

粥 粉 麵 飯

陳友記編著

粥 粉 麵 飯

陳友記編著

香港得利書局印行

粥粉麵飯

編著者：陳友記

出版者：香港得利書局

香港銅魚涌芬尼街2號D

發行者：萬里書店有限公司

香港銅魚涌芬尼街2號D

印刷者：嶺南印刷公司

香港德輔道西西安里13號

全一冊 定價港幣九元五角

一九八四年第七次版

版權所有 不准翻印

目 次

粥

鮮味瑤柱粥底.....	1
地魚瑤柱粥底.....	2
艇仔粥.....	3
三鮮粥.....	4
及第粥.....	5
狗仔粥.....	6
鷄絲粥.....	7
北京三色鷄粥.....	8
鮑魚滑鷄粥.....	9
生滾鷄球粥.....	10
鮮鴨粥.....	11
火鴨粥.....	12
金銀鴨粥.....	13
臘鴨頭翼菜乾粥.....	14
鮮陳腎瘦肉粥.....	15
豬紅粥.....	16

皮蛋蠔豉瘦肉粥	17
排骨皮蛋粥	18
淮山芡實瘦肉粥	19
鷄紅魚片粥	20
牛雜粥	21
生滾牛肉粥	22
牛肉茸粥	23
羊頭蹄粥	24
羊雜粥	25
田鷄粥	26
生魚片粥	27
魚頭雲粥	28
魚片粥	29
生菜鯪魚球粥	30
雜錦魚球粥	31
黃花魚茸粥	32
生滾白飯魚粥	33
米沙生菜魚茸粥	34
大眼魚茸粥	35
蠔魚鰓粥	36
泥鯺魚茸粥	37
生滾泥鯺魚粥	38
生滾帶子粥	39
生滾鮮魷粥	40

柴魚花生豬骨粥.....	41
蝮蛇粥.....	42
蝦球粥.....	43
米沙粥.....	44
潮州粥.....	45
竹芋粥.....	46
明火白果粥.....	47
檳榔芋粥.....	48
豬小肚白果粥.....	49
百合蓮子綠豆粥.....	50
五色豆粥.....	51
紅豆粥.....	52
眉豆粥.....	53
糯米麥粥.....	54

粉・麵

上湯調煮法.....	55
中湯調煮法.....	56
下湯調煮法.....	57
肉絲炒麵.....	58
珍肝炒麵.....	59
八珍炒麵.....	60
牛腩炒麵.....	61
斑球炒麵.....	62

雜錦炒麵	63
羅漢齋炒麵	64
蝦仁炒麵	65
排骨炒麵	66
紅燒伊麵	67
滑肉伊麵	68
鮮菇蟹黃會伊麵	69
叉燒辦麵	70
蠔油辦麵	71
薑蔥辦麵	72
鷄球窩麵	73
珍肝窩麵	74
蟹茸窩麵	75
鴻圖窩麵	76
排骨湯麵	77
鷄湯麵	78
鴨腿湯麵	79
蝦球湯麵	80
榨菜肉絲湯麵	81
廈門線麵	82
上海鹹菜肉絲湯麵	83
炸醬麵	84
雲吞麵	85
担担麵	86
拌涼麵	87

鮮蝦水餃麵	88
豬手麵	89
乾炒牛河	90
珍肝炒河粉	91
鷄球炒河粉	92
斑球炒河粉	93
鮮陳鮑炒河粉	94
蝦仁炒河粉	95
星洲炒米粉	96
家鄉炒米粉	97
排骨炒米粉	98
滑牛肉炒米粉	99
廈門炒米粉	100
桐口炒米粉	102
鮮蝦銀針粉	103
燒鵝瀨粉	104
叉燒瀨粉	105
滑肉桂花粉	106
滑肉紫仔粉	107
火腿意大利粉	108
蘑菇鮮茄會意粉	109
叉燒會意大利粉	110
火腿通心粉	111
滑牛通心粉	112

鮑魚通心粉	113
涼拌黃瓜粉皮	114

飯

揚州炒飯	115
鴛鴦炒飯	116
雜錦炒飯	117
生炒牛肉飯	118
生炒糯米飯	119
上湯肉片飯	120
及第上湯飯	121
雜會飯	122
原汁鴨腿飯	123
窩蛋滑牛飯	124
魚柳鮮茄飯	125
鮮茄蝦仁飯	126
牛腩飯	127
肉絲飯	128
蟹王滑蛋飯	129
滑蛋蝦仁飯	130
斑腩飯	131
斑球飯	132
粟米肉粒飯	133
腰果肉粒飯	134

鮮蝦章魚飯	135
香味鹹魚肉餅飯	136
鮮茄滑牛飯	137
北菇排骨飯	138
北菇滑雞飯	139
北菇豬肝焗飯	140
焗豬扒飯	141
田雞焗飯	142
黃鱔焗飯	143
鮫魚腸焗飯	144
鮮黃沙潤焗飯	145
臘味飯	146
有味飯	147
臘味糯米飯	148
糯米雞	149
八寶飯	150
鮮蝦荷葉飯	151
油鴨飯	152
白切雞飯	153
燒鵝飯	154
檳榔芋飯	155

鮮味瑤柱粥底

用料:

新白米……………	六兩	腐竹……………	二兩
清水……………	五斤半	生油……………	一兩
猪骨……………	一斤	鹽……………	二兩
瑤柱……………	二兩半		

做法:

白米洗淨瀝乾水，下一茶匙生油、半湯匙鹽拌醃。瑤柱（干貝）用溫水浸開，撕成幼條，猪骨洗淨，斬碎。

清水置企身瓦煲內煲滾，放下猪骨、腐竹、白米、瑤柱同煲好為止。下鹽調味可用。

有了此鮮味粥底，可配上其他肉類、海產、魚類或三鳥肉滾熟，即成各式美味粥品。

江瑤柱，即干貝，本書簡稱「瑤柱」。

地魚瑤柱粥底

用料:

新白米·····	六兩	瑤柱·····	一兩半
清水·····	六斤半	腐竹·····	二兩
大地魚乾·····	三兩	生油·····	一兩
猪骨·····	半斤	鹽·····	三兩

做法:

白米洗淨瀝乾水，下一茶匙生油，半湯匙鹽拌醃。瑤柱（干貝）浸開，撕成幼條。先將大地魚乾放在炭火爐上烘燒至焦香，用小刀刮淨黑焦（不用洗），放入一個潔淨的小白布袋裏紮緊袋口，連同猪骨放進沸水鍋內，煲約兩小時後，地魚和猪骨熬至出味時撈起，才放下米、瑤柱、腐竹同煲好，調味便成粥底。

艇仔粥

用料：

白米……………半斤	猪肚(小)……………一個
瑤柱……………五錢	燒鴨……………六兩
魷魚(大隻)……………四兩	花生仁……………四兩
沙爆猪皮……………二兩	米粉……………二兩

做法：

米和瑤柱放入已盛有適量清水之鍋內先煲。用少許食用梘水（蘇打）浸魷魚，使之發大至爽脆，洗淨切絲。浸發猪皮，洗淨，切絲條，放入沸水內滾燴。猪肚洗淨，放下粥內同煲燴。火鴨（燒鴨）斬小件。花生去衣，放下沸水（加少許鹽）內滾過，撈起，晾乾，然後放入慢滾油內，炸至呈金黃色時撈起。米粉則放下沸油內炸香候用。

粥煲好時調味。魷魚則用滾水燙過，各料放大碗中，到吃時沖入滾粥，再加熟油、生抽、葱粒。

三 鮮 粥

用料:

白米……………	六兩	芫荽、葱…………	共二兩
鷄肉……………	四兩	生抽、油、鹽…	各適量
瘦肉……………	三兩	生粉、胡椒粉…	各適量
鮫魚肉…………	四兩	冲菜……………	一塊

做法:

洗淨白米，用少許油、鹽拌醃，待煲內水沸時，放下米先煲。鷄肉和瘦肉均切小片，用少許生粉、鹽、油、生抽拌醃。鮫魚肉洗淨，切薄片，用少許生油、生抽拌過。待粥煲好時，放下瘦肉、鷄肉，調味，待再滾起，即拌入魚片，加芫荽、葱粒，吃時才下胡椒粉、冲菜粒。

及 第 粥

用料:

白米……………	六兩	猪腰(約五兩)……	一個
瑤柱碎……………	五錢	猪心(約五兩)……	一個
鮮猪肝……………	二兩	半肥瘦猪肉…………	四兩
猪粉腸……………	六兩		

做法:

將米和瑤柱先行煲粥。猪粉腸通洗淨，可放下粥內同煲至燴，取起切段。猪肝洗淨切片，猪腰、猪心均劃開，切除白筋，洗淨切片。猪肉肥瘦切開，切碎剝爛，調味下少許生粉，攪拌撻起成膠黏肉料，捏成小肉丸。

待粥煲好，放下配料滾熟，調味即成。

狗仔粥

用料:

粘米粉……………	三碗	花生仁……………	三兩
白飯……………	四碗	韭菜……………	十兩
蝦米……………	三兩	猪肉、鹽…………	各適量
冬菇……………	一兩	生粉、味素……	各適量
瘦肉……………	四兩	生抽、胡椒粉…	各適量
臘肉……………	五兩		

做法:

蝦米洗淨，浸開。冬菇浸開，去蒂切成條，放煲內先煲。瘦肉切絲條，下適量生粉、鹽拌過，加入冬菇內同滾。臘肉切小片。花生仁放白鑊內炒香。韭菜洗淨，切度。白飯放盆內，將之搗成粉糊狀，然後加粘米粉，注入少許清水，加一茶匙幼鹽、兩湯匙生油拌搓成粉糰為止。冬菇、肉絲、臘肉、蝦米調煮好湯後，用一雙筷子，把粉糰一團一團的「夾」入湯裏。將粉全部「夾」入後，待湯水再滾起，加入生抽、鹽、猪油、胡椒粉、味素調味。吃時才下韭菜稍煮，上碗供食時才洒下炒香之花生仁。

鷄 絲 粥

用料：

白米……………	十兩	芫荽、蔥…………	各少許
鷄項(約二斤半)……	一隻	鹽、油……………	各適量
碎瑤柱……………	五錢	胡椒粉……………	少許
乾米粉……………	一兩		

做法：

洗淨白米，連同瑤柱一齊煲粥。鷄先剷除內臟洗淨，放下粥內同煲燴，撈起稍涼，剝取淨肉，撕成幼條。

粥煲好時，放下鷄絲，調味待再滾起，可上碗，加上炸香之米粉、芫荽、蔥粒和胡椒粉供食。

