

款款住家菜 不超 $50

有營實惠煮易



香港經濟民生聯盟
Business and Professionals Alliance for Hong Kong

目錄

小菜

三色冰梅骨 P4
腩肉芥菜煲 P6
欖角豆豉蒸鯧魚 P8
臘味煮蘿蔔 P10
四寶辣醬炒大蜆 P12
黯然銷魂飯 P14
台式三杯雞 P16
家鄉焗魚腸 P18
金蒜白玉 P20
有營牛肉卷 P22
家傳丁香雞 P24
麵豉醬蒸魚柳 P26
玉蘭牛肉片 P28
香辣蝦仁 P30
三文魚洋蔥炒蛋 P32
乾煸筍乾四季豆 P34

湯品

合掌瓜紅蘿蔔粟米雞腳湯 P36
淮山無花果排骨湯 P38

甜品

桃膠蛋白燉鮮奶 P40
芒果鴛鴦糯米飯 P42



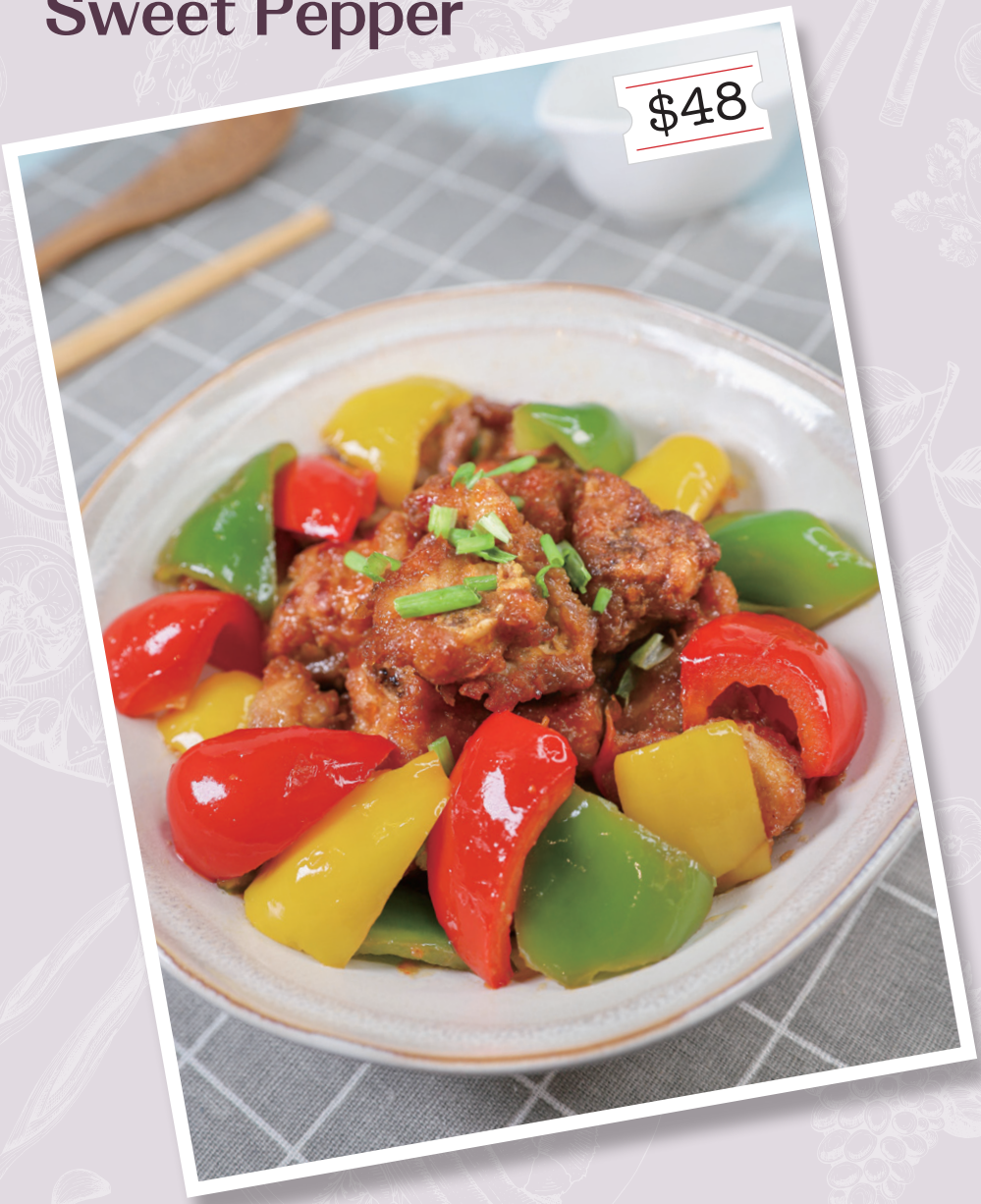
編者話

在忙碌的生活中，「今餐食乜嘢？」可能令各位主婦和下廚愛好者傷腦筋。經民聯透過這本小冊子，向大家推介一系列健康有營、步驟簡單又價錢實惠的家常小菜、湯品及甜品，每款菜式購買材料預算均不超過 50 元。希望為各位在下廚之前帶來煮意啟發和參考，可以信手拈來，輕鬆簡單地完成色香味俱全的一頓住家飯。



三色冰梅骨

Fried Rib with Plum and Sweet Pepper



調味料

生粉 .....2 茶匙
鹽.....1 茶匙
糖.....1 茶匙
冰梅醬.....2 茶匙
糖 .....1 茶匙

貼士

自行煮冰梅醬較費事，購買現成冰梅醬再加入梅子，既方便又有風味。

做法

1. 排骨切件，用鹽、糖及生粉醃 1 小時。
2. 梅子剁爛成泥，燈籠椒切成小塊待用。



3. 鑊內燒熱油，排骨炸至金黃色，撈起待用。



4. 將燈籠椒於鑊內翻炒一分鐘後，加入排骨兜勻。
5. 加入糖、醬料及梅子，以生粉水埋芡，最後下少許蔥花即可。

材料



排骨 半斤
$35



燈籠椒 3 個
$10



梅子 3 粒
$3



蔥 少許

腩肉芥菜煲
Mustard Green with Crispy Pork Belly



* 選自盧偉國博士私房菜譜

調味料

鹽..... 半茶匙

貼士

芥菜要選擇夠重身的，如果芥菜體積細不夠粗厚肥美。

如燒肉檔有燒豬骨提供，一起煲湯可增添鮮味。

做法



1. 芥菜切去葉，只留莖部。
2. 煲滾熱水後放入薑片，腩肉及蝦米，煲 15 分鐘。
3. 放入芥菜後拌勻，蓋起以大火煮 10 分鐘。



材料



燒腩肉 1 條
$25



蝦米 1 兩
$10



薑 5 片
$1



芥菜 1 個
$4

欖角豆豉蒸鯧魚

Steamed Snubnose Pomfret with Black bean and Chinese Olive



* 選自盧偉國博士私房菜譜

調味料

生抽 .....1 茶匙
鹽 .....少許
油 .....少許

貼士

要令蒸魚更滋味，可以在魚背中間輕輕切一刀，令蒸魚更容易熟，讓欖角豆豉更入味。

做法

1. 鯧魚解凍劏好，洗淨備用。
2. 將欖角放入碗中，加入豆豉，用湯匙輕輕壓碎，加入少許鹽及生抽。
3. 將葱及芫荽切碎，薑切成絲，待用。
4. 將配料及薑絲放在鯧魚上，隔水蒸製八至十分鐘。



5. 蒸好後撒上少許葱花及芫荽碎，淋上少許熱油。



材料

薑片 數片 $1
葱 1 棵 $1



蒜頭 3 粒 $1



芫荽 1 棵 $1



豆豉 10 克 $3



欖角 數粒 $5



急凍鯧魚 1 條 $20

臘味煮蘿蔔

Stir-fried Lap-mei and Radish



* 選自盧偉國博士私房菜譜

調味料

鹽..... 半茶匙

做法

1. 白蘿蔔刨皮後切成粗絲，備用。
2. 臘肉、臘腸、腸腸切片，放入鑊內炒香。
3. 加入蘿蔔絲，吸收臘味香氣。
4. 加鹽炒勻後，便可上碟。

貼士

臘肉、臘腸、腸腸可以放入滾水汆 10 秒，去除過多的油脂。

白蘿蔔可以切成筷子般粗幼，更易煮熟變軟。

材料



腸腸 半條
$3



臘腸 半條
$4



臘肉 半條
$18



白蘿蔔 1 條
$7

(份量以文字為準)

四寶辣醬炒大蜆

Spicy Stir-fried Clam with Four Kinds of dice



調味料

蠔油 ..... 2 茶匙

糖 ..... 1 茶匙

豆瓣醬 ..... 1 茶匙

貼士

買回來的蜆不用浸水直接放入雪櫃，半小時後才放入鹽水，這時蜆會大力吸水而吐沙！

滾水焓蜆的時間切勿過長，否則肉質會變韌。

做法

1. 用鹽水泡浸大蜆約 3 小時，待蜆把沙吐淨。



2. 用清水沖洗蜆，瀝乾後放入滾水，煮至開口後撈起。

3. 起鑊爆香薑片、蔥段，加入切粒材料略炒，用蠔油、豆瓣醬、白糖調味。



4. 加入大蜆炒勻醬料便可上碟。

材料



筍乾粒 10 克 $1

薑片 4 塊 $1

蔥 1 棵 $1

豬肉粒 10 克 $5



豆乾粒 10 克 $2



蝦仁粒 10 克 $3



大蜆 1 斤 $28

黯然銷魂飯
BBQ Pork and Egg with Rice



$38.5

* 選自盧偉國博士私房菜譜

材料



梅頭 半斤
$35



雞蛋 1 隻
$1.5



白飯 1 碗
$2

調味料

叉燒醬.....6 茶匙
薑汁 .....2 茶匙
老抽 .....3 茶匙
糖.....2 茶匙
玫瑰露.....2 茶匙
蜜糖 .....2 茶匙
麥芽糖.....2 茶匙

貼士

梅頭可以揀「第一刀梅頭」豬肉，第一刀係半肥瘦又帶雪花，惹味兼有口感，最啱整叉燒。

醃肉剩低嘅汁唔好倒咗佢，煮熱加上蜜糖，在焗好叉燒前反覆塗上，以加強醬味、蜜味。如有麥芽糖，風味更佳。

做法

1. 豬梅頭洗淨抹乾，切成長條形。
2. 用叉燒醬、薑汁、老抽、糖等做醃料。最緊要加入「玫瑰露」，增加酒香。
3. 焗爐預熱至攝氏 200 度，把醃好的梅頭放在焗盤中，倒進所有汁料。
4. 用錫紙蓋好，焗約 50 分鐘。然後把鋁箔紙拿走，把焗爐調低至攝氏 100 度。
5. 醃肉留下的汁液可以煮熱，並加上蜜糖及麥芽糖，在焗好叉燒前反覆塗上，加強蜜味。
6. 大約每隔 10 分鐘，用匙羹把焗汁均勻地淋在叉燒上，保持叉燒表面濕潤，偶爾轉另一面焗，並經常用焗汁淋面。



7. 待汁液開始減少和變濃，便需增加淋汁液頻率，收乾焗汁時便可以取出。
8. 取出叉燒後不要馬上切開，需等待十多分鐘，讓叉燒吸收肉汁。
9. 煎好太陽蛋，鋪在白飯上，再擺燻邊肥瘦叉燒，淋上叉燒汁便完成。

台式三杯雞
Taiwanese Three-Cup Chicken



調味料

麻油 .....1 湯匙
米酒 .....3 湯匙
老抽 .....3 湯匙
生抽 .....1 湯匙
糖.....2 茶匙
胡椒粉.....少許

貼士

傳統三杯雞，一杯油、一杯酒、一杯醬油，不過雞皮本身已有油脂，而且現代人講究健康，因此改良後的食譜只加一湯匙麻油提味便可。

做法



1. 雞扒解凍後放入熱鍋，以中火先煎連雞皮的一面。
2. 雞皮煎至金黃色，翻轉雞扒煎另一面，至雞扒半熟取出備用。



3. 用麻油爆香蒜頭及生薑片，炸至金黃色可撈起。
4. 將雞扒切件後，加入已爆香的蒜頭及生薑片再翻炒。



5. 加入老抽、生抽、米酒及糖，再將雞件翻炒至微微上色。
6. 加蓋以慢火烹煮約 15 分鐘。
7. 開蓋加入九層塔及辣椒，翻炒雞件至醬汁收乾即成。

材料



雞扒 2 塊
$15



九層塔 少許
$3



辣椒 少許
$1



蒜頭 4 粒 $1
生薑 4 片 $1

家鄉焗魚腸
Baked Fish Intestine and Egg



(* 選自盧偉國博士私房菜譜)

材 料



陳皮 1 塊

$5



油條 1 條

$8



新鮮鯇魚腸 4 副

$20

薑片 4 塊

$1

雞蛋 4 隻

$6

調味料

生抽 .....1 茶匙
糖.....1 茶匙
鹽.....1 茶匙
生粉 ..... 半茶匙
胡椒粉.....1 茶匙
生油 .....1 茶匙
麻油 .....1 茶匙
薑汁 ..... 半茶匙
紹興酒..... 半茶匙

貼士

家鄉焗魚腸嘅製法係先蒸後焗，才可以做到外脆內嫩，汁液豐腴的效果。

雞蛋的份量是一副魚腸配一隻蛋，以免味道失衡。

做法

1. 剪開及刮淨新鮮鯇魚腸，留起少量魚油，再用鹽、生粉、孖蒸 (或米酒) 清洗。



2. 魚腸以生抽、糖、鹽、生粉、胡椒粉、生油、麻油、薑汁、紹興酒調味。
3. 魚肝先以生粉清潔，再以孖蒸 (或米酒) 清洗。
4. 用生油起鑊，加魚油、薑片，放入已調味嘅魚腸及魚肝略炒，然後收慢火，炒至八成熟。
5. 雞蛋加鹽、糖，打成蛋漿。
6. 油條切薄片，陳皮浸軟，切幼絲。
7. 魚腸及魚肝放碟，鋪上蛋漿、油條、陳皮絲，攪勻後按份量蒸 20 至 30 分鐘。
8. 焗爐加熱至攝氏 220 度，放入蒸好的魚腸，焗至表面微焦。



金蒜白玉

Steamed Tofu with Minced Pork and Fried Garlic



調味料

生抽 .....1 茶匙
糖.....1 茶匙
鹽.....1 茶匙
米酒 .....1 茶匙

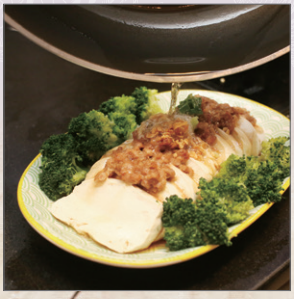
貼士

當豆腐與各項材料蒸煮時，豆腐必須鋪在盤底，才可充分吸收醬汁和肉汁的味道。

做法



1. 豆腐切厚片，平鋪在碟，並在豆腐表面鋪上肉碎。
2. 將炸蒜與調味料拌勻，然後淋在肉碎上。
3. 放入水滾的鑊蒸 6 至 8 分鐘。
4. 燒熱滾油淋上，便可以上碟。



材料



布包豆腐 2 塊
$6



炸蒜 4 茶匙
$3



肉碎 4 兩
$10



蔥 1 棵
$1

有營牛肉卷
Vegetables in Beef Roll



調味料

生粉 .....1/2 茶匙
生抽 .....2 湯匙
糖.....2 茶匙
胡椒粉.....少許
黑椒粉 .....少許

貼士

金菇連包裝袋一齊切，既方便又快捷。

做法

1. 蘆筍洗淨後汆水，瀝乾備用。
2. 甘筍刨皮切絲。
3. 金菇切去根部，瀝乾備用。
4. 將所有調味料混合，加入少許清水調成芡汁。
5. 將適量的蘆筍、甘筍絲和金菇平放在牛肉片上，慢慢捲起，有需要可以用生粉水收口。



6. 熱鍋熱油，放入牛肉卷，以慢火煎熟，加入芡汁煮至濃稠即成。



材料



牛肉片 半磅
$34



金菇 1 包
$4



蘆筍 100 克
$10



甘筍 1 條
$2

家傳丁香雞

Classic Chicken with Cloves Sauce



調味料

丁香粉.....2 茶匙
鹽.....1 茶匙
花椒粉..... 半茶匙
沙薑粉..... 半茶匙
麻油 .....2 茶匙

貼士

丁香是這道菜式的關鍵，新鮮丁香芬芳強烈，味道更佳，但份量不可過多，以免喧賓奪主。

做法



1. 洗淨雞隻，燒滾熱水後放入雞隻，蓋好煮 3 分鐘後熄火，浸泡 20 分鐘至熟透。
2. 撈出雞隻，放入凍水冷卻。
3. 蔥、薑、丁香粉、鹽、花椒粉及沙薑粉攪拌成丁香汁，然後加入麻油拌勻。



4. 雞肉斬件，淋上丁香汁上碟。

材料



雞 1 隻
$40



薑 5 片
$1



蔥 1 棵
$1

麵豉醬蒸魚柳

Steamed Fish with Yellow Soy Bean Paste



調味料

蠔油 .....2 茶匙
老抽 ..... 半茶匙
蒸魚豉油 .....1 茶匙
糖.....1 茶匙
生粉 .....1 茶匙

貼士

吃魚柳的好處，是不會有錯吞魚骨的風險，適合長者及小孩食用，鯰魚柳及鱈魚柳等口感較嫩滑，適合蒸煮用。

做法

1. 魚柳洗淨，切件備用。



2. 將魚柳及菜心鋪碟，灑上麵豉醬、調味料、薑蓉及蒜蓉，蒸 6 分鐘。



3. 淋上熱油便可。

材料



鯰魚柳 400 克
$18



菜心 8 條
$5



蒜蓉 2 茶匙
$2



蔥花 1 茶匙
$1



麵豉醬 4 茶匙
$2



薑蓉 2 茶匙
$1

玉蘭牛肉片
Stir-fried Beef and Chinese Kale



調味料

鹽 ..... 半茶匙
糖 ..... 半茶匙
生抽 ..... 1 湯匙
油 ..... 半湯匙
紹興酒 ..... 半湯匙
糖 ..... 半茶匙
胡椒粉 ..... 1 茶匙
生粉 ..... 1 茶匙

貼士

這道菜式選用牛柳較佳，肉質嫩滑，食上來更有牛肉香味。臨上碟前，可以加半茶匙蠔油及生粉水炒，蠔油跟牛肉非常配合，帶起肉味。

做法

1. 芥蘭洗淨，除葉、刨皮，汆水後瀝乾備用。



2. 牛肉先用生抽、油、紹興酒、糖和胡椒粉拌勻，再加入生粉醃 10 分鐘。



3. 燒熱油鑊，爆香半份薑和蒜。放入牛肉大火快炒至半熟，撈起。



4. 再燒熱油鑊，爆香剩下的薑和蒜。放入芥蘭炒至略軟身後加鹽和糖，便可享用。

材料



薑 4 片 $1
蒜頭 4 粒 $1



芥蘭 半斤
$6



牛肉 半斤
$40

香辣蝦仁
Stir-fried Spicy Shrimp



調味料

醃料

鹽 ..... 半茶匙

糖 ..... 半茶匙

蛋白 ..... 1 隻

生粉 ..... 2 茶匙

醬汁

花雕 ..... 6 茶匙

糖 ..... 3 茶匙

白醋 ..... 3 茶匙

番茄汁 ..... 2 茶匙

生抽 ..... 2 茶匙

花椒油 ..... 1 茶匙

生粉 ..... 4 茶匙

貼士

如想蝦仁更加爽口，可以先「啤水」，直至蝦肉吸飽水至雪白色，再下鹽撈勻，令蝦仁滲出多餘水分。

做法

1. 蝦仁拌勻醃料，醃 15 分鐘。



2. 鑊內燒熱油，爆香蔥段、薑、蒜蓉，加入辣椒乾及醬汁煮滾。



3. 加入蝦仁，炒勻便可以上碟。

材料



蝦仁 200 克

$22



蒜蓉 1 茶匙

$1



薑 5 片

$1



辣椒乾 30 克

$3



蔥 1 棟

$1

三文魚洋蔥炒蛋

Scrambled Egg with Salmon and Onion



調味料

鹽.....1 茶匙
糖..... 半茶匙
黑胡椒..... 半茶匙

貼士

將切開的洋蔥放入凍水浸泡，或者用微波爐稍稍加熱，都可以避免切洋蔥時流眼淚。

做法



1. 將雞蛋打成蛋漿，炒熟後切件待用。



2. 將洋蔥切成條狀，三文魚切成粒狀，待用。
3. 先將洋蔥倒入鑊炒香，再倒入三文魚、青豆及調味料後拌勻。
4. 最後加入蛋件炒勻，便可上碟。

材料



三文魚 1 塊
(約 200 克)
$20



洋蔥 1 個
$4



青豆 20 克
$2



雞蛋 3 隻
$4.5

乾煸筍乾四季豆

Dry-Fried String Bean with Dried Bamboo Shoot



調味料

老抽 .....1 茶匙
花椒油..... 半茶匙
鹽.....1 茶匙

貼士

乾煸是一種較短時間炒菜的方法，加少量油入鑊，以大火逼出水分，再以中火不斷翻炒，直至菜式收乾汁液。

生四季豆含有毒性，必須徹底煮熟，全熟的四季豆呈彎彎曲曲的形狀。

做法

1. 豬肉碎加鹽拌勻，筍乾切粒。
2. 起鑊後放入肉碎及筍乾粒炒香，撈起備用。



3. 用大火炒香四季豆後，放入肉碎及筍乾回鑊爆炒。



4. 加入老抽、鹽調味，最後放花椒油略炒，便可以上碟。

材料



四季豆 1 斤
$9



豬肉碎 10 克
$5



筍乾 5 條
$2



蔥 少許

合掌瓜紅蘿蔔粟米雞腳

Chicken Paw Soup with Chayote, Carrot and Corn



調味料

鹽 .....1 茶匙

貼士

合掌瓜的汁帶有黏液，去皮時要戴上手套，以免皮膚敏感。

處理雞腳時不要斬去腳趾，否則會漏出油脂。

做法

1. 合掌瓜、紅蘿蔔去皮，連同粟米一同切件。
2. 雞腳、瘦肉汆水備用。
3. 大火煲滾水後，放入所有材料，轉細火煲 30 分鐘，加鹽調味便可。

材料



合掌瓜 2 個

$8



瘦肉 4 兩

$10



雞腳 4 隻

$8



粟米 1 條

$5



紅蘿蔔 1 條

$4

淮山無花果排骨湯

Rib Soup with Chinese Yam and Fig



調味料

鹽 .....1 茶匙

貼士

無花果應揀肉身肥厚，顏色較鮮黃為佳，外型較乾澀瘦身的則質素較次。

做法

1. 將無花果、淮山洗淨。
2. 排骨汆水備用。
3. 大火煲滾水後，加入排骨，無花果及淮山，轉慢火煲 45 分鐘，加鹽調味便完成。

材料



排骨 6 兩

$24



無花果 4 粒

$10



淮山 2 兩

$12

桃膠蛋白燉鮮奶

Steamed Milk Pudding with Peach Gum



貼士

桃膠常有一些小黑點，都是桃樹的雜質，因此需要花些時間來清洗。

中式甜品多用冰糖，因冰糖純淨，雜質少，口味清甜。

做法

1. 桃膠需浸一晚待用，清除黑色雜質後再沖洗。
2. 將桃膠、鮮奶、冰糖及蛋白混合後，倒入碗內。



3. 煲滾熱水，用中火隔水燉 30 分鐘便可。

材料



桃膠 4 粒

$4



鮮奶 1 杯 (約 200 毫升)

$5



蛋白 1 隻

$1.5



冰糖 適量

$1

芒果鴛鴦糯米飯
Mango Sticky Rice Duo



調味料

糖 ..... 2 茶匙

鹽 ..... 半茶匙

貼士

糯米提前浸泡再蒸，會更加軟糯可口。

椰漿不能太滾，因會分解椰漿中的油分，令椰油浮面、椰奶沉澱，不能使用。

做法



1. 糯米浸水 3 小時，瀝乾備用。

2. 用小火煮溶椰漿、砂糖，然後加鹽拌勻。



3. 用鑊煮滾水，大火蒸糯米 20 分鐘。

4. 將椰漿加進糯米，再蒸 10 分鐘。



5. 芒果去皮，切件放碟，再放上糯米飯便可以享用。

材料



芒果 1 個

$10



椰漿 1 罐

$8



白糯米 半杯
(約 100 克)

$2



黑糯米 半杯
(約 100 克)

$4

有營食材知多啲



三文魚除了含有豐富蛋白質、不飽和脂肪酸及脂溶性維他命A和D外，當中的Omega-3脂肪酸，有助降低心臟病、關節疼痛的風險，亦有抗發炎功效。



鯧魚是高蛋白低脂肪的食材，主要營養成分包括蛋白質、維他命A和B群、鉀、鈉、鈣、磷、磷、鎂、硒等。不過，處理鯧魚時，一定要記得將卵去除，因為鯧魚卵含有毒素，不可食用。



蝦營養價值高，富含蛋白質、牛磺酸等豐富營養素，同時蝦紅素亦有出色的抗氧化功效，對皮膚、腦部及眼睛健康都有益處。



牛肉是優良的高蛋白食品，而在中醫角度，它還具有補脾胃、益氣血、強筋骨、消水腫等功效。



豆腐是提供豐富蛋白質的素食之選，此外還有維他命B、鐵、鋅、礦物質與膳食纖維。由於布包豆腐是以石膏（硫酸鈣）來凝固，故含豐富的鈣質。



蘆筍含豐富的葉酸和胡蘿蔔素，有抗氧化的作用，同時也適合準備懷孕或懷孕初期的女士進食，有助預防胎兒腦部和脊髓發育不健全的疾病。



九層塔是烹調用香草羅勒的一種，香味特殊。九層塔亦有發汗解表，祛風利濕，散瘀止痛的功效，甚至有助治療風寒感冒及頭痛。



四季豆有豐富非水溶性膳食纖維，有助促進腸胃蠕動，消除便秘；亦有調和臟腑、安養精神、益氣健脾、消暑化濕和利水消腫的功效。



蘿蔔常常被指「破氣，但破的卻是濁氣——食積之胃氣脹滯及肝鬱形成之氣滯。不過蘿蔔的確會減弱補藥的功效，因此不宜與人參、黨參等補品同煮。



合掌瓜富含維他命B1，有助增進食慾並維持神經系統運作正常；同時含大量維他命C，能強化人體免疫功能。



乾淮山健脾止瀉，適合長期腹瀉的人士，惟大便燥結者不宜多食。由於製作乾淮山時，多數會加入硫磺防腐，所以在煮食前最好用清水浸 30 分鐘。



桃膠高纖，有助腸道蠕動，又有豐富的植物性蛋白質；在中醫角度則性苦平、具清濕熱功效。

廣告

港燈 HK Electric

香港背後的動力
The Power behind Hong Kong
125+

超凡卓越
時刻照亮香港









www.hkelectric.com