

汕头大学出版社

都市闲情食谱

超值价10元

陈颖妍

爱时代 酱汁食谱

李锦联主理

永昌
荣辉

名厨菜

- 中、西、亚洲酱料知多少
- 醒胃生果菜
- 不一样的鸡鸭鹅

佳能®

美国保鲜品牌



名副其实
保鲜优质

都市闲情食谱

爱酱时代

李锦联主理



CONTENTS

中方爱酱 (中菜) 4

香槟鱼子酱烩银龙	7
蜜汁豉椒鳊片	8
南乳冬笋焖猪腩肉	9
南乳花生焖猪尾	10
鱼香金蒜茄子煲	11
柱侯牛腩煲	12
干葱柱侯鸡	13
豆瓣回锅烟腩肉	14
豆酱香芥烟鱼带	15
乳香豆酱三文鱼头	16
三冬虾子凤翼	17
火腩银杏鸭舌	18
金菇蜜豆芥香鸡柳	19

西方爱酱 (西餐) 20

蕃茄玉子烩猪扒	21
可尔酸梅汁煎银鳕	22
魔鬼汁煎猪扒	23
香蒜汁煎羊扒	24
吮汁梅酱焗花蟹	25
XO 芝士汁焗青口	26

亚洲爱酱 (亚洲菜) 27

咖喱南瓜排骨煲	29
酸辣咖喱海鲜煲	30
沙嗲香菇雪芋	31
沙嗲可乐烟鸡翼	32
酸甜酱鱼露焗大虾	33
酸甜回锅牛肉	34
印度酸乳酪春鸡	35
辣子酱烧羊腩煲	36
酸子蜜糖烧银鳕	37

果然美味 (水果菜) 40

香柠焗排骨	41
黑椒榴梿青口	42
金蒜火龙牛柳粒	43
香橙栗子烩大鸭	44
西芹香芒鸡柳	45
青苹果酱鸡柳	46

鸡和鸭讲 (家禽菜) 47

蒜辣蜜糖焗鸭胸	48
花雕陈皮芥头鸡	49
金蒜栗芋鸡中膶	50
花胶焖凤翼	51
菠萝蜜汁琵琶鸡	52
杭州南乳鸭	53

名厨压阵 54

高荣新 (大喜庆鱼翅酒家)	
怀旧辣酱焖大芥菜排骨	55
生抽皇香煎豆腐	56
蚝皇好市炒粒粒	57
蚝油手撕鸡炸鸡骨	58
镇江焗排骨	59
陈永昌 (京港酒店荔轩)	
鸡汁菊花鱼	60
三文鱼锅贴奶	61
龙珠金丝球	62
铁板煎鱼头	63
戈丝海皇糗	64
吴创木 (金宝泰国越南菜馆)	
咖喱鸡	65
辣椒焗膏蟹	66
牛柳粒炒红饭	67
立体招牌鱼	68
李荣辉 (富临酒家)	
酥炸虾酱鸡	69
蒜香砂锅鱼头	70
香芹萝卜煮白鳝	71
红烧酿茄子	72
砂窝杭仁炒鸽脯	73

书名: 都市闲情食谱之爱酱时代

出版人: 周松庆

菜式设计: 李锦联及名厨

封面模特儿: 陈颖妍

封面形象: 刘绮筠

发型: Man Chiu from Private

化妆: Rita Yip

服装提供: Fantasy

场地提供: The Arc Brasserie

封面菜式设计: Vincent Ngan

协力: 刘绮筠、区志恒

摄影 (封面): 何志恒

统筹及推广: 程贤章、周颖家

责任编辑: 胡开祥 刘燕 颜辉灿

封面设计: 郭炜

责任技编: 姚健燕

出版发行: 汕头大学出版社

邮购通讯: 广州市天河北路177号祥龙

花园祥龙阁2205室

电话: 020-85250482 邮编: 510075

版次: 2003年7月第1版

印次: 2003年7月第1次印刷

印数: 12000册

定价: 全套40元 本册定价10.00元

ISBN 7-81036-552-5/TS · 36

本书经《TVB周刊》授权, 在中国独家出版中文简体字版本。
非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

汕头大学出版社

都市闲情食谱

超值价10元

陈颖妍

爱酱时代 食谱

李锦联主理

永昌
荣辉

名厨菜

- 中、西、亚洲酱料知多少
- 醒胃生果菜
- 不一样的鸡鸭鹅



佳能
美国保鲜品牌

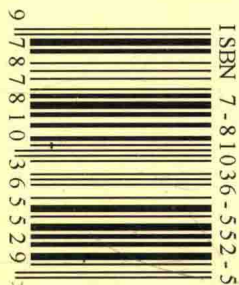


名符其实
保鲜优质

佳能® 密实盒



名符其实 盒盒都密实



ISBN 7-81036-552-5/TS·36

定价：全套 40.00 元

本册定价：10.00 元



可放入微波炉使用



可放进雪柜及冰格做冷藏食物之用



密实防漏，有效保持食物新鲜



上班、上学、旅行、携带方便

都市闲情食谱

爱酱时代

李锦联主理



CONTENTS

中方爱酱 (中菜) 4

香槟鱼子酱烩银龙	7
蜜汁豉椒鳊片	8
南乳冬笋焖猪腩肉	9
南乳花生焖猪尾	10
鱼香金蒜茄子煲	11
柱侯牛腩煲	12
干葱柱侯鸡	13
豆瓣回锅焖腩肉	14
豆酱香芥焖鱼带	15
乳香豆酱三文鱼头	16
三冬虾子凤翼	17
火腩银杏鸭舌	18
金菇蜜豆芥香鸡柳	19

西方爱酱 (西餐) 20

蕃茄玉子烩猪扒	21
可尔酸梅汁煎银鳕	22
魔鬼汁煎猪扒	23
香蒜汁煎羊扒	24
吮汁梅酱焗花蟹	25
XO 芝士汁焗青口	26

亚洲爱酱 (亚洲菜) 27

咖喱南瓜排骨煲	29
酸辣咖喱海鲜煲	30
沙嗲香菇雪芋	31
沙嗲可乐焖鸡翼	32
酸甜酱鱼露焗大虾	33
酸甜回锅牛肉	34
印度酸乳酪春鸡	35
辣子酱烧羊腩煲	36
酸子蜜糖烧银鳕	37

果然美味 (水果菜) 40

香柠焗排骨	41
黑椒榴梿青口	42
金蒜火龙牛柳粒	43
香橙栗子烩大鸭	44
西芹香芒鸡柳	45
青苹果酱焗鸡柳	46

鸡和鸭讲 (家禽菜) 47

蒜辣蜜糖焗鸭肾	48
花雕陈皮芥头鸡	49
金蒜栗子鸡中翼	50
花胶焖凤翼	51
菠萝蜜汁琵琶鸡	52
杭州南乳鸭	53

名厨压阵 54

高荣新 (大喜庆鱼翅酒家)	
怀旧辣酱焖大芥菜排骨	55
生抽皇香煎豆腐	56
蚝皇好市炒粒粒	57
蚝油手撕鸡炸鸡骨	58
镇江焗排骨	59
陈永昌 (京港酒店荔轩)	
鸡汁菊花鱼	60
三文鱼锅贴奶	61
龙珠金丝球	62
铁板煎鱼头	63
戈丝海皇糗	64
吴创木 (金宝泰国越南菜馆)	
咖喱鸡	65
辣椒焗膏蟹	66
生炒粒炒红饭	67
立体招牌鱼	68
李荣辉 (富临酒家)	
酥炸虾酱鸡	69
蒜香砂锅鱼头	70
香芹萝卜煮白鳝	71
红烧酿茄子	72
砂窝杭仁炒鸽脯	73

书名: 都市闲情食谱之爱酱时代

出版人: 周松庆

菜式设计: 李锦联及名厨

封面模特儿: 陈颖妍

封面形象: 刘绮筠

发型: Man Chiu from Private

化妆: Rita Yip

服装提供: Fantasy

场地提供: The Arc Brasserie

封面菜式设计: Vincent Ngan

协力: 刘绮筠、区志恒

摄影 (封面): 何志恒

统筹及推广: 程贤章、周颖家

责任编辑: 胡开祥 刘燕 颜辉灿

封面设计: 郭炜

责任技编: 姚健燕

出版发行: 汕头大学出版社

邮购通讯: 广州市天河区北路177号祥龙

花园祥龙阁2205室

电话: 020-85250482 邮编: 510075

38 1/32

版次: 2003年7月第1版

印次: 2003年7月第1次印刷

印数: 12000册

定价: 全套40元 本册定价10.00元

ISBN 7-81036-552-5/TS·36

本书经《TVB周刊》授权, 在中国独家出版中文简体字版本。
非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com



001.



002.



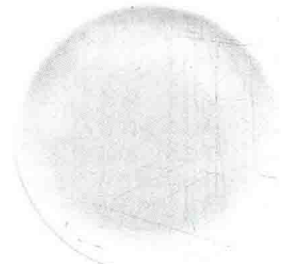
003.



004.



005.



006.



006.



007.



008.

中方爱酱



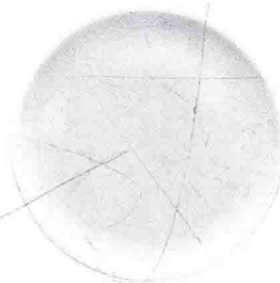
009.



010.



004.



005.



011.



012.

001. 生抽

002. 老抽

003. 蚝油

004. 潮式豆酱

005. 豆瓣酱

006. 磨豉酱

007. 蒜茸豆豉酱

008. 南乳

009. 腐乳

010. 虾酱

011. 辣椒酱

012. 桂林辣椒酱



- 013.X.O.酱
- 014.蒜茸辣椒酱
- 015.海鲜酱
- 016.苏梅酱
- 017.酸梅
- 018.卤水汁



● 013.



● 014.



● 015.



● 016.



● 017.



● 018.

香槟鱼子烩银龙

Stewed Mullet with Grapes Wine and Salmon Roe



材料

• 乌头鱼	375 克
• 香芹(切段)	2 条
• 蒜茸	2 茶匙
• 姜茸	1 茶匙
• 潮州豆酱	1 $\frac{1}{2}$ 匙
• 葡萄酒	$\frac{1}{2}$ 杯
• 三文鱼子或蟹子	2 汤匙

腌料

• 上汤	$\frac{2}{3}$ 杯
• 生抽	$\frac{1}{2}$ 汤匙
• 糖	2 茶匙
• 麻油	少许
• 胡椒粉	少许

做法

1. 将乌头鱼从背部剖开，洗净抹干，以食盐及胡椒粉腌味。
2. 沾上生粉，下锅中煎香表面，取出放碟上。
3. 下蒜茸、姜茸爆香，加入豆酱炒香，加入葡萄酒。
4. 放回乌头鱼及香芹，加入汁料烩煮一会，取鱼排放碟上。
5. 以生粉水勾芡，淋在鱼上，以红椒丝及茼蒿装饰，撒上三文鱼子即成。

Ingredients

- 12 tales mullet
- 2 celery (cut in section)
- 2 tsp chopped garlic
- 1 tsp chopped ginger
- 1 $\frac{1}{2}$ tbsp Chiu Chow beancurd paste
- $\frac{1}{2}$ cup grapes wine
- 2 tbsp salmon roe or crab eggs

Marinade

- $\frac{2}{3}$ cup stock
- $\frac{1}{2}$ tbsp light soy sauce
- 2 tsp sugar
- some sesame oil
- some pepper

Method

1. Cut the mullet starting from the back, rinse and wipe dry. Marinade it with salt and pepper.
2. Thicken with cornflour, shallow-fry the surface, put on a plate.
3. Saute chopped garlic, ginger and beancurd paste, add grapes wine.
4. Put the mullet and celery back in wok, add sauce and cook a while, then put on the plate.
5. Make sauce with cornflour water, pour on the fish, put the red chilli, Chinese parsley and salmon roe on top.

雪柜内的生熟食必须分开。熟的食物该置于上层，而生的食物则该置于下层。保鲜纸可助你将食物分类保鲜，防止细菌滋生。

GLAD 佳能

〈入厨贴士〉

蜜豆豉椒鳝片

Sautéed Eel and Honey Bean with Black Bean and Redpepper

材料

• 黄鳝片	250 克
• 蜜糖豆	250 克
• 红辣椒	1 只
• 蒜片	2 粒
• 姜片	8 片
• 蒜茸豉豉酱	1 1/2 匙

腌料

• 生抽	2 茶匙
• 柠檬汁	2 茶匙
• 胡椒粉	1/4 茶匙
• 麻油	1/4 茶匙
• 生粉	2 茶匙

汁料

• 上汤	3 汤匙
• 蚝油	1/2 汤匙
• 生抽	1/2 汤匙
• 糖	2 茶匙
• 胡椒粉	少许
• 生粉	1 茶匙

做法

1. 黄鳝片以少许食盐及生粉擦去表层滑腻，充分清洗后再吸干水分，与腌料拌匀腌 15 分钟，取出泡油备用。
2. 蜜豆下锅爆炒，加入少许上汤炒至七成熟，取出备用。
3. 下蒜片及姜片炒香，加入红辣椒、蒜茸豉豉酱一起炒。
4. 放回鳝片及蜜豆，溅酒，加入汁料一起炒，最后加少许锅尾油一起炒即成。



Ingredients

- 8 taels yellow eel slices
- 8 taels honey bean
- 1 red pepper, cut in pieces
- 2 garlic, sliced
- 8 ginger slices
- 1 1/2 tbsp chopped garlic and black bean sauce

Marinade

- 2 tsp light soy sauce
- 2 tsp lemon juice
- 1/4 tsp pepper
- 1/4 tsp sesame oil
- 2 tsp cornflour

Sauce

- 3 tbsp stock
- 1/2 tbsp oyster sauce
- 1/2 tbsp light soy sauce
- 2 tsp sugar
- some pepper
- 1 tsp cornflour

Method

1. Use a little salt and cornflour to remove fluid of eel slices, then sticky rinse with water, wipe dry. Add in marinade and wait for 15 mins.
2. Add stock to saute honey bean until 70% done.
3. Saute sliced garlic & ginger slices, then add in red pepper, chopped garlic and black bean sauce.
4. Put the eel slices and honey bean back in wok, sprinkle wine, add stock and heat oil to saute.

南乳冬笋焖猪腩肉

Stewed Pork with Preserved Red Tarocurd and Bamboo Shoot



材料

• 五花腩	440 克
• 南乳 (压茸)	1 件
• 冬笋	125 克
• 姜片	4 片
• 干葱头	6 粒
• 葱段	2 条

调味料

• 上汤	1 1/2 杯
• 生抽	1 1/2 茶匙
• 片糖	1/2 片
• 老抽	2 茶匙
• 麻油	少许
• 胡椒粉	少许

做法

1. 五花腩原块放滚水中煮 15 分钟，取出以清水冲去油脂，浸清水中摊凉，取出切块备用。
2. 下冬笋、姜片、干葱及葱段爆炒，加入压成茸之南乳爆香。
3. 放回五花腩及调味料煮开，慢火炖酥至收汁即成。

Ingredients

- 14 taels pork belly
- 1 preserved red tarocurd
- 4 tael bamboo shoot
- 4 ginger slices
- 6 shallots
- 2 spring onion

Seasonings

- 1 1/2 cup stock
- 1 1/2 tsp light soy sauce
- 1/2 sugar slap
- 2 tsp dark soy sauce
- some sesame oil
- some pepper

Method

1. Blanch whole piece of pork belly in boiling water for 15 mins. Drain and rinse fat. Soak in cold water, drain then chop in pieces.
2. Add in bamboo shoot, ginger slices, shallots and sectioned spring onion for stir-frying. Add in mashed preserved red tarocurd for stir-frying.
3. Put pork belly and seasonings back to wok and to cook until done. Turn to mild heat, stew until tender and sauce thick. Serve.

老抽，发酵方法与生抽油相同，但多加入焦糖，色泽较豉油深色，多用于腌制肉类，或增加菜式之色泽。

GLAD 佳能

〈入厨贴士〉

此为试读，需先充值1000积分，www.cooking.com

南乳花生焖猪尾

Braised Pig Tail and Peanut with Preserved Red Tarocurd

材料

• 猪尾	500 克
• 花生	160 克
• 南乳	2 茶匙
• 腐乳	1 汤匙
• 磨鼓	1 茶匙
• 蒜片	4 粒
• 姜片	6 片

调味料

• 清水	3 杯
• 老抽	$\frac{1}{2}$ 匙
• 生抽	$\frac{1}{2}$ 匙
• 糖	$\frac{1}{2}$ 匙
• 蚝油	$\frac{1}{2}$ 匙
• 茴香	1 只

做法

1. 先将花生用清水浸 1 小时，下滚水中煲至酥软，隔水备用。
2. 猪尾出水 5 分钟，冲水备用。
3. 将猪尾下锅炒干，加少许油爆炒姜蒜。
4. 加入南乳、腐乳和磨鼓，溅酒，加入花生。
5. 倒入汁料，慢慢炖酥（约 1 小时）即成。



Ingredients

- 2 pig tail, 1 catty
- 5 taels peanut, shelled
- 2 tsp preserved red tarocurd
- 1 tbsp preserved beancurd
- 1 tbs preserved soy bean paste
- 4 garlic, sliced
- 6 ginger, sliced

Seasonings

- 3 cup water
- $\frac{1}{2}$ tbsp dark soy sauce
- $\frac{1}{2}$ tbsp light soy sauce
- 2 tsp sugar
- $\frac{1}{2}$ tbsp oyster sauce
- 1 star anise

Method

1. Soak peanut for 1 hour, boil until tender, drain.
2. Scald pig tail for about 5 mins, rinse and drain.
3. Saute pig tail until dry. Saute ginger and garlic with a little oil.
4. Put in preserved red tarocurd, preserved beancurd, and preserved soy bean paste in, sprinkle some wine, put in peanut.
5. Pour in sauce, stew for 1 hour over mild heat. Serve hot.

GLAD 佳能

入厨贴士

南乳，即红腐乳，利用红曲米的红曲微菌发酵而成，令南乳产生纯天然的红色。由于有软化肉质的作用，所以多用来焖煮肉类。

鱼香金蒜茄子煲

Eggplant And Minced Pork In Hot Pot



材料

• 茄子	300 克
• 肉糜 (半肥瘦)	70 克
• 姜茸	1 汤匙
• 蒜茸	1 汤匙
• 豆瓣酱	1 汤匙
• 葱花	2 汤匙
• 榨菜粒	1 汤匙

汁料

• 上汤	$\frac{1}{2}$ 杯
• 糖	2 茶匙
• 生抽	2 茶匙
• 老抽	1 汤匙
• 白醋	$\frac{1}{2}$ 汤匙
• 麻油	1 茶匙

做法

1. 茄子切成长段，浸水 30 分钟。取出充分抹干，下锅中泡油或加油炒至变软，取出备用。
2. 下油爆猪肉，下姜茸、蒜茸爆炒，加入豆瓣酱及榨菜粒爆炒。
3. 下调味料及茄子煮至收汁，以生粉水勾芡。
4. 把茄子换到加热的瓦煲内，撒上辣椒丝及葱花即成。

Ingredients

- 10 tales eggplant
- 2 tales minced pork
- 1 tbsp ginger, chopped
- 1 tbsp garlic, chopped
- 1 tbsp broad bean paste, chopped
- 2 tbsp spring onion, chopped
- 1 tbsp preserved vegetable, chopped

Sauce

- $\frac{1}{2}$ chicken broth
- 2 tbsp sugar
- 2 tbsp light soy sauce
- 1 tbsp dark soy sauce
- $\frac{1}{2}$ tbsp white vinegar
- 1 tsp sesame oil

Method

1. Cut eggplant into sections, soak for 30 mins, drain. Saute until tender, drain.
2. Saute ginger, garlic and minced pork, put in broad bean paste and preserved vegetables for stir-frying.
3. Put in sauce and eggplant, thicken with cornflour water.
4. Put eggplant and minced pork into a hot pot, sprinkle some shredded red chili and spring onion. Done.

虾酱是将银虾磨烂后，加入盐水浸腌及发酵，假以时日便成虾酱，若将虾酱隔水，置于太阳中，就可晒成虾膏。

GLAD 佳能

〈入厨贴士〉

柱候牛腩煲

Braised Beef Brisket with Chu-Hau Sauce In Hot Pot

材料

• 牛腩	630 克
• 白萝卜	500 克
• 生姜片	6 片
• 蒜片	3 粒
• 南乳	1 汤匙
• 磨豉酱	1 1/2 匙

汁料

• 牛腩汤	2 杯
• 食盐	1/4 茶匙
• 冰糖	1 1/2 茶匙
• 生抽	2 汤匙
• 果皮	1/4 个
• 茴香	1 只

做法

1. 萝卜洗净，去皮，切块，下水中慢火煮软备用。
2. 牛腩放到开水里煮，加入姜葱慢火煮软，汤留用。
3. 下油慢火炒香姜片及蒜片，加入南乳及磨豉酱慢火炒香炒透。
4. 放回牛腩爆炒，溅酒，加入调味料慢火煮软。
5. 放回萝卜块煮滚，勾芡，撒上葱花，完成。



Ingredients

- 1 catty 4 taels beef brisket
- 1 catty turnip
- 6 ginger slices
- 3 garlic, sliced
- 1 tbsp preserved red tarocurd
- 1 1/2 tbsp preserved soy bean paste

Seasonings

- 2 cup soup of beef brisket
- 1/4 tsp salt
- 1/2 tsp rock sugar
- 2 tbsp light soy sauce
- 1/4 dried mandarin peel
- 1 star anise

Method

1. Peel and rinse turnip, cut into pieces, boil until tender over medium-low heat.
2. Boil beef brisket with spring onion and ginger with low heat, save the soup.
3. Saute ginger and garlic over low heat, put in preserved red tarocurd and preserved soy bean paste for stir-frying.
4. Put back beef brisket. Sprinkle with some wine, put in seasonings, stew over low heat.
5. Put in turnip, bring to boil, thicken with cornflour water. Serve with sectioned spring onion and done.

干葱柱候鸡

Stewed Chicken with Chu-Hau Sauce



材料

• 新鲜鸡	1/2 只
• 干葱	6~8 粒
• 姜片	6 片
• 蒜茸	2 粒
• 柱候酱	1 汤匙
• 黑椒碎	1/2 匙
• 葱 (切段)	2 条

汁料

• 上汤	1 杯
• 糖	1/2 匙
• 老抽	1 茶匙
• 生抽	2 茶匙
• 麻油及胡椒粉	少许

做法

1. 鸡洗净, 抹干身, 以生抽 2 茶匙及生粉 2 茶匙拌匀, 泡油至金黄色备用。
2. 下油爆香姜片、蒜茸及干葱头。加入柱候酱及黑椒碎爆炒, 放回鸡块, 溅酒。
3. 放回调味汁料煮 10 分钟, 打少许芡, 加入葱段盖上焗片刻, 取出上碟即成。

Ingredients

- 1/2 fresh chicken
- 6-8 shallot
- 6 ginger slices
- 2 tsp chopped garlic
- 1 tbsp Chu-Hau sauce
- 1/2 tsp ground black pepper
- 2 spring onion, sectioned

Sauce

- 1 cup chicken broth
- 1/2 tbsp sugar
- 1 tsp dark soy sauce
- 2 tsp light soy sauce
- some sesame oil and pepper

Method

1. Rinse chicken, chop into pieces, wipe dry, season with 2 tsp of light soy sauce and 2 tsp of cornflour, deep-fry until golden, drain.
2. Saute ginger, garlic and shallot.
3. Put in Chu-Hau sauce and chopped black pepper, put in chicken, sprinkle some wine.
4. Put in sauce and stew for 10 mins, thicken with some cornflour water, put in sectioned spring onion. Cover and cook for a while and done.

麻油是将芝麻经炒烘压榨而成, 烹调时放入少许可增添送菜的香口。但不适宜加热, 否则味道会有所改变。

GLAD 佳能

〈入厨贴士〉

豆瓣回锅烟腩肉

Double Cooked Smoked Bacon with Bean Paste

材料

- | | |
|-------------|-----------------|
| • 烟腩肉 | 160 克 |
| • 青椒（去籽切角） | 1 只 |
| • 红辣椒（去籽切角） | 1 只 |
| • 蒜片 | 2 粒 |
| • 椰菜（切片） | 160 克 |
| • 磨豉酱 | $\frac{1}{2}$ 匙 |
| • 豆瓣酱 | 2 茶匙 |

汁料

- | | |
|----------|------|
| • 上汤 | 4 汤匙 |
| • 糖 | 1 茶匙 |
| • 老抽 | 1 茶匙 |
| • 麻油、胡椒粉 | 少许 |
| • 生粉 | 1 茶匙 |



做法

1. 烟腩肉出水片刻，取出切成段，下锅爆炒一会，取出备用。
2. 下椰菜爆炒，加入少许清水煮软，取出备用。
3. 下蒜片慢火炒香，加入青、红椒爆炒。
4. 加入磨豉酱及豆瓣酱炒香，溅酒放回椰菜及烟腩肉，加入汁料一起炒，下锅尾油翻炒即成。

Ingredients

- 5 taels smoked bacon
- 1 green pepper, removed seeds and cut in pieces
- 1 red chilli, removed seeds and cut in pieces
- 2 garlic, sliced
- 5 taels cabbage, sliced
- $\frac{1}{2}$ tbsp bean paste
- 2 tsp broad bean paste

Sauce

- 4 tbsp stock
- 1 tsp sugar
- 1 tsp dark soy sauce
- some sesame oil and pepper
- 1 tsp cornflour

Method

1. Blanch smoked bacon for a while, drain then cut in 2 inches pieces. Saute for a while, drain.
2. Saute cabbage, add in water and cover to cook until soft. Drain.
3. Saute sliced garlic over mild-heat, add in green pepper and red chilli for stir-frying.
4. Add in bean paste and broad bean paste for stir-frying. Splash wine, then put cabbage and bacon back to wok. Add sauce for stir-frying. Finally, add oil to saute well. Serve.

豆酱香芥焖鱼带

Stewed Bandfish with Celery and Bean Paste



Ingredients

- 12 taels bandfish
- 2 tsp chopped garlic
- 6 ginger slices
- $\frac{1}{2}$ tbsp Pouhing bean paste
- 1 tbsp preserved vegetables (Tung Choy)
- 1 Chinese celery, cut in sections
- some shredded red chilli

Seasonings

- $\frac{1}{3}$ cup water
- some pepper
- 1 tsp sugar
- 1 tbsp mustard
- 1 tbsp fish sauce
- $\frac{1}{2}$ tsp dark soy sauce

Marinade

- 1 tsp salt
- $\frac{1}{4}$ tsp pepper
- 1 tbsp lemon juice

Method

1. Rinse, then dry and chop preserved vegetables.
2. Rinse, stir in marinade and wait for 30 mins. Dust 2 tsp cornflour on, then shallow-fry until in golden colour. Drain.
3. Heat wok with ginger, add in chopped garlic, bean paste and preserved vegetables to saute for a while. Splash wine and add seasonings to cook until done. Stew over mild-heat for 8 mins. Thicken with cornflour water.
4. Sprinkle celery and shredded chilli, serve.

材料

- 牙带鱼 375 克
- 蒜茸 2 茶匙
- 生姜 6 片
- 普宁豆酱 (压碎) $1\frac{1}{2}$ 匙
- 冬菜 1 汤匙
- 香芹切段 1 棵
- 辣椒丝 少许

调味料

- 清水 $1\frac{1}{3}$ 杯
- 胡椒粉 少许
- 糖 1 茶匙
- 芥酱 1 汤匙
- 鱼露 1 汤匙
- 老抽 $\frac{1}{2}$ 茶匙
- 盐

腌料

- 盐 1 茶匙
- 胡椒粉 $\frac{1}{4}$ 茶匙
- 柠檬汁 1 汤匙

做法

1. 冬菜洗净, 挤干水分切碎备用。
2. 带鱼洗净, 抹干, 切成二三厘米阔之鱼段, 与腌料拌匀, 腌 30 分钟, 扑上生粉 2 茶匙, 下锅煎至金黄, 取出备用。
3. 下姜爆炒, 加入蒜茸、豆酱及冬菜炒片刻, 溅酒, 下调味煮滚, 慢火煮约 8 分钟, 再以少许生粉水埋献。
4. 撒上香芹及辣椒丝即成。

豆酱, 又称大豆酱, 以黄豆或黑大豆酿造而成, 酱香浓郁, 咸味为主, 根据制酱时加水多少而有干稀之分。欲知更多资讯, 请访问: www.ok入厨贴士.com

GLAD 佳能

OK入厨贴士.com