

William Tsoi 編著

廚藝旅程

想煮出具專業廚師水平的美食嗎？

威廉小師傅走過半生堅毅的廚藝旅程，成就了不少心得。
透過本書，威廉在食譜中詳細分享煮食技巧，令美食製作不再是專業廚師的專利，你也可以成為大廚的！

序

「廚藝旅程」對我而言，是生命中不平凡的經歷，造就了今天的自己。

走過二十多年的餐飲生涯，一旦離開崗位，才發覺自己的不足。到調整及確定了自己的人生目標後，便開始進修不同類型的廚藝課程，打好烹調的基本功，強化自己的實戰經驗，並為後來製作食譜帶來靈感。過程中確實耗費了不少心血，如今回顧過去，一切的辛勞都是值得的。

練好基本功後，參加過大大小小不同類型和級數的烹飪比賽，累積到的經驗，不但提升了廚藝，也提升了自己的人際關係及溝通技巧，擴闊廚藝的視野。烹飪比賽讓參賽者互相交流廚藝心得，互相學習。若能取得獎項，更能提升自信心，為繼續參加其他賽事打下強心針，在比賽時更得心應手，發揮更高的水平。

後來，我成為了烹飪導師，深切體會到要成為出色的烹飪導師，真的不容易。除了廚藝要了得外，還要具備良好的編寫技巧、流暢的說話及溝通能力。因此，必須要在講授的經驗中磨練自己，還要不斷進修，與不同國家的廚師交流，不斷提升自己的能力。在教授親子烹飪班時，除了在過程中教導烹飪知識和技巧外，還要透過親子的合作過程，增進家長與小朋友之間的情誼。看見親子同樂，一切盡在不言中。

這冊《廚藝旅程》記錄了我多年來走過的足跡，記下了我永不放棄的精神。透過不斷努力，我提升自己的技能，為目標奮鬥，逐步成為有實力和具級數的廚師。

希望你們會喜歡我的這部作品！

目錄

序

p.4

Chapter 1

廚藝旅程首站：

緣起薄餅，立志為廚

p.6

Chapter 2

廚藝旅程第二站：

堅毅學習，由低學起

p.10

Chapter 3

廚藝旅程第三站：

切磋比拼，參加比賽

p.26

Chapter 4

廚藝旅程第四站：

竿頭再進，持續進修

p.46

Chapter 5

廚藝旅程展藝站：

Happy Cooking

p.54

Chapter 6

廚藝旅程分享站：

美食秘笈

p.74

特別鳴謝

p.159

Chapter 1

廚藝旅程首站

緣起薄餅，立志為廚



專注從低做起—— 薄餅店



「廚藝旅程」的起點，可從我工作了二十多年的薄餅店說起。

我讀書不多，會考成績強差人意，無法升讀中六，只好投身社會。第一份工作是暑期兼職工，賺的錢不多，一小時的工資只有港幣\$22，每天卻要工作8至10小時。

最初，仍抱著升讀中六的打算，便在晚上重讀會考課程，但是白天的工作已經非常繁重，回到夜校身體已經累得要死，難以集中精神上課。心想，與其浪費金錢和時間，倒不如放棄夜校的課程，專心工作，發展自己的事業。經過一番的掙扎，最後決定轉為正式的全職員工。這樣，便踏上了我的廚藝旅程的第一站。

我在薄餅店，主要擔任半製成的烹調工作，如醃製、切割、炒餡料、焗意粉、煮醬汁、煮湯

以及蒜蓉包製作等。但也要到其他廚房崗位幫忙，包括搓拉麵團、做意粉、做薄餅及兼顧水吧等。密密麻麻的工作，使我熟悉所有的煮食程序，確立了我廚藝的基本功，亦令我變成十項全能。

薄餅店的廚師工作，只需根據公司提供的製作表，機械式地製作便可以，尤其是調味料的份量，已有既定的一套標準，不容更改。但慢慢發覺，烹調的人，也可以影響味道的。我的崗位，只負責準備食物，未能接觸客人、了解他們對食物的評價。但是，相同的食物，也是員工的膳食，天天如是，他們對味道便更加敏感和有意見。相同的製作程序，廚師也是有功力的，以炒餡料為例，醬油或麻油的份量，只要輕微調整，已經有不同的味道。另外，因為餡料會被調味芡汁包實，稍為變動火力的大小和



時間，味道和香味便有所不同。這段時間，員工對食物的評價，便成為鞭策我廚藝進步的動力，開啟了我烹調的腦袋。

後來，我由一個普通廚房員工，晉升為餐廳管理層，開始更全面的看餐飲業面對的問題。作為管理層，要處理好人手編制、成本控制、培訓員工及處理客人投訴等的問題。這對我而言，是一件不容易的事，幸好公司有一套完善的訓練系統，而我過往廚師的經驗、心得和態度，使得我在培訓員工的工作上，更得心應

手、事半功倍，令公司的整體業務精益求精。本以為自己可以平步青雲、安穩度日，可惜事與願違，不幸的日子終於來臨。

2003年，香港遭遇一場沙士疫症。它的來臨，令各行各業受到重大打擊，裁員潮不絕，飲食業更是重災區。最終，我無奈地離開這工作了二十多年的崗位。這場疫情令我重新思考，重整人生目標，另覓新路向。





Chapter 2

廚藝旅程第二站

堅毅學習，由低學起



在酷熱的廚房工作了頗長的一段時間後，慢慢培養了自己對烹調食物的要求和興趣。有見及此，我決定報讀中華廚藝學院的初級廚師專業資格課程，為期三年，這是我邁向成為專業廚師的第一步。

事情並不是一帆風順的。我報讀的廚師課程，要經過嚴格的面試挑選，才會被取錄。第一次面試時，其中一位導師認為我不能夠應付艱辛的訓練課程。結果，我落選了。但是，我並沒有放棄，繼續申請入讀。在第二次面試時，我展現了渴求及誠懇的態度，打動了面試的導師，成功被取錄，令我非常雀躍。

廚師的基本訓練流程：早上是理論課，下午是廚務實操訓練，訓練流程十分緊密，不同類別的考試也密密麻麻，少點能耐也應付不了。

課堂一開始，便要穿上整套清潔的廚師服，戴好廚師帽，並

佩戴學生證以資識別。下午進入訓練廚房上課時，必須佩戴口罩。處理食材時，必須帶上手套，保障衛生及食物安全，猶如在食肆工作般嚴格。

中華廚藝學院教授的菜式以中國菜系為本，五花八門，包羅萬有。訓練方面著重刀工、火候及調味技巧。在刀工方面，以切絲、切粒及切片為初階，但切出來的形狀和大小必須均等，除整齊美觀外，烹調時亦可達至平均熟。到更高級的廚藝訓練時，其中一味「文思豆腐」，切出來的豆腐要如頭髮般幼細，非常考驗刀工。另外在烹調「百寶雞」時，必須在指定時間內起出大骨。經過刻苦的鍛鍊，結果我一一達標。

至於火候及調味技巧，在導師的悉心教導和嚴格考核下，我亦一一掌握。向專業廚師，又邁進一大步。

廚師課程豈只是烹調這麼

努力的成果：烹飪比賽獎項

國際賽事



2019 第一屆潮州菜國際大賽 (香港站) 銀獎

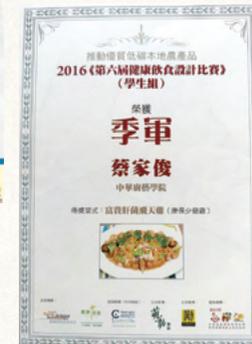


2019 第三屆世界粵菜廚皇大賽 回歸杯 (澳門站) 銅獎



香港區 賽事

- 2022 環保基金之「生活綠在其中：環保烹飪比賽」- 冠軍
- 2018 Green Channel「我的低碳煮意」食譜設計比賽 - 評審大獎冠軍
- 2018「Miele 蒸準食譜創作比賽」- 最優秀食譜
- 2017 第七屆健康飲食設計比賽 (學生組) - 商業潛力獎
- 2017 美味棧新紮廚神挑戰賽 (親子組) - 亞軍
- 2017 香港優質標誌局舉辦「Q 嘜廚神大激鬥」- 創意廚神寶座
- 2017 全城有機日之「廚神大比拼」- 至尊銀獎及評審大獎
- 2016 第六屆健康飲食設計比賽 (學生組) - 季軍
- 2014 第六屆食得健康好煮意烹飪比賽 (公開組) - 季軍
- 2014 北區有營食家烹飪比賽 - 全場總冠軍



滷水篇



百家嫩滑鹹雞

(白鹵水系列)

Part A 主材料

名稱	份量
冰鮮雞	4隻，每隻重約1500克 (2斤半)

白鹵水製作組成

(以18千克的清水計算)

Part B 藥材香料包

名稱	份量	前期加工	附註
八角	15粒	/	令人有吃不膩、增食慾的感覺
桂皮	113克	撕成小塊	去除肉中的騷味及異味
草果	10粒	每粒用刀背剝至爆開	去騷味強，增進食材味道
乾沙薑	30粒	/	辛辣味道，提升胃納
甘草	15片	/	提升肉類的香味
香葉	10片	/	味道帶點辛辣、提升食材的香味

所有藥材的份量，可依據清水份量按比例而增多或減少

Part C 鮮香科及調味料

名稱	份量	附註
薑肉	80克	拍鬆
青蔥	40克	洗淨
乾蔥	5粒	/
海鹽	450克	/
冰糖	150克	碎粒冰糖

→ 草果、八角及桂皮份量過多，鹵水會帶有深黑色，鹵出來的食物亦會染有黑色。

→ 帶白色的藥材可增加少許份量，提升味道的層次，亦無損白鹵水的顏色，如砂薑粒等。

→ 紅鹵水，即含有醬油的鹵水，已帶有深黑微紅色，黑色藥材份量的多與少也不受影響。

→ 由白鹵水演變出來的食材，會保留其原來的顏色，如白切雞、白雲鳳爪、汾蹄及豬手等。

* 可依據清水份量按比例而加減

白鹵水製作步驟

1. 將清水倒進大煲內，開猛火燒至滾起。(煲的容量必須足夠煮4隻雞)
2. 加入藥材香料包，繼續用猛火滾5分鐘至藥材出味。(藥材預先放入香料包扎實)
3. 保持猛火，放進薑肉及青蔥，再滾5分鐘。
4. 然後落調味料：海鹽及冰糖，不斷攪勻至調味料完全溶於水中，期間再滾5分鐘，由落香料包開始計，共滾15分鐘。
5. 此時白鹵水已製作完成，可加入所需食材烹煮。

滋補燉湯篇



龍利葉川貝燉雪梨

(秋冬燉湯系列：滋潤養顏，化痰止咳)



Part A 主材料

名稱	份量	附註
鴨梨	3 個	雪梨洗淨挖芯 1 開 4，汆水
薑片	3 小塊	/
龍利葉	50 克	龍利葉洗淨及浸泡 5 分鐘
豬展肉	100 克	豬展肉切粒，汆水隔起
田雞腿	100 克	汆水，隔起
川貝	15 克	沖洗乾淨，隔起

名稱	份量	附註
南北杏	20 克	沖洗乾淨，隔起
遠年陳皮	3 克	浸軟身，刮去囊
蜜棗	5 粒	沖洗乾淨，隔起
清水	500 克	/
清雞湯	500 克	/

調味料：雞粉 2 克，海鹽 4 克，胡椒粉 1 克

* 可用雞肉代替田雞腿，厚身耐熱碗代替燉盅

製作步驟

1. 所有燉湯材料加工備妥，以便烹調時更為流暢。
2. 豬展肉切成細粒，放入清水中加熱至滾起，即汆水，令肉粒釋出血水及污物，撈起後沖洗乾淨，然後放進燉窩內。(用凍水加熱汆水，才可令肉中污物排出)
3. 田雞腿放入清水中加熱至滾起，即汆水，令其釋出血水及污物，撈起沖洗乾淨隔起。依次序將薑片、田雞腿、鴨梨、川貝、南北杏、陳皮、蜜棗及龍利葉放入燉窩內。
4. 如用燉碗或燉盅，材料份量不須放太多，材料佔三分之一，湯佔三分之二。
5. 清水及清雞湯拌勻煮滾，逐少落調味料及試味，然後將滾湯加入燉窩及燉碗至九成滿。
6. 加上窩蓋及碗蓋，封上耐熱保鮮紙。(封上保鮮紙，以防倒汗水流入)
7. 開猛火蒸燉湯約 3 小時左右。
8. 燉湯出爐後試味，亦可加入少許鹽花，提升燉湯的鮮甜味，即可飲用。



日本小食篇



大阪燒

(日本著名地道小食)

Part A 主材料

名稱	份量	附註
日本椰菜	1/4 個	浸洗乾淨，切幼絲，加鹽略撈
煙肉	3 條	解凍後用廚紙印乾水分
急凍蝦仁	20 隻	開流動水解凍，用廚紙吸乾水分

- * 少許鹽撈入椰菜絲內，可使其軟身及提升味道
- * 所用蝦仁大小：每 KG 約有 71-90 隻
- * 可落其他材料：蜆肉、火箭魷魚粒、洋葱粒等

Part D 面層調味及裝飾

燒肉汁、丘比蛋黃醬、木魚花，各適量

Part B 撈餡調味料

名稱	份量
木魚精或木魚素	1/3 茶匙
海鹽	1 克

Part C 厚麵糊

名稱	份量
中筋麵粉	100 克
凍梳打水	100 克
雞蛋	1 隻

* 中筋麵粉：低筋麵粉 50 克 + 高筋麵粉 50 克

處理急凍海鮮的要點

- 以急凍蝦肉或海鮮為例。
- 不可放 4°C 櫃解凍，因溶雪水浸着海鮮易變壞。
- 尤其有殼蝦於 4°C 櫃解凍，蝦身及蝦頭易變黑。
- 切勿用熱水解凍海鮮類，否則肉質會很快變壞。
- 最佳解凍方法是邊浸水，邊用流動水沖洗解凍。
- 龍脷柳及鯪魚柳不可用沖水解凍法，因肉質易爛易碎。
- 若包裝份量太多，可取出部份解凍，餘下的放回冰櫃。

煙肉用於大阪燒的好處

- 煙肉釋出的油分可提升大阪燒的香氣及增加其味道。
- 用爆或煎的方法，便可釋出煙肉的味道。
- 落幾滴油煎香煙肉，油分會釋出，這做法俗稱「引油法」。
- 煙肉油釋出後，會令煙肉煎得又淋又脆。
- 炸或燒的方法，會令煙肉又乾又硬，影響品質。

製作步驟

1. 急凍蝦仁從 -18°C 凍櫃取出，用流動水沖洗解凍。（解凍用量要恰當）
2. 蝦仁解凍後，用廚紙或蝦布吸乾水分。（盡可能減少蝦肉中的水分）
3. 蝦仁開邊後，然後剝斷內彎肉質纖維，減少韌度。（蝦仁開邊容易熟）

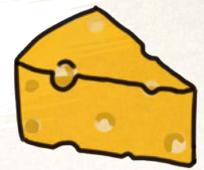


法式甜品篇



瑪德蓮蛋糕

(貝殼仔，法語：Madeleine)



主材料

名稱	份量	前期工序	附註
雞全蛋	275 克	用暖水約 40-50°C，浸凍蛋 5 分鐘	消毒
白砂糖	250 克	/	/
檸檬皮	1 個	磨出來薄薄的黃色表皮，磨太深會苦澀	黃檸檬
低筋粉	250 克	用密篩篩幼，篩走顆粒及篩入空氣	另稱餅粉
泡打粉	8 克	放入低筋粉中，一並篩勻	/
牛油	170 克	用熱水坐溶至液化狀態，保持和暖	無鹽牛油

* 凍蛋浸暖水，除了消毒外，亦可令蛋漿容易打起及融合材料

* 每隻雞蛋重量約 50 克，蛋白約佔 30 克，蛋黃約 20 克

製作六部曲

(A) 開蛋糕漿



(B) 蛋糕漿入啣袋



(C) 蛋糕漿擠入貝殼模



(D) 焗製



(E) 焗製後脫模



(F) 成品



烘焙篇



港式蛋撻

(牛油皮撻底)



Part A 牛油皮

名稱	份量	附註
低筋麵粉	170 克	用密篩篩幼，篩走顆粒
無鹽牛油	113 克	預先放室溫回軟
糖霜	57 克	用密篩篩幼，篩走顆粒
雞全蛋	1 隻	每隻約 50 克，打勻成蛋漿
海鹽	1 克	作用是「提升味道」



Part B 蛋撻水

名稱	份量	附註
白砂糖	85 克	/
清水	213 克	食用水
雞全蛋	3 隻	用密篩隔過，令其幼滑
三花淡奶	85 克	可選用其他優質牌子的淡奶



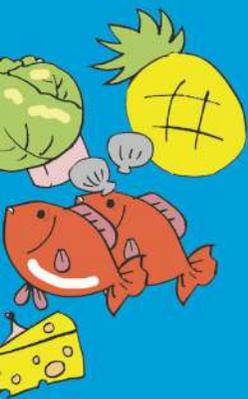
製作步驟

牛油皮：

1. 低筋麵粉用密篩篩幼，然後落無鹽牛油一拼搓成幼粒狀。(牛油份量越多，皮質越鬆軟)
2. 糖霜用密篩篩幼，並與幼鹽一拼加入搓勻。(少許鹽分，可提升牛油皮的味)
3. 落蛋漿後用手輕力搓成牛油皮麵團。(用手搓出來的皮，亦會鬆軟)
4. 麵團用保鮮紙緊包，再放進 4°C 之雪櫃內約半天。(麵團黏性較重，避免即搓即用)



作者： William Tsoi
編輯： Margaret
設計： 4res
插畫： Iris Leung
出版： 紅出版（青森文化）
地址：香港灣仔道 133 號卓凌中心 11 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
香港總經銷：聯合新零售（香港）有限公司
台灣總經銷：貿騰發賣股份有限公司
地址：新北市中和區立德街 136 號 6 樓
(886) 2-8227-5988
http://www.namode.com
出版日期： 2023 年 7 月
圖書分類： 美食百科/ 食譜
ISBN： 978-988-8822-77-5
定價： 港幣 128 元正/ 新台幣 510 元正



如何成為一名專業廚師——入中華廚藝院：
完成廚師課程\通過中廚師等級考核

威廉小師傅參與烹飪比賽的高光時刻：
富貴肝菌飛天雞\太白雙風喜迎春\乳露凝香耀盛饌\
金巢樹影……

享受親子烹飪的美好時光：
千島醬海鮮薄餅\鴛鴦濃情薄餅\港式蛋黃白蓮蓉月餅\
意式米蘭曲奇……

跟隨威廉小師傅製作各類美食：
燒味篇\鹵水篇\滋補燉湯篇\日本小食篇\
法式甜品篇\烘焙篇

這冊《廚藝旅程》記錄了威廉多年來的足跡，記下了他永不放棄的精神。透過不斷努力，提升自己的技能，為目標奮鬥，逐步成為有實力和具級數的廚師。希望他的豐富歷程，可以給讀者帶來啟發！



專業出版 國際銷售

紅出版文化平台

加入我們：www.red-publish.com

Mod.E

上架建議：美食百科/食譜

定價：港幣 128 元正 / 新台幣 510 圓正