

•••••
MACY LIU

家嫂廚房

Mom's Kitchen

一本讓你掌握炮製參茸海味饗宴及令家人快樂的私房食譜

Family-Loved Recipes and Tips on How to Prepare Chinese Dried Delicacies



作者簡介

Macy Liu (廖淑雯) · 為擁有50年歷史參茸海味老字號「恒興行」之第二代。二十多歲成為劉家媳婦 · 毅然放棄酒店工作 · 協助丈夫打理生意。怎料這個劉太一做便上癮 · 參茸海味真偽 · 她過目不忘。矜貴食材日對夜對 · 靚太不甘寂寞 · 竟然跟一大堆鮑參翅肚談上戀愛 · 鑽研出一套簡單易煮 · 而且既可讓靚太有時間打牌 · 又可烹調出人間美食的獨門心得。

她用「愛」為菜餚調味 · 吃得三個寶貝兒女及丈夫笑逐顏開。Macy設計的菜式有簡單易煮的家傳鮑參翅肚宴 · 樣子看似平平無奇 · 味道卻令人驚喜之家常菜 · 還有一家大細都愛吃的甜品。

想不到鹿尾粿可以泡花果茶？鹿筋可以做冷盤小吃？鮑魚竟可伴烏冬吃？在Macy的美食世界裏 · 傳統可變出新意 · 平凡可生出情趣 · 認識Macy · 你更會學懂如何「吃得健康、美麗」。靚太的烹飪秘密 · 將一一為你細說。

Macy Liu, the second generation of Hang Hing Company, a 50-year-old long established Chinese dried seafood shop. After she married, she quit her hotel job and joined her husband to look after his family business. She addicted to her new role and could tell their authenticity with just a glance. She even fell in love with the precious Chinese dried seafood and created a series of easy-to-make and quick recipes. She uses love to season dishes which make her husband and three children merry. She designs simple-to-do classic dried seafood banquet dishes, look ordinary yet taste delectable home dishes, desserts which adored by every family member. There are even dishes beyond your imagination, like the deer tail, flower and fruit tea, cold deer tendon snack and abalone with udon. In Macy's world, traditions generate innovations and nothing is ordinary any more. The better you know Macy, the more you learn how to eat healthily. Mom's secrets tells you all.

代序一

Macy是我家的好媳婦，出得廳堂、入得廚房。我們有這樣的媳婦，感到十分榮幸和歡樂。

Macy相夫教子與我兒宇興相濡以沫，為我們添了兩個男孫和一個女孫，孩子在她的教導下，品行優良，學業進步。

Macy敏而好學，勇於創新，勤力研究。自她來後，恒興行不斷壯大，創新革新，生意興隆。現出版之新書，是她多年來努力耕耘研究之結晶。集合中西今古，藥膳菜譜加以創新，介紹各種由鮑參翅肚、燕窩、鹿尾羮、鹿筋、冬菇、蟲草等等之湯譜與食譜，給人們享受美味佳餚之同時也帶來健康的體質。有些湯譜和食譜，她在家中也曾烹膳，讓一家人享用。藉此新書出版，聊寫幾句心中語，與大家分享，是為序。

劉本章

寫於二零零九年十一月寒冬

代序二

今日，對於你們來看，可能沒甚麼特別。但是今日卻是我和Macy結婚二十週年的大日子。回想這廿年來，經歷過許多風風雨雨，歡樂的日子固然很多，我們一同亦熬過不少艱辛歲月。歡樂是我倆建立了一個令人羨慕的家庭，三個健康活潑的孩子，兩個大兒子現在於美國唸大學，小女兒陪在媽媽身邊，一有時間就嚷著要跟媽媽去逛街。

下個月聖誕節，兩個兒子從美國回來，Macy又有一個月時間忙碌。每年十月，Macy就會準備今日的慶祝節目，若不是和孩子外遊旅行，便會安排跟好友聚會，由Macy親心炮製住家靚湯及美食，一方面享受美酒佳餚，一方面交流夫婦相處及分享教子喜與樂。但今年Macy卻把這個安排工作交給我，因為她要把時間放在她第四個孩子身上，那就是你們手上的新書《Macy 家嫂美食》。

Steve

寫於二零零九年十一月十八日子時

代序三

To my Mom,

I love your cooking. You always make me feel full. I especially love your raspberry cheesecake because it is so sweet though the raspberry makes it a little bit sour. When your friends come over to visit you, you always cook something nice like crabs and rice casseroles. Your amazing food makes my brothers and I contented and relieved. I am always the first one who sits down at the dining table and waits for you to finish cooking and bring out the food you prepared. Then I gobble it all up and have more rice to go with the food.

I will support you Mom forever! I love you!

Christy

自序

寫這本Cookbook令我想起「老豆」的點點滴滴（我覺得呼爸爸作「老豆」，很有親切感），雖然他並不是一個專業的廚師，但他煮的美食卻很有水準，似乎每一樣食材到他手中也能變成美食。我真的很懷念他煮的「酸筍蒸魚雲」和「大豆芽菜滾牛肉」，不只是味美，而且火路還控制得很好。大荳芽菜滾出來的湯非常的甜，為何現在總是尋不回那種味道？可能這也是對「老豆」的一種懷念吧！

大抵是真存了「老豆」的優點，自己也十分喜愛烹調美食，（但我的功力只有「老豆」的一半，每逢嘗到美食回家也會試弄，慢慢便發展成為一個興趣，而且我發覺烹飪是一個非常好的減壓方法。因為煮任何菜式都需要用心去做，當煮出來的食物受到朋友家人讚賞時，那種滿足感是不可言喻的。我並沒想過要成為出色的廚師，只想每晚煮一頓「好餸」和煲一鍋老火湯給家人一起品嚐，令到他們對這個「家」有歸屬感。有甚麼比得上一家人圍坐一起吃晚飯更開心呢！這頓晚飯就是我們一家人維繫感情的主要因之一。

我能夠擁有自己的Cookbook，真是很多謝父母賦予我這天份，而且能夠將事業和興趣一同發展，真是多謝老爺和老公的支持，而我三個兒女也給我精神上很大的支持。這次小女兒也參與了攝影，她一放學便趕回來參加拍攝，真的多謝她。

其實這本書也有著另一個很大的意義，就是希望把自己煮食的心得留給三個心愛的兒女，希望他們將來可以善用，尤其是我女兒，希望她也能煮得一手「好餸」，建立一個幸福快樂的家庭，不知誰人會那麼「有福氣」呢？

Macy

寫於二零零九年十一月

目錄 contents

序言 Preface	04
恆興歷史	10
美麗健康湯水 Healthy Soup	12
家傳鮑參翅肚美饌 Heirloom Chinese Dried Seafood	18
家嫂家常味道 Mom's Everyday Recipe	78
暖窩心甜品 Heartwarming Dessert	128
基本準備	146
蔘茸海味化粧廂	156