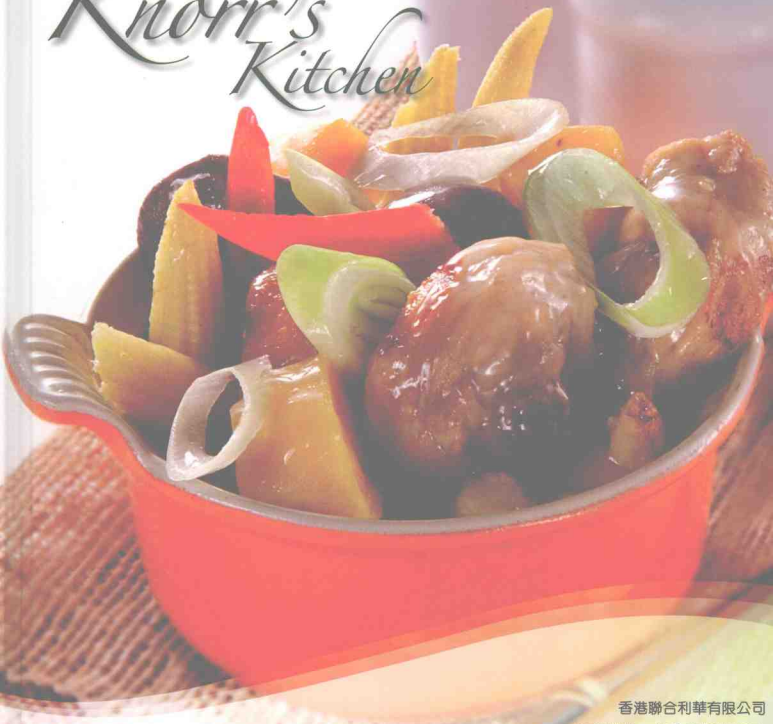


家樂廚房

*Knorr's
Kitchen*



家樂廚房 Knorr's Kitchen

編著

香港聯合利華有限公司

食譜設計及示範

Jacques Kagi 祈旭銘

編輯

郭麗眉

攝影

幸浩生

食物擺設美術總監

Ellis Tang

設計

Ellis Tang Designs

攝影場地鳴謝

易膳坊

出版者

萬里機構・飲食天地出版社

香港新界清溪路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

香港新界大埔汀蘭路36號中華商務印刷大廈3字樓

電話：2510 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

二〇〇七年十二月第一次印刷

版權所有・不准翻印


ISBN 978-962-14-3681-8



Knorr's Kitchen

家樂廚房





飲食食，最高境界當然是自然隨意，不拘小節，絕對放鬆。但要達至這種難得的狀態，倒是要花上長時間對喜好的食材和飲料作認識了解，虛心地從專業經營者、廚師和老饕口中獲得種種豐富經驗知識，然後結合自己的生活習慣喜好，慢慢整理出自己個人風格的「飲食之道」。

飲料與食物本身是一個超級龐大的文化題目，真的花一輩子的精神時間也探討不完。本國本地的種種，加上來自全世界各地的形形式式，不同的文化背景生活習慣帶出截然不同的規範和標準，互為衝擊巧妙配搭，千變萬化色香味創意無限。在現今全球化的大形勢下一波又一波的fashion飲食潮流帶出前所未有的文化融合的新口味，令飲料與食物的配搭越來越開放包容，很難說有一個固定不變的標準。


生活的千滋百味

正因如此，我們更需要對一些與飲食相關的基本知識有一個概括全面的了解。比如說對各個國家地區菜系的各自特色能夠準確分辨；對不同文化不同民族的一些傳統烹調技術能夠大致清楚；對各種食材如肉類、海鮮、奶製品、蔬果、米糧、香料、醬料的來源和生產供應有一定知識；對葡萄酒、氣泡酒、烈酒、咖啡、茶等等飲料學問都要略知一二；嗜甜者對巧克力、糖果和糕點烘焙又要有所研究。尤其在全球暖化危機，污染公害日益嚴重的今時今日，食品衛生安全健康問題更成一不可輕視的重大議題——所以說，飲食是一個既嚴肅謹慎又輕鬆活潑的超級有趣大題目，絕對值得你我深入研究探討——通過閱讀報章雜誌，通過親身在餐館及菜市場的第一身接觸，通過自己親自下廚主動實踐嘗試，逐步對這最貼近日常生活的內容得以具體掌握，我們才真正體驗到享受到生活的甜酸苦辣千滋百味。



編者的話

分享美味，鮮美倍加，編寫食譜就是要把美味的種子廣傳泛播。一本精美的食譜是美食與時尚的聯婚，是藝術與生活的結盟，由選擇材料、烹調、拍攝、設計，一頁一頁既充滿快樂和滿足，也包含了辛酸苦辣。要做出好菜，用心是首要條件，選擇新鮮合時的材料，每道工序都一絲不苟，品嚐者自然能感受到那份溫馨的關懷。我們懷着慈母般的愛意，合精幹團隊之力，創作一個家樂廚房，就是想與你分享優質生活、優質食物。



幸福的料理，不是要每天大魚大肉，或是選用山珍海錯作為入饌材料，只是要弄菜者花點心思，多付一點耐性和愛心，選對合適的食材和醬料，掌握適當火候，配合一些基本的烹飪技術，簡易的家常美食便能輕鬆上桌。不懂做菜的人，不知如何是好？只要懂得運用坊間的醬汁和新鮮食材，跟從書中指導，新手也能變大廚，讓你的簡單美食感動食客，心悻於這種說不出的幸福，內心深處更會為這道美食感動不已而拍掌叫好。

舌頭上的味蕾，因你的巧手而雀躍起舞，對每天的美味食物烙下深深的印象，不停為下一輪的美食而有所冀盼。這樣的美好幸福生活，天天按時上映，只要你能投入和付出，毫不吝嗇地分享和讚美，美滿的生活便垂手可得。

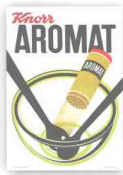
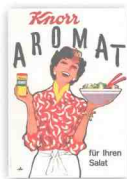
家樂牌的使命

家樂牌源自德國，由Mr. Carl Heinrich Knorr創辦，家樂牌熱愛烹飪、品嚐和與人分享美味食物。

美味的食物能夠幫助人們建立良好的人際關係，改變你對食物的觀感和帶給你天馬行空的創意，讓看似不可能發生的事情變得極具可能性，十分奇妙。不管你的身份背景，烹調技巧或味蕾靈敏度如何，我們深信每一餐也應該為自己帶來一點刺激興奮。

為了秉持堅定不移的信念和使命的實踐，我們為你精心選擇最好的食物，放置在你家中。我們對食物的靈感來自不同國度和飲食文化，深信這些食物可以刺激你的感觀，讓你愛上烹調和享受食物，任何食物也變得不一樣了。

貫徹始終，我們選擇最上佳的材料，加上我們的專業知識，為你度身訂造不同的食譜，使家樂牌的產品充分融入你的生活當中，陪你度過享受美食的歡樂時光。



Carl Heinrich Knorr

Jacques 小檔案

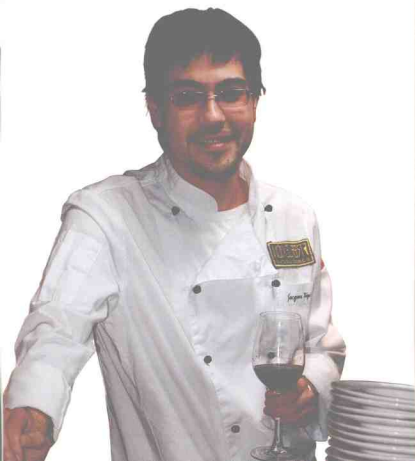
祈旭銘(Jacky)精於以傳統烹調方法和材料造出經典歐洲菜，現擁有兩間中餐廳(易膳坊和啡道)。

在香港出生的他，擁有瑞士和中國人的血統，鑒於父母的關係，自小便與香港酒店業扯上不解之緣。由於熱愛烹飪，年紀很小便以學徒身份到瑞士接受廚藝訓練。在學徒歲月中，他已服務多間瑞士酒店和餐館。Jacky亦曾到英國的the University of Brighton修讀酒店管理的學位，並於當地的The Dorchester and Grand Hotel工作。

回到香港，Jacky隨著名酒店及旅遊業教授Dr Jack Kivela進修，並曾先後服務多間五星級酒店，如港麗酒店、半島酒店和香港賽馬會，以及曾在香港理工大學任教。及後，Jacky繼續到珠海家政中心作烹飪導師，教授歐洲菜烹調。

隨著邁向多元化發展，Jacky現正涉足傳媒行業，如編寫食譜書《Jacky廚房：自然歐陸風》，替多份報章雜誌如Marie Claire撰寫專欄，更參與主持與美食相關的電視節目。

於個人生活品味方面，Jacky熱衷於搜集名錶和一些罕有或絕版的Detroit Techno音樂唱片。同時他，他亦喜愛David Lynch, Werner Herzog and Akira Kurosawa著名導演，見到他們的電影，一定會收集下來。





Currently, Jacky Kagi operates his own restaurants, Reflexion Natural Dining and TAO Coffee & Juice. He specializes in serving traditional European cuisine using only traditional cooking methods and ingredients.

Having been born in Hong Kong to Swiss and Chinese parentage, Jacky had always been closely associated with the Hong Kong hotel industry as a young child. Due to his childhood passion in cuisine, Jacky started training as an apprentice chef in Switzerland at a very young age. From his apprenticeship, he has enjoyed working experiences in various hotels and restaurants in Switzerland, as well as having served at The Dorchester and Grand Hotel in UK, where he also studied Hotel Management at the University of Brighton.

Since his return to Hong Kong, Jacky has served at the Conrad International, the Peninsula as well as the Hong Kong Jockey Club. Additionally, Jacky has studied and taught at the HK Polytechnic University under the renowned Dr Jack Kivela. Currently, Jacky still teaches at the Towngas Cooking Centre in a guest capacity.

Furthermore, Jacky has recently entered the media industry where he has written his own cookbook, "Confessions of a Chef" and for various newspapers and magazines such as Marie Claire. He also works with TV celebrities designing and hosting food related programs.

On a personal level, Jacky is a collector of watches and when time permits, He also enjoys collecting rare and out of print Detroit Techno records as well as film-noir and avant-garde films by directors such as David Lynch, Werner Herzog and Akira Kurosawa.

目錄

生活的千滋百味 2

編者的話 4

家樂牌的使命 5

Jacques 小檔案 6

Jacques 助你做出幸福料理，享受輕鬆烹調的樂趣 10

闔家團聚美味宴 *Family Gathering* 12

砂鍋雜菜雞煲 Claypot Chicken with Vegetables 14

蒙古式炒羊肉 Mongolian Lamb 16

印尼雞湯粉絲 Indonesian Style Chicken Soup with Vermicelli and Vegetables 18

青扁豆钵仔煲 Lentil Bhujia Casserole 20

冬蔭功 Tom Kha Gai (Chicken and Galangal Soup) 22

甜粟雞丁湯 Chicken and Sweet Corn Soup 24

開心果燒春雞 Pistachio Roasted Baby Chicken 26

柬埔寨式燜南瓜雞 Cambodian Chicken and Pumpkin Stew 28

日式火鍋 Shabu Shabu 30

紫菜炸雞 Deep Fried Chicken with Seaweed 32

浸煮海鱸 Poached Seabass with Clams, Bacon and Peppers 34

蘆筍忌廉湯伴瑞士芝士 Cream of Asparagus Soup with Emmenthaler Cheese 36

良朋知己歡樂派對 *Friends Gathering* 38

大蝦蟹肉薯餅 Crab, Prawn and Potato Fritters 40

肉醬意大利粉 Spaghetti Bolognese 42

蔗蝦 Prawn Balls on Skewers 44

蒜香炒迷你蘆筍 Stir Fried Baby Asparagus with Crispy Garlic 46

沙爹雞串伴香味花生醬 Satay of Chicken with Spicy Peanut Sauce 48

脆炸軟殼蟹 Crispy Fried Softshell Crab 50

大蝦薄餅 Prawn Crepes 52

鹹火腿毛豆煮意大利粉 Spaghetti with Shanghai Ham and Fuzzy Beans 54

香芒椰汁紅咖喱炒蟹 Red Curry Crab with Mango and Coconut Milk 56

荷豆炒牛肉 Stir-fried Beef with Snow Peas 58

港式香檸雞 Cantonese Lemon Chicken 60

玻璃大蝦 Crystal Prawns 62

簡易快餐 *Quick & Easy* 64

- 蒜蓉大蝦 Fried Garlic Prawns 66
- 南薑炒雜菜 Mixed Vegetables with Tamarind 68
- 蜜餞南瓜 Sweet Braised Pumpkin 70
- 雲吞湯 Wonton Soup 72
- 西班牙式金菇奄列 Spanish Omelette with Enoki Mushrooms 74
- 肉汁湯通心粉 Minestrone with Macaroni 76
- 雜菌濃湯 Hearty Mushroom Potage 78
- 雜錦炒通心粉 Stir-fried Macaroni with Egg, Peas and Bacon 80
- 巴爾馬芝士野菇意大利飯 Wild Mushroom Risotto with Parmesan Shavings 82
- 雞豆飯 Chickpea Rice Pilaf 84
- 鮮蝦蔬菜天婦羅 Shrimp and Vegetable Tempura 86
- 芝士漢堡包 Homemade Cheeseburger 88

美味甜品 *Desserts* 90

- 香蕉椰絲班戟 Banana and Coconut Pancakes 92
- 肉桂蘋果圈 Cinnamon Apple Fritter 94
- 酒醉葡萄菠蘿卷 Pineapple and Tequila Fillo Strudel 96
- 酒漬草莓配雲喱雪糕 Chilled Strawberry Compote with Vanilla Ice Cream 98
- 玫瑰荔枝啫喱凍 Rose and Lychee Jelly 100

附錄

美味筆記

- (一) 香料和香草 102
- (二) 調味與醬汁 116
- (三) 其他 117

創意配合 品味發揮 106

醇酒與美食 完美的享受 108

美食藝術 情傾頭盤 110

簡約的伴碟 腐朽化神奇 111

一個卓越品牌的傳奇：家樂牌 112

家樂廚房百味架 | Knorr's Kamper 116

份量對照表 118

建議兒童享用





Jacques 助你做出幸福料理， 享受輕鬆烹調的樂趣

生活在物質條件極度優裕豐富的今天，你我都不難變成嘴饞挑剔的美食家，潮流時尚品牌資訊也垂手可得，但如何能夠真正的建立個人生活品味，不只流於道聽途說人云亦云，就得格外的用心專注——對喜好的美食、設計、音樂、電影都肯花時間肯動手細緻鑽研，以求掌握體會箇中真味，透徹了解到生活本身就是一門慢火烹調的藝術。





闔家團聚美味宴

Family Gathering

回家吃飯本是簡單不過的事，但身為都市人，工作為重娛樂先行，太習慣地把「回家吃飯」這個可以維繫家庭人際關係，溝通幾代人和互相關心了解的最佳方法給輕易放棄了。在還未為時太晚之前，讓我們重拾這必要的值得珍惜的生活傳統，好好安排盡量抽空，既把一些新嚐識的各地特式口味帶回家，也從老人家手中學到一些恐防失傳的傳統菜譜，一家圍座，其樂融融，飽滿富足。



砂鍋雜菜雞煲

Claypot Chicken with Vegetables



材料 • Ingredients

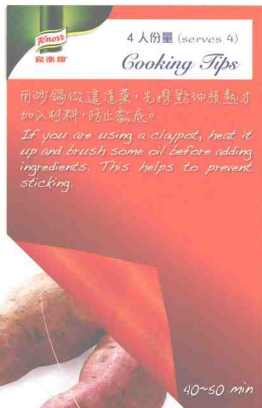
- 雞上腩500克 • 500g chicken thigh
- 乾冬菇6隻 • 6 dried shiitake mushrooms
- 大蒜2條 • 2 baby leeks
- 番薯250克 • 250g sweet potato
- 花生油2湯匙 • 2tbsp peanut oil
- 薑片20克 • 20g ginger, sliced
- 雞湯½杯 • ½ cup chicken stock
- (5克家樂牌上等濃縮鮮雞汁與125毫升水調配) (5g Knorr Premium Chicken Concentrated Sauce mixed with 125ml water)
- 麻油1茶匙 • 1tsp sesame oil

醃料 • Marinade

- 家樂牌鮮露1湯匙 • 1tbsp Knorr Liquid Seasoning
- 紹興酒1湯匙 • 1tbsp Chinese wine
- 花生油2湯匙 • 2tbsp peanut oil

芡汁 • Thickening

- 家樂牌鷹粟粉3茶匙 • 3tsp Knorr Cornstarch
- 水適量 • Water



做法 • Preparation

1. 用冷水清洗雞上腩，抹乾，放入鮮露和紹興酒撈勻，置冰箱中冷凍30分鐘。
 2. 冬菇放熱水中浸20分鐘，瀝水和榨乾水份，去蒂切片。大蒜和番薯清洗和切片。
 3. 雞肉瀝去醃肉汁液備用，放熱油中炒至微黃，轉到中國砂鍋中。
 4. 用同一炒鑊，放大蒜和薑片1分鐘，加入冬菇、醃肉汁液、雞湯和麻油煮2分鐘或至熟，加入番薯和所有材料到砂鍋中，蓋上鍋蓋，慢火煮20分鐘。
 5. 上桌前，加入芡汁煮至濃稠，即可享用。
1. Wash chicken in cold water and pat dry with kitchen towels. Mix the chicken together with the liquid seasoning and wine in a bowl, cover and refrigerate for 30 minutes.
 2. Cover the dried mushrooms in hot water and leave for 20 minutes. Drain and squeeze out any excess liquid. Remove stems and cut into slices. Wash and cut the leeks and sweet potato into thin slices.
 3. Drain the chicken reserving the liquid for later use. Heat some oil in a wok and stir fry the chicken in batches on all sides until browned. Transfer the chicken to a Chinese claypot.
 4. Using the same wok, stir fry the leek and ginger for 1 minute. Add the mushrooms, chicken marinade, stock and sesame oil for 2 minutes or until hot. Add the sweet potato and transfer all the ingredients into the Chinese claypot. Cover, and cook over a low heat for 20 minutes.
 5. Before serving, mix the corn starch with a bit of water and mix into the chicken. Allow to thicken and serve immediately.