

Tom's Kitchen

超過 80 道菜式
*
圖文並茂

小廚大菜

by TomTomYu

使用最簡單的材料和工具，
做出世界各地不同種類的大菜式





Xaviera Sit

資深烹飪導師
設計及手作創作藝人
Xovemine Creation 創辦人

我所認識的 Tom，最初給我的印象充滿着創意和玩味的感覺。除了鍾情於玩具，Tom 亦對烹飪煮食有着濃厚的興趣與堅持，而且他很喜歡將自己做出來的美味與身邊的朋友分享。

為了每次都給身邊人帶來充滿驚喜的美食，他會不斷用他那滿載創意的頭腦創作出各種新穎菜式，務求令人享受美味之前，先要抱着萬般期待。

另一方面，Tom 對各種傳統工藝及文化也有一顆熱愛的心，他將這一種熱愛融入於他自己生活上的各個方面，其中當然包括他所創作的菜式，所以在他做出來的美食中，不難發現他加入了很多不同地方文化的特色。

要完成一件事，除了天賦，亦需要不斷的努力和堅持的態度，而 Tom 就擁有這些特質，促使他為着自己的夢想建立了「小廚大菜」，讓更多人可以感受到他對煮食的熱誠，和製造出一個可以讓大家分享與交流的平台。



Terry Kot

Joh-a hair 創辦人

我與 Tom 不經不覺都相識了約 10 年有多，還記起當時的我還是一名剛剛升任髮型師的小伙子。Tom 正正是我剛上任髮型師第一天的首批客人，那時候我倆在理髮時交談，發現大家相當投契，亦從交談得知，他原來是一名廚藝了得的「煮家男」。

正所謂「一聞不如一見，一見不如一試」，第一次去到 Tom 家中品嚐他的廚藝時，看見他在廚房為我們認真地準備美食，過程中我看到他對食材的執着，煮食的步驟及次序是很清晰的。果然不出我所料，他煮出來的食物，水準比外出用膳的味道還要更美味。從此以後，我就經常去他家中「痴餐」。

在與他認識的這段時間中，很明顯發現他煮食的那團火不單沒有減少，反而愈燒愈旺，他很喜歡研究新菜式和將不可能配搭的菜式都配搭在一起。說實話，對於他的勇於創新和不甘於一成不變的堅持，我真心佩服了。



Siu Fun

資深化妝師
伊癡園創辦人

對 Tom 的感覺一直以來都跟藝術與美感離不開，不論是從前的模型創作，還是今次的創意食譜。

而 Tom 對食物總有着一種要令人產生快樂的堅持。

很多人會覺得要食到高水準的美味佳餚，一定要到昂貴的餐廳，他今次決定將這個概念顛覆，鑽研出在屋企都可以用最簡單的方法烹調的一些高難度菜式。

《小廚大菜》一書將會是一本你招呼朋友的秘密武器，大家都可以一嘗做大廚的滋味，我亦相信這本將會是令大家快樂的食譜。

自序

先說說《小廚大菜》這名字的由來吧。每次當我和網上的朋友或身邊的親朋戚友分享烹調心得時，大部分人的回應也是「廚房太細了，有可能煮得出什麼大菜式」或「我廚藝太差了，煮不了這些大菜式」。

因為這些說話，使我靈機一觸，想出了《小廚大菜》這個名字和概念，意思是希望能用文字和相片，和大家分享如何運用小小的廚房空間，以及只要小小的廚藝，就能煮出世界各地的大菜式。

正當準備籌備一個烹調群組的時候，便收到明報出版社的邀請，寫一本有關烹調心得的食譜書。在此亦衷心感謝出版社對我的信任和給我的自由度，讓我可以在这書中分享我所有煮食心得，把我的創意發揮得淋漓盡致。

序

Preface

- 2 序——Xaviera Sit
- 3 序——Terry Kot
- 4 序——Siu Fun
- 5 自序

前菜

- 10 芥末脆香軟殼蟹
- 12 慢煮玫瑰醉乳鴿
- 14 雙酒醉花螺
- 16 百膏芝士釀蟹蓋
- 18 泰式冰鎮鮑魚仔
- 20 法國鵝肝松露煎肉餅
- 22 泰式牛腱雜菜盤
- 24 家嫂涼拌魚皮
- 26 泰國虎蝦冬蔭功湯
- 28 紙包斑蘭龍躉腩
- 30 豆瓣醬爆炒蘆筍鮮鵝腸
- 32 百香果蜜糖蒸鮑魚
- 34 墨西哥 Taco
- 36 元氣薑
- 38 清酒煮西班牙鬼爪螺
- 40 混醬炆鴨舌
- 42 士多啤梨醬煮雞翼

主菜

- 46 韓國醬炆骨
- 48 兩步驟簡易煮龍蝦
- 50 紅燒脆香黃花魚
- 52 冬蔭功虎蝦粉絲煲
- 54 簡易辣酒煮花螺
- 56 五椒香炒蟹
- 58 法式紅酒燉羊膝
- 60 蔥爆蠔子仔
- 62 鹽焗四小蟹
- 64 小龍蝦爆炒香辣鍋
- 66 金不換炒珍珠蜆
- 68 韓式燒醬烤豬仔腩
- 70 脆巢沙嗲牛肉麵
- 72 南乳香酥炸白鱈
- 74 熱情脆皮烤豬手
- 76 魔鬼炒辣雞
- 78 港式大排檔炒辣蜆
- 80 日式赤味噌爆炒鱧球
- 82 法國農村燉豬軟骨
- 84 旺菜肉卷
- 86 檸檬胡椒蝦
- 88 濃汁煮茄子肉丸球
- 90 西班牙辣煮蠔子皇
- 92 陰公豬
- 94 鹹蛋黃脆皮桶蠔
- 96 羅望子醬脆香煎倉魚
- 98 韓式燉牛肋肉

小食

- 100 玫瑰火焰辣炒肉蟹
- 102 娘惹咖喱炆羊腩粒
- 104 韓式辣炒魷魚
- 106 韓式春川炒辣雞
- 108 韓式菜包肉
- 110 花雕紅燒龍躉肉
- 112 西班牙香蒜辣煮蝦
- 114 地獄火辣炆豬手
- 116 黑蒜混醬香辣米鴨
- 118 鹹蛋黃香脆黑椒豬手
- 120 咕嚕不見肉
- 122 啫啫白鱔煲
- 124 番茄濃湯炆牛肋條
- 126 韓式烤豬肋骨
- 128 檸檬牛油芥末醬煎扇貝
- 130 白汁煮法國藍龍蝦
- 132 黃金流沙軟殼蟹
- 134 水煮豬大腸
- 136 醬油蟹
- 138 鮑汁秋葵
- 140 脆炸咖喱牛腩
- 142 三色脆皮烤派對雞
- 144 尖椒醬爆鴨胸
- 146 小技巧：教你簡單處理花膠

- 150 師奶銀針粉
- 152 韓國麻藥滷心蛋
- 154 日式蟹肉流心薯餅
- 156 香脆氣炸七味雞軟骨
- 158 香脆蝦狗棒
- 160 酥炸蟹肉芋角
- 162 星州黃金炸魚皮
- 164 薯蝦球
- 166 白汁芝脆蝦餅
- 168 白汁雞粒手抓酥
- 170 韓式卡邦尼年糕
- 172 街頭小食咖喱魚蛋魷魚
- 174 椒鹽一口蚵仔酥
- 176 歐巴拉絲熱狗
- 178 韓式醬燒豆腐

甜品

- 182 牛奶紫薯批
- 184 香蕉餃子
- 186 蜜瓜刨冰
- 188 法式檸檬牛油蛋批
- 190 韓式蜂蜜燉梨
- 192 甜薯拔絲

目 Contents 錄

1

Starters

前菜

芥末脆香軟殼蟹

軟殼蟹是剛剛換殼，新外殼還處於柔軟狀態的螃蟹。

除了鰓及腹部，整隻蟹都可以食用。

用炸的方式烹調絕對適合，啖啖香脆可口，是佐酒的佳餚。

材料

軟殼蟹 2 隻

炸粉 260 克

凍啤酒 100 毫升

沙律醬 1 湯匙

日式芥辣醬 ½ 湯匙



TIPS

軟殼蟹：炸之前盡量用紙張吸乾水分，炸時可減少彈油。

啤酒：混和炸漿的啤酒必須冰凍，可大大提升脆皮效果。

做法

- 1** 用紙張吸乾蟹的水分，然後如圖剪去蟹腮和腹部。



- 2** 拿一個碗盛載炸粉，再倒入冰凍啤酒混合成炸漿。



- 3** 將炸漿均勻地塗上蟹身，然後放入預熱至 160 度的滾油鍋裏炸 2 分鐘，撈起，再用紙吸乾蟹身的油分。



- 4** 把沙律醬和日式芥辣醬混合後塗上蟹身，上碟完成。

慢煮玫瑰醉乳鴿

醉乳鴿是江浙一帶的特色菜，市面上一概用蒸的做法，容易導致乳鴿過熟，所以今次我選用了慢煮烹調法數據處理，準確掌握時間、溫度，令肉質細嫩，並能保持肉香和酒香。

材料

乳鴿 1 隻
薑片 4 片
杞子 少量
玫瑰露酒 200 毫升
花雕酒 300 毫升

調味材料

桂皮 2 塊
花椒八角 少量
小茴香 少量



做法

1 去除乳鴿內臟，清洗乾淨，然後切去腳爪。



2 在煲加入 800 毫升水及調味材料，大火煮滾後，轉慢火煮 25 分鐘，熄火待涼。



4 從真空袋取出乳鴿後，立即放入冰水降溫 20 分鐘，然後撈起並放入一個器皿，倒入花雕酒、玫瑰露酒和杞子（酒必須浸過乳鴿），再放入雪櫃，12 小時後取出斬件，上碟完成。



3 把乳鴿、薑片和已待涼的湯水放入真空袋，然後將袋密封並抽空，放入用慢煮棒預熱至 59 度的熱水中，進行 3 小時慢煮烹調。



雙酒醉花螺

玫瑰露酒屬花果類露酒，是以玫瑰花釀酒，源於唐代，

一直是皇宮貴族的常用飲料，已有300多年歷史。

今次配以花雕酒冷浸新鮮花螺，
絕對入口鮮甜，酒香四溢。



材料

花螺 400 克
杞子 少量
黃糖 1 茶匙
花雕酒 300 毫升
玫瑰露酒 100 毫升

調味材料

桂皮 2 塊
薑片 2 塊
香葉 2 片
花椒八角 少量



TIPS

花螺：煮時會有一些雜質浮起，可用漏勺撈走。

做法

1 將花螺洗淨待用。

2 開一鍋 700 毫升水，並加入所有調味材料煮滾，然後轉細火煮 30 分鐘，後改轉大火。



3 加入花螺滾 12 分鐘，然後撈起，浸凍水 10 分鐘。



4 在一個器皿內放入花螺、黃糖、杞子、花雕酒和玫瑰露酒，放入雪櫃 8 小時後上碟完成。



前 Starters 菜

百膏芝士釀蟹蓋

設計這道菜式的靈感，是發現每次炒蟹上碟後，最滋味的蟹膏總會不知所終，也可能是溶掉了。所以，今次直接把所有蟹膏和蟹肉釀入蟹蓋，讓人每一口都能吃到純正蟹膏的鮮味。

材料

- 蟹蓋 2 個
- 雞蛋 2 隻
- 急凍蟹肉 25 克
- 洋蔥 (切碎) ¼ 個
- 黑胡椒碎 1 茶匙
- 芝士碎 130 克
- 麵包糠 60 克
- 沙律醬 1 湯匙



TIPS

蟹殼：清洗時，蟹膏上會有一些類似黏膜的東西，最好也清洗掉，否則會影響口感。

做法

- 1 將所有蟹膏從蟹蓋取出，並用漏勺去除多餘水分，再把蟹蓋洗淨。



- 2 將2隻雞蛋煮熟剝殼，切碎備用。落1湯羹油以中火起鑊，炒香洋蔥後，加入蟹肉、蟹膏及黑椒，炒1分鐘，做成蟹肉醬撈起備用。



- 3 將芝士碎、沙律醬和麵包糠加入蟹肉醬拌勻，釀入蟹蓋，放入預熱至200度的焗爐，焗10分鐘至金黃色，上碟完成。



前 Starter 菜

泰式冰鎮鮑魚仔

夏日炎炎，招呼朋友來吃飯時，
都會構思幾道懶人料理，
特別是很多人都喜歡的泰國小食，酸甜辣，
在夏天吃特別開胃。

這道簡單醃下就可以成為涼拌小食的泰式冰鎮鮑魚，真的又懶又好味呢！

材料

鮑魚仔 4 隻

調味材料

芫茜（切碎） 3 棵

蒜頭（切碎） 3 粒

南薑（切粒） 適量

指天椒（切碎） 1 條

紅蔥頭（切碎） 1 粒

香茅（切碎） 1 條

青檸（搾汁） 1 個

砂糖 3 湯匙

魚露 1 湯匙

白醋 1 湯匙

開水 250 毫升



TIPS

調製醬汁期間，建議試味至適合自己的口味。

鮑魚仔：在街市購買時，一般商販都有代割清洗服務。

做法

- 1** 大火煮滾一鍋水，將鮑魚仔去除內臟洗淨，放入滾水煮3分鐘，然後立即撈起，並浸入冰水冷卻。
- 2** 將所有調味材料放入攪拌機打碎成醬汁，然後把醬汁倒入器皿，跟鮑魚仔拌勻。



- 3** 放入雪櫃醃製過夜後，切片上碟完成。



法國鵝肝 松露煎肉餅

歐洲人將松露與魚子醬、鵝肝並列「世界三大珍饈」，屬於高貴食材之一，今次把這兩種名貴食材融入中國經典菜式——肉餅當中，入口外脆內軟，滴滴鵝肝香油游走於肉與肉之間的罅隙。



材料

鵝肝 80 克
馬蹄 2 粒
黑松露 50 克
免治豬肉 400 克

醃料

水 2 茶匙
油 ½ 茶匙
生抽 1 茶匙
蠔油 1 茶匙
生粉 1 茶匙

芡汁

雞湯 200 毫升
生粉水 1 湯匙



TIPS

免治豬肉：必須將之搥至起膠，才可以增加口感。

做法

1 用醃料醃豬肉 30 分鐘，把鵝肝切粒，馬蹄去皮切粒。



2 將豬肉放在碗內，加入馬蹄，搥至起膠，然後分成數份，搥成圓扁形。

3 用手指在肉餅中央按一個凹位，放入鵝肝粒和少許黑松露，然後捏實封口。



4 落 2 湯匙油以中細火起鑊，放入肉餅，每邊煎香約 4 分鐘，最後倒入雞湯和生粉水，加蓋煮 3 分鐘至收汁，上碟完成。



前

Starters

菜

泰式牛腱雜菜盤

牛腱是牛大腿部位的肌腱，這個部位的肉含有筋，煎起來膠質多，特別好吃，伴着微微酸辣的泰式汁和蔬菜，絕對是夏日消暑佳餚。

材料

牛腱肉 800 克
雜菜 適量
芹菜 1 棵
芫荽 1 棵
番茄 1 個
紫洋蔥（切絲） ½ 個
花生 適量
薄荷葉 適量

醃料

油 ½ 茶匙
老抽 ½ 茶匙
蠔油 1 茶匙
胡椒粉 1 茶匙

泰式汁材料

魚露 1 茶匙
砂糖 1 茶匙
青檸汁 ½ 個
指天椒（切絲） ½ 隻



TIPS

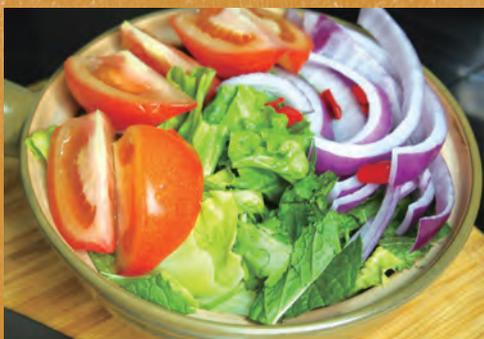
雜菜：可以按自己喜好選擇任何類型的蔬菜。

牛腱肉：可用自己喜好的牛部位代替。

醬汁：調校時，可以試味至適合自己的口味。

做法

- 1 將所有雜菜洗淨，然後按照自己喜好切斷。



- 2 用醃料醃牛腱肉 30 分鐘，然後每邊用中細火煎香備用。



- 3 將泰式汁所有材料混合，然後倒入雜菜拌勻，再將牛腱肉切件，鋪在上面，灑上花生即完成。

家嫂涼拌魚皮

這道涼拌魚皮的做法既簡單又健康，
選用超彈牙的水發魚皮，
含豐富膠質，亦可增添口感。

材料

水發魚皮 300 克
薑（切絲） 2 片
京蔥（切絲） 少量
紅辣椒（切絲） 1 隻
芫荽（切碎） 適量
蒜頭（切碎） 2 粒

調味材料

生抽 1 湯匙
砂糖 2 茶匙
紹興酒 1 茶匙
白胡椒粉 1 茶匙
麻油 1 茶匙



TIPS

水發魚皮：可在街市或凍肉店購買，一般已經過處理，只需略略氽水就可以食用。

前

Starters

菜

做法

- 1** 把魚皮洗淨切條，煮滾一鍋水後，放入魚皮，10秒後立即撈起，並浸入冰水5分鐘。
- 2** 撈起魚皮放在碟中，鋪上薑絲、京蔥絲、紅辣椒絲、芫荽和蒜頭。



- 3** 將所有調味料拌勻，淋在魚皮上，完成。

泰國虎蝦冬蔭功湯

泰式冬蔭功湯又稱為酸辣蝦湯，

主要用香茅、南薑、紅辣椒和青檸檬來提味。

湯頭集合了酸、辣、甜、鮮和香的味道，
可以說是五味俱全。

材料

- 虎蝦 4 隻
- 番茄 (切件) 2 個
- 香茅 2 支
- 青檸檬 2 個
- 南薑 4 片
- 乾蔥 (切片) 1 粒
- 椰漿 200 毫升
- 蒜頭 2 粒
- 檸檬葉 (切碎) 6 片
- 椰糖 1 粒
- 清水 800 毫升
- 指天椒 ½ 隻
- 冬蔭功湯醬 2 包



TIPS

喜歡更加濃味的，可將水一半分量改用雞湯代替。

烹調時最好重複試味，達到自己喜歡的效果，太辣可加多些糖。

喜歡辣的可多加指天椒，不喜歡則可以不加。

做法

1 將蝦洗淨，剪斷蝦頭，剪開蝦背挑走蝦腸。

2 把青檸檬一個榨汁，一個切片，備用；香茅切掉頭和尾部，用刀拍扁中間部分（在烹調時更加容易出味）。

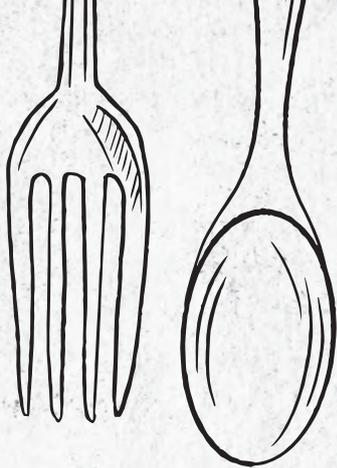


3 落 1 湯匙油入鍋炒香蝦頭，加入清水、香茅及南薑，大火滾起後轉細火煮 20 分鐘。



4 再加入冬蔭功湯包、青檸檬片、番茄、乾蔥、蒜頭、檸檬葉、指天椒及椰糖，轉大火煮 10 分鐘後熄火，加入椰漿和檸檬汁，拌勻完成。





小廚大菜

作者：Tom Tom Yu

責任編輯：蔡靜賢

封面及美術設計：Joy Lee

相片提供：Tom Tom Yu

出版：明窗出版社

發行：明報出版社有限公司

香港柴灣嘉業街 18 號

明報工業中心 A 座 15 樓

電話：2595 3215

傳真：2898 2646

網址：<http://books.mingpao.com/>

電子郵箱：mpp@mingpao.com

版次：二〇一九年十月初版

ISBN：978-988-8525-42-3

承印：美雅印刷製本有限公司

© 版權所有 · 翻印必究



小小廚房，加上一點創意和實踐，

任何人都可以煮出美味又體面的大菜式。

由前菜、小食，到主菜、甜品，用最簡單的材料和步驟，

烹調出世界各地不同風味的美味佳餚！

遠至歐洲的西班牙辣煮蠔子、法式紅酒燉羊膝，

近至香港的地道啫啫白鱔煲、街頭小食咖喱魚蛋，

圖文並茂地和大家介紹各地大小菜式，分享極易上手的煮法，

希望令每一位讀者都在下廚時得心應手，

隨時隨地透過烹調美食，為家人、朋友和愛人帶來無窮快樂。



上架建議：食譜

HK\$108

BJ120

ISBN 978-988-8525-42-3



9 789888 525423 >

Published and Printed in Hong Kong