

海鮮河鮮

360

生猛海鮮河鮮，百搭煮法360款
家庭便宴的超強資訊！

自購自烹魚蝦貝蟹有妙法
蒸炒燴炸，傳統創意兼備！

按圖索驥，一試身手
美味佳餚，自己回家做大廚！

紅紋石斑

生炊斑腩

清蒸游水魚

薑蔥焗龍蝦

上湯焗龍蝦

美極蟹柳

蟹肉扒官燕

蟹扒豆腐

蟹肉扒雙菇

玫瑰鮑魚湯

白酒番茄煮蜆

辣酒煮螺子

酥炸鮮魷



鄧秀梅 編著

萬里機構・飲食天地出版社出版

海鮮河鮮

360

鮑魚料理

生炒龍蝦

清蒸游水魚

紅燒大生翅

清蒸游水魚

紅燒大生翅

清蒸游水魚

紅燒大生翅

清蒸游水魚

紅燒大生翅

清蒸游水魚

紅燒大生翅

清蒸游水魚

紅燒大生翅

清蒸游水魚

紅燒大生翅

清蒸游水魚

紅燒大生翅

清蒸游水魚

紅燒大生翅

清蒸游水魚

紅燒大生翅

清蒸游水魚

紅燒大生翅

清蒸游水魚

紅燒大生翅

清蒸游水魚

鄧秀梅 編著

萬里機構・飲食天地出版社出版

本書食譜內又材料重量統一以公制表示，若要換算為司馬斤兩，
可按每40克＝1兩為計算標準

海鮮河鮮360

編著

鄧秀梅

編輯

蔣微 謝妙華 余紅霞

出版者

萬里機構・飲食天地出版社

香港鯉魚涌英皇道1005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

香港新界大埔汀蘭路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

美雅印刷製本有限公司

出版日期

二〇〇七年九月第一次印刷

版權所有・不准翻印

ISBN 978-962-14-3602-3



前言

魚，我所欲也

孟夫子云：魚，我所欲也；熊掌，我所欲也。大抵古時政治中心遠離海濱，魚始終是一種珍稀而昂貴的食物，所以當時的人把魚和熊掌並駕齊驅，看作是鮮美無倫的素材。

時至今日，基於法例所限，熊掌早已不能入饌，所謂「賽熊掌」菜式，用的不外是豬肘和牛蹄筋而已。不過對於沿海地區的民眾來說，「靠山吃山，靠水吃水」，要大快朵頤品嘗魚和其他海鮮，卻仍不算是什麼困難的事。

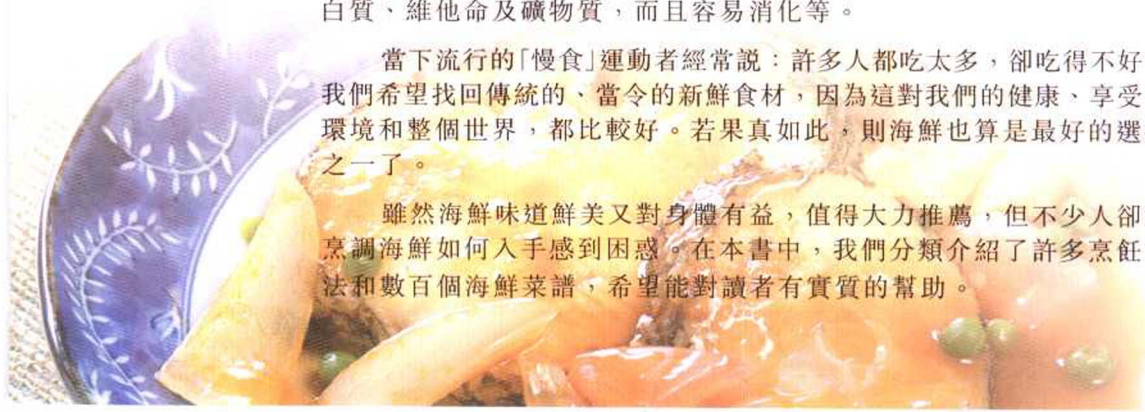
前些時候，內地營養界曾提出這樣的口號：「吃魚的孩童更聰明，吃魚的女士更漂亮，吃魚的先生更健壯」。在台灣，漁業署積極推動「全民漁業」理念，要發展出具有「人文素質的食魚文化」，並指出：日本和北歐國家人民普遍健康長壽，與食魚愛好有相當大的關係。有關方面更在幼兒園開始便進行魚食推廣教學活動，讓小朋友在潛移默化中建立「天天吃魚，健康有活力」的飲食觀念。

從歷史考證，中國人很早就懂得吃魚，舊石器時代的文化遺址中就留下了鮭魚與鯉魚的化石遺蹟。唐朝時候，盛行將生的魚片包在飯裏稱為「鮓鮓」，以鹽調味，經過發酵而帶些醋酸味道。當時日本使節從唐朝將這種作法東傳回日，遂發展出「魚生壽司」。在明朝嘉靖年間，有位田藝蘅先生曾寫了一首《食魚生》的詩詞，讚嘆鮓鮓味道之美，謂「素鱗潑刺鮮無比，紅鱸飛揚蝶不如」呢！

在台灣，魚和其他水產品，不論是來自海洋或是淡水，只要是新鮮可食的，均喜歡一律稱之為「海鮮」，至於在中國大陸和香港則會劃分得細緻些，只有在海裏抓到的才能稱為「海鮮」，若在淡水水域的則是「河鮮」了。但姑勿論如何分類，它們對身體的益處卻是一致的，例如有不少品種富含能減少心血管疾病的Omega-3脂肪酸，肉質含豐富蛋白質、維他命及礦物質，而且容易消化等。

當下流行的「慢食」運動者經常說：許多人都吃太多，卻吃得不好，我們希望找回傳統的、當令的新鮮食材，因為這對我們的健康、享受、環境和整個世界，都比較好。若果真如此，則海鮮也算是最好的選擇之一了。

雖然海鮮味道鮮美又對身體有益，值得大力推薦，但不少人卻對烹調海鮮如何入手感到困惑。在本書中，我們分類介紹了許多烹飪方法和數百個海鮮菜譜，希望能對讀者有實質的幫助。





目錄

前言	3
----------	---



鮮魚

泰式酸子魚湯	12
芫荽魚片湯	12
大魚芫荽薑酒湯	12
鯉魚赤小豆湯	13
清燉鯉魚	13
魚頭薑奶湯	13
鯽魚豆腐湯	14
花生眉豆大蒜鯽魚湯	14
豆腐木棉魚湯	14
雪菜黃魚湯	15
蘿蔔鯊魚片湯	15
菠菜白飯魚湯	15
茄子牛鯽魚湯	16
蘋果生魚湯	16
清燉石斑湯	16
原煲魚頭雲煮酒	17
木瓜燉帶魚	17
枸杞鯉魚湯	17
麻辣水煮魚	18
番茄煮紅衫	19
豆泡煮魚	19
鹹菜煮狗肚魚	20
酸菜魚	20
明爐烏頭魚	20
小唐菜燴斑柳	21

南瓜燴魚茸	21
鑊仔肉碎蠔仔狗肚魚	21
星洲椰汁魚	22
西洋菜生魚煲	22
麻婆豆腐魚尾煲	22
甘荀鯽魚煲	23
薑醋鯽魚煲	23
砂鍋魚頭豆腐	23
京葱火鴨大鱸煲	24
珊瑚姑燴雙魚	24
雙菇燴三文魚	24
白汁燴石斑	25
五彩燴魚	25
焗烤桂花魚	25
鐵板鰱魚	26
鹽燒秋刀魚	26
葱油烤鯉魚	26
串燒大風鱈	27
蜜汁串燒鱈	27
烤鰻魚	27
沙律煎鰱魚	28
煎封鰱魚片	28
沙甸魚烙	28
西汁銀鱈魚	29
班尼斯汁三文魚	29
日式燒三文魚薄餅	29
紫菜魚卷	30
鮮蘑菇醬魚卷	30
桂花魚條	30

椒鹽三文魚頭	31
糖醋魚	31
脆皮白帶魚	31
脆炸鱈條	32
炸丁香魚	32
小籠鯪魚球	32
錦繡海石斑	33
油浸石斑	33
香橙石斑卷	33
翡翠海皇卷	34
古法蒸老鼠斑	35
豉汁蒸鱈魚	35
古法蒸蘇眉	36
麒麟蘇眉魚皮	36
鱈魚蒸玉子	36
大頭菜肉絲蒸龍脷	37
中山龍脷卷	37
豆苗龍脷卷	37
鉢仔香芋蒸魚雲	38
剁椒蒸大魚頭	38
冬菜蒸鮑魚腩	38
鮑魚皮蒸蛋	39
清蒸鮪魚	39
清蒸尼鰻	39
蒸銀鱈魚	40
油燻角蒸鮫魚腩	40
鮫魚肉蛋卷	40
蒜茸豉汁蒸大鱈	41
冬菜蒸黃花魚	41
檸檬蒸鱸魚	41
檸檬蒸烏頭魚	42
斑蘭菜蒸烏頭魚	42

原條凍烏頭魚	42
水晶鮑魚	43
酸子汁西米煙三文魚	43
三冬炒斑塊	43
酸辣魚柳	44
菠菜炒生魚片	44
炒鱈糊	44
豆角金菇炒鱈片	45
洋葱白飯魚炒蛋	45
香芒蘆筍炒魚柳	45
鹹菜炆門鱈	46
鹹菜炆魚	47
宮保魚丁	47
紅炆石斑	48
生炆斑腩	48
豆腐炆鯉魚	48
紅燒肚膽	49
紅燒魚塊	49
醋溜黃魚	49
苔條拖黃魚	50
葱油淋桂魚	50
馬拉盞釀黑鮪	50
釀土鯪魚	51
魚肉釀豆腐角	51
家鄉扣釀大鱈	51
家鄉鮑魚凍	52
蒜茸鮫魚片	52
梅香吞拿魚	52
青芥醬鮮吞拿魚	53
香草芝士三文魚	53
刁草芥辣三文魚	53



蝦蟹

酥皮大蝦湯	56	鴛鴦蝦	66
冬蔭功湯	56	乾燒豆瓣蝦	67
龍蝦濃湯	56	乾燒咖喱蝦	67
梭多蝦湯	57	油爆蝦	67
醉翁蝦湯	57	油爆西汁蝦	68
冬瓜鮮蝦湯	57	龍井炒蝦球	69
芝士焗龍蝦	58	鹹蛋黃炒中蝦	69
上湯焗龍蝦尾	58	宮保蝦仁	70
芝士白汁焗龍蝦	58	清炒蝦仁	70
蒜茸焗大蝦	59	淮山雙豆炒蝦仁	70
蒜茸大蝦焗涼瓜	59	鮑魚菇豆苗炒蝦仁	71
葡國辣汁大蝦	59	芹菜豆乾炒蝦仁	71
意大利焗明蝦	60	露筍炒鮮蝦	71
焗鵝肝釀龍蝦	61	椰子芯炒蝦	72
煎封羅氏蝦	61	馬拉盞香辣蝦	72
避風塘乾煎蝦碌	62	亞參蝦	72
豉油王煎中蝦	62	翡翠明蝦球	73
開心果茄汁煎蝦	62	明蝦炒百子	73
天婦羅	63	水晶明蝦球	73
玻璃酥蝦	63	芙蓉梅花蝦	74
炸珍珠蝦	63	蘆筍蝦球	74
炸金鯉芋蝦	64	雞腎炒蝦球	74
紅葱蝦丸	64	哈密瓜炒蝦仁	75
乾炸蝦筒	64	香荔龍鳳球	75
乾炸蝦夷	65	緬甸鮮蝦酸菜菜	75
琵琶大蝦	65	香芒辣味蝦	76
檸檬梅子鳳尾蝦	65	川味雜菌蝦球	77
芋茸鳳尾蝦	66	滑蛋蝦仁燴雙冬	77
沙律脆皮蝦	66	砂鍋粉皮蝦	78
		加勒比燴蝦	78
		上湯泡蝦	78
		咖喱菠蘿蝦	79

糯米花雕龍蝦	79
蒜茸蒸蝦	79
啤酒大蝦	80
荷香麒麟蝦	80
龍鳳百花卷	80
蒜茸開邊蝦	81
蝦皇豆腐	81
瓜絲蝦紫	81
大蝦芒果汁生菜沙律	82
通菜蝦沙律	82
干島沙律蝦	82
清蒸膏蟹	83
椰青蒸肉蟹	83
清蒸大閘蟹	83
鮮蛋蒸青蟹	84
花雕蒸醉蟹	85
荷香糯米蒸蟹	85
佛山蒸蟹鉢	86
竹笙蒸釀蟹鉗	86
玉蘭蒸蟹球	86
蟹黃瓊山	87
鳳脂肉蟹鉗	87
蟹黃蛋白	87
薑葱焗蟹	88
蟹鉗鮮蘆筍	88
荷香珠寶蟹	88
金沙焗肉蟹	89
烤蟹蓋	89
法式焗蟹	89
蟹肉釀蘑菇	90
清宮秘法焗蟹	91
鵲蛋鮮蟹鉗	91

木瓜汁煎蟹餅	92
水晶煎蟹蓋	92
酥炸蟹鉗	92
酥炸軟殼蟹	93
豉椒炒蟹	93
咖喱炒蟹	93
四川香辣蟹	94
胡椒蟹	94
泰式咖喱炒蟹	94
咖喱啤梨炒蟹	95
糖醋螃蟹	95
霸王炒海蟹	95
避風塘炒蟹	96
醬爆蟹	97
年糕炒蟹	97
賽螃蟹柳	98
蟹皇扒官燕	98
蟹扒豆苗	98
蟹肉扒雙菇	99
蟹肉蟹黃冬瓜	99
官燕竹笙鮮蟹鉗	99
黑椒香茅粉絲蟹煲	100
雲腿露筍蟹肉	100
蔥薑蟹煲	100
粉絲煮水蟹	101
粉絲蟹	101
醉蟹	101



貝介

淡菜節瓜肉片湯	104
玫瑰鮑魚湯	104

髮菜眉豆淡菜湯	104
生蠔瘦肉湯	105
蜜瓜響螺湯	105
象拔蚌淮山老鴿湯	105
蘿蔔鯉子湯	106
金針菜蜆湯	106
冬瓜花蛤清湯	106
白果瑤柱豬肚湯	107
瑤柱節瓜排骨湯	107
薑葱生蠔煲	107
奇異果青口	108
上湯氽海蚌	109
蠔油扇貝	109
豆腐蠔仔燴	110
清酒煮蜆	110
白酒番茄煮蜆	110
辣酒煮鯉子	111
辣酒煮花螺	111
白汁生蠔	111
辣酒煮鮮鮑魚	112
椰汁青口	112
蒜茸蒸鮮鮑魚	112
蒜茸蒸扇貝	113
火腿葱茸蒸鮮鮑	113
豉汁蒸象拔蚌	113
黑椒蒸青蠔	114
金銀葱蒜蒸青口	115
蒸北寄貝	115
豉汁蒸扇貝	116
白汁焗鮮鮑	116
香草焗青口	116
越式蒜茸焗青口	117

蒜香焗青口	117
海鮮焗蛸蚶	117
葡汁焗香螺	118
焗全螺	118
鐵板燒鯉子	118
香煎蠔烙	119
香脆蠔仔餅	119
西施帶子	119
噏汁青口卷	120
酥炸鮮鮑	120
酥炸生蠔	120
香酥帶子	121
豆醬八寶炒蜆肉	121
香辣炒蜆	121
薑菜炒蜆肉	122
家鄉炒蜆	122
韭菜蜆米	122
薑絲炒鯉子	123
乾炒咖喱東風螺	123
西芹炒螺片	123
生炒白雲螺片	124
明火炒海螺	125
蜆頭炒螺片	125
蒜心炒貴妃蚌	126
西蘭花炒象拔蚌	126
西蘭花炒帶子	126
茭筍蒜心炒帶子	127
清炒帶子	127
酒香炒青口	127
西汁青口	128
元貝芥菜	128
魚香鮮貝	128

辣椒膏炒花蛤	129
絲瓜炒花蛤	129
雙椒珍珠蠔	129
塔香蜆	130
葱油海瓜子	131
辣味串燒帶子	131
冬菇燒淡菜	132
瑤柱扒冬瓜	132
象拔蚌拌青瓜	132
皮蛋蜆子	133
青瓜拌螺肉	133
菠蘿枸杞拌螺片	133



其他

海鮮酸湯	136
西洋海鮮湯	136
魚柳酥皮海鮮湯	136
海鮮周打湯	137
海鮮麵豉湯	137
紅花海鮮湯	137
咖喱海鮮煲	138
白汁魚肚煲	138
海鮮粉絲煲	138
砂鍋海鮮豆腐煲	139
翡翠海皇羹	139
雜錦海鮮羹	139
竹笙海鮮羹	140
海皇豆腐羹	141
海鮮湯飯	141
蟹柳蟹籽壽司飯	142
芝士海鮮焗飯	142

印度咖喱海鮮焗飯	142
島國海鮮炒飯	143
葡汁海鮮飯	143
西班牙海鮮燴飯	143
椰汁海鮮伊麵	144
海膽山藥茶素麵	144
台式海鮮麵	144
博多風海鮮拉麵	145
番茄蛤蜊意大利麵	145
蒜辣海鮮意大利粉	145
冬蔭功海鮮烏冬	146
千島風情蝴蝶粉	146
夏果海鮮包	146
海鮮醃椰菜包	147
威尼斯海鮮卷	147
沙律海鮮卷	147
蘑菇醬海鮮卷	148
千島海鮮意大利薄餅	149
韓式海鮮煎餅	149
燒墨魚翠玉瓜沙律	150
海鮮雜錦沙律	150
芒果鮮蝦蟹籽沙律	150
日式蟹柳沙律	151
通心粉海鮮沙律	151
酒醋八爪魚片	151
海鮮拼盤	152
菠蘿盅涼拌海鮮	152
泰式涼拌海鮮	152
索引	153



鮮魚

茄子什錦魚湯

鱸魚生魚湯

清蒸石斑魚

原隻魚頭雲煮酒

木瓜燉帶魚

枸杞燉魚湯

豆泡煮魚

番茄煮紅衫

麻辣水煮魚

鹹菜煮狗肚魚

酸菜魚

明爐煮魚

小唐菜燉魚

南瓜燉魚

蓮仔肉絲燉仔狗肚魚

皇洲椰汁魚

西洋菜生魚煲

麻婆豆腐魚尾煲

甘菊鯽魚煲

薑蔥鯽魚煲

砂鍋魚頭豆腐

珊瑚菇燉雙魚

雙菇燉三文魚

白汁燉石斑

五彩燉魚

網球蒸北魚

蜜汁魚

豆豉魚



泰式酸子魚湯

材料 鮮魚500克，薑1塊，乾蔥頭3粒，香茅½支，蔥3條

調味料 糖2湯匙，魚露1½湯匙，蝦醬1茶匙，胡椒粉½茶匙，酸子水

做法

1. 魚剖洗乾淨，抹乾。蔥洗淨切段。薑洗淨切絲。
2. 芫荽頭、香茅和乾蔥放入攪拌機攪碎，加入蝦醬和胡椒粉拌勻。
3. 燒滾水，放入攪碎的醬料，落薑絲，至滾起，下魚，煮約10分鐘。
4. 下調味料，試味，放入蔥段，即可。



芫荽魚片湯

材料 鯪魚片80克，芫荽3棵，生薑12克，油、鹽各適量

做法

1. 把鯪魚片、芫荽、生薑等洗淨，備用。
2. 把鯪魚放入燒熱的油鑊內，煎至金黃。
3. 在煲內加入適量水，放入煎好的鯪魚片和生薑，武火至滾。
4. 改文火再煲½小時，再加入芫荽及適量油、鹽調味，即可。

大魚芫荽薑酒湯

材料 大魚(尾部)160克，芫荽4棵，生薑、黃酒、油、鹽各適量

做法

1. 把大魚、芫荽、生薑等洗淨，備用。
2. 把大魚放入熱油鑊內，煎至金黃。
3. 在煲內加入適量水，放入已煎好的大魚和生薑，武火至滾，改文火再煲½小時，再加入芫荽、黃酒、油、鹽進行調味，即可食用。

註：大魚，又名鱮魚。

鯉魚赤小豆湯

材料 鯉魚1條，赤小豆80克，薑、油、鹽各適量

做法

1. 鯉魚去鱗、腸臟，洗淨；赤小豆、薑洗淨。
2. 用薑片把鐵鑊擦一遍，然後倒入油，燒熱。把鯉魚放入熱油鑊內，煎至金黃。
3. 在煲內加入適量水，放入煎好的鯉魚和赤小豆、薑等，武火至滾，改文火再煲1小時，加入油、鹽調味，即可食用。



Tips...

活魚的挑選

外表：魚的口、眼、鰓、鱗完整無缺，無病害傷，體無血斑洞眼。

游動：在水中游動正常。體質好的魚都在水的下層游動，體質差的魚嘴貼近水面，尾身呈下垂現象。如果魚體側身漂浮在水面上游動，說明即將死亡。

手觸：當你用手在水中抓魚的時候，反應敏銳的魚，能很快掙脫跑掉，這種魚的生命力強，體質好，如果沒有掙扎能力的魚，說明牠已經進入死亡階段。

清燉鯉魚

材料 鯉魚500克(其他魚也可以)

輔料 葱2條，薑3片，蒜頭3粒，冬菇3朵，棗3顆，鹽、醋、醬油、酒、油各適量

做法

1. 將葱、薑、蒜、醋、冬菇、棗均洗淨。葱洗淨，切段。
2. 將魚洗乾淨，用鹽浸漬5~10分鐘待用。
3. 熱鑊油爆香葱段，加適量水，浸過魚身，將魚放入鑊內。
4. 放入酒、葱段、薑、蒜、醋、冬菇、棗，大火燒開。慢火燉30分鐘左右即可。

魚頭薑奶湯

材料 大魚頭1個，牛奶80克，上湯500毫升，薑、油、鹽各適量

做法

1. 大魚頭去鰓，以鹽略擦，再以清水沖洗淨，瀝去水分。
2. 放入燒紅油鑊，將魚頭炸至微黃，撈起。
3. 將上湯入煲，燒滾，加入薑和魚頭，文火煲½小時，加入牛奶、鹽，開蓋再煲至剛翻滾，即可。

鯽魚豆腐湯

材料 鯽魚350克，豆腐1塊，蘑菇80克，薑、葱、芫荽、鹽、油各適量

做法

1. 鯽魚剖後去鱗鰓，開肚去腸臟。
2. 豆腐切小塊。
3. 蘑菇洗淨，切為二，大滾水氽過。
4. 燒紅油鑊，將鯽魚慢火煎至兩面金黃，猛火，落3~4碗滾水，鹽、豆腐、蘑菇、薑翻滾約10分鐘，落蔥花、芫荽段，調味即可。

註：鯽魚＝鯽魚。



花生眉豆大蒜鯽魚湯

材料 鯽魚1條，花生80克，眉豆40克，蒜頭10粒，紅棗10粒，油、鹽、薑各適量

做法

1. 鯽魚刮淨鱗，開肚去腸臟，去魚鰓，清水洗淨血腥，瀝乾水。
2. 燒紅鑊，加入少許油並爆香薑片後，放入魚煎至兩邊金黃色，入水洗去油腥，備用。
3. 水1碗，放入花生，燒至水滾，倒入碗內浸10分鐘，倒去水，留花生備用。
4. 眉豆略浸洗；蒜頭略洗；紅棗洗淨，去核。
5. 煲內加清水，先煲花生1個小時，落紅棗、眉豆、蒜頭和鯽魚，再煲1個小時左右，加鹽，即可。

豆腐木棉魚湯

材料 木棉魚2條，豆腐1塊，薑片3片，葱2條，水5杯

做法

1. 魚皮撕去，清理內臟洗淨。
2. 豆腐略洗切大塊。葱洗淨切段。
3. 燒熱油鑊，將魚略煎至兩面黃色，加入水、薑及豆腐，大火滾至湯變濃，放入蔥段，加鹽調味，即可。

雪菜黃魚湯

材料 鮮黃花魚600克，雪裏蕪120克，薑2片，葱1條，冬筍40克，紹酒1湯匙，清水5杯，花奶少許

調味料 鹽2茶匙，胡椒粉少許

做法

1. 黃花魚去鱗，去鰓，剖淨，在兩面各劃十字紋。
2. 雪裏蕪梗、葱分別切段，冬筍切片後汆水。
3. 燒熱鑊，落油燒至大熱，將黃魚兩面煎香，瀝下紹酒，加水，加入筍片、雪裏蕪、薑、葱煮滾。
4. 加入調味料，繼續煲約20分鐘，至湯水呈乳白色，加入花奶，煲底放上芫荽，盛入煲中上桌。

註：黃花魚＝黃魚。



Tips...

海鮮忌與某些水果同食

魚蝦含有豐富的蛋白質和鈣等營養物質，如果與含有較多鞣酸的水果同吃，會降低蛋白質的營養價值，而且容易使海鮮中的鈣質與鞣酸結合，形成一種新的不易消化的物質。含有鞣酸較多的水果有柿子、葡萄、石榴、山楂、青杏等。

蘿蔔鯊魚片湯

材料 鯊魚肉320克，白蘿蔔480克，葱粒、薑絲各少許，清水4杯

醃料 鹽、糖各½茶匙，薑茸1湯匙，生粉1湯匙

調味料 鹽1½茶匙，糖1茶匙，醋1湯匙，酒½湯匙，胡椒粉少許

做法

1. 鯊魚肉洗淨切片，用醃料拌勻。
2. 白蘿蔔切片，放入滾水中汆熟，撈起。
3. 起鑊，落油一湯匙，瀝酒，倒入白蘿蔔片，加入清水和調味料。
4. 水滾後將鯊魚片放入滾湯內，略滾片刻至魚片浮起，撒上葱粒、薑絲即成。

菠菜白飯魚湯

材料 菠菜320克，白飯魚160克，薑3片，水5杯

調味料 鹽½茶匙

做法

1. 菠菜洗淨。
2. 熱油鑊爆香薑片，加白飯魚略炒，加水。
3. 水滾放入菠菜及調味，煮至菜熟即可。

茄子牛鰍魚湯

材料 茄子650克，牛鰍魚650克，瘦豬肉160克，蓮子80克，芡實40克，鹽、薑各適量

做法

1. 茄子洗淨，分為數段。蓮子和芡實略浸後洗淨。
2. 牛鰍魚去鱗鰓和腸臟，洗淨，瀝乾水，入油鑊慢火煎至金黃。
3. 瘦豬肉洗淨，入大滾水略滾後以清水沖去血污和油腥。
4. 將茄子、魚、豬肉、蓮子、芡實和薑2片入煲，武火燒滾，文火煲2個小時，加鹽調味即可。



蘋果生魚湯

材料 蘋果2隻，生魚1條，去核紅棗6粒，薑3片

做法

1. 蘋果、紅棗洗淨。蘋果去皮去核切塊。
2. 生魚宰後洗淨，抹乾水。
3. 平底鑊下油燒熱，放下生魚，用慢火煎至微黃色，盛起。
4. 鑊內加水煮滾，放入生魚、蘋果、紅棗煮滾，慢火煮3小時，下鹽調味。

清燉石斑湯

材料 石斑魚1條(約500克)，嫩薑2片，蔥1條，水發冬菇4朵，滾水3杯

調味料 鹽1½茶匙，糖、紹酒各½茶匙，胡椒粉少許

做法

1. 石斑魚剖淨，去鱗洗淨，瀝乾水後，氽水。
2. 冬菇浸軟去蒂切絲，薑切絲，蔥切段。
3. 將石斑魚放入燉盅內，加入滾水、薑絲、冬菇絲及蔥段，用白紙封密後加蓋慢火燉約1小時，加入調味料後繼續燉約½小時，即可。