

第五屆校際香港歷史文化專題研習比賽  
The 5th Inter-school Competition of Project Learning  
on Hong Kong's History and Culture

(甲項) 文字報告 - 初級組 - 亞軍  
Written Report - Second Prize, Junior Division

王肇枝中學  
Wong Shiu Chi Secondary School

「舌尖上的港式粵菜：由香港粵菜的發展  
看中西飲食文化的融合」

\*版權所有，未能上載圖片  
請到香港歷史博物館 - 參考資料室  
預約查閱，電話 2724 9009

HC\_15\_JA008

第五屆校際香港歷史文化考察報告比賽

---

舌尖上的港式粵菜：  
由香港粵菜的發展看中西飲食文化的融合

王肇枝中學製作

劉海桐  
吳倩怡  
張詠賢  
余子山  
張凱晴

顧問老師：李子華  
2016年6月

## 摘要

粵菜，中國八大菜系之一，是由廣東省南番順為基礎發展出來的菜系。粵菜講求五滋六味，將食材最原始的味道呈現出來。粵菜有高度的包容性，一直有吸收中國其他菜系烹調精髓的傳統，揚州炒飯和戈渣便是當中的例子，這種包容性亦源於廣東人敢於冒險、勇於創新的精神。粵菜雖然出自南番順，但在廣州大放異彩，故有「食在廣州」的美譽。五六十年代中國的政府運動，令中國的飲食文化傳統失落，廣州作為粵菜中心的地位不保。

同一時間，香港經濟及社會的急速發展，為香港的飲食文化帶來新的風貌，造就了香港獨有的中西飲食文化融合。香港人飲食文化深受西方文化的影響，口味國際化，令到香港比廣州有更深入的中西飲食文化融合；香港地處沿海，出產優質海鮮，又為粵菜添注新內容。故此，粵菜中心由「食在廣州」變成「食在香港」。

## 目錄

---

---

第 1 章：引言	1
1.1 香港在粵菜發展上的位置	2
1.2 研究方法	
第 2 章：粵菜溯源	4
2.1 何謂粵菜？	4
2.2 粵菜的特色	5
2.3 粵菜的包容性	6
第 3 章：由「食在廣州」到「食在香港」	8
3.1 食在廣州	8
3.2 食在香港	9
3.3 香港在粵菜發展上的優越性	11
第 4 章：香港粵菜的發展	12
4.1 香港海鮮菜式為粵菜增添內容	12
4.2 深度的中西飲食文化融合	13
4.3 酒店業提升粵菜服務和環境	15
第 5 章：總結---科學烹調：邁向粵菜新一章	18
5.1 由經驗烹調到科學烹調	18
5.2 廚魔：香港粵菜最徹底的中西飲食文化融合	19
參考文獻	22
附錄	
附錄一劉健威先生訪問紀錄	i

## 第 1 章：引言

### 1.1 香港在粵菜發展上的位置

香港位處廣東沿岸，香港人日常的飲食，自然以粵菜為主。香港素有飲食天堂的美譽，香港擁有全世界最多米芝蓮星級中餐廳，二零一六年香港米芝蓮三星級的餐廳有六間，其中三間是中餐廳，主要供應粵菜，由此可見香港在粵菜的地位。

粵菜即廣東菜，指的是由南海、番禺和順德發展出來的菜系。南番順毗鄰廣州，廣州是廣東省的政治經濟中心，自古以來已經是廣東財富的集中地，而且交通發達，富有便講究飲食，故此這種由南番順發展出來的粵菜菜系又以廣州為中心。廣州四大酒家的名菜，食家江孔殷太史對飲食的要求，便導出不少故事，「食在廣州」這句話在上世紀初的佳話。

粵菜的發展與中國歷史有著重要關係。上世紀中，中國政治發生劇變，共產黨執政，對廣州作為粵菜中心的地位有甚麼影響呢？五十年代大躍進，造成大飢荒的慘劇；文化大革命，大家將精力消耗在政治鬥爭裡，社會變得缺乏積極性，因此令中國的飲食文化傳統失落。但在中國邊沿的小城市香港，由於是英國殖民地，一躍成為一個繁盛的工業和貿易商港，不同的外國食材不斷進口香港，名廚雲集，香港經濟及社會急速發展為香港人的飲食文化帶來新的風貌，造就了現今國際化的香港獨有的中西文化融合。香港的飲食文化亦深受西方文化的影響，為香港粵菜添注新動力。故此，由「食在廣州」變成「食在香港」。香港沿海的地理位置和國際化的飲食文化經驗，如何使香港粵菜在中西文化交融裡開創一條新道路，正是本報告想探討的主題。

## 1.2 研究方法

我們透過搜尋文獻及訪問來進行研究。

飲食文化的題目缺乏政府檔案支持，我們對上世紀的香港和廣州的飲食面貌缺乏認識，我們從文獻搜尋入手，了解當時粵港兩地的食壇盛況。在「食在廣州」方面，特級校對的《粵菜溯源錄》為我們提供了廣州粵菜豐富的背景資料。而上世紀七十年代，香港粵菜有多方面的發展，為了尋找更多有關香港粵菜的資料，顧問老師為我們安排，得以使用香港大學圖書館的「香港特藏」，翻閱了當時盛極一時的飲食雜誌《飲食世界》，我們翻閱由第一期至第二百三十期的《飲食世界》，務求將與香港粵菜相關的資料撮合起來，對香港粵菜發展有更深入的了解。

\*版權所有

青山灣海鮮行忠仔記

訪問為我們提供了香港粵菜發展的第一手資料，我們訪問了資深食評人兼專欄作家，也是第一代私房菜的創辦人劉健威先生。他在飲食圈打出名堂前，已在本地藝術界很有名氣。他從香港中文大學藝術系碩士畢業，一九八六年在《信報》寫藝評，之後寫食評，自己辦了私房菜館「黃色門廚房」，成為香港飲食界的潮流，其後更開設的「留家廚房」，更獲米芝蓮一星的榮譽。我們訪問劉先生，對粵菜的特色和發展背景有深刻的認識。海鮮是香港粵菜的主要部份，為了解香港海鮮

供應的問題，我們又走訪了青山灣海鮮行忠仔記，店員向我們解釋了外國進口海鮮的問題。

我們亦會探討廚魔梁經倫先生的創辦的話題餐廳 Bo Innovation，Bo Innovation 米芝蓮三星餐廳，我們曾邀請他和他的團隊進行訪問，但由於他在五六月都不在香港，故此我們參考網上資料，了解各式各樣的中式分子料理，食譜及烹調方法。

## 第 2 章：粵菜溯源

### 2.1 何謂粵菜？

中國的烹飪技藝歷史悠久，由於中國幅員廣大，各地物產不同，氣候各異，經歷傳承至今，發展出各具特色的地方菜系。大抵而言，中國有八大菜系，到底甚麼是八大菜系？八大菜系指的就是京朝菜系、山東菜系、淮揚菜系、江浙菜系、四川菜系、湘鄂菜系、福建菜系與及廣東菜系，他們代表了各地色、香、味、形俱佳的傳統特色烹飪技藝<sup>1</sup>。

粵菜是中國八大菜系之一，顧名思義，粵菜即是廣東菜。著名食評家劉健威先生指出，粵菜主要是由南海、番禺、順德和中山發展出來的菜系。他指這些地方是魚米之鄉，物產豐富，每地都有獨特食材；而當中，又以順德廚師最為人稱許，故有「良廚出於順德」這句說話，於是這種菜系最後得以匯粹於當時廣東省的政治、經濟中心：廣州，故此有「食在廣州」的美名。除了以南番順為主流的粵菜外，廣東菜系還有兩個系統。一是在地理上自成一國，味道也自成一味的潮州菜。二是由清初移居廣東的客家人帶來的客家菜，但劉先生指出，由於客家人由不同地方來到廣東，故此，雖然梅縣、河源和韶關同是客家人聚居地，但他們的客家菜的味道都有所不同。而本文所探討的，就是以南番順為主流的粵菜，怎樣在香港與西方飲食文化交流而產生的變化。

---

<sup>1</sup>中國文化研究院《燦爛的中國文明》網站，<http://hk.chiculture.net/0910/html/b06/0910b06.html>，於 2016 年 5 月 28 日點擊



## 2.2 粵菜的特色

粵菜是中國八大菜系之一，粵菜又有甚麼特色呢？歐陽甫中在《廣東菜》一書中對廣州菜有以下的描述：「食味講究清、鮮、嫩、爽、滑、香，調味亦是遍及酸、甜、苦、辣、鹹，即所謂的五滋六味。<sup>2</sup>」劉健威先生指出，如果要用最簡單的文字去概括粵菜的話，便是「追求真味」，最重視突出食材最原始的味道，烹調時要保留它們的原汁原味。而劉先生認為，最能體驗到粵菜原汁原味的特色的菜式有兩種：一是吃雞，二是吃魚，而對於這兩道菜式，全世界的烹飪都沒有廣東菜要求之高。

劉先生指出，粵菜中最重視白切雞，順德清暉園考家廚的三道菜式其中一道就是白切雞，這道菜看似易做，但其實不是那麼簡單，要求雞骨帶血水，但是雞肉剛剛熟。如果用蒸的方法，溫度超過一百度，是控制不到這個準確的生熟程度，唯一的方法就是煲滾水後，將雞隻放落滾水去，馬上熄火，將雞隻「浸熟」。由於每隻雞肥瘦程度不同，大小又不同，要準確控制溫度就好講究技巧、經驗。而另一著名的雞饌就是鹽焗雞，廣東鹽焗雞要先用薑汁酒調味，經風乾後，用很薄有小孔的中國紗紙包裹，加上水草紮實，再將八斤鹽炒熱，在最熱的時候關火，並將雞隻埋在熱鹽二十分鐘，當鹽的溫度開始冷卻，要將雞取出，翻熱鹽，反轉將雞隻再焗二十分鐘，才能做到鹽焗雞，由此可以見到廣東人吃雞要求較嚴謹和做法細膩。

劉先生指廣東人對魚的要求就是新鮮，魚的肉質要細緻和清鮮，指的就是游水海鮮。他更指，廣東人著重蒸魚，這個方法能夠細緻地控制魚的生熟程度和火候，蒸魚廣東更是粵菜的絕活，他兩年前和一個米芝蓮三星大廚去雲南採摘野菌，那

---

<sup>2</sup>歐陽甫中編(2007)《廣東菜》，頁5。香港：萬里機構。

位米芝蓮三星大廚都提及廣東人吃魚和吃雞的要求實在太高。由此兩種料理，可反映廣東人烹飪的細緻程度，將食材的原汁原味呈現食客之前。

### 2.3 粵菜的包容性

劉健威先生指出，粵菜一直有吸收中國其他菜系烹調精髓的傳統，這亦源於廣東人敢於冒險、勇於創新的精神。他引用台灣來的藝評人謝里發的說法：「中國近代的革命都是由廣東開始的。」，指在語文上最早提倡「我手寫我口」並不是胡適，而是廣東的黃遵憲；在政治上有康有為的變法和孫中山的革命；藝術上，第一個提出國畫革命的就是高劍父。這種精神套用在粵菜上是敢於使用外來食材和烹調技巧，例如蝦醬，便極有可能來自南洋。對於粵菜的包容性，著名食評家唯靈（原名麥耀堂先生）指出「其實粵菜是無正宗的」，「粵菜是吸取許多菜種的優點，去蕪存菁發展起來。隨便舉幾個例子，古老粵菜早有金陵片皮鴨、京都排骨、京醬麵之類受北方菜影響的菜式，以及龍蝦沙律、煙鮑魚、中式牛柳等洋為中用的菜式。<sup>3</sup>」

劉健威先生指出，粵菜一直有吸收中國其他菜系的傳統，在二三十年代廣州就標榜淮揚美點，淮揚就指南京附近淮河、揚州一帶。而揚州炒飯便是一個好例子，他懷疑是由伊秉綬帶來廣東。伊秉綬以前曾到廣東做官，他是福建人又曾在揚州做太守，是一位食家。二零一五年十月，《飲食男女》以「炒飯之王」為專輯，也指揚州炒飯可能由伊秉綬傳入廣東。但也有一說是光緒年間廣州淮揚菜館聚春園以蝦仁、叉燒和海參製作揚州鍋巴，後來廣州廚師剔除貴價的海參，做成炒飯，便成為粵菜中著名的揚州炒飯<sup>4</sup>。對於這個說法有它的可信性，粵菜中有揚州窩

<sup>3</sup>唯靈（1982）《香港的飲食潮流》，載飲食世界第64期，頁23。香港：飲食研究中心。

<sup>4</sup>孟惠良（2015）《揚州炒飯蜚聲國際》，載飲食男女第1334期，頁29。香港：飲食男女周刊有

麵這道菜，它的配料便以蝦球、叉燒為主，由此可見粵廚怎樣將淮揚菜式「去蕪存菁」，轉化為粵菜。

劉先生另外舉了戈渣作為例子，戈渣又叫雞子戈渣，很多人都知道這道菜是外來，以為廣東廚師沒有文化，將北方人「鍋炸」一音之轉誤作為「戈渣」。劉先生指北京厲家菜的老闆對他說，這道菜是北京街頭小吃。河北農民夜晚將豌豆磨成蓉，放在鐵盤上，一盤盤用手推車推到北京城擺賣，他們將凝固的豌豆蓉切成一塊塊炸熟，名字叫「烙餛」，現在即使在北京也不再流行，唯一在北京厲家菜可以吃到這一道菜式。但這東西味道很單調，只有豌豆味加上少少鹹味，但這種北京街頭小吃來到廣東就豐富起來了，清末江孔殷太史將它改良，用美味上湯、雞蛋和粟米粉混合，凝結後稍作冰凍，然後就炸，因為吃起來似雞子所以叫做雞子戈渣，亦有加上真正雞子茸。這個又是廣東菜吸收外來菜系的例子，由此可見粵菜有高度的包容性。

\*版權所有

著名的北京街頭小吃烙餛，來到廣州被江孔殷太史改良，變成美味的雞子戈渣

### 第3章：由「食在廣州」到「食在香港」

#### 3.1 食在廣州

既然粵菜是以南海、番禺、順德為基礎發展出來的菜系，但為何偏在廣州開花結果，有「食在廣州」一說呢？這和廣州的經濟、地理有著重要的關係。

香港最早食經作者特級校對（原名陳夢因先生）指出，「食在廣州」自古已然。他引用《晉書》：「廣州……包山帶海，珍異所出，一篋之寶，可資數世……故前後刺史，皆多贖貨」，他又引用《南齊書》：「世云廣州刺史，但經城門一過，便可得三千萬」<sup>1</sup>。由此可見，廣州自晉代開始，已是官場的肥缺，但何以廣州有如此富有？答案就是「包山帶海，珍異所出」八字。原來廣東省三面環山，又面對海洋，有豐富的天然資源。正如屈大均在《廣東新語》所說：「天下食貨，粵東盡有之，粵東所有食貨，天下未必盡有」<sup>2</sup>。而廣州作為廣東的省會，自然在資源和經濟上佔有先天的優勢。

另一方面，地理和交通的便利也造就了廣州成為飲食之都。特級校對指出，漢武帝在廣州的投資是：「拓荒西域，平定南越，威振天下」。而當萬邦來朝，從陸地和海道兩方面經由番舶運來的貨品，集中在廣州停泊。而朝貢的使節，把貢品送到禮義之邦，也獲得回禮，回禮多為世間欠缺的奇貨，使廣州成為中國第一個通商口岸。番舶又在廣州買土貨運彼邦，廣州流動人口必多，居停與飲食事業，比沒有華洋雜處的地方發展較快<sup>3</sup>，也是「食在廣州」自古已然的本錢。

<sup>1</sup> 特級校對（1989）《粵菜溯源錄》，頁29。香港：飲食天地出版社。

<sup>2</sup> 特級校對（1989）《粵菜溯源錄》，頁31。香港：飲食天地出版社。

<sup>3</sup> 特級校對（1989）《粵菜溯源錄》，頁30。香港：飲食天地出版社。

「食在廣州」最早在秦代開始。秦始皇派兵五十萬征戍嶺南，平定以後，大部分仍留駐嶺南各地，「南蠻」學習他們的飲食習慣以及割烹方法。宋、元、清時，不願被異族統治的炎黃子孫，一而再的越嶺南徙各地，都挾華夏文化而來。飲食文化中心之廣州，發展於是較很多地方優先。「食在廣州」最巔峰的時候是清末，始於道光年間。由於鴉片戰爭戰敗，清朝開放五口通商，當時為了各種利益，各個商業都想搞好「唐和番合」的關係，因此飲食風貌多采多姿、馳名中國的「食在廣州」便大派用場，代理洋煙之江孔殷太史，就是那個年代飲食精奢代表人物之一<sup>4</sup>。

清末民初廣州餚點製作之精美，為全國之冠。當時廣州有四大酒家，各的代表名菜，就是南園的「紅燒大網鮑」，西園的「鼎湖上素」，文園的「江南百花雞」，大三元的「六十元大群翅」。四大酒家主廚政的都是廚林高手，飯菜麵點，各擅勝場。以西園的「鼎湖上素」為例，它由八卦田創製，以葷的上湯烹調素菜，是筵席上的大菜，非有人做酒請客，這個大菜是不上席的。另外，吳鑾主政大三元，推出「六十元大群翅」為招牌菜。「豪門一席酒，貧家半年糧」，當時之六十銀元，可買十四擔上白米，是一個大數目，光顧的食客不多。「鬍鬚鑾」主政後推出新招，凡品嚐「六十元大群翅」奉送四個高級熟葷，於是惹來不少食客<sup>5</sup>。

### 3.2 食在香港

廣州憑著豐富的天然資源，加上地理上交通便利的優勢，以「食在廣州」之名成為粵菜的中心，但為何在上世紀五十年代，香港會取代廣州的地位，由「食在廣州」變成「食在香港」呢？其實這和中國現代史大有關係。

<sup>4</sup> 特級校對（1989）《粵菜溯源錄》，頁 29-34。香港：飲食天地出版社。

<sup>5</sup> 特級校對（1989）《粵菜溯源錄》，頁 37-40。香港：飲食天地出版社。

香港粵菜的發展與中國現歷史大有關係。劉健威先生指出，在戰前廣州和香港都有出色的粵菜，但在戰後，尤其在共產黨開始統治中國的時候，廣州的飲食中心地位開始褪免。他指所謂三年困難時期的大躍進，既是天災，更是人禍。因為政策上出了錯誤，各地虛報畝產的數量。那三年出現嚴峻的飢荒問題，有人估計有三千多萬人餓死。連糊口的食物都沒有，又何來美食？到了文化大革命，人們又只顧政治鬥爭，社會制度變得缺乏積極性，大家都不積極去生產，將精力消耗在政治鬥爭裡。這幾十年來，中國的飲食文化傳統失落。

但由於香港特殊的環境，令到香港將優良的粵菜延續下來。在中國政治變得黑暗的時候，香港逐漸轉型，發展工業和貿易，取得驕人的經濟成就。劉健威先生指出，當時香港匯聚了不少良廚，而且不局限粵廚，好像文革之後，北京師傅也來香港做烤鴨，香港又有一個活躍的商港，不同的外國食材不斷進口香港，令到廣東菜的做法豐富了，完全取代了廣州的粵菜地位。唯靈對上世紀八十年代香港的飲食現像有這樣的描述，當時香港的飲食潮流正在向兩個極端邁進：一是趨向快餐，另外一個是趨向精品美食。在趨向精品美食方面，香港三十年來（由五十年代至八十年代）的繁榮安定歲月，使富裕階層基礎日益廣大，為精品美食發展提供了首決條件。加上香港本身雖然缺乏資源，但是四方八面的物質都匯聚於此，而且人才鼎盛，因此近十餘年（七、八十年代）香港飲食業的發展可以說已經達到史無前例的地步<sup>6</sup>。另一位食評家黃雅歷先生亦指出，香港能夠取代廣州的地位，是因為香港是世界性金融及經濟活動中心，再加上可以停泊各種輪船的一流港灣，故此外商雲集，商店齊全，幾乎全世界的食物材料，都有運銷來港<sup>7</sup>。

<sup>6</sup> 唯靈（1982）《香港的飲食潮流》，載飲食世界第64期，頁23。香港：飲食研究中心。

<sup>7</sup> 黃雅歷（1985）《口味改良引起爭論》，載飲食世界第105期，頁22。香港：飲食研究中心。

### 3.3 香港在粵菜發展上的優越性

上世紀五十年代開始，香港取代廣州成為粵菜中心，香港和以前的廣州有相同的先天條件，就是富有的經濟基礎和便利的地理交通優勢，但相比廣州，香港有更大的優點，就是香港比廣州更國際化。

黃雅歷先生指出，在八十年代的香港，各國商人亦帶來不同口味，因此各國菜式的餐廳都有，更有酒店扒房或高級餐廳不斷的推動各國的食品節及美食介紹。正因為香港人對其他國家的食製（制？）都見得多，因此有機會擇其善者而學習，勇於吸收和改良，故此技巧與文化與日俱增了。尤其是粵菜館，正因不斷的改良創新，遷就食客們善變的口味，故此更能獲得知味人士之好評<sup>8</sup>。

香港中文大學人類學系張展鴻教授，在讀書好 Facebook 專頁撰文討論香港飲食文化，指出香港是一個華洋雜處的城市，又是東西文化互融的大都會。在日常生活層面上不單承繼了華南地區的傳統文化，也深深受到西方現代社會的工業化、消費主義和流行文化等多方面的影響。我們又無懼世界之大、飲食之無奇不有，為了不甘落後於現代口味的層出不窮，香港人可算是勇於嘗試，誓要吃盡天下美食者大不乏人<sup>9</sup>。由此可見，香港作為國際化大都會，在粵菜發展上比廣州有著更大的優越性。

<sup>8</sup> 黃雅歷（1985）《口味改良引起爭論》，載飲食世界第 105 期，頁 22。香港：飲食研究中心。

<sup>9</sup> 讀書好 Facebook 專頁讀好專題《張展鴻：飲食香港兩面睇》，

<http://www.books4you.com.hk/21/pages/pages2.html>，於 2016 年 5 月 26 日點擊

## 第4章：香港粵菜的發展

### 4.1 香港海鮮菜式為粵菜增添內容

香港和廣州都有良好的地理和交通位置，但香港作為世界金融和貿易的國際化都會，與外國交通比廣州更為頻繁，亦為粵菜增添了內容。正如前文所述，食在廣州時期，各大酒家不乏鮑參翅肚的名菜，但廣州只有河鮮，缺乏海鮮菜式，香港位於沿海，正為粵菜增添海鮮一類的內容。

時至今日，海鮮是粵菜重要一環，在筵席裡，海鮮往往佔八度菜式中的兩三度；往鯉魚門享用一頓全海鮮宴也是香港人甚至遊客的假日活動，由此可見海鮮在粵菜中的重要性。但劉健威先生指出，現今人們標榜的「游水海鮮」，就算是位於沿海的香港，也是在上世紀六十年代才開始。他指出香港位處亞熱帶，魚肉緊緻清鮮，他早前到過南美洲和歐洲，也找不到可以和香港較量的海魚。而且粵廚擅長蒸魚，連他的米芝蓮三星級廚師朋友也大為歎服。

\*版權所有

忠仔記的阿拉斯加長腳蟹

澳洲大龍蝦和北海道元貝

其實，香港不但出產優質海鮮，而且，由於和外國交通頻繁，引進了大量外國海鮮，大大豐富了粵菜的內容。我們在五月下旬，往香港人吃海鮮其中一個熱點青



山灣，請教了青山灣海鮮街的忠仔記，對香港的海鮮供應有很大了解。當時正值香港休魚期，我們估計香港海鮮數量會大減，但店員告訴我們，除了蝦類受休魚期影響外，其他海鮮由於從外國空運到港，所以海鮮供應未受太大影響。在傳統海鮮方面，他以龍蝦為例，供應地就有澳洲、南非、印尼；蟹由菲律賓進口；海魚來自印尼和菲律賓；鮑魚有大連、澳洲和南非；元貝自大連、日本、南韓輸入。而且，近年從外國又引入一些特別的海鮮，例如日本毛蟹、加拿大象拔蚌、阿拉斯加長腳蟹、蘇格蘭埋子皇、日本牡丹蝦等，為粵菜大大增添了食材。這些食材在香港粵廚的鑽研下，配合不同的烹調方法，除了傳統的油泡、清蒸外，還有香港特色的「避風塘」式烹調，甚至外省的「過橋」，西方的「芝士焗」、日本的「刺身」，這些形形色色的海鮮烹調方式，配合來自世界各地的海鮮食材，豐富了粵菜的內容。如果沒有香港便利的交通網絡，加上香港人國際化的飲食視野，「游水海鮮」便不會在香港開花結果。

#### 4.2 深度的中西飲食文化融合

粵菜有很大的包容性，正如第二章所講，廣州粵菜已有融合西方菜式的例子，但仍以加入中國其他省份的烹調為主。但香港以前是英國殖民地，是真正華洋雜處的地方，正如張展鴻教授和黃雅歷先生所言，香港人對西方菜式有深刻的經歷，故此香港粵菜比廣州粵菜有更深層次的中西飲食文化融合。就以炒飯為例，廣州廚師吸收淮揚菜揚州鍋巴的精華，創作揚州炒飯，但香港廚師就在乾身的炒飯上，再結合西方元素，在四五十年代創作出廣州沒有的鴛鴦炒飯。孟惠良指出，太極鴛鴦炒飯源自上世紀四五十年代，「中國內戰頻仍，香港成了內地西餐廳南遷避亂天地。戰後上海、山東經營的西餐廳，如新寧、皇后、雄雞、愛皮西、車厘哥夫、沙厘娜等，把西式醬汁帶入炒飯當中」，於是香港粵廚便將這種帶有西式醬

汁的炒飯，發展出一邊白汁蝦仁、一邊茄汁雞絲的太極鴛鴦炒飯。但香港粵廚在製作醬汁方面和西廚不同，在白汁方面以花奶、雞湯代替忌廉、麵粉；在西式茄汁方面又加入中式米醋、山渣、梅子、片糖<sup>1</sup>。揚州炒飯和鴛鴦炒飯同是粵式炒飯，但這種取材西方，融合中西飲食文化的鴛鴦炒飯，見證了香港粵廚比廣州粵廚有更深層次的中西飲食文化融合。

\*版權所有

大家樂於今年六月推出了鴛鴦炒飯套餐，圖片  
摘自頭條新聞

香港廚師將西方食材或烹調方法融入粵菜的例子不勝枚舉，我們在香港粵菜館的餐牌中不難發現的葡汁焗四蔬、葡汁焗蟹蓋、士多啤梨骨、黑椒牛仔骨、沙律海鮮卷、沙律大明蝦、砵酒焗美國桶蠔，便是見證了香港粵菜比廣州粵菜在中西飲食文化有更深的融合。二零一六年五月十六日，頭條日報副刊介紹沙田萬怡酒店在總統套房供應「中式套餐」，套餐內容便可看到香港廚師怎樣使用世界各地食材和不同國家的烹調手法去製作中餐，頭盤錦江三小碟取材上海菜，湯品中瑤柱螺頭燉雞加上日本料理的松茸，海鮮焗蟹蓋以葡汁和芝士調味，主菜穀飼牛肉禮物盒裡有西菜的黑松露和日本菜的松茸，主食以日本稻庭烏冬作結，但調味除了有日本料理使用的胡麻醬，還有西菜的黑松露<sup>2</sup>。由此可見香港粵菜在結合中西飲食文化上比廣州粵菜更國際化。

<sup>1</sup>孟惠良（2015）《久違港式古祖炒飯》，載飲食男女第 1334 期，頁 30-31。香港：飲食男女周刊有限公司。

<sup>2</sup>頭條日報《總統套房開餐》，16/5/2016。



\*版權所有

萬怡酒店的中式套餐，包羅世界各地食材和烹調方式，最後以粵菜的姿態出現，圖片摘自頭條日報

#### 4.3 酒店業提升粵菜服務和環境

劉健威先生指出，對餐廳起碼要有四個基本要求：第一，環境要保持衛生；第二，侍應要有好的服務態度；第三，環境要舒服、寧靜，甚至有點藝術味道；最後，就是色、香、味。傳統上粵菜館較為實際，大多講究色、香、味，對服務和環境的要求較低，酒店業在提升粵菜服務和環境有很大貢獻。

上世紀七八十年代，由於香港貿易頻繁，加上旅遊業發展，大型酒店大量出現，我們在一九八八年第 145 期《飲食世界》，找到一篇名為《酒店順應飲食潮流中菜成為必具菜系》文章，文章提及：「在八十年代中菜始終是最為香港人喜愛的，

即使是外國人也漸漸懂得吃中國菜的樂趣。此外，我們能從酒店食肆中看到他們拿筷子的功夫越來越進步。因此，香港的各大酒店近年紛紛響應飲食潮流，增設中菜廳，中菜成為必具的菜系。<sup>3</sup>」在酒店內設置中餐廳並非由八十年代開始，我們在一九七七年的《飲食世界》已找到當時的希爾頓酒店，將原本的西餐夜總會「鷹巢」改變為午市供應點心小菜，晚上供應粵菜的夜總會餐廳。鷹巢結束了多年來的舞台節目，改裝為由電腦系統控制音響、燈飾、幻燈片的現代化粵菜餐廳，酒店以唱片代替歌星，技術進步，雖然沒有了樂隊，但現場氣氛卻沒有因此而受影響<sup>4</sup>。由此可見，在七十年代或以前，酒店附設粵菜餐廳已經出現。

\*版權所有

留家廚房的餐廳環境富有藝術味道，在玻璃上飾以也斯的新詩

酒店附設粵菜餐廳是粵菜精緻化有重要一步，就是提供了優雅的用餐環境，香港希爾頓酒店鷹巢便是一個好例子，鷹巢經過悉心的裝修，以灰與淺紫為主，燈光柔和，環境優雅，加上大理石的配搭，能把中式的設計倍添高雅的氣氛<sup>5</sup>。香港喜來登酒店的天寶閣融合了西方的時尚設計及東方古典氣質，美侖美奐，優雅品味表露無遺，法國製的地毯、名貴梳化、電視機和中國藝術珍品陳列，氣派尊貴不凡<sup>6</sup>。華美達麗新酒店（現在的朗廷酒店）唐閣<sup>7</sup>，是一間氣派典雅豪華的中西

<sup>3</sup>雅麗（1988）《酒店順應飲食潮流中菜成為必具菜系》，載《飲食世界》第145期，頁36。香港：飲食研究中心。

<sup>4</sup>梁多玲（1977）《「鷹巢」大革新》，載《飲食世界》第8期，頁16-17。香港：飲食研究中心。

<sup>5</sup>梁多玲（1977）《「鷹巢」大革新》，載《飲食世界》第8期，頁16-17。香港：飲食研究中心。

<sup>6</sup>馮雅麗（年份不詳a）《美境佳餚-天寶閣揉合西方時尚與東方古典格調》，載《飲食世界》（期數不詳），頁6-8。香港：飲食研究中心。飲食研究中心。

食府，裝飾簡潔，且富有現代氣息，設計充滿中國色彩，同時以和諧溫馨為主題，為增添顧客的雅興，晚上更有樂師彈奏古箏<sup>8</sup>。

但時至今日，高級粵菜館的服務和環境大有改善，可以和酒店內的粵菜廳互相輝映。今天的大型連鎖酒樓，或多或少在裝飾上也有上文提及酒店粵菜廳的影子。

---

<sup>7</sup>唐閣在 2016 年榮登香港米芝蓮三星餐廳

<sup>8</sup>馮雅麗（年份不詳）《氣派典雅豪華的唐閣》，載飲食世界（期數不詳），頁 6-7。香港：飲食研究中心。

## 第5章：總結---科學烹調：邁向粵菜新一章

### 5.1 由經驗烹調到科學烹調

劉健威先生指出烹飪分兩種，一種叫經驗烹調(experience cooking)，另一種叫科學烹調(scientific cooking)。經驗烹調是指廚師從師傅中傳承大部份經驗，他們在技術上的傳授就像學校教育，住住都要背誦，而不重多方面啟發思考。香港的粵菜廚師便是這一套，往往師傅教授如何做一道菜，自己沒有思考為何要用這套做法。西方過去二十年裡，出現了分子料理，他們從一個科學角度去研究烹飪過程中，食材的物理反應和化學反應的變化，亦即是剛才提及的科學烹調。西方師傅鼓勵徒弟去思考，去建立自己的烹飪風格和培養自己創意。

\*版權所有

資深食評人兼專欄作家，第一代私房菜的創辦 與劉健威先生訪問後之合照  
人劉健威先生

劉健威先生表示現時香港粵菜逐漸受到外國新技術的影響，留家廚房亦積極以新器材去做粵菜，他以 Sous Vide 慢煮機器為例。慢煮機器的原理跟發熱線一樣，發熱線浸在水中把食材弄熟，不同的方法就是發熱線往往把水煮滾超過一百度，但那個慢煮機器就能準確地控制水溫，準確地控制食材的生熟程度。他便以慢煮

去處理醉鴿，首先準備幾種酒和調味料醃製後把乳鴿調味，真空包裝後放進七十二度水溫浸一個半小時，然後淋上汁料。他曾將這道菜給一位食家試食，食家試食後說自己試過最好吃的乳鴿是六十年代陸羽茶室總廚梁敬做的，但留家廚房比梁敬做得還好。劉先生說這是拜科技所賜，因為乳鴿最厚肉的胸及最薄的小腿，只有慢煮機器能讓它全身均勻保持在七十二度浸熟，不會出現生熟不均的情況。

## 5.2 廚魔：香港粵菜最徹底的中西飲食文化融合

在萬怡酒店和留家廚房的例子裡，我們看到香港粵菜如何以外國的食材、調味、甚至新式烹調器材去做菜，而且這種中西飲食文化的融合比廣州更為進步和深入。劉健威先生提出科學烹調，指出西方烹調近二十年發展出分子料理。而香港粵菜最徹底和最大膽的中西飲食文化融合，莫過於由人稱廚魔的梁經倫先生所創的 Bo Innovation 餐廳，它是香港首間成功將分子料理帶入中菜的餐廳。分子料理在二十世紀出現，是全球風頭正勁的廚藝概念，廚師利用各種奇異工具，透過物理或者化學的變化，把食材的味道、口感、質地、樣貌完全打散，再重新「組合」成一道新菜。

「廚魔」梁經倫先生本為隔音工程師，年過四十決定開餐廳，以人無我有的中菜打響名堂，除了分子料理，也以中式材料煮理西菜，認為「中國飲食文化有深厚歷史背景，最適合用來創作」。他更在右上臂紋上「廚魔」二字，紋身是一種終身承諾，用痛楚肯定決心，以及提醒自己永遠不能鬆懈<sup>1</sup>。飲食雜誌 Hong Kong Tatler 在它的網站指出，梁先生在二零零五年開設 Bo Innovation，他形容自己的

---

<sup>1</sup>香港名人網網站《梁經倫（廚魔）--Alvin Leung》，  
<http://www.hongkongprofile.com/2011/05/alvin-leung-bo-innovation.html>，於 2016 年 5 月 29 日點擊

食物是 X-treme Chinese，他將這種料理定義為現代、創新演繹的中菜。梁主廚和他的團隊利用分子料理的技巧，精心烹調造型古怪趣緻，卻又異常美味的特色佳餚給客人享用，將我們平日常見的中菜加以解構，變成難得一見的高級菜式<sup>2</sup>。

Bo Innovation 菜單上常見分子料理是「分子小籠包」，它一直獲得顧客青睞，長期都有供應，以球體成型技巧 (spherification)，將鮮甜肉汁裹在一層晶瑩的凝膠外皮，製成有如蛋黃的形狀，沒有肉餡和麵粉外皮。由於沒有外皮，分子小籠包是放在匙上供食，圓球體上有一條像紅薑絲，真實亦是由分子料理將液體的紅薑醋變成固體，嚐起來便有和著薑醋伴食小籠包的味道。博客 (blogger) 星羽品嚐後，表示跟原本想像中入口即化的口感不太一樣，稍用勁擠壓，分子小籠包在口中爆漿，鮮美的肉汁瞬間佔據整個口腔，如山洪暴發一樣<sup>3</sup>。

\*版權所有

分子小籠包

蔥油雞蛋仔

Bo Innovation 除了在中菜加上分子料理的色彩外，更有其他天馬行空的菜式，而且加上香港地道文化。「蔥油雞蛋仔」是招待的餐前點心，將香港甜味的雞蛋仔加入

<sup>2</sup>Hong Kong Tatler 網站《廚魔 Bo Innovation》，

<http://hkc.dining.asiatatler.com/restaurants/bo-innovat186>，於 2016 年 5 月 29 日點擊

<sup>3</sup> 博客星羽網站《廚魔 Bo Innovation》，

<http://starwing.cc/%e2%80%bb-%e5%bb%9a%e9%ad%94-bo-innovation-%e2%80%bb%e3%80%90%e6%98%9f%e7%be%bd%e6%84%9b%e7%8e%a9%e6%a8%82-%e9%a6%99%e6%b8%af%e3%80%912014%e5%b9%b4%e6%b8%af%e6%be%b3%e7%b1%b3%e5%85%b6%e6%9e%97/>，於 2016 年 5 月 29 日點擊



火腿和青蔥，以鹹食的姿態出現，蛋香不明顯但青蔥香氣滿溢，是一道口味濃郁口感卻清爽的點心。腸粉本是香港非常普遍的點心，廚魔淋上薄薄一層黑松露汁，再拌入甜鹹醬油調味，變成一道高級料理「黑菌腸粉」。「茶餐廳的記憶」以創意重新演繹港人喜愛的茶餐廳美點，例如牛油多士冰，還有以港式奶茶和牛奶咖啡，加入濃縮牛奶泡沫、Nutella 朱古力慕斯和鹹蛋黃醬調成的鴛鴦。由此可見，Bo Innovation 完全在中西飲食文化中隨意摘取自己需要的元素。如果沒有香港國際化的飲食背景，梁先生看來亦不能隨心所欲。不是每個人都可以接受中式分子料理和 Bo Innovation 大膽的菜式，但 Bo Innovation 由二零一四年至今，三年都榮獲米芝蓮三星級榮譽。



\*版權所有

黑菌腸粉

茶餐廳的記憶

香港粵廚憑著香港國際化的口味和經驗，將中西飲食文化融合，去蕪存菁，為粵菜灌注新元素和新養份，擦亮香港飲食天堂的金漆招牌。

## 參考文獻

### 原始資料

#### 甲、訪問紀錄

1. 劉健威先生訪問紀錄

#### 乙、報刊

1. 頭條日報《總統套房開餐》，16/5/2016

### 二手資料

#### 中文文獻：

1. 梁多玲(1977)《「鷹巢」大革新》，載飲食世界第8期。香港：飲食研究中心。
2. 唯靈(1982)《香港的飲食潮流》，載飲食世界第64期。香港：飲食研究中心。
3. 黃雅歷(1985)《口味改良引起爭論》，載飲食世界第105期。香港：飲食研究中心。
4. 馮雅麗(1988)《酒店順應飲食潮流中菜成為必具菜系》，載飲食世界第145期。香港：飲食研究中心。
5. 馮雅麗(年份不詳 a)《美境佳餚-天寶閣揉合西方時尚與東方古典格調》，載飲食世界(期數不詳)。香港：飲食研究中心。飲食研究中心。
6. 馮雅麗(年份不詳 b)《氣派典雅豪華的唐閣》，載飲食世界(期數不詳)。香港：飲食研究中心。
7. 特級校對(1989)《粵菜溯源錄》。香港：飲食天地出版社。
8. 歐陽甫中編(2007)《廣東菜》。香港：萬里機構。
9. 孟惠良(2015)《揚州炒飯蜚聲國際》，載飲食男女第1334期。香港：飲食男女周刊有限公司。
10. 孟惠良(2015)《久違港式古祖炒飯》，載飲食男女第1334期。香港：飲食男女周刊有限公司。

#### 網址

1. 中國文化研究院《燦爛的中國文明》網站
2. 讀書好 Facebook 專頁讀好專題《張展鴻：飲食香港兩面睇》
3. 香港名人網網站《梁經倫(廚魔)--Alvin Leung》
4. Hong Kong Tatler 網站《廚魔 Bo Innovation》
5. 博客星羽網站《廚魔 Bo Innovation》

劉健威先生訪問紀錄

日期：二零一六年五月十一日

時間：下午四時

地點：灣仔留家廚房

---

劉健威先生是留家廚房主人。劉健威先生是一位藝術家、作家、食評人和專業廚師。他開設的留家廚房更曾獲米芝蓮一星美譽。

---

問：劉先生，粵菜有甚麼特色？它在中國菜中有何地位？

答：如果用最簡單的文字去概括粵菜的話，便是追求真味了。粵菜最重視的是突出食材最原始的味道，烹調的時候要保留它們的原汁原味。粵菜與四川菜與泰國菜不同，它們具有濃烈的味道，使用了各式各樣的調味料與食材結合；粵菜相對比較簡單，就像蒸魚和白切雞。所有烹飪及飲食文化都是由原材料發展出來的，每道菜式都不能靠憑空想像就能烹調出來，我們都要先考慮每樣食材的特色從而創作一道菜。珠江三角洲不但土地肥沃、物產豐富而且多樣化，所以便能以這些食材發展出不同的烹飪方法，這是絕對比其他地方優勝的；相反黃土高原和西藏的農作物較單調、物產較少，而且附近沒有海或河流。所以粵菜的先天及地方因素就較為有利。

另一個特點是廣東人敢創新，敢冒險。我記得有一個從台灣來的藝評人謝里發說過：「中國近代的革命都是由廣東開始的。」最早提倡「我手寫我口」並不是胡適，而是黃遵憲，他主張手寫的文字要與語言統一，後來就有胡適的「我手寫我口」。政治上有康有為的變法、有孫中山的革命；藝術上，第一個提出國畫革命的就是高劍父。簡單來說廣東人都比較肯冒險和願意做新的嘗試。另外一個因素是廣東近海而且食材又豐富，包括外來的食材。而且廣東靠近南洋，變相有很多外來的食材，影響到我們烹調的方式，例如蝦醬，可能來自馬來西亞。基於種種人文和地理的因素，便形成了粵菜既豐富又細緻的特色。除了粵菜，我認為四川菜的烹調方法也是很複雜和豐富的。而在粵菜當中亦分為三個系統：第一個是以南番順為主，當地人都說：「良廚出於順德」，在食方面都是集中於廣州，以廣州為中心，連繫了南海、番禺、順德及中山一帶。第二個系統是潮州菜，地理方面上由於自成一國，物產豐富，但與南方的烹調方法各有差異。而第三個系統是客家菜，在不同的地方客家菜亦有少許差異，在深圳梅林有幾間客家菜館，但它們做出來的客家菜都各有不同。雖然都是客家人，但因為某部分人居於河源、亦有部分人居於粵北韶關一帶、有些居於梅縣。不同地方有不同物產，變相他們的客家菜都有一定的分別。儘管烹飪的原則是相近的，但粵菜與外省的菜系相比之下，粵菜較為豐富而且要求較嚴謹及細膩的。

廣東菜的發展與歷史亦有關係，尤其在共產黨開始統治中國，最慘就係1958年三年所謂困難時期，其實是天災，但亦是人禍的因素更多，因為政策上錯誤，即係畝產多少，大家都在報假數，最近有人寫了一本書就講到那三年餓死的人數十分犀利，即係可能有幾千萬人即係三千萬人，你可以想像

那個時期的人連吃也吃不飽，又何來美食呢？很多人餓死，因為飢荒，食物不足，跟着便死，那些人身體一浮腫就會死，是好恐怖的因為內臟消耗自己，餓死是慘，這個慘劇不在話下，後來跟住就 66 年到 76 年的文化大革命，那十年又內耗，人們只顧政治鬥爭，社會制度變得缺乏積極性，我那時年年回大陸，連一個比較好的生果都沒有，香蕉、蘋果、梨都全部腐爛，因為大家都不積極去生產，消耗在政治鬥爭裡，你可以想像這幾十年來，係中國飲食文化，即是我可以講，這個傳統是失落，唯一就是香港由於特殊的環境，能夠令到香港將廣東菜延續下來，不單只是廣東菜，就好像後來文革之後，北京師傅來香港做烤鴨，香港反而因為是一個好活躍的商港，好多時不同的外國食材不斷可以進口香港，令到廣東菜的做法豐富了。到文革之後，就改革開放，大陸的社會就開始富庶，人們就開始重新重視美食。基本上就是來香港取經，又大量請香港廚師回大陸工作，所以香港在中國飲食文化係扮演一個非常之重要、不可取替的角色，沒有任何一個其他城市的重要性比香港更加重大。這個影響有好的方面，亦有不好的另方面。好的方面就是回復返烹飪的傳統，要求亦提高了；但不好方面，就以四川菜為例，我現在到成都，想吃一餐 90 年代曾吃過的四川菜，基本上是不可能，為何呢？因高級的餐廳，如果做 90 年代的四川菜，是很難維持的，因為四川菜不用名貴的食材，沒有海鮮，沒有鮑參翅肚，要經營一間高級食肆，它就一定要兼辦廣東菜，要兼賣廣東菜的時候，又不能令餐牌菜式的味道太過極端，不能夠廣東菜清淡，但將大麻大辣的四川菜放在一起，因為客人不能適應，同一餐飯不可以太極端，它們往往就用四川菜來協調廣東菜，將四川菜濃辣的程度減低，這樣習慣下來便產生壞影響，因為高級餐廳這樣做，一般食肆都會仿效，就令到四川菜味道開始比較 mild，比較沒那麼濃烈了，然後新一代客人習慣了清淡化的四川菜，令到四川菜的面目改變，這可以說是廣東菜對其他菜系的負面影響。

問：除了四川菜之外，中國其他地方有沒有類似的情況？

答：都有，其實有一個好可惜的就係淮揚菜，淮揚菜本身是一種精緻的菜式，最出名的就是文思豆腐，將一磚豆腐切成幾百絲、幾千絲豆腐絲泡在上湯裡；另外揚州最出名的是「三個頭」：獅子頭、拆骨魚頭同扒燒整豬頭。扒燒整豬頭製作複雜，是功夫菜，因為要把整個豬頭的毛逐一拔掉，要小心去拔毛，又要出幾次水，紅燒時太過粗暴，表面就會不完整，很容易弄破，一個豬頭可以賣多少錢？所以左香港就很難找到一間淮揚菜館，好幾年前還有一間叫做紅樓的，在 Times Square 那邊，後來都結業了，現在還有一間名都，但真正淮揚菜就不多，而且它沒有甚麼創新，可能市場太小。為何以前淮揚菜那麼出名呢？因為揚州有好多鹽商，有錢自然識飲識食，後來環境改變了，都是跟住經濟走，好像現在最著名的北京烤鴨，其實最早出自南京，但南京都曾經是中國政治中心，當經濟走到上海、政治中心轉移到北京，人們只會記得北京烤鴨，忘記烤鴨出自南京，即是南京沒有以前般富庶，淮揚菜在近代發展不大。

問：其實南番順時候的粵菜有沒有吸收中國其他菜系的傳統呢？

答：粵菜一直有這個傳統，在二三十年代廣州就標榜淮揚美點，淮揚就係指南京附近一帶，即係淮河、揚州，其實廣東菜一直都受到不同菜系影響，即係廣東比較開放，肯去接受包括西餐，好似豉油西餐，那樣廣東菜便有煙鯧魚、蝦多士，其實都係外來影響。揚州炒飯都是一個例子，我懷疑是一個福建人帶過來的，那個人叫伊秉綬，伊麵就是他發明的，以前叫做伊府麵，因為他以前來廣東做官，他是福建人又曾在揚州做官，來到廣東，是食家，伊府麵其實就是全世界最原始、最古老的即食麵，原理一樣，目的是令麵更久放，因為一個普通生麵好容易變壞，你可以話那是最早的公仔麵。而他又曾到揚州做太守，我懷疑揚州炒飯是他帶來廣東，即係廣東一直不斷接受外來的影響。

問：還有其他例子嗎？

答：舉多個例子，這裡也可以吃到的菜式，其他地方就比較少了，叫做戈渣。戈渣是個有趣的故事，廣東菜叫戈渣或者叫做雞子戈渣，其實很多人包括食家都將它的起源搞錯，包括唯靈、江獻珠，他們知道這道菜是外來的，就話可能廣東廚師沒有文化，就將北方人叫的「鍋炸」以為是戈渣，其實有點想當然，後來我就找到個故事的真相，很有趣的。北京厲家菜的老闆對我說，這道菜是北京街頭小吃，是河北農民夜晚將豌豆磨成蓉，放在鐵盤上，一盤盤用手推車推到北京城擺賣，他們將凝固的豌豆蓉切成一塊塊炸熟，名字叫「餡餛」，現在已不再流行，唯一你去厲家菜才可以吃到這一道菜，但這東西味道就很單調，只有豌豆味加上少少鹹味，但這種北京街頭小吃來到廣東就豐富起來了，以前江孔殷太史將它改良，用靚上湯、雞蛋同粟米粉混合，凝結後稍作冰凍，然後就炸，因為吃起來似雞子所以叫做雞子戈渣，亦有加上真正雞子茸。這個又係一個廣東菜吸收外來菜的例子。

問：我們時常聽到傳統粵菜一詞，甚麼是傳統粵菜？傳統粵菜有何特色？

答：廣東菜特色就是追求食物本身的真味為主，做法上比較細緻，有兩樣東西尤其可以體驗到廣東菜這一個特色，一個是食雞，一個是食魚，這兩樣東西我想全世界的烹飪都沒有廣東菜要求之高。

第一樣，雞，我們知道廣東最著名的就是白切雞，這道菜看似好容易做，因為為它蒸熟就可以，其實不是那麼簡單。順德清暉園考家廚的三道菜其中一道就是白切雞，要求雞骨帶血水，但係雞肉剛剛熟，你可以想像，如果你用蒸的方法，用明火是控制不到這個準確的程度，有可能那麼準確嗎？因為比較熱超過一百度，很難控制個火力，唯一的就係煲滾水來浸，將雞隻放落滾水去，馬上熄火，浸熟雞隻，不是將雞蒸熟，因為每隻雞肥瘦不同，大小不同，你要好準確控制溫度就好講究你的技巧、經驗。另外一個做法就是鹽焗雞，鹽焗雞你在一些燒臘店見可以到，在大鑊裡放著一隻隻用紙包著的雞，這是百分之百假鹽焗雞，因為第一，他們用洋紙，用那些紙包來焗就一定「水汪汪」，因為水份不能透過洋紙揮發出去，廣東鹽焗雞怎樣做呢？先用薑汁酒調味，然後風乾，之後用很薄有小孔的中國紗紙包，用水草紮實，然

後將八斤鹽炒到好熱，最熱的時候關火，將雞埋係裡頭，埋二十分鐘，二十分鐘還未熟，鹽就開始冷，所以你要將雞取出，再翻熱鹽，反轉雞隻再焗二十分鐘，才能做到鹽焗雞，就等於浸的方法不能用微火。後來就有人用慢火焗熟，這個已經是一種取巧的做法，因為雞肉出來就好肯定比較老，沒有浸熟或者焗熟般嫩，就好似某某客家菜館的鹽焗雞，是用鹽水雞，或者賣相好一點，將鹽水浸熟的雞放在焗爐上面令表面上色，由此你可以見到廣東人吃雞的精緻。

另外說到魚。魚，我們的第一個要求就是新鮮，新鮮就一定要游水海鮮，游水跟死了的價錢相差成倍。去年下半年我去了歐洲幾個國家，又到過南美洲幾個國家，我未見過一條游水魚。他們沒有要求，第一那些魚的質素不太好，在南美洲我見不到甚麼好的魚。沒有我們的鱈魚、七日鮮，澳洲都有些好的魚，但是魚的種類不太豐富。一，香港是熱帶地方，魚的肉質比較細緻同清鮮，如果講外國魚，我就認為那些智利鱈魚比較好，它油質比較重，就算係 overcook 少少都不太覺，吃起來都滑。但大部分外國魚吃起來都幾難吃，那些三文魚更甚，生食有機會生蟲，但係一熟就「起粉」，不太好食。說到蒸魚方面，這個方法能夠細緻地控制魚前生熟程度和火候。蒸魚這料理不是我們廣東人自吹自擂，我兩年前和一個米芝蓮三星大廚去雲南摘野菌，他都有提及過我們廣東人食魚和食雞的要求實在太高。由此可見廣東人烹飪的細緻程度集中反映在魚和雞兩種料理上。

問：如果我們說起粵菜，很多人都會想起廣州，那麼香港粵菜同廣州粵菜有甚麼分別？

答：如果講六、七十年前，廣州同香港粵菜都是做得最好的兩個城市。香港比較富庶，而廣州就有地理優勢。但是廣州粵菜做法好多都係吸納香港的做法，但其實基本上做出來效果分別不太大。

問：七十年代開始，香港經濟騰飛，對香港粵菜發展有甚麼影響呢？

答：最主要都係食材方面要求比起以前高，因為香港比以前富庶。以前沒有「游水海鮮」，因為在五十年代都沒有甚麼要求。但到六十年代，就有首間用游水海鮮為食材的鑽石酒家，由此可見香港人開始進食游水海鮮。但現在在外國也是沒有要求的。現在香港就多了好多不同地方的食材，例如菲律賓、印尼等地方運過來的海鮮。因為經濟好轉，所以招來不同國家而且質素較好的食材。就像日本菜一樣，在香港食同溫哥華食的懷石料理都已經非常不同，溫哥華沒有一個好好的食材市場，但香港就有。由此可見，如果一個城市沒有一個好市場，就不可能有豐富的食材。香港三十年代中期以後，經濟就起飛，就不斷吸引唔不同地方的廚師和食材。

問：香港粵菜裝飾或上菜方面有冇受西方國家影響？

答：當然有。粵菜裝飾或者上菜就關中國文化傳承問題。好多時廚師傳承都是師徒制，這就出現很多問題。做廚師的通常讀書不多，文化程度不高，變到自我形象同社會形象都比較低。同樣地他們在技術上傳授都有問題，像學校教

育，住住都要背誦，而不重多方面啟發思考。粵菜也一樣，往往師傅教如何做一道菜，自己沒有思考為何用這個做法，加這些配料同時間掌握，就會出現這個效果。西方過去二十年裡，出現了分子料理，他們就從一個較科學角度去研究烹飪過程裡食材的物理同化學反應的變化。西方師傅就鼓勵徒弟去思考，去建立自己的烹飪風格同培養自己創意；但中國就沒有。這樣就導致很多問題。第一，全世界的入行人數下跌，這些技術性、厭惡性行業沒有人做，所以入行人數少，這也令到粵菜市場下跌。普遍來我這裡用餐的客人年年過三十五歲，年輕一輩都會選擇食日本菜、韓國菜或西餐，而不是粵菜。第二，就是廚師的傳承，很多廚師都不會全面講解食材，令到好多新一代廚師都不懂分辨食材。而且現在都受西菜影響，尤其在酒店的中菜部，他們都比較重視賣相、裝飾，而不是味道方面。但有好多人就不理味道，只注重賣相。所以他們的要求都好表面。而我就認為人去餐廳食最起碼都要有四個基本要求：第一，要環境保持衛生；第二，侍應要有友好的服務態度；第三，要環境舒服、寧靜，甚至有點藝術味道；最後就色、香、味。

在中國，搬張桌子都要出人命，某種封閉保守的人。為甚麼年輕一代不選粵菜轉食日本或其他國家菜式？皆因我們對烹飪沒要求，不肯創新以致趕走年輕一代食客，這就是粵菜致命的地方之一，皆因太過保守，傳承裡邊太過著重經驗。有個朋友說烹飪分兩種，一種叫 experience cooking 經驗烹飪，另一種叫 scientific cooking，當代西方廚師做的，他們很清楚做一道菜之間的食材的紋理，化學的變化。我想如果中國菜要革新，有個新的局面，就要慢慢去接受這種 scientific cooking 而不單單依賴傳統式，知其然不知其所而然的傳承方法。

問： 粵菜在烹飪中如何吸收外國經驗？

答： 有很多新的廚具出現，我們盡量採用新的器材和技術，我們餐廳廚房有三個新的器材，我想在粵菜館同時擁有的我們應該是最早的。第一就是 Sous Vide，一個慢煮機器，原理跟發熱線一樣，發熱線浸在水中然後把食材弄熟，不同的方法就是發熱線往往把水滾超過一百度，但那個慢煮機器就能準確地控制水溫，例如想把生的牛扒弄至三成熟可以把慢熱器調至 59.5 度，然後在這水溫浸牛扒 45 分鐘，人們就不能因為熱的程度退貨，很準確。第二我們有一部 pacojet，例如我弄個菜，先把菜灑些水後冰凍到 -20 度，再用 pacojet 銳利的刀片打爛它，它那銳利與高速，原理跟鑽牆一樣，過程有粉給飄出來，會把菜的纖維全給弄到沒有，所以煲出來的菜羹很滑，嬰兒也能進食，沒有消化問題。第三我們有新式的焗爐，將焗爐內的空氣不斷地流動及加溫，若果用來做燒烤，食物熟得很均勻。譬如那個 Sous Vide 能做到的效果是傳統廚師沒辦法做到的，我舉例，例如有一隻醉鴿，先準備幾種酒和調味後把乳鴿調味，給真空包裝放進 72 度水溫浸個半鐘時間，後拿淋上汁料在其表面。我們一次做這道菜給曾超群，不是個女的而是男，他說試過最好的是六十年代陸羽總廚梁敬做的，他說我們做得比梁敬還好，我說這不是我們棒而是科技棒，因試想像乳鴿最厚肉的胸及最薄的肉小腿只有 Sous Vide 能讓它全身均勻都是 72 度浸熟，不會出現一些熟一些不熟的情況。為

甚麼是 72 度呢?因為我們用美國太空總署的衛生標準，即是 72 度浸熟是正常的，不說老人家或小孩，一個正常人食了都沒問題。我們就是逐步用些新的科技，這個都是將來中菜走的路。

問： 粵菜的擺盤裝飾是否從西方學習得來?

答： 現在，尤其酒店的中菜比較講究，一些高級的中菜館也著重，其他中下價酒樓和以前也差不多。

問： 上菜呢?分食幾時開始?

答： 這問題近二十年，直到今天仍然有爭論，雖然美觀了，但吃的效果就差了，分食時間長了，與立即食是有距離，因為始終都是熟食好。另外一樣譬如你喜歡吃雞髀，我喜歡吃雞胸，可能分菜會搞亂了，這便勉強食了喜歡的部份，但這不是容易解決的問題。整碟上又有爭論，在我角度會嘗試平衡，若果可「位上」就「位上」，不然就碟上。