

15道港菜背後的香港故事



譚潔儀 著

Hong Kong Delicacies

15 stories behind Hong Kong cuisine



屏山昔日魚塘處處，聚星樓原是屏山河的出海處，水漲時河水甚深。（鳴謝香港大學圖書館）
Tsui Shing Lau Pagoda was originally located at the mouth of Deep Bay. The water was deep when high tide. There were fish ponds everywhere at Ping Shan. (With acknowledgement to The University of Hong Kong Libraries)



目錄 Contents

前言 郭銘祥 <i>Foreword - Kwok Ming Cheung</i>	6
序一 胡珠 <i>Preface I - Thomas Woo</i>	7
序二 張宇人 <i>Preface II - Tommy Cheung</i>	8
序三 楊位醒 <i>Preface III - Yeung Wai Sing</i>	9
序四 馮秉孝 <i>Preface IV - Fung Ping Hau</i>	10
序五 徐欣榮 <i>Preface V - Edwin Tsui</i>	11
顧問及受訪者簡介 <i>Consultants and Interviewees - Introduction</i>	12

第一章 地區美食 Section 1 — Local delicacies

1 盆菜與九大簋·各處鄉村各處例 <i>Poon choi and the nine bowls</i>	20
2 鹹檸檬蒸烏頭·由風水塘、基圍到魚塘 <i>Steamed grey mullet with lemon</i>	40
3 蜜汁煎金蠔·天工開物三百載 <i>Pan-fry golden oyster</i>	54
4 避風塘炒蟹、燒鴨粉·瀕危的非物質文化遺產 <i>Typhoon shelter roasted duck noodles and crab</i>	76

第二章 海鮮肉類 Section 2 — Seafood and meat

5 古法蒸魚·見證漁業發展 <i>Steamed fish in traditional style</i>	96
6 釀蟹蓋、煙鯪魚、龍蝦沙律·又中又西香港地 <i>Crabmeat au gratin, smoked pomfret and lobster salad</i>	110

7	白切雞與貴妃雞・本地雞之燕瘦環肥 <i>Cantonese steamed chicken & poached chicken in white brine sauce</i>	120
8	炸子雞・粵港兩生花 <i>Crispy fried chicken</i>	132
9	西檸煎軟雞? 鴨?・雞和鴨的音樂椅子 <i>Pan-fry chicken (or duck) in lemon sauce</i>	141
10	沙田乳鴿・守護沙田的和平鴿 <i>Shatin roasted pigeon</i>	147
11	中式牛柳・由滬幫牽來的牛牛 <i>Beef fillet in Chinese style</i>	167

第三章 粥粉麵飯 Section 3 — Congee, noodles & rice

12	錦滷皮、片兒麵、蛋散・本是同根生 <i>Deep-fry wonton, fried noodle chips in soup, fried egg twists with syrup</i>	178
13	乾炒牛河・亂世出兜亂 <i>Dry stir-fry flat rice noodles with beef</i>	186
14	揚州炒飯、星洲炒米・客途秋恨 <i>Yangzhou fried rice and Singapore-style fried noodles</i>	196
15	伊府麵・喜慶常見「麵」 <i>Yi Mein</i>	206
	參考書目 <i>Bibliography</i>	216
	後記 <i>Epilogue</i>	218
	鳴謝 <i>Acknowledgment</i>	219

前言 Foreword

我有些加拿大大學同學及移民美加的中學同學回港渡假時，與我會面都說：「回港第一件事，就是吃一碗雲吞麵！」我很奇怪，現時美加各大城市都有港式食肆，為何仍要回來吃這麼普通的食品。一問之下，他們異口同聲地說：「香港的出品別樹一格，是香港的地道風味！」遂引發我去探討富香港地方特色的食品，並很榮幸邀請到幾位飲食界泰斗胡珠、張宇人、楊位醒、馮秉孝和陳啟漢等等，協助譚潔儀小姐去撰寫這本書。

香港位處廣東珠江口，原居民以廣東人為主，但自1949年內地解放後，內地眾多著名食府及名廚遷移來港，大大提升了香港的烹調技巧及聲譽；六、七十年代香港經濟高速起飛，市民生活水平大幅改善，飲食成為重要的消閒娛樂活動，故對飲食的要求極高。當時內地供港的食材質量未能符合消費者要求，在政府積極鼓勵漁農業發展下，從外國引入眾多新品種及技術，使香港漁農業發展蒸蒸日上，提供多元化的質優食材，例如：西式蔬菜（西生菜、西蘭花等等）、農場肥雞（三黃雞）、英國快大白鴨（燒鴨可取代燒鵝）和遠洋深海魚等，在香港廚師匯集中西的烹調技巧下，自創出很多具香港特色及家傳戶曉的菜式，使香港贏得「美食天堂」的美譽。

近二十年來，外國的快餐文化大大改變了香港人的飲食文化，使飲食業昔日的光輝逐漸失色，故我決定出版本書，使新一代香港人能夠認識本土飲食文化，中西匯聚的香港菜式實已形成一派獨突風格，足夠成為中國八大名菜之外，即第九大菜系，我且稱之為「港菜」。在此，寄望將「港菜」推廣至世界各地，提升香港飲食界的地位及創造更多的就業機會。

郭銘祥 Kwok Ming Cheung

活力集團董事總經理

序一 Preface I

香港人出名嘴刁，所以香港能夠成為「飲食天堂」！雖然許多由香港做到街知巷聞的菜式，如炸子雞、乾炒牛河和西檸煎軟雞等均師承廣州，但因為香港廚師肯努力用功鑽研，這些菜式在傳到來香港之後，都青出於藍勝於藍。

時至今日，香港飲食業人才凋零，欠缺新血加入，眼前極需培育更多年輕人接班。古有伊尹立相「以鼎調羹」、「調和五味」治理天下，薛丁山伙頭軍封王，在此勉勵青年人千萬別要輕看飲食業的發展前景，實則有志者事竟成，飲食業無國界，中華美食廣受世界歡迎，前途光明無量；並寄語有志投身飲食業的青年廚師「千祈咪走雞」，定必要讀《港人港菜》！

多年前，香港有套美國動畫叫《千祈咪走雞》，啟發我以北芪、黨參、淮山和圓肉等藥材浸酒，然後煮雞，重新演繹圍村菜「黃酒煮雞」；《港人港菜》一書尋根究柢，重新整理結集多道港菜的起源、流傳、變異，以至最終在港發揚光大的歷史資料，其志可嘉，青年廚師定必可從中得到許多啟發，實乃不可多得之著作！

胡珠 Thomas Woo

新光集團主席兼董事總經理
國際餐飲聯合總會創會會長
現代管理（飲食）專業協會會長
香港明天更好基金資深理事
健康快車香港基金總理

序二 Preface II

我一直有個心願，希望在我的個人著作《金漆招牌》邀請一班飲食業翹楚，講述香港早期的金漆招牌故事，如我父親的金冠、一哥曾任職的告羅士打等等，讓這些傳奇故事在未因時光流逝湮沒無聞之前，得以記錄流傳。當我得知郭銘祥先生計劃出版《港人港菜》一書，並得我合作多年的拍檔譚潔儀整理編寫，將許多在香港落地生根並且發揚光大的菜式，其背後所承載的飲食文化事蹟，加以輯錄，實深感欣慰；郭銘祥先生為香港飲食文化的貢獻精神，深得我心，其志可嘉！

香港飲食業勞工技術成熟，早已是世界各國華人尋覓粵廚源流的基地，可是反觀近年飲食業勞工短缺問題嚴重，粵菜酒樓無論是燒味部、點心部抑或廚房部均出現青黃不接，急需有志青年投身中菜行業，繼承大業；郭銘祥先生此時出版《港人港菜》一書，正好為業界溫故知新，檢視香港如何由寂寂無名的漁港發展至世界美食之都的奮鬥歷程，為香港飲食文化注入動力。

特此為序，以勵其志！

張宇人 Tommy Cheung

立法會飲食界議員

序三 Preface III

香港位處嶺南，靠近粵菜中心城市廣州，佔水陸運輸地利，物料不虞匱乏，各國商品紛至沓來，中外文化交匯下，形成香港獨特的本土飲食特色：既有粵菜影子，又受外國菜式影響。

在香港本土菜式中，中西文化兼收並蓄的例子處處可見，如煙鯪魚和龍蝦沙律等，早於數十年前已成一體系，較近年流行的融合菜早了大半個世紀；又如蛋撻，是廣東人受到英式 **Custard Tart** 啟發而來，與傳統粵式甜品「燉蛋」相類近，但用撻皮替代碗盛載蛋漿，再放入焗爐烘，結果大受歡迎。

不少移居外國人士經常懷念本港飲食，撇開鄉情而言，客觀上，以香港本土菜式的食材之廣、菜式之豐，絲毫不比紐約倫敦東京巴黎等國際大都會遜色，甚至還更勝一籌，難怪本港有「飲食天堂」的美譽！

惟我們對目前香港食壇卻抱有擔心：高地價的營商環境，令食肆過分重視成本效益，犧牲了食物及服務質素；廚子亦普遍欠缺追求出品盡善盡美之心，在知識貧乏的情況下，普羅大眾的食物選擇可能愈收愈窄等等。

因時制宜，端正業者的思路，加深市民對香港本土菜式的認識十分重要，而本土菜式也需要好好總結。今郭兄以其豐富體驗，加上專家論證，編纂出一本內容充實的書籍，當中既有多種菜材的來龍去脈，復有每種菜式經歷時代之演變，實在是我們每位業者都值得手持一本，時刻取作參考的好書！

楊位醒 *Yeung Wai Sing*

香港餐務管理協會會長

序四 Preface IV

譚潔儀是我認識很短時間的一位朋友，雖然年紀一老一少，但我們的相交相知，緣於她為張宇人議員的《金漆招牌》執筆，而錦興粉麵食品有幸是書中介紹的其中一間老字號，作者文筆流暢，透徹演繹錦興粉麵食品三代承傳的感人故事，尤其讓我印象深刻。

當我得知作者計劃撰寫一本有關香港本土菜式歷史文化的書籍，我再次有幸成為作者的被訪者之一，在來去多次的訪談中，我對作者那份鍥而不捨、順藤摸瓜的求真精神極之讚賞，更被她對飲食文化尋源的熱誠投入，深為感動！而我在拜讀本書後，亦覺對飲食業各單元加深認識。

在此，我祝福《港人港菜》順利出版，並且因着許多飲食界老前輩所提供的大量豐富資料和作者的細心整理，為香港飲食文化立此存照，以作留存。並祝一紙風行！

馮秉孝 Fung Ping Hau

錦興粉麵食品集團主席

序五 Preface V

在寧靜的客廳中聽着《住事只能回味》，腦海泛起多年回憶，勾起兒時嘗過美食之真味。入口難忘的「港菜」，現今要尋回真味卻是難，若能用文字把代表香港的菜式紀錄下來，當可承傳。猶如袁牧的《隋園食單》，讓前人珍味得以重現，並留下寶貴的歷史資料，供後人研究，重尋真味。

香港自開埠以來，華洋雜處，粵菜也深受西方文化影響。戰後大批上海人湧港，港式西餐成香港一大特色，部分中菜更吸收了西方烹調技藝之精粹，繼而創出洋為中用、別樹一格的「港菜」，如書中介紹的西檸煎軟雞（鴨），便是深受外國歡迎的代表菜式；當年代表香港漁港特色的避風塘風味，更因時代變遷，而跑到岸上續放光彩，並隨着國內開放改革，港人回內地發展，而傳入內地各省市。

細閱此書，《港人港菜》透過文字游走各區，介紹富香港地方特色和代表性的「港菜」，並談古論今，追尋香港百年飲食文化的菜式誕生及演變，書中又附上具參考價值的珍貴圖片，令香港獨有的「港菜」飲食文化，得以承傳後世。

本人樂於為序，讀者開卷有益，值得向情牽香港者推薦之！

徐欣榮 *Edwin Tsui*

國際中醫中藥總會會長
註冊藥膳師及國家評委

顧問及受訪者簡介

Consultants and Interviewees – Introduction

出版人及策劃



郭銘祥

活力集團董事總經理，留學加拿大取得農業科學學士及動物營養學碩士，有「碩士雞農」之美譽。投身養雞業後，經歷香港禽畜業的興衰，禽流感數度打擊，仍逆境求存，研發出嘉美雞、康保雞、皇健雞，成功打造香港品牌。

顧問團成員



胡珠（首席顧問）

新光集團創辦人，首創茶皇廳重現焗盅茶文化。自小隨父在南北行長大，後拜廣州大三元主廚吳鑾為師，多年來主理無數國際大型餐飲盛會，包括聯合國成員國宴會，為中華廚藝學院舉辦籌款滿漢華筵，又將圍村盆菜文化推廣至全世界等。



張宇人

現任香港行政會議成員、立法會（飲食界功能組別）議員，自由黨主席，香港飲食業聯合總會會長及現代管理（飲食）專業協會創會會長。早年營商經驗豐富，加上多年來擔任各公職，堪稱飲食業界的活字典。



楊位醒

香港餐務管理協會主席，中華廚藝學院（CCI）訓練委員會副主席並兼任對外推廣工作小組召集人。對發展中式餐飲課程，貢獻良多；並經常為業界出謀獻策，積極運用協會的平台舉辦講座、技術交流和研討活動，推動行業發展。



馮秉孝

港九粉麵製造業總商會永遠會長，錦興粉麵食品集團主席。生於粉麵世家，熱衷於產品研究和創新，是香港越南河粉製作的鼻祖，又發明多種自動化生產機器製造粉麵。為推動粉麵歷史和飲食文化，更成立私人博物館，免費開放公眾參觀。



陳啟漢

中華廚藝學院總教導員。從事中式餐飲行業四十多年，1974年在尖沙咀海天酒樓夜總會入行，見證香港酒樓夜總會的興衰。先後於假日酒店中菜廳、九龍太平洋會所紫荊閣和澳門四季酒店紫逸軒任職總廚，四年前回港任職中華廚藝學院。



徐欣榮

國際中醫中藥總會會長、香港餐務管理協會顧問、註冊藥膳師及國家評委。2000年參與婦女健康大使活動，建立「營哥」的健康形像。除撰寫多本健康環保飲食著作外，經常為大型健康美食活動和講座擔任主持和顧問，並於烹飪比賽任評審。

受訪嘉賓



馮仲佳

港九粉麵製造業總商會會長，錦興粉麵食品集團第3代傳人。接手錦興後，增添設備，完善工藝流程，採用現代化管理，將人手操作機械化、自動化，令生產更趨規模化。同時大力研發粉麵系列產品，百變「錦興」，名不虛傳。



鄧聯興

人稱「聯哥」，元朗屏山塘坊村原居民。自小隨祖父輩學煮盆菜，見證由屏山鄧氏所牽起的盆菜風潮，後創立「屏山傳統盆菜」，推動正宗風味的屏山傳統盆菜及九鉢，更是現存少數承辦圍村「食山頭」祭儀的盆菜大廚。



鄧福全

厦村鄉新圍村村長。自小隨叔父輩學煮盆菜，在退下消防員生涯後，創辦「興記盆菜」，推動富厦村鄉風味的傳統盆菜。



鄧季良

厦村鄉新圍村原居民，家中老么，人稱「尾叔」。書禮傳家，曾祖父貢元，祖父國學，父親和兄長均任禮生，為村中婚嫁祭祀在場唱禮，後由「尾叔」接棒。



楊瑞良

楊氏水產執行董事，家族第2代塘魚養殖人，先後逾150次赴台灣學習及考察，致力提升養殖技術。楊氏水產榮獲「香港品牌發展局」及「香港中華廠商聯合會」2011年「香港新星品牌」及2016年「香港十大名牌」獎項，為首個獲獎之漁農業品牌。



陳潤林

流浮山小桃園第2代傳人，流浮山蠔業總會理事、香港深圳寶安沙井同鄉會監事長。自小在流浮山土生土長，見證蠔業興衰；祖父從事蠔業，父母由養蠔、曬蠔豉到批發給市區，後轉營海鮮酒家，小桃園為流浮山早期海鮮酒家之一。



陳吐銀

祖籍寶安縣沙井鎮，世代以養蠔為業，與丈夫一起經營「陳祥記」，從事生蠔養殖、曬蠔豉及批發業務，現為多個大型飲食集團之生蠔及蠔豉批發商。



羅鳳蓮

自幼在銅鑼灣避風塘長大，父親羅興為「興記」創辦人，其燒鴨河粉遠近馳名，與售賣避風塘炒蟹的「漢記」鼎立。1995年「興記」與「漢記」封艇，兩家上岸發展，現在由羅鳳蓮與家人經營的「避風塘興記」為銅鑼灣避風塘的最後傳人。

容姐

自幼在銅鑼灣避風塘長大，與家人經營船河艇，最高峰期僱有6、7艘船河艇，不少名人明星均是其客戶，見證銅鑼灣避風塘作為香港海上夜總會歌舞昇平的鼎盛時期。



羅偉雄

星廚管理學校校監。該校前身為1969年開業的酒樓茶室總工會職業（日/夜）學校，歷史悠久，為正式於教育局註冊的私營廚藝學校，面對飲食業發展迅速，提供相關技能訓練及政府認可資歷架構培訓，歷年來開班無數，桃李滿天下。



羅有昌

星廚管理學校廚藝總監，2002年起投身教職；身兼群生飲食技術人員協會顧問、港九酒樓茶室總公會主席、香港餐務管理協會會董。14歲入行，先後任職龍鳳茶樓、沙田畫舫與及其餘約二十間酒樓食肆，歷盡香港中式酒樓風情話。



曾國生

得龍大飯店第2代主理人。除見證父母經營大排檔的艱苦歲月，得龍大飯店初期為新蒲崗工業區的平民飯堂，後經歷機場搬遷及沙士的雙重打擊，曾國生理首鑽研古法粵菜，除重現古法太爺雞的往昔滋味，並藉古法粵菜推廣得龍大飯店。



韋然

龍華酒店代言人。2008年曾撰寫《黃花紅酒醉龍華》（萬里機構出版）一書，先後多次走訪龍華酒店第2代的鍾鑑樺伉儷，深入了解龍華酒店的歷史，因而獲得長居瑞士的鍾氏伉儷賞識，委派作該店代言人。



尹達剛

入廚逾50年，旅居日本超過30年，擅長將粵菜以日式精緻擺盤呈現出來，推崇「四季調和、健康飲食」，獲中國食文化研究會頒發「中國飲食文化大師」之美譽。在日本和香港電視台均經常為烹飪節目擔當嘉賓主持及顧問。



徐錫安

太平館第5代主理人。太平館1860年創於廣州，被奉為「豉油西餐」的始祖，馳名燒乳鴿，並首創瑞士雞翼。1937年徐家為逃避戰火，移居香港開分店，廣州業務暫停，後恢復；至1956年，廣州業務隨着中國推行公私合營而結束，從此紮根香港。



羅佩芳

津津食家主理人。1973年始創於沙田舊墟，最初只是一般小炒大排檔；因舊墟拆卸而遷往禾寮坑，開始售賣乳鴿和雞粥；之後再遷往沙田山尾街，於1979年搬到火炭現址至今，是沙田區內著名食肆，更是香港現存少數的露天大排檔。



蘇萬誠

倫敦大酒樓董事副總經理，始創人陳茂發是其丈人。1979年始創於油麻地；1949年遷至旺角現址，面積五萬平方呎，三、四、五樓共可筵開180席，是香港現存最大型的酒樓。

阮國新

香港註冊入口米商興華隆執行董事。



昔日流浮山。(鳴謝香港大學圖書館)
Lau Fau Shan at early years. (With acknowledgement to The University of Hong Kong Libraries)

第一章 地區美食

Section 1 Local delicacies



7

盆菜與九大簋 · 各處鄉村各處例

Poon choi and the nine bowls

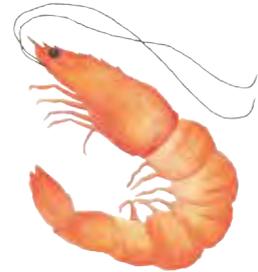


盆菜成功「入屋」，一個盆菜足夠十多人食用，簡單快捷，卻能凝聚家庭歡樂氣氛，價錢大眾化，成為家庭聚會特別是冬至和團年的必然選擇，由酒樓食肆、茶餐廳、快餐店，以至便利店都供應盆菜。

Because of Poon Choi provides an instant feast for family at affordable price, it becomes popular at Chinese New Year or family gatherings though indigenous inhabitants originally did not eat Poon Choi during Chinese New Year.

一場鼎鼎沸沸的「家宴」

1996年12月31日，回歸前最後一個除夕夜，劉健威和也斯（梁秉鈞）向「主人家」鄧達智建議，在屏山鄧氏宗祠舉辦一場盆菜宴，與文化界歡渡這個特別的日子，當晚有二百多位文化人出席。當年盆菜尚未流行，在元朗和大埔等新界地區，雖然有數間經營盆菜到會和外賣的店舖，但是光顧的客人仍以新界居民為主，市區很少人會去嘗試；即使試過，也不會有機會在張燈結綵的祠堂內品嚐柴燒盆菜。消息傳出後，大家覺得在具七百多年歷史的祠堂內吃柴燒盆菜饒富風味。適逢鄧達智母親的生辰就在農曆正月十二，於是，之前未有機會前來體驗的文化和傳媒人聞風而至，令原本的家宴變成一場鼎鼎沸沸的盆菜宴，就連蔡瀾也大讚；勢頭一發不可收拾，甚至連香港旅遊協會都派員前來打探。



A family feast

31st Dec 1996, Lau Kin Wai and Ya Si (Leung Ping Kwan) suggested William Tang, an indigenous inhabitant of Ping Shan, to host a feast of Poon Choi at the Tang Ancestral Hall to local artists and scholars in celebration of the last New Year Eve before Handover of Hong Kong in 1997. The feast turned out to be a huge success. Not many people outside New Territories had tried Poon Choi at that time. Even they did, they might not have it being prepared by woodfire stove and eat at an ancestral hall with over 700 years' history. William's mother has her birthday at the 12th day of Lunar New Year. He held another feast on that day and invited more guests including some people from mass media. The momentum rolled on with media exposures.

由千人宴。到萬人宴

1998年，香港旅遊協會在添馬艦舉行「千人盆菜宴」，當年負責協辦的新光酒樓集團常務董事總經理胡珠憶述：「97亞洲金融風暴後，香港旅遊協會想吸引亞洲旅客來港，加上當時添馬艦的土地使用問題令董特首備受批評。不過，當時添馬艦無電無水，要舉辦活動有一定困難。碰巧新光酒樓就在鄰近的華潤大廈，於是便水到渠成！我們請來具豐富經驗的圍村盆菜師傅負責煮盆菜，還特別向國內訂購102個傳統醬園用的缸瓦盆（古稱「大血盆」），較用木盆衛生，又可以用氣體爐加熱。」

由千人宴，發展到萬人宴，甚至被列入健力氏世界紀錄大全。2003、2004和2006年在舊啟德機場停機坪和添馬艦連續舉辦了3屆「萬人盆菜宴」，最為人津津樂道的是2006年在添馬艦筵開1,100席、共有14,000人參加的一屆，那年更刷新了世界紀錄。從此盆菜成功「入屋」，一個盆菜足夠十多人食用，簡單快捷，卻能凝聚家庭，製造歡樂氣氛，而且價錢大眾化，故成為了家庭聚會特別是冬至和團年的必然選擇，由酒樓食肆、茶餐廳、快餐店，以至便利店都供應盆菜。不過，在圍村，新年其實不會食盆菜，只在婚嫁、壽辰、點燈、彌月和春秋二祭等才會擺盆菜宴。

Big party for Hong Kong

Hong Kong Tourist Association heard of the news and inquired for information. The first "Thousand People Poon Choi Feast" (千人盆菜宴) by Hong Kong Tourist Association in association with Hsin Kuang Restaurant (新光酒家) was held at Tamar in 1998. Thomas Woo (胡珠) of Hsin Kuang Restaurant said, "Hong Kong Tourist Association would like to attract more tourists to Hong Kong after 1997 Asian financial crisis. In addition, land uses of Tamar raised criticism against the Hong Kong SAR Chief Executive. Tamar did not have water and electricity supply at that time. Fortunately, there was a Hsin Kuang nearby. We hired Poon Choi chef to cook for the event. Traditional China basins were used as dining utensils for reheat and better hygiene."

From thousand to ten thousand, Poon Choi Feasts were held in 2003, 2004 and 2006 successively at Hong Kong Kai Tak International Airport apron and Tamar. Because of Poon Choi provides an instant feast for family at affordable price, it becomes popular at Chinese New Year or family gatherings though indigenous inhabitants originally did not eat Poon Choi during Chinese New Year.



- 屏山鄧氏宗祠舉辦多場柴盆菜宴，在傳媒和文化間鼎鼎沸沸。（鄧聯興提供）
Woodfire stove Poon Choi feasts were held at the Tang Ancestral Hall and the momentum rolled on with media exposures. (Tang Luen Hing's photo)



- 90年代尾，屏山牽起外界對盆菜的再發現。（鄧聯興提供）
Poon Choi was rediscovered with the beginning at Ping Shan in the late 90s. (Tang Luen Hing's photo)

兩個男人。薪火相傳

鄧聯興，村內叔伯兄弟習慣叫他聯哥，屏山塘坊村原居民，屏山傳統盆菜創辦人；
鄧福全，村內叔伯兄弟習慣叫他福全，廈村鄉新圍村原居民，興記盆菜創辦人。

兩個男人，都是姓鄧，均屬錦田鄧氏後人*，雖然一個來自屏山、另一個則來自廈村鄉，但兩個都是在村內接下薪火，成為負責煮盆菜的伙頭大將軍。

兩個男人，故事相近，起初均因為父親或者叔伯是伙頭大將軍，為了近廚得食，便當起塘邊鶴，卻幫出興趣，餘閒時替村內喜慶事煮盆菜，在結束公務員生涯後，更發展成第二事業。

* 註：北宋年間，中原人士逃避戰禍南下，定居廣東莞寶安縣（包括今日元朗地區），成為錦田鄧氏家族，其後子孫繁衍，分遷屏山和廈村鄉；至 13 世紀，再有文氏族人由寶安遷居新田；數百年後，各姓氏族人定居八鄉、十八鄉等一帶。

Two men at Yuen Long

Tang Luen Hing, indigenous inhabitant of Ping Shan, founder of Ping Shan Traditional Poon Choi;

Tang Fok Tsun, indigenous inhabitant of Ha Tsuen, founder of Hing Kee Poon Choi;

Both of them are offspring of the Tang clan although they belong to different branches. They took over their father and uncle's role in the village as a Poon Choi chef out of interest. Both of them were civil servants and volunteered for help at leisure in the beginning. By getting more experienced, they became the main chef and started their second career in Poon Choi catering services.



- 鄧福全教導兒子（白衫）使用大鑊技巧。
（鄧福全提供）
Tang Fok Tsun teaching his son how to cook with a big wok. (Tang Fok Tsun's photo)



- 鄧聯興已有超過十年食山頭的經驗，兒子鄧健鵬（右）跟他學習，也有數年時間。
（鄧聯興提供）
Tang Luen Hing with his son cooking Poon Choi at grave sweeping. (Tang Luen Hing's photo)

屏山：清明重陽·食山頭

屏山鄧氏是香港現存唯一每年仍然舉行「食山頭」的宗族。「食山頭」指祭祖後，席地野炊煮盆菜，供前來祭祖的親友圍坐而食。盆菜一般較簡單，只有炆豬肉、魷魚、枝竹和筍蝦。據前來祭祖的子孫說：「最少已有 60 年歷史。」據聞以前還會有「奏樂」和「喊禮」，現在就只剩下「食山頭」。不過，在 60 年代就連「食山頭」亦曾停辦數年，以分豬肉來代替；後來龍鼓灘通路，始復辦至今。現時，屏山鄧氏有兩房都會辦「食山頭」，日子選在每年清明和重陽的前 2 天和 5 天，地點可以是龍鼓灘、蓮花山或藍地，承辦者透過公開競投，以價低者得。承辦「食山頭」已逾 10 年的聯哥說：「平素煮盆菜，我不會吃，但在這裏怎樣都會吃六、七塊豬肉，感覺特別好吃，同樣燒柴火，但野炊和用灶煮真係好有分別！」

Ping Shan - Poon Choi at grave sweeping

Ping Shan still keeps the practice of sharing Poon Choi at grave sweeping among clansmen. Whole pig is carried to the grave and cooked outdoors. Usually the Poon Choi ingredients are simpler with braised pork, squids, tofu sticks and lotus roots only. According to, clansmen who joint the grave sweeping since their young age, the custom is practiced for at least 60 years though it had been stopped for several years in the 60s. Two branches at Ping Shan have grave sweeping with Poon Choi cooking outdoors at the 2nd and 5th day before the Grave Sweeping Day and Chung Yeung Festival at Lung Kwu Tan (龍鼓灘), Lin Fa Shan (蓮花山) and Lam Tei (藍地). Tang Luen Hing who had 10 years' experience in cooking Poon Choi outdoors for grave sweeping said, "Usually I don't eat but braised pork tastes especially good when prepared outdoor. I can't help eating more."



- 每年清明和重陽都有兩次食山頭。(鄧聯興提供)

Every year grave sweeping at the Grave Sweeping Day and Chung Yeung Festival will have Poon Choi cooking outdoors. (Tang Luen Hing's photo)



- 幫工抬着 33 寸大鑊上山，準備煮盆菜。(鄧聯興提供)

Helper carries 33" big wok to the grave for outdoors cooking. (Tang Luen Hing's photo)



- 女工抬全豬上山，每次食山頭都要用上幾百斤豬肉。(鄧聯興提供)

Each time it takes up to several hundreds catties of pork. (Tang Luen Hing's photo)

編輯：譚潔儀
助理編輯：胡珠、郭麗眉
美術編輯：Pin WOO
圖片處理：古一
插圖：Ruby WU

《港人港菜》——15道港菜背後的香港故事

策劃
郭銘祥

作者
譚潔儀

攝影
程世康

封面設計
朱艾菲

攝影場地及部分菜式提供
人人和平小飯店

本書部分照片由譚潔儀及受訪者提供

出版者
萬里機構·飲食天地出版社
香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心1305室
電話：2564 7511 傳真：2565 5539
網址：<http://www.wanlibk.com>
<http://www.facebook.com/wanlibk>

發行者
香港聯合書刊物流有限公司
香港新界大埔汀麗路36號中華商務印刷大廈3字樓
電話：2150 2100 傳真：2407 3062
電郵：info@suplogistics.com.Hong Kong

承印者
中華商務彩色印刷有限公司

出版日期
二〇一七年十月第一次印刷

版權所有·不准翻印
ISBN 978-962-14-6576-4
© 2017 健康明智有限公司 Published in Hong Kong

鳴謝
本書由活健禽畜發展有限公司贊助出版