

Pearl's 珠璣小館 家常菜譜

Home Cooking VI

第 六 集

江 獻 珠 著

萬里機構 · 飲食天地出版社出版



Pearl's

珠璣小館

家常菜譜

Home Cooking VI

第 六 集

江 獻 珠 著

萬里機構・飲食天地出版社出版



珠璣小館家常菜譜 (第六集)

著 者

江獻珠

叢書策劃

石 健

編 輯

余紅霞

攝 影

梁贊坤

版面設計

萬里機構製作部

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

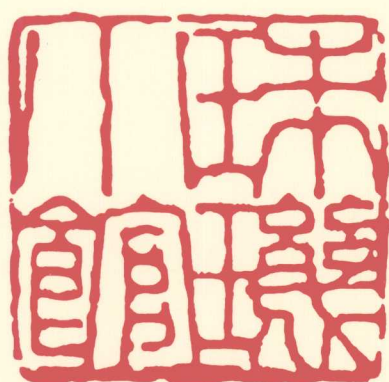
美雅印刷製本有限公司

出版日期

二〇〇八年二月第一次印刷

版權所有・不准翻印

ISBN 978-962-14-3742-6



前言

自2003年春，我開始在香港《飲食男女》雜誌供稿，轉眼已有五年，結集的文章和食譜，以《珠璣小館家常菜譜》為名的，已先後出版了五冊，得到朋友和讀者的多方支持，使我覺得心血沒有白費，這第六冊是整個系列的最後一本了。

總結這五年來，一共發表了約300個食譜，大部分以粵菜為主，偶也有外省菜式，大都不失中國烹調之傳統，準備的步驟亦力求詳盡，就算讀者不懂中文，也能見圖識煮。但要維持這種風格並非易事，鑒於材料的採購受到市場供應的限制，以簡單為主，而又不失美味的食譜，在今日客觀環境多方考慮之下，製作日見困難，就算家常一盤菜、一頓飯，也有捉襟見肘之嘆。更囿於個人的見識和經驗，我知道是適可而止的時候了。加上雜誌社的要求，也不容忽視，我只好朝另一方向，繼續努力。

希望我播下的種子，開花結果，讓讀者都能在家庭中享受到簡單易做、合乎健康和環保的好菜。

江獻珠 2008年1月識於香港



目錄

前言

畜肉類

- | | |
|-------------|----------|
| 8 食肉難 | 紅燒肉 |
| 12 天津冬菜與春不老 | 三冬炒肉片 |
| 16 人間有情 | 牛肝菌蒸肉餅 |
| 20 苟延殘喘 | 麵醬排骨釀小南瓜 |
| 24 戒和芥 | 火腿汁燜大芥菜 |
| 28 湯與羹 | 薏米牛肉濃湯 |
| 32 香芹之憶 | 乾煸牛肉絲 |
| 36 蛋與芙蓉 | 牛肉炒蛋 |
| 40 勤務兵牛腩傳奇 | 柱侯牛腩 |
| 44 閒話冷盤 | 牛肉凍 |
| 48 菲傭潛逃了 | 香草汁煎羊架 |

禽蛋類

- | | |
|---------------|---------|
| 52 「公益中心」之作用 | 左宗棠雞 |
| 56 「如」翅我聞 | 雞絲「如」翅羹 |
| 60 國營飯店 | 花雕雞 |
| 64 校園飲食教育 | 雞腳燉冬菇 |
| 68 香港有「代表菜」嗎？ | 檸檬煎軟鴨 |
| 72 掌裏乾坤 | 冬菇燜鵝掌 |
| 76 生日快樂 | 牛肝菌燴鵪鶉 |
| 80 水汪汪 蛋花湯 | 紫菜蛋花湯 |

84	家傳番茄	番茄煮蛋
88	從「有食神」到「廚神」	三色混蛋

● 魚鮮水產

92	鯪魚小記	釀鯪魚
96	有機養魚	蘇式燻魚
100	吃什麼魚好？	咖喱三文魚頭
104	大珠小珠落玉盤	青豆炒蝦仁
108	新年應景 豐儉由人	蝦子花膠拼爽蠔
112	烹調盲點	豉油皇乾煎鮮扇貝
116	我家芋饌	帶子芋盒

● 豆類素食

120	四川味	麻婆豆腐
124	香港舊味	東江釀豆腐
128	看不到前輩了	炒大豆芽菜鬆
132	重拾信心	蝦子腐皮卷
136	天才的兩面觀	煎釀茄子

● 粉麵飯

140	開心的送嫁節目	星洲炒米粉
144	記憶中的空白	豉油皇炒麵
148	炒飯談	蛋白珧柱露筍炒飯
152	學習二三事	籠仔蒸蟹飯
156	煮飯學與學煮飯	牛肝菌蝦乾焗飯

紅燒肉



食肉難

在食肉方面中國人以豬肉為主，而歐美人的「肉」，卻是牛肉。自從瘋牛症在英國發生，漸而日本和美國的牛隻也受到感染，香港人一向極度吹捧的日、美牛肉，被禁止進口多年，直至2006年纔全部解禁。牛扒專門店於是大事宣傳，更以和牛作為招徠。

我們的家常膳食實在不能沒有豬肉，外國牛肉禁止入口，只影響到能吃得起的少數家庭。若是豬肉的供應發生問題，那就上至富豪下至草根階層，無不波及。以前在新界的豬農供應的豬肉雖是港人消費的一小部分，但因為質優，也能與進口大陸豬肉抗衡，讓市民有所選擇。

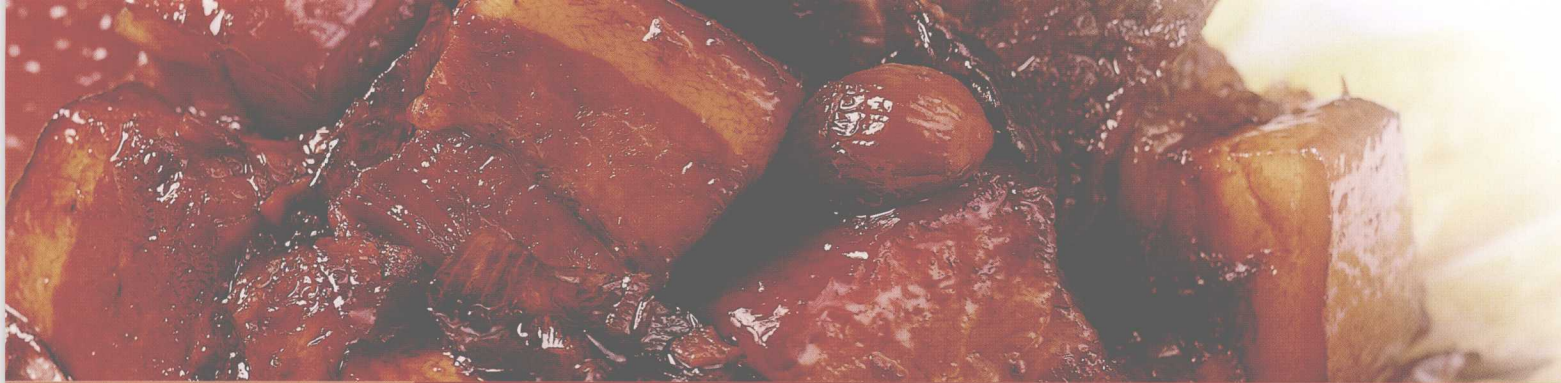
沙士一役以後，港府認為豬農的排污系統多數不合格，構成風險，而豬場的設備多屬簡陋，管無可管，倒不如斬草除根，備價向豬農購回養豬牌照。豬農亦因力薄，不能大事改革去符合政府的標準，大多願意結業。據天然飼養健味豬的譚強說，他的豬場在2007年8月中便全部結束，我們這一群擁躉心中早有準備，只能作「食無肉」之嘆了！

世事難料。香港人的命脈不在地產股票，而在每天從中國大陸運來的食物。近日生豬的供應量減少了三成，肉價暴漲，以豬肉為主要肉食的香港人，束手待擒，無招架之餘地。再過些時，連新界豬也停止供應，問題便變得更加嚴重了。

我平日不喜食大塊的肉，豬牛皆然。肉價漲了，我還能應付，再不然改用從澳洲或美國進口的高質素肉類。但很奇怪，進口豬肉都不帶皮，做起紅燒肉來老是不對勁，無論在外觀或口感上都缺少了什麼。

就算在美國本土，消費者對肉食的要求日高，稍為高檔的超市已不賣一般使用化學藥物的肉，都插上「天然(natural)」豬肉、牛肉或羊肉的標籤，提高購買者的警覺。但一般大型的超市現時仍售非天然飼養的肉類。美國是科學飼養的作俑者，也是最先能領悟到抗生素、化學藥物以及催長劑對人體和環境可能產生的禍害。當發展國家唯美國馬首是瞻之際，美國已幡然回首，我們中國還未醒悟，真是值得我們喟嘆！

下面的紅燒肉食譜，早在豬肉荒之前已做好，而且用的是可能今日已停止供應的健味豬。因有感乎中，又捨不得把食譜廢棄，希望肉價早日回落，大家做得開心，吃得開心。



畜肉類

準備時間：約1小時30分鐘 費用：約HK\$50元

作料

五花夾肉 800克
油 2茶匙+1湯匙
蒜 1瓣，拍扁
乾葱 6粒，切片
娃娃菜 600克
雞湯 ½杯
鹽 ½茶匙

燜肉調味料

上好頭抽 ¼杯
老抽 1茶匙
黃糖 2湯匙
紹酒 ¼杯
鹽 少許

準備

- 1 容量3公升湯鍋內加水約半滿，置大火上燒開，投下洗淨五花肉（圖1.1），燒至水再行燒開後改為中小火，加蓋煮至豬肉完全脫生（圖1.2），約20分鐘，移出以水沖冷，用小鉗拔淨豬毛（圖1.3）。留肉湯。
- 2 從五花肉短的一方切成5厘米塊（圖2.1），再切成方塊。
- 3 娃娃菜去老莖，切去葉，每棵先直切為2半，每半大者切為3份，小者2份（圖3.1）。

燜法

- 1 置易潔中式鑊在中大火上，以2茶匙油爆香乾葱，下蒜同爆（圖1.1），攪酒（圖1.2），加入黃糖和兩種醬油（圖1.3），再下肉塊（圖1.4），不停鏟動至上色，方可下肉湯同煮，燒開後改為小火，加蓋煮肉（圖1.5）至用竹籤插進時易於進入（圖1.6）便關火，約20~30分鐘，視乎肉質之老嫩。
- 2 另用1湯匙油炒勻娃娃菜（圖2.1），加雞湯煮至軟，下鹽調味（圖2.2）。
- 3 供食時翻熱豬肉，將菜排在碟旁，鋪上紅燒肉，淋下汁液上碟。

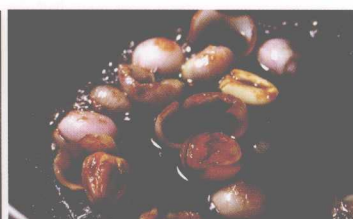
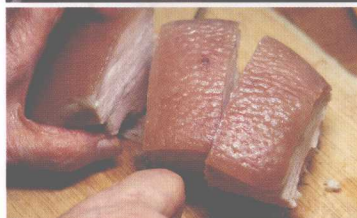
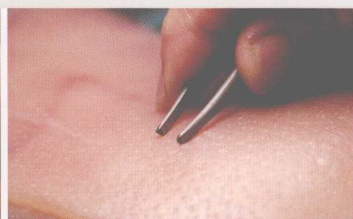
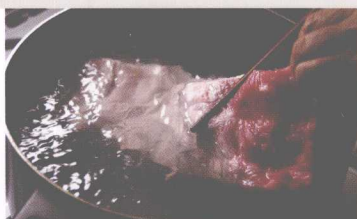
紅燒肉

外省人做紅燒肉濃油重醬，看起來很豐腴，吃起來甘香膩口，是冬天送酒下飯之佳品。廣東人口味較為清淡，烹煮時減去先炒糖繼下醬油以增色澤的步驟，五花肉也先經氽水，煮至全部脫生沖冷後切大塊，方加醬油、酒和糖同燜。

11



作料



準備	1.1	1.2	1.3
	2.1		
	3.1		
燜法	1.1	1.2	1.3
	1.4	1.5	1.6
	2.1	2.2	

三冬炒肉片



天津冬菜與春不老

我曾寫過關於一些兒時的飲食記憶，其中有一段說及20世紀30年代中期，在廣州仍然未有正式的南貨店，只有一些從北方南來的流動小販，頭頂着大草籬，聲聲叫喊：「賣東西！賣東西！」，要買的人便會走到街上，或可召他入屋交易。

先祖父是前清最後一科進士，翌年欽點翰林，熱心仕途，但不為兩廣總督岑春煊所喜，覺在廣東出仕之機會甚微，乃斥資報捐候補道，赴京覲見清帝，隨下南京。聽四祖母和八祖母說那時她們都跟着祖父，在北京住了一個時期，祖父可能在此時沾到北方的口味。所以這些賣東西的彪形大漢常常在我家門房出現。因此我們比其他的小孩子有更多的機會去接觸外省的食物。

這些「東西(音Dungsee)佬」(那時凡是外江人都稱佬)一進門，未聽其聲先聞其蒜臭，小孩子雖然怕，但抵不住他草籬裏的誘惑，總會一窩蜂地圍着他趁熱鬧。最可愛的是山東大花生，足有二吋長，肉肥且脆，比廣東的珠豆花生更加甘美，還有些脆脆的小豆子，一樣好吃，大人會買給我們，一人抓一把，其樂無極。

草籬內有不少的外省醃菜，像合掌菜、春不老、榨菜、雲南大頭菜，還有天津冬菜和扁尖。扁尖是太史田雞的主要提味料，那時是一綑綑盛在小竹笠內的，廚子用最嫩的部分做田雞湯，餘下來的給我們燒冬瓜湯吃。合掌菜是用來蒸魚或肉餅，春不老佐粥最佳，榨菜的用處更多。但當時覺得很奇怪，總不見管家買天津冬菜。

從兒時至第二次世界大戰後，我家的飯桌上從未出現過冬菜，所以在味覺上全沒有記憶。只記得30年代末期我們從廣州避難到香港，那時我的堂姨住在灣仔道一號，每次探望她時，她總會着小婢到鵝頸橋的大排檔買魚蛋粉給我吃。我發現，在魚蛋粉內有一撮金黃色的醃菜，很脆口，且帶濃烈的蒜香，我恍然大悟！為什麼我以前在家中沒得吃，原來就是那種像「東西佬」身上的蒜味！

一直要到了美國之後纔在台灣朋友家吃到了冬菜，方能欣賞到它的妙處——那獨特的蒜味。那時買冬菜真不易，要老遠開車到三藩市的一家外省雜貨店子搜購，是瓶裝的，盛在一個扁圓形的瓦盅內，有砂紙封口，一打開來便滿屋子都是蒜香，我要立刻裝進玻璃瓶內密封儲存。冬菜非常冷味，小量已足夠，最大的用途是與肉餅同蒸，或者放些在粥內。冬菜和梅菜都是我家的常備醃菜。

我老家的人都不吃冬菜，但「東西佬」的草籬內有一種叫「春不老」的北方醃菜，是盛在一個高約四吋、長形、上了豆青色釉的瓦盅內，裏面有一條條鋪滿香料的醃菜，口感脆中帶韌，咬下去咯略有聲，是我們早上佐粥的佳品。但現時香港的南貨店都沒有「春不老」出售。

往網上查「春不老」的資料，有說河北民謠有：「保定府有三寶：鐵球、麵醬、春不老。」又有一說謂春不老即是雪裏蕻，但我無法將這兩種醃菜的質感連在一起，我不敢苟同，可能真是另類的雪裏蕻，尚待考證。

回到香港定居後，到南貨店走一遭便可買到正牌的天津冬菜。在街市的雜貨店也有，但要小心，有些雖然是同一樣式，但卻是廣東出產的。因為廣東氣候濕熱，不若北方乾燥，所以粵產冬菜在質感或味道上都遜一籌，購時請注意。





畜肉類

準備時間：約30分鐘 費用：約HK\$35元

作料

冬筍 1隻約300克
糖 2茶匙
厚身花菇 3~4隻
天津冬菜 ½杯
糖、油 各少許
豬梅頭肉 175克
油 2湯匙
紹酒 2茶匙
唐芹菜 1棵
紅辣椒 1隻
蒜 1瓣切片
鹽 少許

豬肉調味料

頭抽 2茶匙
糖 ¼茶匙
紹酒 1茶匙
胡椒粉 少許
生粉 1茶匙
油 1湯匙
麻油 ½茶匙

準備

- 1** 冬筍剝殼，切去筍頭纖維特多部分(圖1.1)，以小刀削去厚皮(圖1.2)，再削去層層筍衣(圖1.3)，留下細嫩可用部分，開邊切片(圖1.4) (約為4×2×0.3厘米) 後放入有糖的沸水內煮約5分鐘，移出沖冷，瀝水後在白鑊內烘乾待用。
- 2** 冬菇沖淨，以水浸過面至軟，斜切成片與冬筍同厚度。
- 3** 冬菜稍浸水，移出倒去碗底細沙，再加清水，以餐叉拂打使藏沙盡去，擠乾，加少許糖、油，入微波爐大火加熱20秒。或在鑊內蒸至糖溶。
- 4** 唐芹去葉撕根，切4厘米長段。紅椒斜切薄片，去籽。
- 5** 豬肉逆紋切薄片，加入調味料拌勻待用。

炒法

- 1** 置中式易潔鑊於中大火上，鑊紅時下油1湯匙，爆香蒜片(圖1.1)，加入豬肉片，排成一層(圖1.2)，煎一面至熟(圖1.3)，方行翻面，再煎至熟便灑酒(圖1.4)，鑊勻後移出。
- 2** 再下些油炒勻冬菜，鑊出(圖2.1)，再下冬菇片(圖2.2)，倒入浸菇汁(圖2.3)，煮至汁乾，繼下冬筍片及餘油炒勻(圖2.4)，下少許鹽、糖調味。
- 3** 肉片回鑊(圖3.1)，加入唐芹、冬菜及紅椒絲(圖3.2)，兜勻便可上桌(圖3.3)。

三冬炒肉片

冬菜始於清乾隆年代，由河北省滄縣「藝豐園」所創，用切碎大白菜加鹽拌以糖蒜做成。20世紀30年代開始出口，遠銷至印尼、新加坡、馬來西亞、泰國、越南等地。馳名的海南雞飯，必附有一碗黃芽白、粉絲、雞雜和冬菜的湯，想必與當地人用冬菜的習俗有關。「三冬」是冬筍、冬菇、冬菜，炒三冬則是上海人的家常菜。

15



作料



準備
炒法

1.1	1.2	1.3	1.4
1.1	1.2	1.3	1.4
2.1	2.2	2.3	2.4
3.1	3.2	3.3	

牛肝菌蒸肉餅

自背痛後，兩年來日常生活都賴兩名傭人照顧，我似乎沒有什麼可以抱怨的。家中有菲傭清潔，有媚姐買菜燒飯，帶我出入，雖在病中仍可以依期交稿。除了行動不便外，我「老天真」地認為可以在香港安享晚年，甚至打算把美國的家結束了，搬回香港。

菲傭在美逃之夭夭，女兒又跟團去了法國學品酒，雖然替我長期看家的愛斯基摩太太立即回來幫忙，但她不是傭人，很多事都不能讓她做，尤其是她最怕燒飯，廚房的事

