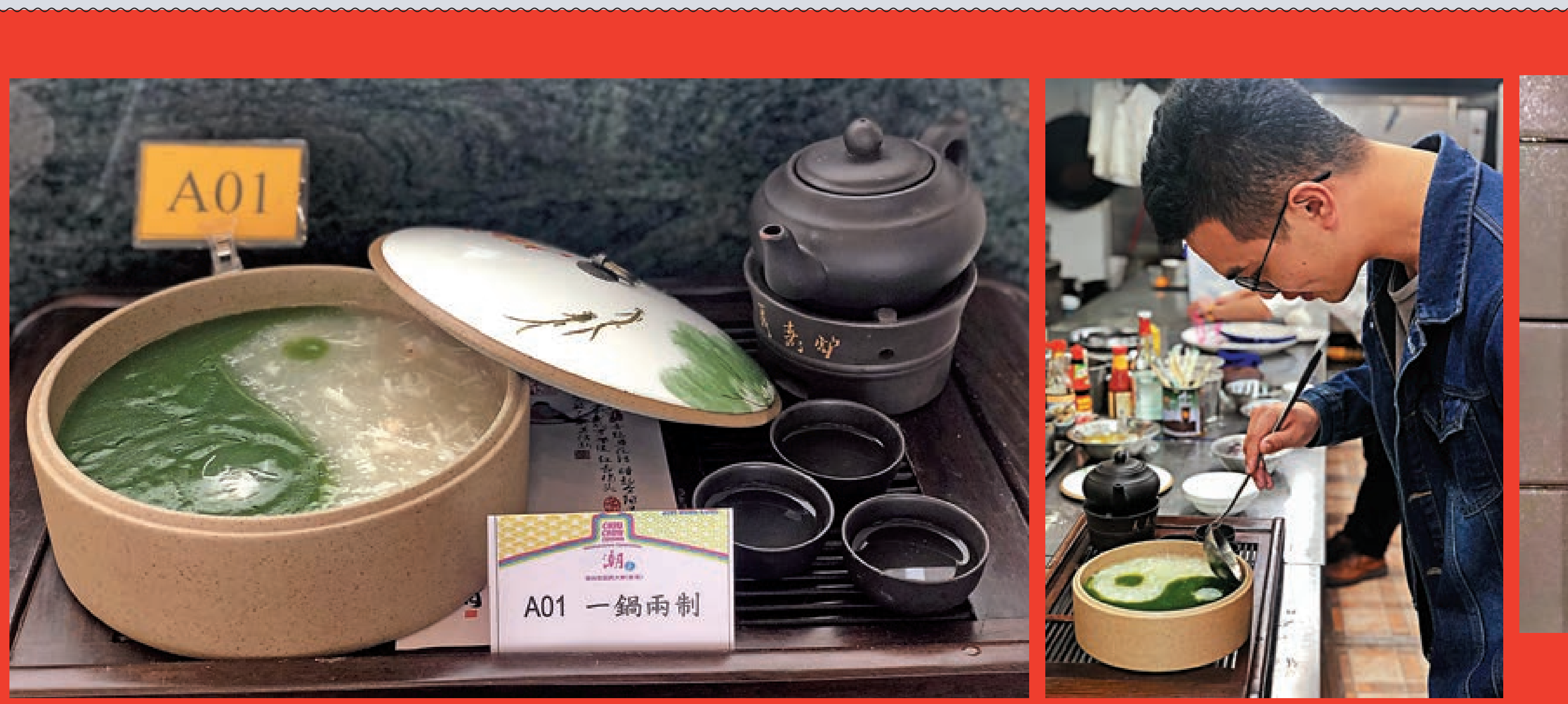
大公報
2020年1月21日　星期二

▲本港首屆潮州菜國際大賽早前在中華廚藝學院舉辦，以一熟菜一小食形式對賽

▲內地廚神讚賞香港同行創意多，香港廚神則欣賞潮州廚神的菜式夠正宗



▲「一鍋兩制」是蟹肉苦瓜羹，取蟹肉置於苦瓜內，製成湯羹狀，使其在湯碗中呈現太極八卦圖

▲獲銀獎的廣東廚師張聰品評，香港廚師的菜式味道上濃香偏甜

潮人潮菜潮創兩制

鄉味港味情味滿瀉

今年年夜飯準備吃什麼？豐富又有創意的潮州菜，合你胃口嗎？

「天下潮菜，根在潮汕，但香港的廚師卻能把菜式煮得花樣百出！」內地廚師點讚香港廚師技藝超凡。一場潮州菜烹飪賽上月在香港的中華廚藝學院展開，兩地廚神相遇，碰撞出什麼火花？內地廚神驚嘆香港廚神跳出傳統，加入創意；香港廚神則欣賞潮州廚神善用原材料，做出原味道。無論手法有何不同，大家理念卻是一致：為食客奉上真情美味！

大公報記者　謝瑩瑩（文、圖）

本港首屆潮州菜國際大賽於上月17日在中華廚藝學院舉辦，來自20個國家和地區的70個團隊，包括香港50人的隊伍一起參加，比賽用一熟菜一小食形式進行。參賽選手中，最年輕的是年僅23歲、來自廣東汕尾的卓燕禧，參賽作品是「一國兩制」，想表達內地與香港的同胞心連心。「常言道：烹小鮮如治大國。『一鍋兩制』是蟹肉苦瓜羹，取蟹肉於苦瓜，製成湯羹狀，利用兩者分子結構的不同，使其在湯碗中形成太極八卦圖，體現潮菜做法的精與細。」他的作品在比賽中獲得銅獎。

兩地廚神各師各法

「香港畀我嘅感覺係節奏快，容不下懶惰散漫，就連扶手電梯嘅速度都比其他城市要快！」雖然看新聞報道對黑衣暴徒的惡行有所耳聞，但此次親赴香港參賽，他說儘管香港街頭確實較以往冷清蕭條不少，但港人一如既往地親切，「就算唔識講白話，佢哋都會盡量用普通話同你溝通。」

兩地廚師同場切磋，就卓燕禧觀察所見，無論是從烹製還是擺盤，香港廚師都較為西化，例如此次香港選手烹製的「梅子倉魚」，用酸梅烹調倉魚，實現了做法上的突破。而在擺盤上，將倉魚捲成雪茄煙的形狀，創意非凡，「香港廚師很擅長融入分子料理的元素」。上菜分量上，內地廚師偏好大碟上，而香港廚師多是「個位」上菜。另一名獲銀獎的廣東廚師張聰稱，香港的菜式特色在於味道濃香偏甜。

四十出頭的本港廚師李師傅以一道「雁塔尋魚」摘得銀獎，此道菜餚用港式手法去烹製，將海鮮堆砌成金字塔形狀，主要食材選用烏頭，將魚肉打成魚羹，口感結合油膩與清淡，如同傳統白粥及油炸鬼的搭配。「靠山吃山，靠海吃海」，在李師傅看來，向海而生的潮州廚師在食材用料上較香港廚師不受限制，例如「打冷」魚飯，用鹽水煮海魚。潮汕民謠有言：「四月巴浪（藍圓鰺）身無鱗」，由於巴浪海魚多是即捕即煮，所以潮汕本地的「打冷」較其他地區更鮮美細膩，且上菜時的魚渾身光潔亮麗，沒有一片魚鱗。

做菜如做人 要有敬畏心

做菜在真正的行家眼裏看來，不只是一門技術，而是一門學問。「這個專業不僅僅是烹調，而是高端火焰掌控技術和動植物深度加工及分解工程，是結合了化學、物理、生物、數學等多門學科的綜合性學術」，卓燕禧說，相同的食材會因不同的加工方式、烹調設備而令出品大不相同，影響是的食物纖維的改變、蛋白質的釋放及氨基酸的融合，比如用80度及100度的水去煮同一條魚，出來的口感是不一樣的。

著名導演李安的電影作品《飲食男女》有這麼一句話，道出了飲食及做人的態度：人心粗了，吃的再精也沒什麼意思。作為有近10年烹飪經驗的廚師，卓燕禧說，做菜跟做人一樣，需始終持着一顆敬畏之心，不能覺得甲乙丙丁等食客不懂吃，就馬虎對待食材。「做菜的人永遠是吃飯的人的徒弟。你要敬畏人家能夠指導你，不要覺得自己是最厲害的，這樣才能獲得更高的造詣。」

▲兩地廚師互相評比，切磋交流烹飪心得

►年僅23歲的汕尾廚師卓燕禧正在精心準備食材

潮州 八大著名美食

腐乳餅	造型小巧，獨特的南乳、蒜頭和醇酒的氣味，芳香可口，甜而不膩，而且富含營養，是餅食中的佼佼者。
鴨母捻	原名為糯米湯圓，後來改為鴨母捻。有多種餡(綠豆，紅豆、芋泥)，形狀不一，有的呈圓，有的呈橢圓。
筍粿	筍粿因主要原料是春筍，故這味小食有較強的季節性。一般都在潮州盛產春筍的五六月上市。
鹹水粿	形狀小巧玲瓏，像個盛醬料的小碟，中間盛着加了少許辣椒醬的潮州特產菜脯粒，色澤潔白如豆腐，口感滑潤柔軟。
韭菜粿	皮質呈透明，皮糯不黏牙，可蒸或煎，風味獨特，味道香美，令人回味無窮。
豬腳圈	豬腳圈味道、口感香脆，是潮州小孩特喜愛的一款小食。因呈圓圈，狀為從豬蹄上切下來，故人們美其名為豬腳圈。
粿汁	淋上淺棕色的滷汁，再加上些滷豬腸、滷蛋、滷豆乾、花生米等配料，即成一碗完美的粿汁。
糕燒番薯芋頭	糕燒番薯芋是潮汕美食中的經典甜食之一，其菜名又叫「金銀滿堂」。糕燒所用的番薯芋頭往往切成長柱形，謂之「金柱」、「玉柱」，寓意吉祥。

資料來源：
潮人文化百科、香港潮汕文化協進會、百度百科

銀獎廚師教路 烹製正宗潮州滷水鵝

❶ 將筒骨、豬皮、老雞、火腿、雞爪熬製成高湯三小時至湯色濃白

❷ 加入滷料13味

❸ 加入醬油、鹽、糖，將滷料水調好燒開

❹ 將鵝下鍋，滷水沒過鵝身，30分鐘後撈起

❺ 將鵝再次下鍋煮30分鐘，再撈起

資料來源：大賽銀獎得主張聰

為他人烹團年飯 自家團圓成奢想

春節能回家過年是每一個漂泊在外的游子心之所想，但對廚師來說，這個願望是奢侈的，因為他們要留在飯館幫無數個家庭烹製團年飯。「年三十那晚，收到父母的新年祝福短訊時，我淚流不止」，已經五年沒有回家與親人吃團年飯的年輕廚師，在年三十晚只能給家人發自拍以代替見面，緩解思念之情。

收到父母祝福短訊 不禁落淚

23歲的廚師卓燕禧在入行時，曾遭家人反對，卓父給出的理由是，廚師這一行屬於服務性行業，人家在休息，你在忙，而你休息時，人家卻在工作，你或許會因此失去許多東西。出於對烹飪美食的熱愛與執著，卓燕禧不顧家人反對，堅持入行，至今已有五年沒能回家過春節。

卓燕禧憶述，去年大年三十晚上，他忙於工作，為酒樓食肆年三十晚的團年飯準備食材。凌晨四時，雞鳴破曉之時，他便起床開始一天的工作，大氣不喘地烹製了三輪晚宴的菜餚。直到晚上11時，才收工回到宿舍。打開手機，發現在家鄉的父母發來問候短訊，思念之情湧上心頭，不禁淚流滿面。

入行20多年的李師傅形容，廚師行業是個「肯犧牲」的行業，早前做冬亦無法與家人團聚，需留在餐館為客人製作大餐。不過，只要可以放假，他便馬上回家為一家五口做飯，一般四菜一湯，魚肉菜皆有，幾乎每頓飯不同花樣，炒、煎、貼、烹、炸、溜，樣樣皆有。

◄卓燕禧去年大年三十晚收到父母發來問候短訊，當時感動得淚流滿面

為母熬補湯 廿四孝廚神奪金獎

「這道湯只為我母親烹飪，是因她而誕生。」此次在香港潮州菜國際大賽獲得金獎的參賽廚師李相霖，不僅廚藝過人，更是位「廿四孝」大孝子。他曾在母親重病臥榻時，為使母親恢復健康，費盡心思研發既具營養又易入口的補湯，每日堅持熬製，終於使其母身體逐日好轉。知道愛子獲得廚師大賽的金獎，李媽媽開心得說不出話來，只覺得很驕傲。

由於善於變換花樣烹製美食，家人都很喜歡吃李相霖做的飯菜。10多年來，李相霖為家人研製了不少菜式，但有這麼一道菜，他連續五年不厭其煩地烹製，「我煮了無數次，閉着眼都知道要怎麼做。」他說，2014年時母親生了一場大病，最嚴重時臥床不起，讓全家人十分擔心。病重時的母親食慾不振，為「喚回」母親的胃口並補充營養，李相霖重本購買進口的澳洲海參為母親滋補。

►李相霖為病榻上的母親熬製營養補湯，喜見媽媽身子一天天好起來

千元食材慢火燉十多小時

海參若烹製不好，容易苦口，而李媽媽喜歡清甜的食物，為讓她吃起來更有味，李相霖想了個辦法，先將海參熬製成湯，再拿來加工烹飪。李相霖說，這可不是一般的湯底，裏面還加入老母雞、老鴿、雞腳、肉皮、排骨等一系列食材，營養價值高。食材的成本接近一千元，需慢火熬燉十多小時才可製成，需先浸發海參、切成塊，再放入湯中入味，最後收湯汁。

經過孝子的靚湯調理，52歲的李媽媽現時身體已恢復健康，胃口也較從前好了許多。「在我小時候，媽媽經常煮燜豆腐，我還記得那個味道，是愛的味道。」李相霖說，母親教會他一個道理，要以一顆感恩的心去烹製每一道食材。

烹飪與愛情 年輕夫婦廚夢成真

「唯有美食與愛不可辜負」，與所愛的人在同一廚房共事，為食客烹製菜餚，何嘗不是一件美事？「我呢一世人認定嘅有一事一人：烹飪美食、我太太。呢兩樣嘢我會用一世去研究」，30歲青年廚師憑藉對烹飪美食的執著，年紀輕輕就掌管整個酒樓廚房，實現了八歲時的夢想，更在機緣巧合之下，成功勸說女友入行，「夫妻搭檔，幹活不累」，令到烹飪起菜餚更有幹勁。

銀獎作品「太極羹」有段故

來自廣東汕尾的32歲廚師邵劍武，在首屆潮州菜國際大賽個人賽中奪得銀獎，參賽作品是「太極羹」。他說，這道菜餚大有寓意。宋朝一位皇帝逃難途中在一寺廟暫避，當時天氣凍，皇帝又肚餓，這時出現一位善心的和尚為他用地瓜葉及豆腐烹製了一道菜。後來皇帝人身得到安全後，將此菜定為護國菜。「作為一名廚師，要懷有感恩之心去烹製菜餚」。

►邵劍武夫唱婦隨，兩口子把烹飪變成一件美事

邵劍武八歲時就夢想着能成為大廚，由於廚藝過人，在20多歲時被提拔為當地一酒樓的負責人。「我從來未見過咁大咁靚嘅廚房」，第一次踏入寬敞明亮的酒樓廚房時，他以為自己在做夢。他其後在一間健身房結識了一位女健身教練，二人一見鍾情，結為夫婦，後者被邵對美食的執著感動，選擇入行與邵一同為食客烹製菜餚。

有了配菜師太太的陪伴，邵劍武在研發美食上更有動力。夫妻二人曾在某個下班回家的夜晚，一時興起用太太最愛的食材帶子，研發了一道私房菜：XO醬茄香煎焗澳帶。邵說，帶子是太太最愛的海鮮，在其中加入番茄及青菜，可起到提鮮的作用。

邵氏夫婦在業餘也會繼續學習研發美食，二人會看《舌尖上的中國》紀錄片及閱讀各類菜譜，在烹飪菜餚上追求精益求精及創新。兩口子未來計劃在大灣區開一家餐廳，圓創業夢。

《食神》爆漿瀨尿牛丸有來頭

話你知

《食神》戲中的爆漿瀨尿牛丸是由已故名廚陳東師傅所創，當年他亦曾在戲中出現，我那時就在他的食肆打工。因為電影效應，令爆漿瀨尿牛丸風頭一時無兩。可是自陳東師傅身故，手藝亦隨之失傳。有幸我曾在他的食店打工，現時的老闆又肯落本做，食客就有機會品嘗失傳的爆漿瀨尿牛丸。

一碟四粒爆漿瀨尿牛丸售價八十八元，平均每粒廿二元，只是成本價，沒錢賺。手做爆漿瀨尿牛丸程序繁複，牛丸餡內的瀨尿蝦湯包，用新鮮瀨尿蝦去殼拆骨，將蝦肉淆成鮮湯隔渣，再把鮮湯凝固切成粒狀。

至於牛肉的處理，是將新鮮牛肉攪成茸狀，牛肉一定要用新鮮的，雪藏牛肉因已吸收水分，不可能將牛肉攪拌成牛肉漿。之後，將瀨尿蝦湯包放入牛肉漿內便製作完成。客人將牛丸滾熟令其膨脹，入口時湯包爆開，爆漿精華完全落入肚中。

（資料來源：「麻神」主廚蔡偉波）