

蔥烤豬扒



用料

- 材料：豬扒 400克 青蔥 300克 雞蛋 1 只
- 調味料：紹酒 8克 生抽 6克 老抽 4克 食粉 少許 (可不用) 鮮湯 350克
幼鹽 1克 砂糖 15克
- 醃料：薑片 8克 生抽 6克 老抽 4克 幼鹽 1克 生粉 5克



做法

1. 刀工處理：豬扒洗淨切成約1.2cm厚片；用刀背拍鬆豬扒。蔥洗淨一開二待用。
2. 醃製：用一隻大碗放入豬扒，加醃料及雞蛋撈勻。
3. 烹製：鍋具置電磁爐加熱，加少許油並放入豬扒煎至兩面金黃，瀝乾油份，原鍋加入蔥爆香、紹酒及鮮湯，滾起後加生抽、老抽、糖、鹽後轉低溫烹調約15分鐘，再用高溫收汁後即成。

印度咖哩雞



用料

材料：雞扒(切件) 250克 薯仔(切角) 1個 洋蔥碎 半個 蕃茄碎 半個
椰奶 2湯匙 花奶 1湯匙 薑及蒜頭碎 3湯匙 黃薑粉 1湯匙
印度辣椒粉 1湯匙 BABA咖哩粉 3湯匙 新鮮咖哩葉 3克 清水 約100克

調味料：鹽及糖 適量



做法

1. 將洋蔥碎爆香再加入雞件，薯角爆炒。
2. 加入薑及蒜頭碎、黃薑粉、辣椒粉、咖哩粉和清水煮至稠。
3. 加入新鮮咖哩葉、椰奶、花奶、蕃茄碎及調味料即成。

越式炒蟹



用料

材料：肉蟹 400克 香茅(切段) 2棵 蒜茸 1茶匙 紅辣椒 2隻
粉絲 1小扎 薑片 2片

調味料：咖哩醬 3湯匙 芫茜 20克 椰漿 300毫升 上湯 200毫升
魚露 1湯匙 糖 1湯匙 雞粉1茶匙



做法

1. 粉絲先用清水浸透備用。
2. 蟹身切開，去除蟹腮，斬件4份，蟹鉗用刀拍扁，洗淨盛起，蟹身灑上1湯匙生粉。
3. 鍋內燒熱油，用中高油溫泡熟肉蟹。
4. 爆香咖哩醬、蒜茸、薑片、香茅、肉蟹兜炒，下魚露、贊酒後加入清湯、椰漿、粉絲和調味，蓋上鑊蓋，用中火炆熟（時間約2分鐘），最後上碟便成。

意式蒜香白酒煮蜆燴意粉



用料

材料：橄欖油 少許 乾蔥(切薄片) 1粒 蒜肉(切薄片) 2粒
蘑菇(薄片) 2粒 乾辣椒碎 少許 蜆(連殼) 300克(30-35隻)
白酒 70毫升 乾意粉 100克 鮮蕃茄粒 10克
意大利蕃茜碎 少許 胡椒 少許



做法

1. 先把乾麵條放入滾水中(放入少許鹽及橄欖油)，焗約5-6分鐘至麵條軟身，瀝乾待用。
2. 然後將橄欖油放進平底鍋中加熱，爆香蒜片、乾蔥、乾辣椒碎及蘑菇片。
3. 加入蜆，淋上白酒炒熟，取出部份蜆拆肉。
4. 將焗好意粉混入蜆水中，加入蜆肉略煮。
5. 撒上蕃茄粒及蕃茜碎，再將蜆(連殼)加入作裝飾用。