

会宁家乡菜谱

HUI NING TRADITIONAL CUISINE



缘起

民以食为天，从上古农耕时代开始，人们都以食为先，凡事都吃饱再说，渐渐随着生活的改变，人们也对“食”方面越来越讲究。食物的煮法，材料的选择，更考虑外表的吸引，如何让人“观其外，闻其味就引”起食欲，已经是餐馆业者首要的方向。

中国之广，族群之多，也造就了各式各样的美味菜肴，尤其是广东省的民族，口味之杂，取材之怪，更是手屈一指，所以有“食”在广东之称。

广东省四会市和广宁县的同乡们，在吃方面也有它的特色，为了让大家有更深层的认识，藉此推广家乡美食菜肴和保留传统文化的大前提下，雪隆会宁公会妇女组毅然挑起重担，发掘、整理和出版《会宁家乡菜谱》。

这本《会宁家乡菜谱》除了在国内推广外，也将赠送给本国各州会宁同乡会以及新加坡、香港、澳门、印度、肇庆市、四会市和广宁县的乡亲，让这本菜谱能顺利完成，惠及族群。

献词



雪隆会宁公会
会长彭悦成

妇女组所筹备的家乡菜谱在组员们努力的配合下，终于出炉了。大家的辛苦不在话下，更重要的是表现了群体合作的精神。

民以食为天，尤其是中国人，对吃特别重视，也特别有研究，这本菜谱的出版，除了推广中国人吃的文化也持有保存族群的文化特色，除了纪念的价值，也可传承给同乡的后代子孙们。

我除了要恭贺妇女组的成员们，也衷心的感谢大家，你们的努力，默默耕耘的精神是值其他同乡们所学习的。我以你们为荣，也希望大家一起努力，为同乡，为会馆创造更好的明天。

献词



雪隆会宁公会妇女组
主席李秋群

一百多年前，我们的先辈，自祖籍四会、广宁移居南洋，他们把前途寄托在异乡，也带来了家乡的饮食文化。家乡的味道，就此“扎根”海外，在异域飘香；因为长期离乡别井，飘泊异乡，最垂涎的是“家乡的味道”；最怀念的是母亲煮的菜。

会宁家乡美食菜肴，菜谱中，也有其本身之特色，为了让后辈了解，先辈的饮食习惯，本会妇女组曾多次举办“会宁家乡美食品赏会，以宏扬会宁饮食文化，获得众乡亲们热烈支持，盛况空前。有鉴于此，本会妇女组乃毅然肩负整理及出版“会宁家乡菜谱”之艰巨任务，务使浓浓乡情古韵，气概豪迈的会宁饮食文化——“妈妈的味道”，薪火传承世代相传，并加以发扬光大，以增进家庭的幸福！

本食谱由妇女组理事烹调，彼等厨艺师承自母亲。虽非专业厨师，但乃厨艺之爱好者。本食谱之用料取材，也许已有少许本土化，本食谱之出版，乃“抛砖引玉”，倘有错漏，尚希多多赐教是幸！

最后感谢母会暨全马来西亚各州属会，诸位乡亲父老与各界股商之鼎力支持，本会妇女组理事之通力合作，使“会宁家乡菜谱”得以面世，成功出版，谨此致以万二分之谢意！”

献词



马来西亚会宁总会
会长张廷强

马来西亚雪隆会宁公会妇女组出版这本《会宁家乡菜谱》将四会与广宁人的佳肴编辑成菜谱并将之汇集于一书，以推广会宁美食菜肴与文化，秉承习俗，薪火传承发扬中华情怀，维系民族渊源是值得嘉许与支持的。

民以食为天，由此可见，饮食文化在一个繁荣昌盛的社会占了极其重要的一环。生活本就与吃脱离不了关系，而吃让我们延续了生命。无论到外用餐还是在家煮饭；不管是宴席还是小吃，生活的品味因人而异。近年来追求健康饮食的潮流风行于世。在这个快餐泛滥的环境中，雪隆会宁公会妇女组所出版的这本会宁家乡菜谱切实适合时宜，因为这些菜肴给大家提供了一个更健康，更有素质的食物的抉择。

每天三餐的饮食是家庭重要沟通活动之一，关照着家人的健康与幸福的感情，深信这本以家居制作方式所编写成的食谱能让各位在家里烹调出地道的会宁菜式并与家人一起分享香甜美味的喜悦。

兹逢雪隆会宁公会妇女组成功出版这本“会宁家乡菜谱”，我谨此致以衷心的感谢，愿它能激励大家去享受烹饪的乐趣，并让每道会宁佳肴呈现出色香味，为人生增添色彩，丰富自己与亲人的生命。

会宁家乡菜谱编委会



总策划：李秋群



(副)程德梅



(副)黎芳



顾问：彭悦成



秘书：申玘然



(副)许玉凤



顾问：彭鉴芳



财政：曾雅娇



(副)何宝珠



征求：苏清珠



(副)伍美美



中文书：陈玉清



(副)彭秀霞



英文书：翁玉芳

目录 CONTENTS



鸡 鸭

- 6 芋梗焖鸭
Braised Duck with Taro Stem
- 8 子姜焖鸭
Braised Duck with Ginger
- 10 黄瓜酸焖鸭
Braised Duck with Vinegared Cucumber
- 12 广宁酸鸭
Guang Ning Vinegared Duck
- 14 木瓜面焖鸭
Braised Duck with Garcinia Tinctoria
- 16 咸菜焖鸭
Braised Duck with Salted Cabbage
- 18 腐竹焖鸡
Braised Beancurd Sticks with Chicken
- 20 家乡茶油鸡
Homecooked Tea Tree Oil Chicken
- 22 黄瓜酸炒鸡什
Fried Chicken Giblets with Vinegared Cucumber
- 24 芋梗炒鸡什
Fried Chicken Giblets with Taro Stem
- 26 三杯鸡
Three Glasses Chicken
- 28 广宁沙姜鸡
Guang Ning Kaempferia Chicken



肉 类

- 30 莲藕焖猪肉
Braised Pork with Lotus Roots
- 32 广宁笋竿焖猪肉
Guang Ning Braised Pork with Dried Bamboo Shoots
- 34 芙蓉肉
Fu Yong Pork
- 36 会宁芋头扣肉
Hui Ning Belly Pork with Yam
- 38 木瓜面焖排骨
Braised Pork Ribs with Garcinia Tinctoria
- 40 鸡屎藤煲猪尾骨
Pork Tail Bones Soup with Fevevine Herb
- 42 豆酱猪肉
Fried Pork with Bean Paste



鱼 类

- 44 豆腐焖松鱼头
Braised Bighead Carp with Tofu
- 46 腐竹焖鱼腩
Braised Fish Fillet with Beancurd Sheets



蔬 菜

- 48 粉丝虾米焖冬瓜
Winter Melon Silk Noodles with Dried Shrimp
- 50 大豆芽焖豆腐干
Braised Dried Tofu with Soya Bean Sprouts
- 52 家乡斋菜
Hui Ning Mix Vegetables
- 54 油糍芥菜汤
Mustard Green Soup with Glutinous Balls



风味小吃 (点糕、甜品)

- 56 会宁家乡濑粉(粉仔)
Hui Ning Traditional Rice Noodles
- 58 会宁油糍(煎堆)
Hui Ning Glutinous Sesame Balls
- 60 酥脆角仔
Crispy Peanut Brittles
- 62 丸子糍
Glutinous Meat Soup
- 64 手搓糍
Hand-rolled Glutinous Cakes
- 66 四会枕头粽
Si Hui Pillow Dumplings
- 68 地豆挞(花生挞)
Ground Bean Tarts
- 70 甜薄撑
Sweet Glutinous Patties
- 72 咸薄撑
Salty Glutinous Patties
- 74 汤圆
Sweet Dumplings
- 76 南瓜饼
Pumpkin Pie
- 78 芋头糕
Taro Cake
- 80 猪肠粉
Cheong Fun Roll
- 82 麻恋砂
Sweet Glutinous Cake
- 84 糯米盖被
Glutinous Rice Cake



芋梗焖鸭

Braised Duck with Taro Stem



叶水英



材 料

- 芋梗600g
- 鸭1/2只
- 醋1瓶(小瓶)
- 姜20g(切片)
- 小葱头3粒(切碎)
- 蒜头1粒(切碎)

调 味 料

- 豆酱1汤匙(碎)
- 盐1茶匙
- 糖2汤匙

做 法

1. 将芋梗洗干净，去丝，切成斜枝形。
2. 将切好的芋梗放进一个玻璃碗，加入1茶匙的盐搅拌。10分钟后，用水冲洗，捞起来沥干。
3. 将沥干的芋梗放进一个大玻璃碗，倒进小瓶的醋和两汤匙的糖，搅拌后腌30分钟。
4. 鸭洗干净，切成块状。
5. 烧热锅，放进适量的油，然后倒入葱米和蒜米爆香后，加入豆酱炒一炒。
6. 然后将切好的鸭块放进锅里炒一会儿，加水用小火焖一个小时。
7. 待鸭肉焖好了，把腌好的芋梗酸(去醋)放进锅拌匀即可上桌。

Ingredients:

- 600g taro stem
- 1/2 duck
- 1 small bottle of vinegar
- 20g ginger (sliced)
- 3 onions (chopped)
- 1 garlic (chopped)

Seasonings:

- 1 tbsp bean paste (smashed)
- 1 tsp salt
- 2 tbsp sugar

Method:

1. Clean and peel the taro stem, cut into diagonal slices.
2. Put taro stem slices into a big glass bowl, add in 1 tsp salt and mix well. After 10 minutes, wash and drain slices.
3. Put drained taro stem slices into a big glass bowl, add in small bottle of vinegar and 2 tbsp sugar, mix well and marinate for 30 minutes.
4. Clean duck, add cut into pieces.
5. Heat the wok, pour in some oil, fry onion and garlic until stir fragrant, stir add in bean paste later and continue stir fry for while.
6. Add in duck pieces and stir-fry for a while. Add water and braise for 1 hour.
7. Add in marinated taro stem slices (without vinegar) and mix well. Ready to serve.



子姜焖鸭

Braised Duck with Ginger



材 料

鸭肉1500g(切块)
子姜500g(切片)
蒜头2粒(切碎)
葱头1粒(切碎)
油2汤匙

调 味 料

豆酱2汤匙
豆豉1汤匙
糖2茶匙
盐适量

做 法

1. 将锅烧热，放进切片的子姜炒乾，捞起待用。
2. 放进2汤匙的油，烧热后放蒜米、葱米爆香，转小火，加入豆酱、豆豉、糖快炒。
3. 将子姜和鸭一起放进锅里炒20分钟，至干水。
4. 再加1000ml的水，用小火焖一个小时即可上桌。



曾雅娇

Ingredients:

1500g duck meat (cut into pieces)
500g young ginger (sliced)
2 garlic (chopped)
1 onion (chopped)
2 tbsp oil

Seasonings:

2 tbsp bean paste
1 tbsp salted black bean
2 tsp sugar
Salt according to taste

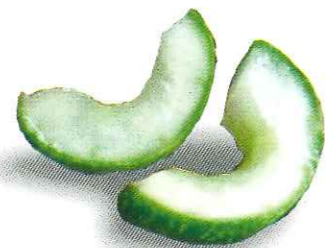
Method:

1. Heat up wok, pour in sliced ginger and stir fry until dry, take up and set aside.
2. Heat up 2 tbsp oil, stir fry garlic and onion until fragrant. Turn to low heat, add in bean paste, salted black bean and sugar, stir well.
3. Stir in ginger and duck meat and fry for 20 minutes until water dries out.
4. Add in 1000 ml water, simmer for 1 hour. Ready to serve.



黄瓜酸焖鸭

Braised Duck with Vinegared Cucumber



材 料

鸭1/2只(切成块状)
黄瓜2条
辣椒1条(切丝)
葱头2粒(切碎)
蒜头1粒(切碎)
醋3汤匙
水1000ml

调 味 料

豆酱1 1/2汤匙
盐1汤匙

做 法

1. 将黄瓜洗干净，切开4边，去心，切成一片片。
2. 将黄瓜片放进一个大玻璃碗，放1汤匙的盐腌10分钟后，洗净沥干，倒进3汤匙的醋，再加进半汤匙的辣椒丝，再腌30分钟。
3. 烧热2汤匙油后，爆香蒜米、葱米。转小火，放进豆酱拌炒，再放入鸭肉用大火炒5分钟。加2杯水用小火焖煮。
4. 放进腌过黄瓜的醋水，炒一炒，再放黄瓜炒匀即可上桌。



萧金莲

Ingredients:

1/2 duck (cut into pieces)
1 chili (shredded)
2 onions (chopped)
1 garlic (chopped)
3 tbsp vinegar
1000ml water

Seasonings:

1 1/2 tbsp bean sauce
1 tbsp salt

Method:

1. Cut the cucumber in four, remove the stem, clean and cut into equal length.
2. Put cucumber slices into a big glass bowl, marinate with 1 tbsp salt for 10 minutes, drain and add in 3 tbsp of vinegar, 1/2 tbsp shredded chili. Marinate for 30 minutes.
3. Heats up 2 tbsp oil fry the chopped garlic and onion until fragrant. Reduce the heat, stir in bean paste. Add in duck meat and stir-fry with high heat for 5 minutes. Add in 2 glasses of water, simmer with low heat until little watery.
4. Add in the marinate used vinegar, stir in the cucumber and ready to serve.



广宁酸鸭

Guang Ning Vinegared Duck



陈瑛丽

材 料

鸭1只
嫩姜1/2斤(切片)
白醋小半支
糖3大汤匙
豆酱(粒状)2汤匙(左压碎)
蒜头1粒(拍碎,不必剁)
油适量

调 味 料

粟粉2茶匙
白醋(浸过姜)

做 法

1. 将鸭洗干净去内脏,大锅内放半锅水。煮滚后将整只鸭浸入水内。二十分钟后(用小火保持水的温度)。用筷子插入鸭腿,如果没有血水流出来,就可捞上来,待凉,斩件放入碟中。(鸭油滤起后待用)
2. 嫩姜切片后,加入白醋(浸过姜片)和糖,腌大约半小时。
3. 烧热鸭油,如果不够,加入生油,放入豆酱、蒜碎用慢火爆香。
4. 捞起浸在白醋中的嫩姜片,把嫩姜片倒入锅中炒,再加鸭汤,搅匀。
5. 倒入斩切的鸭,一直炒至香。加入调料搅拌均匀后,盛碟上桌。

Ingredients:

1 duck
1/2 kg young ginger (sliced)
1/2 small bottle of white vinegar
3 tbsp sugar
2 tbsp bean paste (bean type smashed)
1 piece garlic (smashed)
Some oil

Seasoning:

2 tsp corn flour
White vinegar (soaked with young ginger)

Method:

1. Clean duck and take out the inner parts. Boil 1/2 pot of water, soak the whole duck in for 20 minutes (keep warm with low heat). Then stab a chopstick into the duck leg, if no bloody water comes out (This process to check the duck is properly cooked). Take up and let it cool. Chop duck into pieces and serve in a plate. (sieve duck broth oil, set aside)
2. To soak with slices young ginger in white vinegar, sugar, marinate for 1/2 hour.
3. Heat the wok, add sieved duck broth oil, if not enough, add some oil, stir-fry bean paste and garlic with low heat until fragrant.
4. Take up ginger slices from the vinegar and stir in.
5. Add in duck pieces, stir-fry till fragrant. Add in seasoning and stir well, dish up.



杞 槲 焖 鸭

Braised Duck with Garcinia Tinctoria



李秋群



材 料

鸭1/2只
嫩姜200g(去皮切片)
蒜头8瓣(剁碎)
葱头8粒(剁碎)
杞槲果1/2碗(也可以酸梅代替)
杞槲酱1汤匙(也可以酸梅酱代替)
豆豉酱2汤匙
粟粉1汤匙

调 味 料

胡椒粉
绍兴酒1汤匙
盐适量

做 法

1. 鸭肉洗净以粟粉及胡椒粉腌片刻。
2. 烧热2大匙油，先爆香姜片、葱米、蒜米。
3. 将鸭肉炒匀，加入豆豉酱、绍兴酒炒香。倒入清水3碗，加入杞槲酱炒匀。
4. 慢火焖约45分钟，加入杞槲果煮15分钟，待鸭肉软汁浓稠，盛起上桌。

Ingredients:

1/2 duck
200g young ginger (peeled skin and sliced)
8 segments of garlic (chopped)
8 onions (chopped)
1/2 bowl garcinia tinctoria fruits (can replace with sour plums)
1 tbsp garcinia tinctoria sauce (can replace with sour plum juice)
2 tbsp salt black bean sauce
1 tbsp corn flour

Seasoning:

pepper
1 tbsp 'shao xing' wine
salt according to taste

Method:

1. Clean duck meat, marinate with corn flour and pepper for a while.
2. Heat up 2 tbsp of oil, stir-fry ginger slices, onions and garlic until fragrant.
3. Stir in duck meat, add in salted black bean paste, 'shao xing' wine and stir well. Pour in 3 bowls of water, add in garcinia tinctoria sauce and stir well.
4. Braise for 45 minutes, add in garcinia tinctoria fruits and cook for 15 minutes until meat soften and till gravy thicken, dish up and serve.



咸菜焖鸭

Braised Duck with Salted Cabbage



材 料

鸭1/2只
中国咸菜300g(切丝)
蒜头4片(切碎)
葱头4粒(切碎)
姜20g(切片)

调 味 料

蚝油1茶匙
盐1茶匙
生抽1茶匙
白糖1/2茶匙

做 法

1. 将鸭肉洗干净，放进蚝油、盐、生抽搅拌，腌1小时。
2. 将切丝的咸菜加入1/2茶匙糖，搅拌，然后烧热锅，将咸菜炒至干水待用。(不需要放油)
3. 倒适量的油，爆香蒜米、葱米、姜。
4. 再放鸭肉炒香，加4碗水，用小火焖2个小时。
5. 放入咸菜，再煮5分钟即可上桌。



伍美美

Ingredients:

1/2 duck
300g Chinese salted cabbage (shredded)
4 pieces of garlic (chopped)
4 pieces onions (chopped)
20g ginger (sliced)

Seasoning:

1 tsp oyster sauce
1 tsp salt
1 tsp soy sauce
1/2 tsp sugar

Method:

1. Clean duck, coat with oyster sauce, salt, soy sauce and marinate for 1 hour.
2. Add 1/2 tsp sugar into the shredded salted cabbage and mix well. Heat wok and fry the salted cabbage until dried, set aside (do not put in any oil).
3. Pour in some oil, stir-fry garlic, onions and ginger until fragrant.
4. Add in duck meat and stir-fry until fragrant, add in 4 bowls of water and braise for 2 hours.
5. Put in the salted cabbage, cook for 5 minutes and serve.

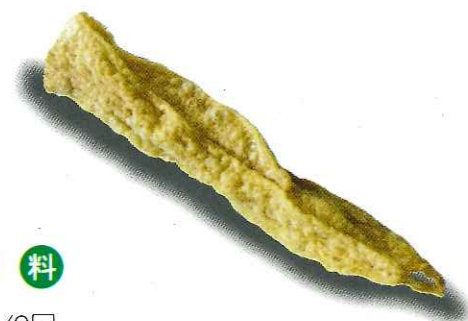


腐竹焖鸡

Braised Beancurd Sticks with Chicken



申纾然



材 料

鸡1/2只
腐竹枝3条(长型装状)
姜1小片(切碎)
蒜头1粒(切碎)
油2汤匙
水3杯

调 味 料

蚝油1汤匙
豆酱1汤匙

做 法

1. 把半只鸡砍成大小适中的块状。
2. 将鸡块用蚝油腌15分钟。
3. 炸腐竹枝(可以买现成的)。
4. 把腐竹枝剪成长形条状(长短随意)。
5. 将锅烧热, 放适量的油, 爆香蒜米及姜。
6. 将腌好的鸡块放进锅里炒5分钟, 再加腐竹和豆酱炒一炒。
7. 将炒好的材料放进另外一个钢煲里, 加水煮15到20分钟即可上桌。

Ingredients:

1/2 chicken
3 dried beancurd sticks (long shaped)
1 small piece of ginger (chopped)
1 garlic (chopped)
2 tbsp oil
3 cups of water

Seasonings:

1 tbsp oyster sauce
1 tbsp bean paste

Method:

1. Chop the chicken into equal pieces.
2. Add in 1 tbsp oyster sauce into the chicken. Marinate for 15 minutes.
3. Fry the beancurd sticks (or use ready-fried beancurd sticks)
4. Cut the beancurd sticks into slices (length on your preference)
5. Heat up oil, fry garlic and ginger until fragrant.
6. Stir fry marinated chicken, for 5 minutes. Stir in beancurd sticks and bean paste later.
7. Transfer the cooked ingredient into a steel pot, add water and cook for another 15-20 minutes. Ready to serve.

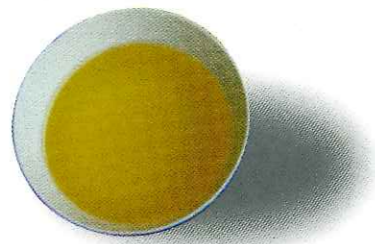


家乡茶油鸡

Si Hui "Tea Tree Oil" Chicken



许玉凤



材 料

鸡1只
茶油3杯（四会特产茶油：
以茶树的果子(油茶籽)所榨出来的油)

调 味 料

盐1茶匙
胡椒粉1/2茶匙

做 法

1. 鸡1只，洗净吊干水，用上述调味料内外搽匀。
2. 将腌好入味的鸡蒸约15分钟。
3. 鸡蒸熟后，稍微冷却。
4. 把茶油倒入锅中，烧热后，把茶油淋在鸡上，呈金黄色即可。

Ingredients:

1 whole chicken
3 cups of tea tree oil (Tea tree oil is a special product of Si Hui, the oil extracted from the fruits of tea tree)

Seasoning:

1 tsp salt
1/2 tsp pepper

Method:

1. Clean the chicken, hang to drip dry. Rub the seasoning evenly all over the chicken, included inner part.
2. Steam the seasoned chicken for 15 minutes.
3. Set aside the steamed chicken to cool down.
4. Heat tea tree oil in wok, pour it over the steamed chicken until golden brown.

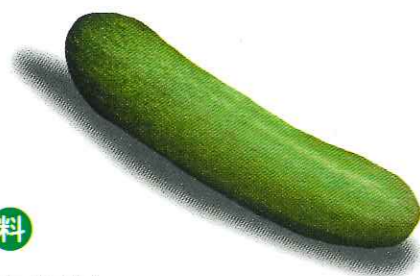


黄瓜酸炒鸡什

Fried Chicken Giblets with Vinegared Cucumber



何宝珠



材 料

黄瓜2条(切片)
鸡什10副
酸醋3汤匙
蒜头3瓣(切碎)

调 味 料

豆酱1汤匙
糖1茶匙
盐1茶匙
粟米粉1汤匙(加2汤匙水搅拌)

做 法

1. 黄瓜开四边，去心，洗干净切成片。
2. 把切好的黄瓜加进一茶匙的盐，搅拌一下，用水冲洗之后，把黄瓜的水份沥干。沥干水后，放3汤匙的醋进去搅拌一下，腌30分钟。
3. 放适量的油进锅，爆香蒜米、豆酱，再放进鸡什炒香，加2碗水，焖20分钟。
4. 倒入腌好的黄瓜拌炒，再倒入粟米粉水略勾茨即可上桌。

Ingredients:

2 cucumbers (sliced)
10 chicken giblets
3 tbsp vinegar
3 pieces of garlic (chopped)

Seasoning:

1 tbsp bean paste
1 tsp sugar
1 tsp salt
1 tbsp corn flour (add in 2 tbsp of water to mix well)

Method:

1. Cut the cucumber in four, remove the stem, clean and cut into slices with equal length.
2. Add in 1 tsp of salt and mix well. Wash over the cucumber and drained. Add in 3 tbsp of vinegar and marinate for 30 minutes.
3. Heat some oil in wok, fry the chopped garlic and bean paste until fragrant, stir in chicken giblets. Add in 2 bowls of water and braise for 20 minutes.
4. Stir in the marinated cucumber, pour in the corn starch water and mix well. Ready to serve.



芋梗炒鸡什

Fried Chicken Giblets with Taro Stem



材 料

2棵芋茎
鸡什2副
红辣椒2条(切丝)
蒜米3瓣(剁成茸状)
油2汤匙

腌 料

2汤匙糖
1汤匙盐
2汤匙酸醋

献 汁

少许粟粉、生抽、水。

做 法

1. 先将芋梗去叶、皮，洗净切条状。
2. 加入盐腌1小时洗净，晾干。
3. 加入糖和醋，1条红辣椒丝，再腌1小时以上。
4. 把油锅烧热，加入蒜茸，鸡什爆香。
5. 再加入酸芋梗，炒软，勾茨煮滚上碟。
6. 配上辣椒花、青葱、芫茜，即成。



谭秀芳

Ingredients:

1 stalks taro stem
2 set chicken giblets
2 red chilies (shredded)
3 pieces of garlic (chopped)
2 tbsp oil

Seasoning:

2 tbsp sugar
1 tbsp salt
2 tbsp vinegar

Sauce Ingredients:

some corn flour, soy sauce and water

Method:

1. Peel off the leaves and skin of taro stem. Clean and cut into long slices.
2. Add in salt and marinate for 1 hour. Clean and let it dry naturally.
3. Add in sugar, vinegar and 1 red chili, marinate for another one hour and above.
4. Heat wok with oil, fry the chopped garlic and chicken giblets until fragrant.
5. Add in the marinated taro stalks, fry until soften. Add in sauce ingredients, dish up when boiled.
6. Decorate with some chili flower, spring onions and coriander leaves. Ready to serve.



三杯鸡 Three Glasses Chicken



许玉凤



材 料

鸡1只
生抽1杯
绍兴酒1杯
姜数片
葱1棵

做 法

1. 先把鸡开膛洗干净，塞入姜片及葱。
2. 用生抽及绍兴酒腌30分钟。
3. 用大锅烧热油。然后把鸡和腌料放入锅内，慢火煮约 30至40分钟。
4. 取出鸡，置放一旁待凉。
5. 斩鸡上碟，淋上剩余的鸡汁。

Ingredients:

1 whole chicken
1 glass of soy sauce
1 glass of 'shao xing' wine
few slices of ginger
1 stalk of spring onions

Method:

1. Open up the chicken's breast and cleanse thoroughly, put in ginger slices and onions.
2. Marinate with soy sauce and 'shao xing' wine for 30 minutes.
3. Heat some oil in a pot, add in the marinated chicken into pot and cook with low heat for 30 to 40 minutes.
4. Take out the chicken, set aside to cool down.
5. Chop the chicken into pieces, pour over with the remainder gravy. Serve.



广宁沙姜鸡

Guang Ning Kaempferia Chicken



陈彩萍



材 料

鸡1只
沙姜叶20-25片(切丝)
老姜20g (剁碎)
葱头4粒 (剁碎)
油3汤匙

调 味 料

鸡汤3汤匙
盐适量
油适量
蚝油适量
粟粉1茶匙

做 法

1. 将鸡洗干净去内脏，大锅内放半锅水。煮滚后将整只鸡浸入水内，浸二十分钟。(用小火保温)
2. 鸡熟后，捞起鸡，稍凉，斩件放入碟内。
3. 沙姜叶切成细丝，放置一旁。
4. 沙姜、老姜、葱米以刀背剁成茸。
5. 烧热锅，下油，油热后，用慢火爆香姜茸。再放入沙姜叶(已切细丝)，不断炒至闻到香味。
6. 加入调料，炒匀后，淋于已斩件的鸡上。

Ingredients:

1 whole chicken
20-25 pieces of kaempferia (Sha Jiang) (shredded)
20g old ginger (chopped)
4 pieces onion (chopped)
3 tbsp oil

Seasoning:

3 tbsp chicken broth
Salt
Sesame oil and oyster sauce according to taste
1 tsp corn flour

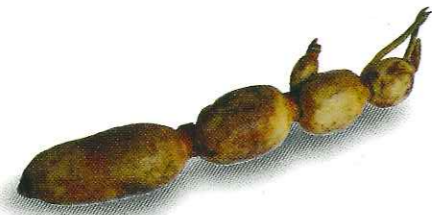
Method:

1. Clean chicken, take out the inner parts. Boil 1/2 pot of water, soak whole chicken in the water for 20 minutes. (Use low heat to maintain the water temperature)
2. When chicken is cooked, take up and set aside. Chop it into pieces and serve in a plate.
3. Shred the kaempferia leaves, set aside.
4. Chop the kaempferia, old ginger and onions with the back of the knife.
5. Heat up oil, fry the ginger mixture with low heat until fragrant. Add in shredded kaempferia leaves, stir-fry until fragrant.
6. Add in seasoning and stir well. Pour over on the chicken pieces.



莲藕焖猪肉

Braised Pork with Lotus Roots



陈玉清

材 料

莲藕600g
花肉400g
蒜茸1大汤匙
姜3片
南乳3-4块
糖1汤匙

做 法

1. 莲藕去皮洗净。(切段拍扁)
2. 猪肉切成小方块。
3. 烧热油锅，放姜、蒜茸爆香，加入南乳炒香，拌入糖炒匀。
4. 加入莲藕炒匀，用适量水焖20分钟。
5. 待莲藕半软，再加入猪肉焖20分钟至全软，即可上桌。

Ingredients:

600g lotus roots
400g belly pork
1 tbsp chopped garlic
3 slices of ginger
3-4 pieces of fermented red bean curd
1 tbsp sugar

Method:

1. Peel and clean the lotus roots, flatten and cut into pieces.
2. Cut pork into cube size.
3. Heat oil in wok, fry ginger and garlic until fragrant. Add in fermented red bean curd and sugar, stir well.
4. Stir in lotus roots, add some water to braise for 20 minutes.
5. When the lotus roots softened, add in belly pork and braise for another 20 minutes till soft. Ready to serve.



广宁 - 笋干焖猪肉

Guang Ning - Braised Pork with Dried Bamboo Shoots



材 料

五花肉600g (切粒)
笋干300g
油2汤匙
水3杯
蒜头1粒 (切碎)

调 味 料

糖1茶匙
南乳3块 (用水调匀)

做 法

1. 用清水浸泡笋干2-3小时。
2. 下锅煮1小时，捞起过冷水洗干净，切成条状。
3. 把油锅烧热，放入蒜米，和南乳一起爆香。
4. 放入五花肉炒5分钟。
5. 放入笋干再炒。
6. 加入3杯水焖30分钟即可上桌。



陈月娇

Ingredients:

600g belly pork (cubed)
300g dried bamboo shoots
2 tbsp oil
3 cups of water
1 garlic (chopped)

Seasoning:

1 tsp sugar
3 pieces fermented red bean curd
(mix well with water)

Method:

1. Briefly wash dried bamboo shoots and soak for 2-3 hours.
2. Boil dried bamboo shoots for an hour, drained and wash over with cold water, cut into long slices.
3. Heat up oil, add in chopped garlic and fermented red bean curd, fry until fragrant.
4. Add in cube-sized belly pork and fry for 5 minutes.
5. Add in dried bamboo shoots.
6. Add in 3 cups of water and braise for 30 minutes. Ready to serve.



芙蓉肉 Fu Yong Pork



彭秀霞

材 料

猪肉600g (切成厚状四方块)
鸡蛋1粒
面粉4汤匙
水500ml

调 味 料

糖1茶匙
盐1茶匙
生抽2茶匙
麻油1茶匙
胡椒粉½茶匙
绍兴酒1汤匙

做 法

1. 将切好的猪肉洗干净，沥干水，加入所有的调味料腌2个小时。
2. 下锅炸之前先把腌好的肉沾鸡蛋和面粉。
3. 倒进适量的油在锅里，油热后就把肉放进去炸至金黄色捞起。
4. 烧开500ml的水，将炸好的肉放进锅里煮10分钟即可上桌。

Ingredients:

600g pork meat (cut into thick cube-size)
1 egg
4 tbsp flour
500ml water

Seasoning:

1 tsp sugar
1 tsp salt
2 tsp soy sauce
1 tsp sesame oil
1/2 tsp pepper
1 tbsp Shao Xing wine

Method:

1. Clean the cubed pork meat, drained and marinate with all the seasonings for 2 hours.
2. Coat the marinate pork meat with egg and flour before frying.
3. Deep fry the pork meat until golden brown, take up.
4. Boil 500ml water, put in the fried pork meat and simmer for 10 minutes ready to serve.



会宁芋头扣肉

Hui Ning Belly Port with Yam



叶凤英

材 料

芋头1粒 (400g)
五花腩肉750g

调 味 料

盐适量
五香粉5g
绍兴酒1汤匙
南乳2块,

做 法

1. 将五花腩肉洗干净，抹上一点盐，沥水(晒干)，然后整块放进油锅里炸15分钟，炸好先放一旁，待冷后切成块状。
2. 将切成块状的花腩肉用五香粉和绍兴酒腌20分钟。
3. 将芋头切成片状，大小适中，放进锅里炸5分钟，放一旁。
4. 将南乳用冷水调开。
5. 用芋头夹腌好的肉块，排列后淋上南乳汁。
6. 放进锅里用中火蒸4小时即可上桌。

Ingredients:

1 yam (400g)
750g belly pork

Seasoning:

Salt according to taste
5g five spices powder
1 tbsp 'shao xing' wine
2 pieces of fermented red bean curd

Method:

1. Clean belly pork, coated with some salt, drained (under the sun). Deep-fried the whole piece of meat for 15 minutes, take up and set aside. Cut into pieces when cool.
2. Marinate the belly pork with five spices powder and 'shao xing' wine for 20 minutes.
3. Cut the yam into even slices, fried in wok for 5 minutes, set aside.
4. Stir the fermented red bean curd evenly well in cold water.
5. Place belly pork and yam slices alternately in a row, pour over the fermented red bean curd gravy onto it.
6. Steam in wok with medium heat for four hours. Ready to serve.



杞橰焗排骨

Braised Pork Ribs with Garcinia Tinctoria



材 料

排骨700g
杞橰果8粒
油2汤匙
蒜头3片(切碎)
葱头2粒(切碎)

调 味 料

杞橰酱3汤匙
水3杯

做 法

1. 起锅, 放2汤匙油, 油热放葱头, 蒜米, 爆香。
2. 转小火加杞橰酱拌炒。
3. 放进排骨炒5分钟。
4. 加进3大杯水和8粒杞橰果。
5. 用中火焗30分钟就可以上桌。



陈月莲

Ingredients:

700g pork ribs
8 pieces garcinia tinctoria fruits
2 tbsp oil
3 segments of garlic (chopped)
2 onions (chopped)

Seasoning:

3 tbsp garcinia tinctoria sauce
3 big glasses of water

Method:

1. Heat wok with 2 tbsp oil, stir-fry onions and garlic until fragrant.
2. Turn to low heat, add in bean sauce and garcinia tinctoria sauce, stir well.
3. Add in pork ribs and fry for 5 minutes.
4. Add in 3 big glasses of water and garcinia tinctoria fruits.
5. Braise with medium heat for 30 minutes, dish up and serve.



鸡屎藤煲猪尾骨 Pork Tail Bones Soup with Fevervine Herb



材 料

鸡屎藤200g
猪尾骨1kg
花生米200g

调 味 料

盐2茶匙

做 法

1. 先将猪尾骨用热水烫过，然后冲冷水，待用。
2. 将洗干净的花生米及鸡屎藤放入锅里，加水煮45分钟。
3. 再放猪尾骨和2茶匙盐煮2小时，即可上桌。



伍亚玲

Ingredients:

200g Chinese fevervine herb
1 kg pork tail bones
200g shelled peanuts

Seasoning:

2 tsp salt

Method:

1. Boil pork tail bones with hot water, then pour over with cold water, set aside.
2. Put the cleansed peanuts and Chinese fevervine herb into pot, add in water and cook for 45 minutes.
3. Add in pork tail bones and 2 tsp salt, cook for 2 hours. Ready to serve.



豆酱猪肉

Fried Pork with Bean Paste



陈月好



材 料

豆酱2汤匙
猪肉(花肉) 400g (切粒长形)
红辣椒1大汤匙(切碎)
蒜米1小汤匙
油1汤匙
水适量

调 味 料

糖1/2汤匙

做 法

1. 以1汤匙油下锅, 加入蒜米, 以小火爆香。
2. 加入猪肉、豆酱用慢火炒香, 加入调味料煮至焦香。
3. 加入辣椒碎, 搅匀即可盛起。

Ingredients:

2 tbsp bean paste
400g belly pork (cut into long strips)
1 tbsp chilies (chopped)
1 tsp garlic (chopped)
1 tbsp oil
some water

Seasoning:

1/2 tbsp sugar

Method:

1. Heat 1 tbsp oil in wok, add in garlic and stir-fry until fragrant.
2. Add in pork meat and bean paste, stir-fry with low heat until fragrant. Add in seasoning and fry until dried fragrant.
3. Add in chopped chilies, stir well and dish up.



豆腐焖松鱼头

Braised Bighead Carp with Tofu



材 料

松鱼头1/2只
水豆腐1块
姜2片
豆酱1汤匙
葱1棵(切葱花)
红辣椒1条(切丝)
水1/2杯

做 法

1. 松鱼头抹盐备用。
2. 起锅烧热油，将抹盐的松鱼头放进油锅炸至金黄色，捞起待用。
3. 将豆腐切成4片。
4. 起锅，倒进1/2杯水，加进豆腐、姜、豆酱煮开。
5. 将煮好的酱汁浇在松鱼头上，洒上葱花、辣椒丝，即可上桌。



叶亚莲

Ingredients:

1/2 Bighead Carp (head)
1 piece soft tofu
2 slices ginger
1 tbsp bean sauce
1 stalk spring onion (chopped)
1 chilli (shredded)
1/2 glass water

Method:

1. Coat fish head with salt, set aside.
2. Heat wok with oil, deep-fry salt-coated bighead carp until golden brown, take up and set aside.
3. Cut soft tofu into 4 pieces.
4. Heat wok, pour in 1/2 glass of water, add in tofu, ginger, bean sauce and stir well.
5. Pour the cooked ingredients over bighead carp, garnish with spring onions and shredded chillies, ready to serve.

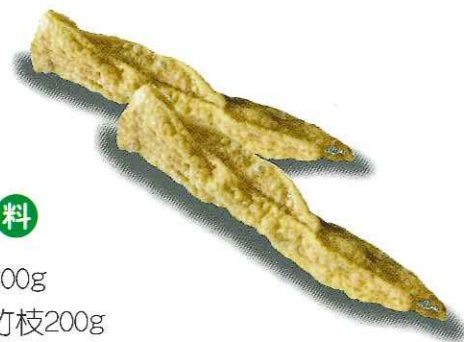


腐竹焖鱼腩

Braised Fish Fillet with Beancurd Sheets



陈月莲



材 料

鱼腩600g
生腐竹枝200g
油4汤匙
姜1小片(切丝)
葱头2粒(切碎)
蒜头3瓣(切碎)
葱1棵

调 味 料

豆酱1汤匙
豆豉1汤匙
盐1茶匙

做 法

1. 腐竹枝浸软剪成1寸半长形。
2. 将鱼洗干净, 放1茶匙盐腌10分钟。
3. 起锅放4汤匙, 烧热, 将鱼腩煎至半生熟, 捞起来, 暂放。
4. 放2汤匙油, 加入蒜米、葱米(切碎)、豆酱、豆豉爆香。
5. 加2大杯水, 放进腐竹枝煮5分钟, 然后放入鱼再煮至水干, 即可上桌。

Ingredients:

600g fish fillet
200g dried beancurd sheets
4 tbsp oil
1 small piece of ginger (shredded)
2 onions (chopped)
3 pieces of garlic (chopped)
1 stalk of spring onion

Seasoning:

1 tbsp bean paste
1 tbsp salted black bean
1 tsp salt

Method:

1. Soak beancurd sheets until soften and cut with a scissor into 1.5 inches long strips.
2. Clean fish, marinate with 1 tsp salt for 10 minutes.
3. Heat 4 tbsp oil, fry fish until half-cooked, take up and set aside.
4. Heat up 2 tbsp oil, stir-fry garlic, onions (chopped), bean paste and salted black beans until fragrant.
5. Add in 2 cups of water, put in beancurd sheets and cook for 5 minutes. Add in fish and simmer until dried, dish up.

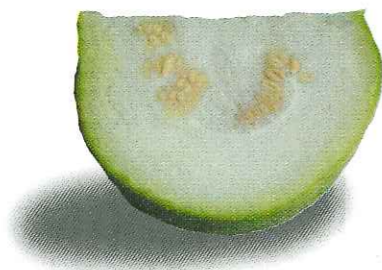


粉丝冬瓜焖虾米

Winter Melon Silk Noodles with Dried Shrimp



曾宝玲



材 料

虾米100g
冬瓜1公斤(切块)
粉丝100g
葱头1粒(切碎)
蒜米3片(切碎)
油1汤匙

调 味 料

盐1茶匙

做 法

1. 烧热1汤匙油、放入蒜米、葱米、虾米一起爆香。
2. 加进冬瓜、粉丝、盐炒匀。
3. 加适量的水煮10分钟即可上桌。

Ingredients:

100g dried shrimps
1 kg winter melon (sliced)
100g silk noodles
1 onion (chopped)
3 pieces of garlic (chopped)
1 tbsp oil

Seasoning:

1 tsp salt

Method:

1. Heat wok with 1 tbsp of oil, fry garlic, onion and dried shrimps until fragrant.
2. Add in winter melon slices and silk noodles, stir well.
3. Add in some water and cook for 10 minutes. Ready to serve.



大豆芽焖豆腐干

Braised Dried Tofu with Soya Bean Sprouts



陈秀珍

材 料

大豆芽500g
蒜头1粒(切碎)
豆干10块(扁状)
虾米50g
盐1/2茶匙
水1/2碗。

做 法

1. 大豆芽洗干净后，沥水。
2. 将豆干切成长条，大小适中。
3. 将锅烧热，倒进适量的油，把大豆芽放进锅里拉油，拿起来待用。
4. 再将锅烧热，倒进适量的油、蒜米和虾米爆香。
5. 放进大豆芽，放盐，炒一炒。
6. 最后加1/2碗水，用中火煮10分钟即可上桌。

Ingredients:

500g soya bean sprouts
1 garlic (chopped)
10 dried tofu (flatten shape)
50g dried shrimps
1/2 tsp salt
1/2 bowl of water

Method:

1. Wash and drained soya bean sprouts.
2. Cut dried tofu in even-sized strips.
3. Heat the wok, pour in some oil, mix in soya bean sprouts, take up and set aside.
4. Heat the wok again, pour in some oil, stir-fry garlic and dried shrimps until fragrant.
5. Add in soya bean sprouts and salt, stir-fry evenly.
6. Finally add in 1/2 bowl of water, simmer for 10 minutes, dish up and serve.



家乡斋菜 Hui Ning Mix Vegetables



苏清珠



材 料

芋头1粒 (小粒)
黑木耳1大朵
冬菇6朵
姜片
芹菜1束
红辣椒1条(切丝)

调 味 料

素蚝油2汤匙
生抽半汤匙
茨粉少许
糖1茶匙
盐1/4茶匙
五香粉少许
胡椒粉少许
水适量

做 法

1. 将芋头切片炸一炸，捞起待用。
2. 爆香姜片，加入冬菇与黑木耳翻炒，加一点水、生抽和盐焖10分钟。
3. 加入芋头，一起焖10分钟。(和适量水)
4. 调味料加适量水，用少许茨粉勾芡，倒入拌一拌即可上碟。

Ingredients:

1 small taro/yam
1 big piece of black fungus
6 pieces of Chinese mushroom
ginger slices
1 stalk of celery
1 red chili (shredded)

Seasoning

2 tbsp vegetarian oyster sauce
1/2 tbsp soy sauce
some cornstarch
1 tsp sugar
1/2 tsp salt
some five spices powder
some pepper and water.

Method:

1. Cut taro into slices and fried, set aside.
2. Fry ginger slices until fragrant, stir in mushroom and black fungus. Add some water, soy sauce, salt and braise for 10 minutes.
3. Add in fried taro slices and some water braise for another 10 minutes.
4. Mix the seasoning with some water, add in cornstarch and stir well. Dish up and serve, decorate with chillies.



油糍芥菜汤

Mustard Green Soup with Glutinous Balls



陈亚苏

材 料

芥菜300g
油糍6粒 (油糍的做法参阅第58页)

做 法

1. 将芥菜洗干净，切成长形。
2. 将油糍切成两半。
3. 倒入半锅水煮滚。
4. 放入煎堆和芥菜煮10分钟即可桌。

Ingredients:

300g mustard green
6 glutinous balls (refer page 58)

Method:

1. Clean mustard green, cut into long shapes.
2. Cut glutinous balls into half.
3. Boiled water in a pot.
4. Put in glutinous balls and mustard green, cook for 10 minutes. Ready to serve.



会宁家乡濛粉（粉仔）

Hui Ning Traditional Rice Noodles

濛粉乃会宁家乡名点，从前在四会、广宁两地，只有在喜庆日子或大节日，才作濛粉，以招待宾客。

In the olden days, rice noodles is a popular dish and only to prepare and serve when there is a special occasion to be celebrated beside festive season.



李秋群

许玉凤



材 料

粘米粉600g
冷饭1碗
高筋面粉或茨粉1碗
沸水3碗 + 冷水2碗

汤 料

上汤，青葱粒，盐少许，葱油。
(或熟鸡丝)

用 具

婴儿奶粉罐一个，在罐底开8个直径1公分的洞或濛粉钵。

做 法

1. 将1碗冷饭与3碗粘米粉，1碗高筋面粉或茨粉拌匀。
2. 用石臼舂至稀烂及均匀，加入温水搓成粉团，放于盒中。
3. 随即将粉团开5个洞（直径3公分，倒入开水，浸过粉面，以便将粉团汤熟置5分钟后，将水倒掉，趁热将粉团搓至均匀。
4. 然后，徐徐将热水倒入粉团中，一面倒入，一面搅拌至均匀，使成粉浆。
5. 镬中加入半锅冷水，将之煮沸。将粉浆倒入奶粉罐中，手持奶粉罐或濛粉钵将粉浆濛入镬中。（作顺时针团团转动）将之煮3分钟，待濛粉熟后，捞起将之放入冷水中冲洗，然后沥乾水份。
6. 将濛粉在沸水中烫2秒，捞起，沥于水份，加入上汤，青葱粒，（或鸡肉丝），葱油即可食用。

Ingredients:

600g rice flour
1 bowl rice (overnight)
1 bowl gluten flour or tapioca flour
3 bowls of hot water + 2 bowls of cold water

Soup ingredients:

chicken / meat broth scallion, some salt, fried onion oil (or with cooked, shredded chicken meat)

Utensil:

1 metal container open up 8 holes with 1cm diameter or Rice noodle utensil.

Method:

1. Mix 1 bowl overnight rice, 3 bowls of rice flour, 1 bowl of gluten flour or tapioca flour together, stir well.
2. Use a stone to press smash evenly, add in warm water and roll out dough, put the dough into container.
3. Open 5 holes on the dough immediately (3cm diameter each hole), Soak the dough in hot water for 5 minutes, drained and roll the dough evenly while hot.
4. Slowly pour hot water into the dough, at the same time roll the dough evenly, until it becomes watery.
5. Boil 1/2 wok of water. Pour the watery flour into the metal container with holes, hold and turn the container clockwise to let the glass noodles paste flew out from holes to the wok. Cook noodles for 3 minutes, sieve and wash with cold water, drained.
6. Boil rice noodles in hot water for 2 seconds, drained. Pour in chicken/meat broth, scallion (or shredded chicken meat), fried onion oil and serve.



会宁油糍(煎堆)

Hui Ning Glutinous Sesame Balls



材 料

糯米粉600g
糖300g
油500ml
芝麻半碗

做 法

1. 将糯米粉和糖搅拌均匀，然后搓成团，放一旁。
2. 将搓好的糯米粉捏成一颗颗，形状像小笼包大小。
3. 将每粒糯米粉团搓成圆形。
4. 将芝麻撒在每粒粉团的表面。
5. 将锅烧热，放进500毫升的油。
6. 油滚开时，就把一粒粒沾了芝麻的煎堆放进锅里炸。
7. 炸至金黄色即可捞起。
8. 准备一个笊箕，垫上一张吸油纸，把捞起来的油糍放进去。



陈亚苏

Ingredients:

600g glutinous rice flour
300g sugar
500ml oil
1/2 bowl sesame

Method:

1. Mix glutinous rice flour and sugar together, roll out dough and set aside.
2. Roll the dough into small balls.
3. Coat the glutinous balls with sesame.
4. Heat the wok, pour in 500ml oil.
5. When oil is heated, put in the sesame glutinous balls
6. Fry balls until golden brown, take up.
7. Put a sheet of oil-absorption paper in a basket, put in the fried glutinous sesame balls.



酥脆角仔 Crispy Peanut Brittles



叶好

材 料

鸡蛋1粒
花生200g磨碎
糖100g
面粉200g
牛油1汤匙
生油少许

做 法

1. 将面粉放进盘里，加进鸡蛋、牛油、适量的温水。掺在一起搓匀，直到成为团状。(待用)
2. 用一个玻璃瓶将搓成一团的面粉压平，成片状。
3. 将面粉片以茶杯印出圆形的皮料。
4. 将磨碎的花生和糖搅拌在一起。
5. 将搅拌好的花生糖放在圆形面粉片中间。用双手将圆形面粉片对折，将缝口用手摺缝它，可以捏成麻花状形。
6. 将生油放进锅里烧热，等油滚烫才将捏好的角仔放进锅里炸，用中火炸至金黄色即可上桌。

Ingredients:

1 egg
200g smashed peanuts
100g sugar
200g flour
1 tbsp butter
Some oil

Method:

1. Pour flour into a plate, add in egg, butter, some warm water and mix well. Roll out dough and set aside.
2. Flatten dough into a flat piece with a glass bottle.
3. Use a glass cup to press out round-shape pieces.
4. Mix smashed peanuts and sugar together.
5. Put some mixture in the middle of the round piece. Use hand to cover up and make with flower shape.
6. Heat oil in wok, fry the brittles with medium heat until golden brown and serve.



丸子糍

Glutinous Meat Soup



叶凤英

材 料

虾米150g
肉碎200g
糯米粉300g
盐1茶匙
葱1棵
姜50g

汤 料

水, 盐, 肉碎, 虾米, 姜(切片),
葱切粒备用

做 法

1. 将150g的虾米放进锅里爆香。(待用)
2. 将200g的肉碎炒香。(待用)
3. 将糯米粉掺适量的水搓成一团。(待用)
4. 用中锅煮水, 水煮滚后, 放进虾米、肉碎、盐、姜片。
5. 将搓好的糯米粉团再搓成一条条长型。(大小随意)
6. 用剪刀将一条状的糯米粉剪成大小适中的菱形, 然后放进煮滚的汤锅里。
7. 将所有的用料都放进去再煮10分钟即可上桌。
8. 可以洒些葱粒在汤中。

Ingredients:

150g dried shrimps
200g minced pork
300g glutinous rice flour
1 tsp salt
1 spring onion
50g ginger

Soup ingredients:

water, salt, minced pork, dried shrimps, ginger (sliced), spring onion (cubed)

Method:

1. Stir fry 150g dried shrimps until fragrant, set aside.
2. Stir fry 200g minced pork until fragrant, set aside.
3. Mix glutinous rice flour with some water to roll out dough, set aside.
4. Boil water in a medium-size pot; add in dried shrimps, minced pork, salt and ginger slices.(soup)
5. Roll out long-shaped stripes from the dough. (Size on your preference)
6. Use a scissor to cut the glutinous long stripes into octagon shape, and put into the hot boiling soup.
7. Boil for another 10 minutes and ready to serve.
8. Pour some spring onions on top of the glutinous meat soup.



手搓糍

Hand-rolled Glutinous Cakes



陈亚苏



材 料

粘米粉300g
盐1/2茶匙
生油1茶匙

Ingredients:

300g rice flour
1/2 tsp salt
1 tsp oil

做 法

1. 将粘米粉放进玻璃大碗，加盐和生油。
2. 把材料搅拌在一起，搓成一团。
3. 将搓好的面粉团，再搓成大小适中的长形状。
4. 用蒸笼蒸15分钟就可以上桌。

Method:

1. Pour rice flour into a big glass bowl, add in salt and oil.
2. Mix all ingredients well together and roll out big dough.
3. Divide dough into equal long-shaped portions.
4. Steam for 15 minutes and serve.



四会枕头粽

Si Hui Pillow Dumplings



叶金好

材 料

糯米1500g
粽叶300g
眉豆500g
咸蛋黄10粒
栗子150g
猪肉300g
油5汤匙
草绳一束

调 味 料

胡椒粉5g
五香粉5g
盐1汤匙
黑酱油

Ingredients:

1500g glutinous rice
300g dumpling leaves
500g "mei dou" (vigna cylindrica)
10 salted egg yolks
150g chestnuts
300g pork meat
5 tbsp oil
1 stalk of grass strings

Seasoning:

5g pepper
5g five spices powder
1 tbsp salt
black soy sauce

准 备 工 作

1. 将粽叶洗干净之后，煮15分钟。
2. 将猪肉切成块状用盐、五香粉、黑酱油腌20分钟。
3. 将糯米洗干净，然后用干净的水浸10分钟，捞起来，沥干水，备用。
4. 将咸蛋黄切半。
5. 将眉豆掺盐、油、胡椒粉拌匀。

Preparation:

1. Clean dumpling leaves, boil in water for 15 minutes.
2. Cubed the pork meat, marinate with salt, five spices powder and black soy sauce for 20 minutes.
3. Clean glutinous rice, soak in clean water for 10 minutes, sieve and set aside.
4. Cut the salted egg yolks in half.
5. Mix the "mei dou" well with salt, oil and pepper.

做 法

1. 将2张粽叶子平放，2张叶子并排叠边。
2. 先铺一层糯米在叶子中间。
3. 将1汤匙眉豆、1块猪肉、咸蛋黄、栗子放在糯米上。
4. 再铺一层糯米在用料上方。
5. 用2片粽叶把它包起来，然后用麻绳绑住两边和中间。
6. 把包好的粽子放进锅里，倒入煮滚的热水。(热水的份量必须盖过粽子)
7. 用中火煮四个小时，在蒸煮过程中必须注意加水(热水)。

Method:

1. Flatten 2 pieces of dumpling leaves. Side length of one leaf should be on top and align with the other leaf.
2. Put a layer of glutinous rice in the middle of the leaves.
3. Put one tbsp of "mei dou", one cube of pork meat, half salted egg yolk and chestnut on top of the glutinous rice.
4. Put another layer of glutinous rice on top of the fillings.
5. Use another 2 dumpling leaves to wrap it up, and use the grass strings to tie up two sides and middle of the dumpling.
6. Put the wrapped dumplings in a wok and pour the boiled water into the wok. Level of water should cover over the dumplings.
7. Steam with medium heat for 4 hours. Please take note to add hot water during the steaming process.



地豆挞 (花生挞) Ground Nut Tarts



叶凤英



材 料

糯米粉500g
花生200g
糖100g
香蕉叶 (切成圆形备用)

做 法

1. 糯米粉加入适量温水搓成一团，放一旁。
2. 将花生炒香，然后将花生磨碎加入糖拌匀。
3. 把搓好的糯米团捏成像小笼包的形状，然后用玻璃瓶将之压扁。
4. 将搅拌好的花生糖放进压扁的糯米粉中，然后包成小笼包状。
5. 香蕉叶先抹点油，将包好的地豆挞放在圆形的香蕉叶上。
6. 用蒸笼蒸20分钟即可上桌。

Ingredients:

500g glutinous rice flour
200g peanuts
100g sugar
Banana leaves (cut into round shape)

Methods:

1. Mix water to glutinous rice flour to form smooth dough. Set aside.
2. Peanuts fried, grinded and mix in sugar.
3. Roll dough into balls, and use a glass bottle to flatten them.
4. Place the mixture of peanuts and sugar into the flatten glutinous rice, and shape into even-size tarts.
5. Place the tarts onto banana leaves painted with oil.
6. Steam the tarts in a steamer for 20 minutes. Ready to serve.



甜薄撑

Sweet Glutinous Patties



黎芳



材 料

糯米粉100g
白糖2汤匙
清水300ml
生油少许

配 料

花生(炒香)磨碎
芝麻(炒香)随意
幼白糖少许

做 法

1. 将粘米粉、糯米粉、白糖和清水搓匀成粉浆。
2. 慢火烧热油锅，分数次将粉浆倒入锅中煎成薄片。
3. 把煎好的薄片放在桌上，然后将花生碎、芝麻及幼糖放入薄片中间，卷成圆筒，切件上碟。

Main Ingredients:

200g rice flour
100g glutinous rice flour
2 tbsp white sugar
300ml water
Some oil

Fillings:

Fried peanuts (smashed)
Fried sesame
Fine white sugar according to taste

Method:

1. Mix well all main ingredients.
2. Heat wok with oil, fry the roll out patties with low heat.
3. Place smashed peanuts, sesame and fine sugar fillings into patties, roll up and cut into pieces. Ready to serve.



咸薄撑

Salty Glutinous Patties



黎芳



材 料

粘米粉300g
糯米粉150g
韭菜150g(切幼)
腊肠4条(切粒)
虾米50g(切碎)
清水500ml
盐少许
油

做 法

1. 将粘米粉、糯米粉、韭菜、腊肠、虾米、清水和盐搓匀成粉团。
2. 然後将粉团搓成小圆形状。
3. 慢火烧热油锅，煎熟即成。

Ingredients:

300g rice flour
150g glutinous rice flour
150g leek (cut into small pieces)
4 strings of preserved meat (cubed)
50g dried shrimps (chopped)
500ml water
oil and salt according to taste

Method:

1. Mix well all ingredients.
2. Roll out small round patties.
3. Heat oil in wok; fry the patties with low heat, till cooked.



汤圆

Sweet Dumplings



何宝珠



材 料

糯米粉300g
热水130ml
冷水130ml

馅 料

碾碎炒花生2汤匙
细幼黄糖3汤匙
食油1汤匙

汤 料

老姜1块
水1500ml
糖150g

做 法

1. 老姜洗净拍扁放入水中 (1500ml) 煮30分钟。
2. 糯米粉分2份各150g, 先用130ml热水调入一份, 糯米粉搓成粉团备用, 再用130ml冷水调入另一份搓成粉团, 然后将二份粉团参搓成一团, 让它松发15分钟。
3. 把馅料一起搅拌均匀备用。
4. 把粉团搓成小粒, 包入馅料搓成圆球, 放入沸水中煮至浮起, 放入预先准备的冷开水中, 2分钟后捞起沥干水放入汤中。

Ingredients:

300g glutinous rice flour
130ml hot water
130ml cold water

Filling:

2 tbsp smashed fried peanuts
3 tbsp fine brown sugar
1 tbsp cooking oil

Soup Ingredients:

1 piece of old ginger
1500ml water
150g sugar

Method:

1. Clean old ginger, smashed and cook in water (1500ml) for 30 minutes.
2. Divide glutinous rice flour in 2 portions with 150g each, pour 130ml hot water in one portion, mix well and roll into dough, set aside. Pour 130ml cold water in another portion, mix well and roll into dough. Combine the two dough and roll into one, let it ferment for 15 minutes.
3. Mix all the filling together evenly, set aside.
4. Roll dough into small balls, wrapped with filling and put in boil water until the balls floated, take up and put into cold water for 2 minutes, dish, drain and put into soup to serve.



南瓜饼 Pumpkin Pie



材 料

南瓜1粒 (约1.2kg)
糯米粉200g
粘米粉200g
糖200g
油 (生油) 1汤匙

做 法

1. 南瓜切片，蒸熟压成泥状。
2. 把糯米粉、粘米粉、糖、油加入南瓜泥内，搓匀成粉团。
3. 做成圆粒，压扁或用模印出花样。
4. 放入油中炸至金黄色即可上桌。



陈玉清

Ingredients

1 pumpkin (around 1.2kg)
200g glutinous rice flour
200g rice flour
200g sugar
1 tbsp oil

Method:

1. Cut pumpkin into slices, steam and mash.
2. Add glutinous rice flour, rice flour, sugar and oil into the mashed pumpkin, mix evenly and roll into dough.
3. Roll dough into balls or flat pieces, or mold out different shapes.
4. Deep-fry in hot oil until golden brown. Ready to serve.



芋头糕

Taro Cake



曾秀群

材 料

芋头1粒
虾米50g
粘米粉500g
蒜头200g(切碎)
葱头200g(切片)
水7碗
葱1棵(切粒)
红辣椒2条(切丝)

调 味 料

盐3茶匙
胡椒粉少许
五香粉少许

做 法

1. 先将芋头去皮，切成粒状，洗干净，放进锅里炸，炸好待用。
2. 将虾米、蒜米、葱米炸好，备用。
3. 将粘米粉倒入盘，加进盐、胡椒粉、五香粉、加水搅拌。
4. 把搅拌好的粘米粉放进热锅蒸。
5. 蒸至半生熟，转小火，加进芋头、虾米、蒜米。
6. 搅拌成糊状，蒸45分钟至熟透，将葱米、葱及辣椒丝洒在上面即可。

Ingredients:

1 taro or yam
50g dried shrimps
500g rice flour
200g garlic (chopped)
200g onion (sliced)
7 bowls of water
1 stalk spring onion (cubbed)
2 chillies (shredded)

Seasoning:

3 tsp salt, pepper, five spices powder according to taste

Method:

1. Peel the skin of taro, cut into cubes, clean and fry in wok. Set aside.
2. Fry the dried shrimps, garlic and onion, set aside.
3. Place the rice flour in a plate, add in salt, pepper, five-spices powder and water, mix evenly.
4. Steam the mixed rice flour in hot wok.
5. When steam half-cooked, lower or heat, add in taro cubes, dried shrimps and garlic.
6. Mix until starchy, steam for 45 minutes until cooked. Garnish with spring onion and shredded chillies before serve.



猪肠粉

Cheong Fun Roll



翁玉芳



调味料

小虾200g
蛋白1粒
盐少许
胡椒粉少许

Ingredients:

300g rice flour
100g corn flour
100g flour
3 tsp oil
500ml hot water
550ml water

Seasoning:

200g small shrimps
1 egg white
salt and pepper according to taste

To Make Sambal Belacan:

Ingredients:

4 tbsp chili sauce	1 tbsp salt
2 tbsp dried shrimps (chopped)	4 tbsp oil
3 tangerine (extract juice)	1 inch belacan (chopped)
1 tbsp sugar	2 tsp garlic (chopped)
	3 tsp small onion (chopped)

1. Heat oil in wok, stir-fry garlic and onion until fragrance.
2. Stir in dried shrimps, chili sauce, belacan and fry for 2 minutes. Add in salt and sugar, stir in tangerine juice, take up and set aside.

To Make the Sauce:

Ingredients:

300ml soy sauce	2 tsp sesame oil
1 tsp salt	30ml water
2 tbsp sugar	

1. Bring all the above ingredients to the boil.

Method:

1. Soak the rice flour in 600ml water for one hour.
2. Bring the 600ml water to the boil, add in corn flour, flour, oil and mix evenly.
3. Bring a wok of water to the boil, put a square container on top, place a piece of white cloth on top of the container and put some flour-water on top of the white cloth. Pour over some shrimps and steam for 7 minutes.
4. Take out the white cloth and place on a clean

的做法

油4汤匙
马来棧1寸长(剁烂)
蒜头2茶匙(切碎)
葱米3茶匙(切碎)

油, 放进蒜米及葱米爆香。
辣椒酱、马来棧炒2分钟后, 加进
再炒加入桔子水即可捞起, 备用。

用料放进水去煮滚。

粉用600ml的水浸1个小时。
水烧开, 加进粟米粉、面粉、油
均匀。
水, 放一个四方盘在上面, 铺一块
子上, 将适量水粉放在白布的上
只粒虾, 蒸7分钟



麻恋砂 Sweet Glutinous Cake



李秋群



材 料

糯米粉300g
暖水1饭碗
食盐1小撮
黑芝麻粉1/2碗 (炒香磨幼)
花生米1/2碗 (炒香磨幼)
黄砂糖 (随意)
食油1汤匙

做 法

1. 将糯米粉及暖水、食盐搓匀。
2. 将糯米粉团搓成小圆粒 (大如拇指)。
3. 准备1锅水，加入1汤匙食油，待水开后，将小球状粉团压扁，放入开水中煮熟。糯米粉团浮上水面后，即可捞起，沥干水份，沾上芝麻粉、花生粉及黄砂糖，即席享用。

Ingredients:

300g glutinous rice flour
1 rice bowl of warm water
some salt
1/2 bowl black sesame
(fried and smashed)
1/2 bowl peanuts (fried and smashed)
Brown sugar
1 tbsp cooking oil

Method:

1. Mix glutinous rice flour with warm water and salt evenly together.
2. Roll out small balls (size as finger thumb) from the mixture.
3. Bring a pot of water to the boil; add in 1 tbsp cooking oil. When boiled, flatten the small balls and put into the boiled water until they float up. Take up, drained, coat with sesame, peanuts and brown sugar, serve.



糯米盖被

Glutinous Rice Cake



材 料

糯米1kg
腊肠2条
虾米38g
粘米粉300g
水2杯
油适量

做 法

1. 糯米淘净，加水浸4小时，沥乾水分。
2. 烧热锅放入少量油，加入腊肠，虾米炒香，再拌入糯米翻炒，洒入适量水再翻炒，将锅盖盖上，略候一阵再洒水。翻炒（重复这做法2至3次，直至糯米7成熟。）
3. 粘米粉加入适量的水拌成汤状，倒入蒸盆或钢盆（蒸盆周围须抹油），把7成熟的糯米倒入蒸盆，搅匀，隔水蒸2小时。



邝水娇

Ingredients:

1kg glutinous rice
2 strips of preserved meat
38g dried shrimps
300g rice flour
2 glasses water
some oil

Method:

1. Wash glutinous rice, soak in water for 4 hours, drained.
2. Heat some oil in wok, add in preserved meat, dried shrimps and stir-fry until fragrant. Stir in glutinous rice, add some water and stir evenly. Cover the wok for a while, add more water and stir-fry again (repeat this step 2-3 times until the glutinous rice is 70% cooked).
3. Add water to corn flour and mix well, pour into a steamer or steel plate (coat some oil around the steamer), put in the 70% cooked glutinous rice and mix evenly. Steam for 2 hours.





雪隆会宁公会历史

会宁源自广东省四会市与广宁县两邑族人联合组成的会馆，会名拣取两邑之末一个字，故名会宁。

1922年，明智的乡贤为求同乡守望相扶，促进团结，共谋福利，遂在文良港发起筹组同乡会。当时教育未普及，社会风气仍存有浓厚之保守习尚，而本会乡贤已有高瞻远瞩，团结乡人之雅意。

经过两年时间之研究筹备，同乡会终于在1924年11月1日宣布正式成立，订名为雪兰莪会宁会所，租赁吉隆坡戏院街2号为会会址。

1937年，本会为提倡体育，发扬国术，组织醒狮团。

1938年，本会大力推广同乡福利，兴学育才，培植后进。是年由本会支持乡贤创设力行华文小学校于孟沙律，过后再设育才华文小学校于文良港四会村。当时，同乡群策群力，协力支持，故兴学事业颇有成就。迨本邦独立后，两校悉遵政府之教育政策而改为国民型华小，该两校董事会，一直以來多由本会同时担任。

正当大事扩展会务当时，第二次世界大战爆发，会务全部停顿。迨马来光复，始逐步重整会务。唯大部份的文件均遭损失，有关事迹已无从稽考，实为一大憾事。

1950年，本会为扩大联络同乡范围，与各州同乡会联合组织马星会宁总会。

1951年，为了重展会务，遂发动同乡爱护会所运动，呼吁同乡乐捐发展基金。

1952年，惟因尚无自置之会所，诸乡贤引以为憾，故在1953年理事会发动筹建会所基金时，登高一呼、万方响应、出钱出力，深得会员鼎力支持，于半山芭购买一地段。

1954年，购置会所愿望落实。翌年，位于半山芭巴沙律之二层会所建竣，惟经商议后，觉得该地段处繁盛之商业区，不宜作为会所之用途，故将之租出，以该租金充作扩展会务之经费。

1956年，为了鼓励同乡学子勤勉向学，设立了小学奖励，过后再设中学奖励金，嘉惠士林，奖掖后进。

1963年间，为奖励会员支持，凡入会满25年之会员免月捐，同时在每年春秋二祭时分给每人火肉两斤。

1965年，马星会宁总会改选中，本会被一致推举为总会长，实为本会之光。

1968年，在广大同乡支持下，终于得偿所愿地以7万5千元成功购下现址会所。

1969年，为适应时代的改变，将会宁公所更改为会宁公会。

1973年，马星会宁总会因遵守政府注册法令，正式宣布解散。马来西亚各州会宁属会惟有另组，同年马来西亚会宁总会注册正式获政府批准，而本会被一致推举领导此新组织。

1977年，鉴于重建会所计划不被政府批准，而现有之会所已破旧不堪，遂在1978年耗资2万5千多元大加修葺，使公会面貌一新。

1980年，活动了颇长时日的醒狮团，由于狮团人员各散东西，遂决定正式解散。

1983年，筹备多时之会所重建计划正式获得政府批准，在全体理事与同乡合力支持下，筹得建会基金大约20万元，遂于1984年5月初将2层门楼拆除。经过一年多的赶建，5层会所新大厦终告落成，全部耗资50万元。从此巍峨壮丽的会所昂然矗立于马来西亚首都中心，1988年3月27日为5层新大厦举行开幕典礼。

1988年，每年春秋二祭分给会员入会满25年的火肉两斤改为每年一次在春祭分发火肉金12令吉，并于1992年调整为15令吉。

1989年，本会青年团正式成立，凡母会48岁以下会员自动成为青年团团员。青年团是负责协助母会提倡和推动健康文娱活动，通过青年团的组织，联络各区同乡青年的感情，促进密切联系，共谋同乡福利。同时也是培训公会接班人的最佳属单位。

为适应环境，本会自1995年将“雪兰莪会宁公会”更名为“雪隆会宁公会”。

1998年，本会的旧章程有许多条文已经不适合新环境，而将旧章程作出全面修订，并获社团注册局批准。

1999年11月，本会妇女组正式成立，并积极推动各项文娱活动，参与社团公益。不久，即2002年成立妇女组合唱团。

溯自创会迄今，转瞬已逾83载，得历届理事通力合作，积极推动会务之进展，并获得全体会员及诸乡亲们，团结一致，毅力支持，始有今日之成就。今本会会员有900余名，遍布雪隆各地。

雪隆会宁公会妇女组之成立史与前瞻

本会妇女组在已故会长吴火桂先生，前会长伍有华先生，会长彭悦成，前副秘书长苏志鸿先生之鼓励与协助下，成立了筹委会，随即进行各项筹备工作，并于1999年7月召开成立大会。

并于，1999年11月5日，于会庆76周年纪念晚宴中举行宣誓就职典礼，当晚蒙前马来西亚华人公会妇女组主席拿汀巴杜卡周宝琼女士、会长伍有华先生、义务法律顾问郑汉章律师、严慈宗律师监誓，雪隆会宁妇女组在众乡亲父老之见证下宣告诞生。

妇女组成立之初，百事待兴，首先拟订各项活动计划，其中如春节探访慈善机构，如：安老院、孤儿院、残障人士团体等等，以示会宁人士，贯澈回馈及关怀社会之精神。每年会庆晚宴，妇女组全体理事，穿着制服，列队迎宾，充分显示会宁团队精神，另有一番新气象。

妇女组成立之宗旨，乃协助母会，促进会务之发展，为同乡谋求福利，全体理事皆本着服务同乡，爱吾会宁之精神，通力合作，遵循集体

领导之民主方式，群策群力，任劳任怨，为我会宁以尽绵力。

年来妇女组曾积极举办多项活动，如各项医药、健康讲座、情牵会宁讲座、烹饪班、读经班、汉语拼音班、合唱团、家乡美食品赏会以及出版家乡菜谱等……。

今后妇女组举办之活动，欢迎各位乡亲踊跃参与，更欢迎提供建设性之意见，并请多多赐教是幸！



妇女组全体理事与监誓嘉宾合影



第四届2005-2006年度理事合照。



雪隆会商公会第65届 (2005-2006年) 度理事

- 会务顾问 : 罗东贵、黄明光、谢荣全、伍有华
 会长 : 彭悦成
 副会长 : 彭鉴芳
 秘书长 : 伍天富
 副秘书长 : 黎志平
 财政 : 刘国强
 副财政 : 伍辛有
 公关主任 : 申炳华、程德梅
 教育主任 : 李秋群、彭伟聪
 调查主任 : 李桂森、刘盛明
 福利主任 : 黄连安、叶光辉
 理事 : 周绥针、萧锡全、谭炳新、李伟康、冯洁丽、黎芳、陈月莲、彭玉堂、邓自雄。

雪隆会商公会妇女组第4届 (2005-2006年) 度理事

- 主席 : 李秋群
 署理主席 : 陈月莲
 副主席 : 黎芳
 副主席 : 程德梅
 秘书 : 申纭然
 副秘书长 : 许玉凤
 财政 : 曾雅娇
 副财政 : 翁玉芳
 文教 : 陈玉清
 副文教 : 苏清珠
 康乐 : 谭秀芳
 副康乐 : 陈月好
 福利 : 叶凤英
 副福利 : 叶金好
 宣传 : 陈秀珍
 副宣传 : 宋亚兰
 公关 : 陈彩萍
 副公关 : 陈瑛丽
 理事 : 何宝珠、伍亚玲、叶亚莲、陈亚苏、伍美美、伍大妹、叶好、陈月娇、曾秀群、曾宝玲、萧金莲、彭秀霞、毛金莲、叶水英、黎水莲。

雪隆会商公会青年团第9届 (2005-2006年) 度理事

- 团长 : 萧锡全
 副团长 : 李伟康
 秘书 : 冯洁丽
 副秘书长 : 吴子龙
 财政 : 许天才
 副财政 : 叶光辉
 查数 : 罗一鸣
 理事 : 彭伟聪、刘盛明、黄连安、丁海良、刘家荣、莫洛礼、冯耀胜、邓桂菁。

四会、广宁县区域图

中国竹子之乡
广宁



中国柑桔之乡
四会



四会市概况

四会市、广宁县两地人民同饮一条绥江水，有着相同之语言及风俗，故海外华人都称之为“会宁”，亦有“会宁一家亲”之美誉。

四会县是广东省最古老的县份之一，因四方之水会集，故名为“四会”，始建于秦始皇时代〔距今2220年〕，于1993年11月格升为市，故现称“四会市”。

广宁县古属岭南百粤地，汉朝时属四会县管辖，于明朝嘉靖38年〔公元1559年〕分为四会县及广宁县，直至清朝及中华民国时代。之后于1952年与四会合并，称为“广四县”，至1954年7月分开为四会县及广宁县。1958年10月两县再次合并，简称广四县，至1961年再次分开至今。

四会市简介

四会市现下辖10个镇和3个街道，全市总面积1163平方公里，总人口40多万人。1993年跨入全国农村经济综合实力百强县（市）行列，1996年实现农村小康目标，1999年和2000年分别被广东省列入率先基本实现现代化县（市）之一和32个中等城市之一，2001年被国家林业局评为“中国柑桔之乡”，2003年荣获“中国玉器之乡”称号。全市有华侨、港澳台同胞20多万人，是广东省重点侨乡之一。

(一) 地理概况

四会市位于广东省中部偏西，肇庆市东部；绥江下游，离广州市约60公里，与清远、三水、广宁、鼎湖区接壤。北纬23，东经112，北回归线从本市北部通过，全市东西宽30公里，南北长45公里，北部和西部多为山地，中部多为河谷盘地，南部和东南部多为冲积平原。河流有龙江、漫水河、绥江。



四会人民广场。



(二) 气候

四会市地处北回归线以南，属亚热带季候风气候，雨量充沛、阳光充足，累年平均气温21.2℃，最冷是1月，平均气温11℃-12℃，最热是7月，最高37.9℃，每年有5、6天霜日和结冰日，夏天多雨，冬天干燥，现城中设有气象站。

(三) 交通

绥江流经广宁及四会两县，在历史上是重要的交通要道，造就过航运的优势。现在交通方便，公路遍布全县各地，从广宁县城及四会城可坐直通车至广州或香港，县内有大小桥梁跨各大小江河。最有名的是：

- (1) 马房大桥，马房大桥建竣后，汽车不必渡河，并促进广东省西南地区及会宁经济之发展。
- (2) 四会大桥(独岗大桥)，桥长356米，此桥通车后，加速两岸农民经济之发展。
- (3) 贞山大桥，桥长340米，连接城区，加快贞山旅游区和碧海湾高尚住宅区的开发。

(四) 矿产资源

矿产有：金属矿种：钨、铜、锡、铅、锌、金等矿。

非金属矿种：煤、硫。

建筑矿物：水泥、灰岩、瓷土、花岗、石膏。

(五) 农产：著名的鱼米、水果之乡、盛产稻谷、甘蔗、花生。

水果：荔枝、香蕉、仁面果、松杉竹、各种经济林木。

畜牧：鸡、鸭、鹅三鸟及生猪、淡水鱼。

柑桔王国——相传明朝有位原籍四会县——刘仁——为朝廷中之一品官员，每次回乡省亲，都将四会柑桔带回宫中，作为贡品，极得皇帝之喜爱，因此四会柑桔便被列为贡品而誉满天下。四会柑桔清甜爽口，蜜味无渣。

人们常说四会是甜甜蜜蜜的，不错，绥江两岸，公路两旁，全是柑桔园，金灿灿蜜蜜甜的柑桔满树挂。这里是名副其实的柑桔王国。

四会柑桔早在宋元时期就已有大规模的种植。见于文字记载的，则是明朝李时珍的《本草纲目》，他称四会柑为鱼冻柑。《四会县志》云，上林为四会柑桔原产地，品种最佳，在清乾隆年间，产地已发展到社甫、仁聚、陶塘、西沙、姚沙、松甫、沙尾、黄田、石狗等地，成为广东三个最古老的柑桔生产基地之一。



四会江滨堤园。

解放初全县柑桔种植面积只有1311亩。总产12300担。主要分布在黄田、石狗清塘3个公里的平原地带和地豆公社的高山地带。60年代发展到龙江河两岸，公路旁的丘陵地带。70年代扩种的柑桔主要是在山上和离旱荒地上栽培。

经过柑农和科技人员的努力，2005年全市种植面积已发展到21.7万亩，年产柑桔8615.5万公斤，以十月桔、甜柑、行柑、八月桔为主。

柑桔类品种品系已达34个。

柑类有：黄柑、蜜贡仔、行柑、甜柑、红皮柑等10种；

桔类有：年桔、蜜桔、朱砂桔、十月桔八月桔等14种；

橙类有：柳橙香水橙兰花橙等5种；

柚类有：金兰柚、沙田柚、桑麻柚等4种。其中除薄皮贡柑被列为珍稀良种外，香水橙兰花橙以其高糖高酸及可溶性形物高而冠全省，被列为我省推广品种。

(六) 教育

解放前教育并不发达，全县只有2间中学，小学全设在当地宗祠中，大部份乡村妇女均为文盲。目前全市有中学22所，有侨胞捐建的华侨中学、下茆马陂苏东霖中学、四会中学苏东霖书院、四会职业中专宋伟文教学楼、江谷镇青云学校等，各乡镇小学亦多为海外侨胞、港澳同胞集资捐建，其中我国乡贤拿督冯云亦予四会市捐资兴建冯云小学。



佛教禅宗六祖寺

广宁县概况



(一) 地理概况

广宁县位于广东省西北郊，位于绥江中游，东西毗邻四会市、清远市、西南与高要相连，西北面与怀集接壤，北与阳山等县交界，地跨东经112° 03'-112° 43'，北纬23° 22'-23° 59'之间，全境东西最宽60公里，南北最长68公里，总面积2459.32平方公里，山地面积的80%，海拔350米，以下的丘陵遍及全县，盆地面积占20%。河流：绥江流经广宁，其支流有永固河、古水河、金扬河、大良水、南街河等。人口：约54万。

(二) 气候

大部份地区属亚热带气候，春阴雨夏炎，秋凉，冬冷，平均气温为20.7°C，一月最冷，平均气温11.7°C，七月最热，平均气温28°C，最高39.4°C，雨量日照充足。

(三) 交通

水路交通以绥江为主，陆路交通方便，省道公路贯通境内，是粤北、桂北、湘西道通得广州的公路要道。广宁至四会有水泥路面二级公路。即将建成的广贺（广州至贺州）高速公路路经广宁。

(四) 矿产资源

地下蕴藏丰富的广东绿玉石、彩色花岗岩、钾长石、钠长石、石英、瓷土、黄金、钽铌等矿产资源。

(五) 农业

广宁地阜物华，竹子量多产优，被誉为中国十大竹子之乡，产量丰富，年产近25万吨，种类有14，属55种。此外尚有木材、松脂、茶叶〔如名茶清桂〕、木薯、竹笋、柑橙等。广宁县是全国沙糖桔之乡，全县有沙糖桔二十多万亩。

药材有：砂仁、巴戟、佛手、藿香、银花、茯苓、元参、薄荷、泽泻、白术等中药。

(六) 教育

中学有广宁中学、农林技术学校、师范学院、广宁县农机学校、各镇之小学及幼稚园等。

(七) 旅游

1. 有荟萃全国60多位著名书法家之万竹园书法、碑林。
2. 罗锅竹海胜景，竹海大观。
3. 岗山游乐园。
4. 南街市堤园等。
5. 碧翠湖宝锭山风景区。



竹海大观。

征信录

会宁家乡菜谱

赞助人芳名（恕不称呼）

邝水娇 RM1000.00	翁玉芳 RM100.00	叶光辉 RM50.00
谢贤牛 RM100.00	伍辛有 RM100.00	曾秀群 RM50.00
民挺金 RM100.00	林丽霞 RM50.00	
陈月好 RM100.00	陈瑛丽 RM50.00	
伍苏娣 RM100.00	萧金莲 RM50.00	

编后话

本会走过了83个漫长的岁月，今年妇女组决定出版一本传统家乡菜谱，并在今年的会庆宴会上举行推介礼。

俗语说：“十年人事几番新”，本会83年了，人事不知翻了多少次新，可是公会依然“屹立”，活动依然持续。

编纂这本菜谱，工作当然繁重与不易。不过，我们不怕难，只怕不做，在群策群力，分工合作之下，问题迎刃而解，令人鼓舞。

在全体组员艰苦的耕耘下，这本会宁家乡菜谱终于出版了。大家发挥团队的精神，团结一致，体现我会宁人自强不息的精神。

本会成功出版此菜谱，全赖全体理事、会员、各州属会、各界领导、殷商和同乡的大力支持，刊登广告、贺词、赞助经费，本编委会谨此向大家致衷心之谢意。