



黃沙豬潤浸枸杞 營養豐富



新疆棗皇糕 味道濃郁

# 懷舊菜 見大廚真章



砵仔焗魚腸 是工夫菜



米湯鮮腐竹浸東星斑 口感清新

「大師傳教煮餸，唔到你唔信」。今期受訪的大廚除了介紹美食外，還和大家分享烹調心得。廚師「秘笈」不容易公開分享，大廚卻認為自己亦要集思廣益才會有進步。另外，生果是吃時令，大廚認為烹調同樣可用此技巧，增加大家在炎夏的食慾。

大叻報記者  
陳惠芳(文) 許詠妍(圖)

灣仔舊區的橫街小巷，已有不少新食店進駐，當然，一些老店還是存在的，其中一家不太引人注目的金兜記海鮮菜館，吃的卻是上價菜，且有不少圈中人光顧。當然該店亦有家常菜式，豐儉由人，是故開業八、九年仍可抗衡新式食肆。菜館出品部總監李子活(Hugo)說：「如果沒有回頭客，我們的位置又算不好，一般難以經營下去。雖然有些舊客已少了到來，但也有新客慕名而來。最重要的是舊客過時過節或宴請親朋，都會來我們這店。」

### 焗魚腸工序繁複

Hugo的廚師制服印有其英文名字，入行超過二十年的他，如今少有親自下場，手不須作活，他的腦卻不停動，因為菜館每月都要推出兩款新菜式。

今次他受訪準備的招牌菜，當中包括招牌蜜汁叉燒、懷舊砵仔焗魚腸、黃沙豬潤浸枸杞、米湯鮮腐竹浸東星斑等，其中浸東星斑，Hugo更言可以在家煮：「這個菜的煮法令人吃時不覺油膩，在家中也可以煮。當然不一定要用貴價魚，普通魚類也可以有同樣效果。此菜最重要的是米湯。做法是先煲好米水，混入燉好的雞湯。(罐頭雞湯可以嗎?)我相信可以，但自己未試過。之後放魚入米湯，浸熟便成。」

至於懷舊砵仔焗魚腸，Hugo說炮製此菜工序繁複，反而不易做。

他說：「砵仔焗魚腸是順德家鄉菜，雖然非貴價菜式，但工序繁複，魚腸處理費時，時下少有酒樓做這個菜。所以，這個菜售價也要百多元。」焗魚腸端上來時表面烤至金黃，加上芫荽和蔥花，黃綠相輝映，令人食指大動。Hugo說：「此菜貴在工夫多，魚腸清潔不好，入口腥味難嚼。很多家庭主婦嫌麻煩，也少做這道菜了。」記者起筷入口，感覺魚腸如雞腸般肥厚，沒有魚腥味，吃起來有嚼感。即使不用加入胡椒粉，都可連吞數口，就如吃蒸水蛋般，覺得它送飯或送酒皆宜。

Hugo直言魚腸不是人人喜歡吃，但懷舊小菜如今少有，如不嫌麻煩可在家做。

他說：「焗魚腸要用大鮫魚的魚腸，清洗時要用白醋及麵粉徹底清潔，再加調味，然後鋪上蛋漿焗，即成。程序看似簡單，可是做起來很花時間。家常小菜如今可以上得大枱，何不到酒樓吃。」

另一吸睛家常小菜是黃沙豬潤浸枸杞，

時下個個講求健康，豬潤膽固醇高，連豬潤燒賣點心也只能在舊式酒樓吃到。枱面上的黃沙豬潤浸枸杞，看上去豬潤鮮嫩。

他說：「從健康層面來說，又不是時時吃，一周吃一次，問題不大。對於有貧血的女士或病人，豬潤是極具營養價值的食材，既可以補肝養血，又可滋潤肌膚。(豬潤上呈少少黃金色，是否曾煎過?)沒有。在處理豬潤時，先要「啤水」來沖洗血管裏的血水，去除腥臭味，然後加少許調味料，我要客人吃到豬潤的鮮味。但豬潤切片要有一定厚度，太厚不容易熟，太薄則易變乾硬，口感應是爽脆而非粉脆。」嘗過後，豬潤確是厚度適中，入口爽脆。枸杞沉於湯底，豬潤浮在湯上如片片菓子。此菜雖沒有另一道菜黑松露大理雞的色和香，但入口清淡，多吃不膩。

### 大理雞內有乾坤

具色香味的黑松露大理雞，因製作需時，客人須早一天預訂。碟上的雞如燒雞般，不覺特別，但當用鉗剪將雞剪開卻大有乾坤，內裏有黑松露、菇類等各種材料，儼如另一碟小菜般。

Hugo說：「我選用湛江雞，因為皮薄不

肥。我們先將預備好的材料放入雞內，然後放在燒烤爐

慢慢烤熟，過程不可操之過急，要慢慢將雞烤至金黃色，並要色澤均勻，加大火力只會令雞熟而不脆。香港限制活雞的入口數量，我覺得活雞同冰鮮雞分別不大。冰鮮雞都是即日割然後馬上雪藏後運送，一樣新鮮。我覺得冰鮮雞更好，不用擔心禽流感，客人吃得放心。」問及現時很多菜式都用黑松露，似乎濫了一點，Hugo認為黑松露惹味且名貴，用得其所能令菜式活色生香。

菜館另一招牌菜是叉燒，港人喜歡吃梅頭肉的部分，愛其肥瘦適中又脆。枱上的叉燒雖不是梅頭肉，吃下卻有同等口感。他說：「我們用來自內地的豬，內地豬有很多種類，我選用的豬是肉質好，宜做叉燒的。烤時最重要控制火候。」

記者吃小菜之前，品嚐了三味點心，包括千絲海鮮卷、紫米鮮蝦腸粉和新疆棗皇糕，其中新疆棗皇糕製作需時最長。Hugo說：「我用來自新疆的大紅棗，將紅棗燉二十四小時，令其完全融化如紅棗蓉，始再加工成糕點。」

舊式菜館的大廚Hugo，隨時代轉換不同菜式，新舊交集，滿足不同的味蕾要求。至於懷舊菜好還是新款菜好，正是口味各有不同，但肯定的是大家都大飽口腹。



▶ Hugo近年已有入廚，主力構思新菜式

### 金兜記海鮮菜館

地址：灣仔道3號近皇后大道東  
時間：11:00至15:30; 17:30至23:30  
消費：每位約200至400元



黑松露大理雞 肚內藏有其他材料，十分惹味



▲製作招牌蜜汁叉燒，須控制火候

## 變味的冰鎮咕嚕肉

### 簡飲擇食

簡嘉明 文、圖

夏日炎炎，胃口不佳，許多人以沙律或鮮果作正餐，外用膳也寧選日本、越南或泰國菜。中式食肆為了提升競爭力，免不了要在菜式上花點心思。

廚師肯創新，是中茶飲食業令人欣喜的現象。然而，傳承與創新之間的尺度拿捏，卻是最考功夫的一環。處理不好，畫蛇添足，將原本好好的一道菜搞砸，最終只會增加餐桌上的剩菜殘羹，浪費地球資源。以名聞遐邇的咕嚕肉為例，筆者最近就嘗了不少所謂「夏日透心涼」的新派吃

法，真的一次比一次觸目驚心，只好用粵語嘆一句：「無個樣整個樣！」

咕嚕肉、生炒排骨或從前老人家所說的酸甜骨，基本上都是指同一道菜，分別在於，咕嚕肉用的是半肥瘦梅頭豬肉，生炒排骨或酸甜骨則以排骨製作。事實上，現在許多食肆已沒有仔細區分，因此明明點了生炒排骨，服務員端出來的十居其九也是咕嚕肉。習非勝是，顧客也沒什麼好投訴了，還是英文名稱「Sweet and Sour Pork」改得保險，至少不會違反「商品說明條例」。

「肉」又好，「骨」也罷，都要切件醃味，沾上生粉，然後落鑊油炸。將炸至金黃鬆化的豬肉以「甜酸汁」，即用山楂、白醋、片糖、茄汁、檸檬汁等製成的芡

汁炒香，就成了人氣極高的粵菜館子招牌菜。至於配菜，常見的是鳳梨，也許為了創新或控制成本，近年也相繼出現草莓、蜜桃或懷舊的蕃頭等，即使這樣，也不致對菜式的精確造成太大影響。既然各食肆製作咕嚕肉方法大同小異，又何以令愛吃生炒排骨的筆者觸目驚心呢？

不知何時開始，廚師會認為咕嚕肉是一道冷盤。近年接二連三吃到以「冰鎮」方式上桌的咕嚕肉，像日本的刺身拼盤般，將剛炒好的東西放在一大盤冰塊上。然而，一刹那視覺的衝擊始終騙不過敏感的味蕾，那些原本熱騰騰的肉塊放在冰上，既不能做到上海菜「拔絲」甜點的效果，又立時大大減少了原有的鑊氣，鬆化的程度更因沾了水氣而降低，變得不倫不類，

絕不好吃！最離譜的一次，那碟咕嚕肉不單止以一顆顆滾圓的肉丸炸成，鳳梨也變了火龍果，更放在一大盤乾冰上上桌。不難想像，整道菜就像騰雲駕霧般出現，戲劇效果真的一流，但菜式設計卻是九流！

須知道粵菜最講鑊氣，宜即炒即吃，因為芡汁一旦冷卻，就會變稠和變味，大大影響食物質素。熱燙的咕嚕肉鋪在乾冰上，不溫不火，尷尬尷尬，最後大部分坐了一晚冷板櫈，最終可憐地移師填墳區。筆者明白，用冰的安排應是為配合夏天的口味，但這樣盲目地創新又是明智之舉嗎？

事實上，傳統與創新常在角力，沒有既定的取捨標準可言，往往需依靠經驗，在跌碰間領悟平衡新舊的方法。烹飪如此，處世亦然。

按傳統方法製作的咕嚕肉，色澤鮮明，鬆化具鑊氣



近年不少食肆將咕嚕肉放於冰塊或乾冰上，不倫不類