir-fried snakehead with angled luffa and ear fungus	30
豉椒炒鮮魷 Stir-fried squid in black bean sauce	32
時蔬炒魚塊 Stir-fried fish fillets with vegetables	34
鹹酸菜炒魚鬆 Stir-fried fish slices with pickled cabbage	36
珊瑚蚌炒蜜糖豆 Stir-fried canadian red sea cucumber meat with sweet pea pods	38
象拔蚌炒西蘭花 Geoduck clam with broccoli	40



雞鴨類 Poultry

紫蘿雞片 Stir-fried chicken with pickled ginger	42
洋葱炒鴨片 Stir-fried onion with duck pieces	44
醬爆雞球 Stir-fried chicken pieces in bean paste	46

腰果炒雞丁 Stir-fried dice chicken with cashew ntuts	48
蜜味柚子炒雞球 Stir-fried chicken in pummelo honey sauce	50
三絲炒煙鴨胸 Stir-fried smoked duck breast with vegetable shreds	52
乾隆炒鴿鬆 Stir-fried pigeon meat	54

豬牛類 Pork and Beef

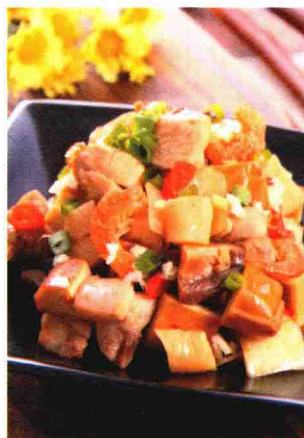
菜芯炒牛肉 Fried beef with greens	56
豉汁涼瓜炒牛肉 Stir-fried beef with bitter gourd in black bean sauce	58
香蒜牛肉粒 Stir-fried beef dice with garlic	60
荷豆炒臘腸 Stir-fried chinese sausage with snow pea pods	62
生筋肉碎炒芹菜	
Stir-fried chinese celery with deep-fried beanburd balls and minced pork	64
炒雜錦粒粒 Stir-fried assorted dice	66
回鍋肉 Double-cooked pork	68

蔬菜類 Vegetables

炒素雜錦 Stir-fried assorted vegetables	70
炒雜菜 Stir-fried mixed vegetables	72
番茄炒蛋 Scrambled eggs with tomatoes	74
蒜茸椒絲炒生菜 Stir-fried lettuce with chopped garlic and red chilli shreds	76
雪菜炒年糕 Stir-fried pudding cake with snow cabbage	78
惹味醬炒通菜 Stir-fried water spinach with flavored paste	80
素翅炒蛋白 Stir-fried artificial shark fin with egg whites	82
素菜竹筍扒菜膽 Stir-fried vegetables with bamboo fungus	84

烹飪小字典 Cooking key words

常用調味 Common seasonings	88
做菜和味道的常用語 Common phrases of cooking and tastes	92
常用技巧 Common skills	93



梁燕 編著

萬里機構 • 飲食天地出版社 出版



外傭姐姐教室

炒餸

Stir-fry



外傭姐姐教室

炒鑊

編著

梁燕

譯者

Faye Kwok

策劃 / 編輯

郭麗眉

攝影

Fanny

封面設計

小肥

版面設計

劉紅萍

出版者

萬里機構・飲食天地出版社

香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心1305室

電話：2564 7511 傳真：2565 5539

網址：<http://www.wanlibk.com>

發行者

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

承印者

中華商務彩色印刷有限公司

出版日期

二〇一二年六月第二次印刷

版權所有・不准翻印

ISBN 978-962-14-4791-3

編者的話

在繁忙工作後，回家吃頓豐富的晚餐，喝一碗老火湯，是夢寐以求的樂事之一。無奈不少上班族平日都忙得不可開交，食得最多的是油水充足、鹽糖味精不絕的快餐。

為了照顧家人，不少家庭都聘用了外籍家務助理，下班要食住家飯菜，也非遙不可及！但是外傭姐姐的飲食習慣與我們不同，若要她們煮出一桌好菜，談何容易？我們這套「外傭姐姐教室」系列，分別以蒸、炆、炒、煎炸、煲湯、做飯等為專題，每本介紹三十多道簡單易學、美味家常的煮餸方法。無論外傭姐姐是連食材也搞不清楚，還是已具入廚經驗，從中都可獲得幫助，提高廚藝。

從本書可以了解：

- 食材的名稱和選擇要點
- 買回來的材料基本處理方法
- 炒餸的原理和優點
- 13 道海產類炒餸、7 道雞鴨類炒餸、7 道豬牛類炒餸、8 道菜蛋類炒餸

目錄

Contents



編者的話	3
看圖買材料做菜 Buy ingredients according to the picture	6
買回來的材料怎麼辦? What to do with the ingredients?	10
做菜的常用語 Common phase of cooking and taste	12
買回來的材料怎樣處理? How to deal with the ingredientss bought?	13
炒鑊也好味 Stir-fry	13

開始炒鑊 Start Stir-frying



海產類 Seafood

XO 醬炒蝦仁 Stir-fried shrimp with XO sauce	16
蝦仁炒滑蛋 Scrambled eggs with shrimps	18
韭菜沙葛炒蜆米 Stir-fried mini clams with leeks and shage	20
沙拉蝦球 Fried shrimp in salad dressing	22
椒鹽蝦 Salt and pepper shrimps	24
薑葱炒蟹 Stir-fried crabs with ginger and spring onion	26
胡椒炒蟹 Stir-fried crabs with pepper	28
勝瓜雲耳炒生魚片 Stir-fried snakehead with angled luffa and ear fungus	30
豉椒炒鮮魷 Stir-fried squid in black bean sauce	32
時蔬炒魚塊 Stir-fried fish fillets with vegetables	34
鹹酸菜炒魚鬆 Stir-fried fish slices with pickled cabbage	36
珊瑚蚌炒蜜糖豆 Stir-fried canadian red sea cucumber meat with sweet pea pods	38
象拔蚌炒西蘭花 Geoduck clam with broccoli	40



雞鴨類 Poultry

紫蘿雞片 Stir-fried chicken with pickled ginger	42
洋葱炒鴨片 Stir-fried onion with duck pieces	44
醬爆雞球 Stir-fried chicken pieces in bean paste	46

腰果炒雞丁 Stir-fried dice chicken with cashew nuts	48
蜜味柚子炒雞球 Stir-fried chicken in pummelo honey sauce	50
三絲炒煙鴨胸 Stir-fried smoked duck breast with vegetable shreds	52
乾隆炒鴿鬆 Stir-fried pigeon meat	54

豬牛類 Pork and Beef

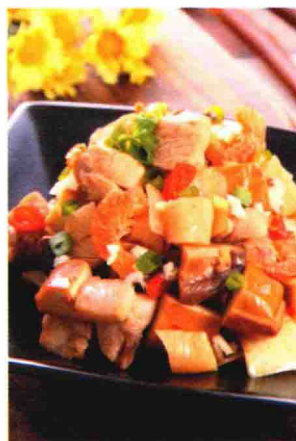
菜芯炒牛肉 Fried beef with greens	56
鼓汁涼瓜炒牛肉 Stir-fried beef with bitter melon in black bean sauce	58
香蒜牛肉粒 Stir-fried beef dice with garlic	60
荷豆炒臘腸 Stir-fried chinese sausage with snow pea pods	62
生筋肉碎炒芹菜 Stir-fried chinese celery with deep-fried beanburd balls and minced pork	64
炒雜錦粒粒 Stir-fried assorted dice	66
回鍋肉 Double-cooked pork	68

蔬菜類 Vegetables

炒素雜錦 Stir-fried assorted vegetables	70
炒雜菜 Stir-fried mixed vegetables	72
番茄炒蛋 Scrambled eggs with tomatoes	74
蒜茸椒絲炒生菜 Stir-fried lettuce with chopped garlic and red chilli shreds	76
雪菜炒年糕 Stir-fried pudding cake with snow cabbage	78
惹味醬炒通菜 Stir-fried water spinach with flavored paste	80
素翅炒蛋白 Stir-fried artificial shark fin with egg whites	82
素菜竹筴扒菜膽 Stir-fried vegetables with bamboo fungus	84

烹飪小字典 Cooking key words

常用調味 Common seasonings	88
做菜和味道的常用語 Common phrases of cooking and tastes	92
常用技巧 Common skills	93



看圖買材料做菜

Buy ingredients according to the picture

牛肉（炒）：要帶少許肥肉。

beef (for frying): Should contain a little fat.

豬肉（炒）：要購買柳梅，因比較稔。

pork (for frying): Purchase Liu Mei as the texture is more tender.



魚柳：顏色鮮明。

fillets: Bright colors.

蜆：蜆殼開了不合的，即表示死了，不可購買。

clam: Should not buy clams with shell opens as that means the clam is dead.

鮮蟹：拍拍蟹蓋，蟹的眼睛活動得很靈活表示未死

fresh crab: Pat the shells of the crabs, the crab is alive if the eyes are very flexible.

鮮蝦：有光澤，蝦頭不要呈黑色

shrimp: Shrimps should look shiny. Donot buy those with black heads.



生魚：身上沒有瘀紅或傷痕。

raw fish: Do not have any red or stasis wound.

洋葱：完整光滑，
沒有損傷。

onion: Complete
and smooth and
not rotten.

蜜糖豆：要青綠而脆。

honey pea pods: Green
and crispy.

番茄：紅色圓大。

tomatoes: Round,
big and red in color.



韭黃：要黃色，尾部不
要變黑和爛。

chives: Yellow in color,
the tail part should not
be black and rotten.

沙葛：表面沒有損爛。

shage: Surface is not rotten.

年糕：顏色要白，不要有黑點。

pudding cake: Color should be white and do not have black spots.

鹹酸菜：不要選擇太黃的，可能加了色素。

pickled cabbage: Do not choose those in dark yellow color, a pigment may be added.



酸薑：浸着酸薑的醋要清徹。

pickled ginger: The vinegar soaking the ginger should be clear.

XO 醬：成份要多瑤柱。

XO sauce: Should contains more dried scallops.

買回來的材料怎麼辦？

What to do with the ingredients?

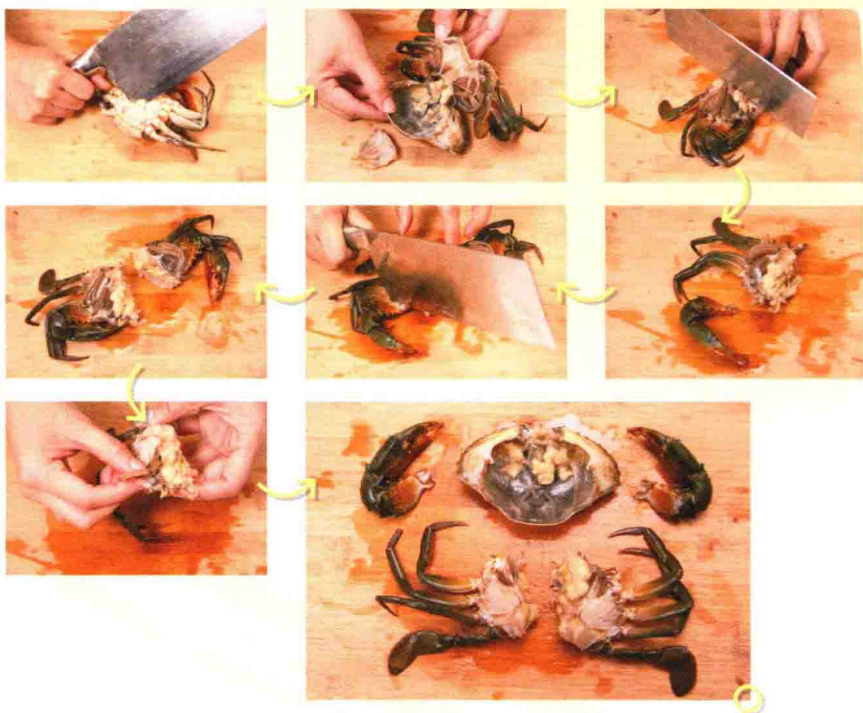
剖蟹 Gut Crabs

洗蟹：用牙刷擦去腳邊的污泥，但要小心繫着的繩不要鬆脫。

Clean crabs: Brush the feet of crabs with a toothbrush but not to loose the rope holding the crabs.

剖蟹步驟見下圖：

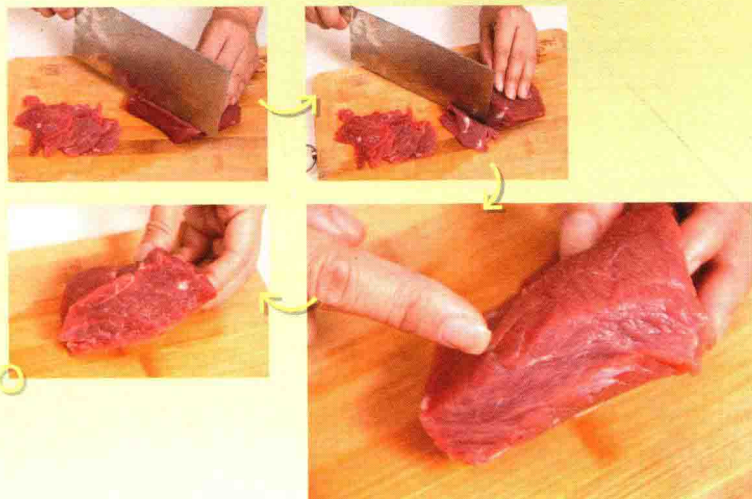
See the pictures below for cutting crabs:



切牛肉 Cut Beef

牛肉用橫紋切才不會韌。

Cut beef with against the stripes to avoid the tough texture.



切魚片 Cut Fish Fillets

魚肉切第一刀時不要切斷，要餘下少許，再切第二刀就要切斷，兩片魚肉都要薄。

Do not cut off the fish at first knife to leave a little, then cut off at the second knife, two slices should be thin.



做菜的常用語

Common phase of cooking and taste

滾刀塊 Pieces in rolling knife	切成不規則的形狀。 Cut ingredients into irregular shapes by rolling the ingredients.
玻璃芡 Transparent thickening sauce	生粉加水不加其他顏色。 Cornstarch with water without adding other colors.
泡油 Blanch with oil	將食物放滾油中一會即撈起。 Place the food in boiling oil for a while and drain.
過冷河 Cooling off in water	食物放滾水中再撈起，放凍水中沖過，瀝乾水分。 Blanch ingredients. in boiling water and then dish up, put in cold water and drain.
起雙飛 Butterflying	魚肉切第一刀時不要切斷，要餘下少許，再切第二刀就要切斷，兩片魚肉都要薄。 Do not cut off the fish at first knife to leave a little, then cut off at the second knife, two slices should be thin.
飛水（汆水） Blanch	食物放滾水中再撈起。 Blanch ingredients. in boiling water and then dish up.
埋芡 Thickening	食物煮熟後加生粉水。 Ingredients cooked and add cornstach solution to thicken.
回鑊 Back to the wok	食物泡油後再放回鑊中與其他材料一起炒。 Blanch food in boiling oil and then back into the wok and stir-fry along with other ingredients.