

中/英/廣拼/印尼文對照

家傭廚藝

升呢教室

Domestic Helper Cook Book

蔡詠昫 著

目錄

Contents / Muk luk / Daftar isi

● 雞煲 P.9

Chicken Pot

Kai Bou

Ayam dengan bawang bombay warna ungu dan cabe rawit

● 醉雞 P.13

Cold Chicken with Wine

Ceoi Kai

Ayam bumbu arak dingin

● 咖哩雞 P.16

Curry Chicken

Kaa Lei Kai

Daging ayam kari

● 海南雞飯 P.20

Hainanese Chicken Rice

Hoi Naam Kai Faan

Nasi ayam hai nam

● 瑞士雞翼 P.25

Chicken Wing in Swiss Sauce

Seoi Si Kai Yik

Sayap-ayam masak saus swiss

● 沙薑雞 P.27

Steamed Chicken with Galangal Powder

Saa Koeng Kai

Ayam kukus bubuk kencur

● **紅燒黃花魚** P.30

Braised Yellow Croaker

Hung Siu Wong Faa Yu

Kuning croaker ikan dengan saus hung siu

● **椒鹽九肚魚** P.33

Deep-fried Bombay Duck

Ciu Yim Kau Tou Yu

Goreng ikan kadal

● **果皮蒸多寶魚** P.36

Steamed Turbot with Dried Tangerine Peel

Kwo Pei Cing To Pou Yu

Ikan turbot dan kulit jeruk kering

● **果皮蒸龍躉** P.40

Steamed Giant Grouper with Dried Tangerine Peel

Kwo Pei Cing Lung Dan

Ikan kerapu dan kulit jeruk kering

● **鹹檸檬蒸烏頭** P.43

Steamed Grey Mullet with Pickled Lemon

Haam Ling Mung Cing Wu Tau

Ikan belanak dan jeruk nipis asin kukus

● **冬菜蒸馬頭魚** P.46

Steamed Horsehead Fish with Dong Cai

Dung Coi Cing Maa Tau Yu

Ikan horsehead dan kubis putih yang diawetkan kukus

● **豉汁蒸白鱈** P.49

Steamed Japanese Eel with Fermented Black Bean Sauce

Si Cap Cing Baak Sin

Belut putih kukus saus Kacang hitam yang di fermentasi

● **蒜子火腩大鱈煲** P.53

Roasted Pork with Japanese Eel

Syun Ci Fo Naam Daai Sin Bou

Babi panggang dan belut putih

● **豉汁蒸黃鱸** P.58

Steamed Pompano with Fermented Black Bean Sauce

Si Cap Cing Wong Laap Cong

Ikan pompano kukus saus kacang hitam

● **涼瓜燜黃鱸** P.61

Stewed Pompano with Bitter Melon

Loeng Kwaa Man Wong Lap Cong

Ikan pompano dan pare pahit

● **燜骨腩** P.65

Stewed Yellow Croaker

Man Kwat Naam

Goreng kuning croaker ikan dengan kecap asin

● **粟米豬扒** P.68

Pork Chop in Sweet Corn Sauce

Suk Mai Cyu Paa

Daging babi dengan saus jagung

● **辣酒煮東風螺** P.71

Spiral Babylon in Spicy Wine
Laut Cau Cyu Tung Fung Lo
Siput laut dengan arak pedas

● **豉汁蒸扇貝** P.74

Steamed Fan Scallops with Fermented Black Bean Sauce
Si Cap Cing Sin Bui
Scallop kukus saus kacang hitam yang di fermentasi

● **豉椒炒蜆** P.77

Stir-fried Clams with Black Bean Sauce
Si Ciu Caau Hin
Kerang dan cabe masak saus kacang hitam

● **薑蔥炒蟹** P.80

Stir-fried Crab with Ginger and Spring Onion
Koeng Cung Caau Haai
Tumisan kepiting dengan jahe dan daun bawang

● **醬爆魷魚** P.83

Stir-fry Squid in Chu Hou Sauce
Coeng Baau Yau Yu
Tumisan cumi-cumi dengan saus chu hou

● **港式羅宋湯** P.86

Hong Kong Style Borscht
Lo Sung Tong
Sup borscht

● **冬陰功湯** P.89

Tom Yum Soup
Tom Yum Kung Tong
Sup tom yum

● **三文魚味噌湯** P.93

Japanese Salmon Miso Soup
Saam Man Yu Mei Cang Tong
Sup ikan salmon dengan miso

● **三文魚頭湯** P.96

Salmon Head Soup
Saam Man Yu Tau Tong
Sup kepala ikan salmon

● **蟲草花紅螺頭豬骨湯** P.99

Dried Cordyceps Flowers, Dried Sea Snails and Pork Neck Bone Soup
Cung Cou Faa Hung Lo Tau Cyu Kwat Tong
Sup bunga cordyceps, siput laut kering dan tulang babi

● **青紅蘿蔔豬骨湯** P.102

Green Radish, Old Carrot and Pork Neck Bone Soup
Cing Hung Lo Baak Cyu Kwat Tong
Sup lobak hijau, wortel tua dan tulang babi

● **花生木瓜雞腳湯** P.106

Peanut, Green Papaya and Chicken Feet Soup
Faa Saang Muk Kwaa Kai Koek Tong
Sup kacang tanah, pepaya dan kaki ayam

● **冬瓜燜火腩** P.109

Roasted Pork with Winter Melon
Dung Kwaa Man Fo Naam
Daging babi dan labu besar putih

● **南瓜燜排骨** P.112

Braised Pumpkin with Pork Ribs
Naam Kwaa Man Paai Kwat
Tulang iga babi dan labu kuning

● **涼瓜炒牛肉** P.115

Stir-fried Beef with Bitter Melon
Loeng Kwaa Caau Ngau Yuk
Tumisan daging sapi degan pare pahit

● **椰菜炒臘肉** P.118

Stir-fried cabbage with Chinese Preserved Pork
Ye Coi Caau Laap Yuk
Tumisan kubis dengan daging babi diawetkan

● **腰果炒百合** P.120

Stir-fried Lily Bulb with Cashew Nut
Yiu Kwo Caau Baak Hap
Tumisan bunga lili dengan kacang mete

● **腐乳炒通菜** P.123

Stir-fried Water Spinach with Fermented Beancurd
Fu Yu Caau Tung Coi
Tumisan kangkung dengan tahu putih diawetkan

● 羊腩煲 P.126

Braised Lamb Brisket

Yoeng Naam Bou

Pinggul kambing dengan tahu merah diawetkan

● 菜芯肉片炒麵 P.130

Fried Noodle with Pork and Choy Sum

Coi Yun Yuk Pin Caau Min

Mie dengan daging babi dan Kol cina berbunga

● 香草焗羊架 P.133

Roasted Lamb Rack

Heung Cou Kuk Yoeng Kaa

Tulang iga kambing panggang

● 焗肉醬意粉 P.136

Spaghetti Bolognese

Kuk Yuk Coeng Yi Fan

Spageti dengan saus bolognese

● 蒸水蛋 P.140

Steamed Egg Custard

Cing Seoi Taan

Telur kukus

● 家鄉釀豆腐 P.142

Stuffed Bean Curd

Kaa Hoeng Yoeng Tau Fu

Tahu berisi

雞煲

Chicken Pot

Kai Bou

Ayam dengan bawang bombay warna ungu dan cabe rawit



● 雞 煲

材料(A)

(4人份)

冰鮮雞 (室溫, 去除內臟, 洗淨和切件) -----
----- 1.1 千克

材料(B)

薑 (洗淨和切碎) ----- 8 片
指天椒 (洗淨和切粒) ----- 1 條
紅洋蔥 (去皮, 洗淨和切件) ----- 1 個
八角 (洗淨) ----- 2 粒
紅蔥頭 (洗淨和去衣) ----- 6 粒
蒜頭 (洗淨, 去衣和切片) ----- 2 瓣

材料(C)

蔥 (洗淨和切段) ----- 2 棵
芫荽 (洗淨和切段) ----- 2 棵

醃料

生抽 ----- 1 湯匙
老抽 ----- 1 湯匙
麻油 ----- ½ 湯匙
白胡椒粒 ----- ½ 湯匙
生粉 ----- 1 湯匙

調味料

柱侯醬 ----- 2 湯匙
麻油 ----- ½ 湯匙
蠔油 ----- 1 湯匙
冰糖 ----- 約 15 克
潮州辣椒醬 --- 少許
清水 ----- 150 毫升

做法

- 1) 雞件用醃料醃製約15-30分鐘。
- 2) 燒熱油, 爆香材料(B)。
- 3) 下雞件, 煎至金黃色。
- 4) 放調味料, 蓋上蓋, 慢火煮約8分鐘。
- 5) 熄火, 下材料(C), 蓋上蓋, 靜置約8分鐘, 完成。

- **Chicken Pot**
- **Kai Bou**
- **Ayam dengan bawang bombay warna ungu dan cabe rawit**

Ingredients (A) / Coi Liu (A) / Bahan (A)

(Serves 4 / Untuk 4 porsi)

chilled chicken / bing sin kai / ayam muda ----- **1.1kg**

(room temperature, remove the viscerals, rinse and cut into pieces

/ Suhu ruangan, keluarkan isi perut, cuci ayam muda dan potong-potong)

Ingredients (B) / Coi Liu (B) / Bahan (B)

ginger / koeng / jahe ----- **8 slices / irisan**

(rinsed and minced / cuci itu lalu cincang)

bird's eye chilli / ci tin ciu / cabe rawit ----- **1**

(rinsed and diced / cuci itu lalu potong dadu)

red onion / hung yoeng cung / bawang bombay warna ungu ----- **1**

(peeled, rinsed and cut into pieces / kupas, cuci itu lalu potong-potong)

star anise / baat kok / bunga lawang ----- **2**

(rinsed / cuci)

shallot / hung cung tau / bawang merah ----- **6**

(rinsed and peeled / cuci itu lalu kupas)

garlic / syun tau / bawang putih ----- **2 cloves / siung**

(rinsed, peeled and sliced / cuci itu lalu, kupas dan iris tipis)

Ingredients (C) / Coi Liu (C) / Bahan (C)

spring onion / cung / daun bawang ----- **2 stalks / batang**

(rinsed and cut into sections / cuci itu lalu potong panjang-panjang)

coriander / yim sai / peterseli cina ----- **2 stalks / batang**

(rinsed and cut into sections / cuci itu lalu potong panjang-panjang)

Marinadess / Yip Liu / Bumbu

light soy sauce / saang cau / kecap asin -----	1 tbsp / sdm
dark soy sauce / lou cau / kecap asin yang gelap -----	1 tbsp / sdm
sesame oil / maa yau / minyak wijen -----	½ tbsp / sdm
white pepper / baak wu ciu lap / lada putih -----	½ tbsp / sdm
tapioca starch / saang fan / tepung tapioka -----	1 tbsp / sdm

Seasonings / Tiu Mei Liu / Penyedap

Chu Hou sauce / cyu hau coeng / saus chu hou -----	2 tbsp / sdm
sesame oil / maa yau / minyak wijen -----	½ tbsp / sdm
oyster sauce / hou yau / saus tiram -----	1 tbsp / sdm
rock sugar / bing tong / gula batu -----	15g
Chao Zhou chilli paste / ciu cau laat ciu coeng / saus cabe chao zhou -----	little / sedikit
water / seoi / air -----	150ml

Cooking Methods / Cou Faat / Cara memasak

- 1) Marinate chilled chicken with marinadess for 15-30 minutes.
Bumbui ayam muda dengan bumbu selama 15-30 menit.
- 2) Heat oil in a wok and stir-fry ingredients (B) until fragrant.
Panaskan minyak dalam wajan dan tumis Bahan (B) sampai wangi.
- 3) Add chilled chicken and pan-fry until golden brown.
Tambah ayam muda dan goreng sampai kuning emas.
- 4) Add seasonings and switch to low heat. Cover pot and boil for 8 mins.
Tambah penyedap dan ganti api kecil. Tutup panci. Rebus selama 8 menit.
- 5) Turn off the heat and add ingredients (C), then cover the pot and let it stand for 8 mins. Done.
Padamkan api, tambah bahan (C), tutup panci dan biarkan selama 8 menti. Siap.

家傭廚藝升呢教室

Domestic Helper Cook Book

作者：蔡詠昀
編輯：Margaret
設計：4res
出版：紅出版（青森文化）
地址：香港灣仔道 133 號卓凌中心 8 樓
出版計劃查詢電話：(852) 2540 7517
電郵：editor@red-publish.com
網址：<http://www.red-publish.com>
出版日期：2019 年 11 月
圖書分類：食譜
國際書號：978-988-8664-14-6