

要省，不如不吃 II



[要省，不如不吃 II 下载链接1](#)

著者:大師姐

出版者:天窗

出版时间:2010

装帧:

isbn:9789881887948

葉一南，前世是無所事事的南洋大少，今世繼續游手好閒，先後玩盡餐館佬、酒商、魚販、掛名CEO多重身份，逍遙快活。〇九年，遇上飲食界宗師江獻珠之第一大弟子、人稱「大師姐」的麥麗敏，發現師姐珍藏四十年的食材秘笈，如獲至寶，於是二人攜手輯錄《要省，不如不吃》，暢談無味精無啤水無梳打粉無雪藏的飲食生活，一紙風行。

二〇一〇年，葉一南再拉大師姐上馬，繼續食不厭精。今回大師姐披露珍藏的糕點食譜，分享拜師學藝秘史，細訴真摯濃情。而葉一南一如既往，帶讀者遨遊四海，齊齊吃喝玩樂飲飽食醉。盡興之餘，又大談香港的飲食逸事，今次由餐館佬的角度出發，近距離觀察餐飲業實況：原來有人甘願做九死一生的生意，為的是追求一個「鮮」字……

名人推介

「他懂得吃，更懂得煮。他曾在朋友家中即席炒蒜茸白菜，嚐過者以「感動」來形容。他的咖喱是我吃過最好的，而且贏所有人一條街。」——蔡東豪

目錄

第一章：糕點. 濃情

1. 隨心滿足 蘿蔔糕
2. 念親恩 芋頭糕
3. 朝思暮想 馬蹄糕
4. 思鄉 椰汁年糕
5. 童年拾趣 椰汁馬荳糕
6. 孝敬老師 八寶甜湯
7. 香滑無比 芝麻糊
8. 有益健康 合桃露
9. 大師公秘製 燕窩杏仁茶
10. 薑越老越靚 薑汁撞奶
11. 百年極品 陳皮紅豆粥
12. 潮州小吃 翻沙芋
13. 大廚秘方 楊枝甘露
14. 粒粒分明 芒果椰汁黑糯米
15. 甜蜜在心 香蕉蛋糕
16. 華僑真傳 印尼拉椰糕

第二章：廚房秘事

Kitchen Confidential

香港人最懂得吃？

九死一生的「生意」

一杯靚咖啡

新菜上場

十大惡人

沒答案的問題

第三章：守護天使

譚強「走出去」

Jamie Oliver (二之一)

Jamie Oliver (二之二) 三粒種子

Julie and Julia and me

一件大玩具

非常無聊的辣椒大賽

第四章：一南飯堂

薑末蛋炒飯

「葉氏十式」之樹記

龍蝦沙律及打格仔千島汁

鷹狼傳奇

秋天早晨

趁有得吃， 吃吧。

第四章：Dream Menu

發夢時才會吃到的一餐

自己釣的魚最好吃

最後一夜

誰是兇手之真相大白

回一位大笨蛋的信

第五章：游手好閒

法國西南部之 Cahors

法國西南部之農村菜

跑，向前跑

永康街的一個下午

去永和，喝豆漿

台南，台南人

無敵台南市小吃步行路線

Fusion之城 馬來西亞檳城（二之一）

Fusion之城 馬來西亞檳城（二之二）

一塊 16 安士的牛排

潛水去也

尋找最美好的度假酒店

作者介紹：

大師姐，原名麥麗敏，醉心廚藝，七十年代末期，拜江太史孫女江獻珠老師為徒，學習中式點心、小炒、燒烤及各種宴會菜式，在其門生中資歷最深，故此有大師姐稱號。曾任美國上市公司科技總監，做事講求規格，嚴守紀律，其廚藝風格亦同出一同轍，堅守口訣「材料要靚，用心專注」，味精、防腐劑、梳打粉、化學香精一律禁絕。歷年來鑽研各門派菜譜無數，結合經驗融會貫通，把飲食變成學問去做。八年前退隱商界，潛心修練，只求做一桌好菜，一盤靚糕，以饗各方好友。

葉一南，十九歲才首次下廚。同年，在澳洲兼職餐廳服務員及廚房小工。廿二歲大學畢業，與十個同學，合股開第一間餐廳，大受歡迎，每天客人都投訴訂枱需時三個月，太過份。做餐廳，只為貪過癮招呼朋友，經營海鮮及餐酒批發，才是正業。九七年回流，想親眼看看香港的轉變，順便搞點小生意，這才發覺，做哪一門生意，都比做餐廳容易，幾年後，公司上市。以上就是關於葉一南僅有的江湖流傳。龔耀輝說他曾經是孔少林，肥佬黎說他一定是瘦子，蔡東豪說他認識的葉一南不像葉一南。更有人說，葉一南有社交恐懼症。真相，可能永遠不會知道。

目录：

[要省，不如不吃 II_下载链接1](#)

标签

饮食

香港

葉一南

生活

食

food

香港人

饮食文化

评论

我偶像又出書喇。 奇怪為什麼不找上書局呢?
btw天哥的有heart中菜店叫大班樓，在中環九如坊。

[要省，不如不吃 || 下载链接1](#)

书评

[要省，不如不吃 || 下载链接1](#)