

目錄

序一	002
序二	008
自序	010



第一章：饗肉食

燒鵝：皮脆四小時極限	023
白切雞：好吃的三大要素	028
烤乳豬：皮酥為上，皮脆為次	035
續說烤乳豬	042



第二章：嚐海鮮

鯪魚的一〇八種「死法」	049
貴陽酸湯魚：邊地也能出美食	053



第三章：細嚼蔬菜

帶魚：銀脂有益，春秋肥美	056
小龍蝦：拆解網紅食物迷思	060
正宗陽澄湖大閘蟹，一蟹難尋	063
黃油蟹：蟹中極品	065
東坡未嚐西施乳	068
魚膠：駐顏之寶？	071
蠔：綿密的法式深吻	074
浙江大廈的春筍	079
雞縱菌：比雞肉更鮮甜	082
韭菜：鮮嫩春韭杜甫大讚特讚	087
萵苣與油麥菜	091
紫蘇：幽香的刺身伴侶	093



第四章：品味江湖

老火靚湯：「煲三燉四」	097
麵條：人類的重大發明	103
包子：一解鄉愁，「包」治百病	110
油條：風靡一時的國民早餐	114
優秀鹹蛋是怎樣煉成的？	118
舊時王謝堂前燕，飛入尋常百姓家	124
松露：非筆墨能形容的香氣	129
迷人的花椒	133
壽司的前世與今生	136
給味精平反	140
甜蜜並不縹緲	142



第五章：食在廣州

老當歸燉田雞	147
最貴的一段紅蘿蔔	152

西施舌	155
德廚豆腐	159
德廚冬瓜盅	162
清雞湯桂花燉墨魚	165
天極品出品皆極品	169
好吃又好玩的粵菜	174
高貴的鵝肝值得吃嗎？	179
玉堂春暖	185
醬汁炳勝	188
潮汕蠔烙	192
令人驚艷的布仔豆腐	196
豬大腸：咀嚼四十八秒的獨特美味	199
西域私廚的羊肉	202
又見禮云子	207
一碗不寂寞的鯽魚粥	210
後記	212
參考文獻	214

第一章

饗肉食

壹·壹

燒鵝：皮脆四小時極限

燒鵝在粵菜中的地位，絕對排得進前三。烤得好的燒鵝皮脆、肉嫩、骨香，滿口的油脂，一切肉食能給人帶來的滿足感和幸福感，它都具備。有趣的是，在講粵語的地區，幾乎每個人都自己心目中認為最好吃的燒鵝店。如果想挑起他們之間的矛盾，那就讓他們聊燒鵝。

香港、深圳、東莞、廣州、佛山、中山、台山，都有很不錯的燒鵝店，而且都自認為正宗。僅「深井燒鵝」，就有香港、廣州黃埔和台山三個地方爭相認領，蓋因這三個地方都有一條深井村，而且燒鵝都做得不錯！

能夠如此普及、如此吸引人的食物，也就只有燒鵝了。

製作工藝上，每家都有自己的獨門秘笈，但功夫是否到家，卻是考評燒鵝味道的關鍵。燒鵝過程中，關鍵的一道工序是將滷汁灌進鵝的腹腔，利用滲透壓，讓滷汁的味道進到鵝肉中。滷汁的配方、灌進多少滷汁、讓鵝平躺多久，決定了燒鵝的味道。接下來，用燒鵝專用縫合針把鵝縫起來，是為了留住滷汁；往鵝脖子處打氣，讓鵝皮下的脂肪和結締組



織之間充滿空氣，是為了保證燒鵝脆皮；將鵝放在開水中灼一下，是在給燒鵝定型；給鵝淋上含有麥芽糖的脆皮水，是為使糖遇熱發生褐變反應，這樣，皮脆的同時，也給燒鵝披上了漂亮的黃褐色外衣；再風乾幾個小時，則是為了使鵝皮水分揮發。脆是食物脫水的結果，風乾有利於鵝皮脫水，而鵝肉由於一直浸泡着滷水汁所以會非常入味。

如果使用炭火、烟爐做燒鵝，鵝會被水蒸氣均勻地蒸熟，隨着水蒸氣的蒸發，爐內溫度超過攝氏一百二十度，鵝肉將發生梅納反應，大分子的蛋白質分解為多肽，再進一步分解為小分子的氨基酸，這時鵝肉香飄四溢。轉換位置，調高溫度，讓鵝進一步受熱，鵝皮將進一步變得酥脆。吃燒鵝有「四小時極限」之說，意思是燒鵝出爐後越快吃越好，過了四個小時，皮就不脆了。

翻閱史料，燒鵝的出現要到晚清之後，在這之前是燒鴨，燒鵝是廣府人在燒鴨基礎上的升級版！而燒鴨，卻可以追溯到明初的南京。南京盛產鴨，明太祖朱元璋建都於應天，也就是現在的南京後，御廚便取用南京肥厚多肉的湖鴨製作菜餚；為了增加鴨菜的風味，採用炭火烘烤，使鴨子入口酥香。後來，朱棣遷都北京，烤鴨技術也由南京帶到北京，南京湖鴨由密雲白鴨替代，北京烤鴨由此出現。



吃燒鵝有「四小時極限」之說，意思是燒鵝出爐後越快吃越好，過了四個小時，皮就不脆了。





除宮廷外，北京當時有家「便宜坊」（成立於永樂十四年，即一四一六年）專做烤鴨，當年生意興隆，名聲響亮得很，單是門兩旁那副「聞香下馬」「知味停車」的對聯，便頗能引人垂涎。後來的烤鴨店，有許多家都套用了便宜坊的字號。有的僅改動其中一字，例如「便意坊」，或者「明宜坊」，或者「便宜居」等等。那時的烤鴨，使用燜爐烤，使用炭火並在爐上加蓋。

清同治三年（一八六四年），做生雞、鴨生意的楊全仁買下做乾果生意的德聚全，改行做烤鴨。他們用果木明烤代替炭火烤，果木的香味進到烤鴨中，倍受追捧。做乾果生意的找果木容易得很。至於招牌嘛，也不用費事想了，將德聚全倒過來就是「全聚德」！

這麼說來，燒鵝的祖宗是「南京烤鴨」，地地道道的淮揚菜，只是遇到善於學習的廣東人，稍為一變就成了一道粵菜。廚師們拿南京烤鴨稍微變一下，弄出個廣東燒鵝，情況就是這麼個情況！

細說燒鵝（一）

要想做好燒鵝，首先要選好鵝。潮汕滷鵝選用體型碩大的獅頭鵝，而燒鵝則選用體型適中的烏鬃鵝。烏鬃鵝產於廣東省清遠市北江兩岸，故名清遠鵝。因其羽毛大部分為烏棕色，而得此名，也有叫墨鬃鵝的。烏鬃鵝的重點產區位於清遠市北江兩岸的江口、源潭、洲心、附城等十個鄉鎮。

該鵝分佈在粵北、粵中地區和廣州市郊，成年公鵝經人工育肥，九十天就可以達到三千五百克。這是做燒鵝的最理想狀態：剛剛成年，風味物質充足，鵝味滿滿；肌肉纖維粗細適中，只要火候控制得當，就可以做到肉嫩多汁；經過糟養育肥，脂肪豐富。不要怕肥肉，烏鬃鵝的脂肪約百分之七十是不飽和脂肪酸，沒有想像中的可怕。沒有瘀血和破損，是一隻光鵝的標準。若鵝有瘀血，則鵝烤後會變黑色；有破損，則烤後會皮開肉綻、汁液橫流。

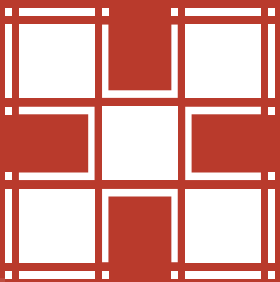
細說燒鵝（二）

燒鵝腿好吃，那是因為燒鵝腿富含肌凝蛋白，鵝的重量全靠雙腿支撐，長期用力，這塊肉風味最佳。有人說燒鵝左腿比右腿好吃，這沒有道理。為甚麼會有這種說法？這與香港早期警察腐敗有關，警察每個月向燒鵝檔收保護費，不能明說，而是問老闆：「燒鵝左牌好食還是右牌好食？」粵語管「腿」叫「牌」，「牌」和「俾」（給的意思）同音，「左牌」反過來讀就是諧音「俾咗」，已經給了的意思。這個月已經付了保護費的就說「左牌」，還沒付的就乖乖給錢！

其實燒鵝最好吃的是鵝脯的位置：掛着烤的鵝，這個部分始終泡着滷水，所以最為入味。



第四章



品味江湖

肆·壹



老火靚湯：「煲三燉四」

廣府人的餐桌，最離不開的就是老火靚湯：食材包括一堆魚啊肉啊甚麼的，還有各種藥材、水果、蔬菜，或煲或燉。沒有三四個小時，怎能叫老火？若不好喝、沒功效，怎麼叫靚湯？老人要補鈣、小孩要補腦，男人要壯陽、女人要養顏，春天要祛濕、夏天要解暑、秋天要去燥、冬天要進補，總之沒有哪種健康問題是一碗老火靚湯解決不了的，如果不行，那就來兩碗！

老火靚湯的核心是肉，豬肉、雞肉、豬骨、豬內臟提供了穀氨酸，各種魚肉提供了核苷酸，這兩種氨基酸協同作戰，將鮮味提高了二十倍左右，不好喝都難！

老火靚湯的靈魂是各種藥材、蔬菜和水果，好喝之餘，更有滋補功效。博大精深的中醫藥給了家庭主婦們和廚師們廣闊的發揮空間，讓享用老火靚湯的人們對其滋補功效擁有無限想像空間。一邊喝着美味的老火靚湯，一邊聽着或想像着它給身體帶來的各種好處，人生簡直不要太美好！

老火靚湯好喝的秘笈是「煲三燉四」，煲的時候用三個小時，燉的時候用四個小時。先猛火燒，讓肉裏的蛋白質和風味物質釋放出來，再轉慢火，所謂慢工出細貨，猛火攻不下你，慢火熬也把你熬出來！

奶白色的湯容易給人營養豐富的印象，廣府人為了讓湯呈奶白色，可謂煞費苦心！湯的主要成

老火靚湯的靈魂是各種藥材、蔬菜和水果，好喝之餘，更有滋補功效。

分是水和油，這兩種東西老死不相往來。油呈黃色或透明無色，而如果油分散成一個個足夠小的油滴時，光線照到小油滴發生散射就呈白色。

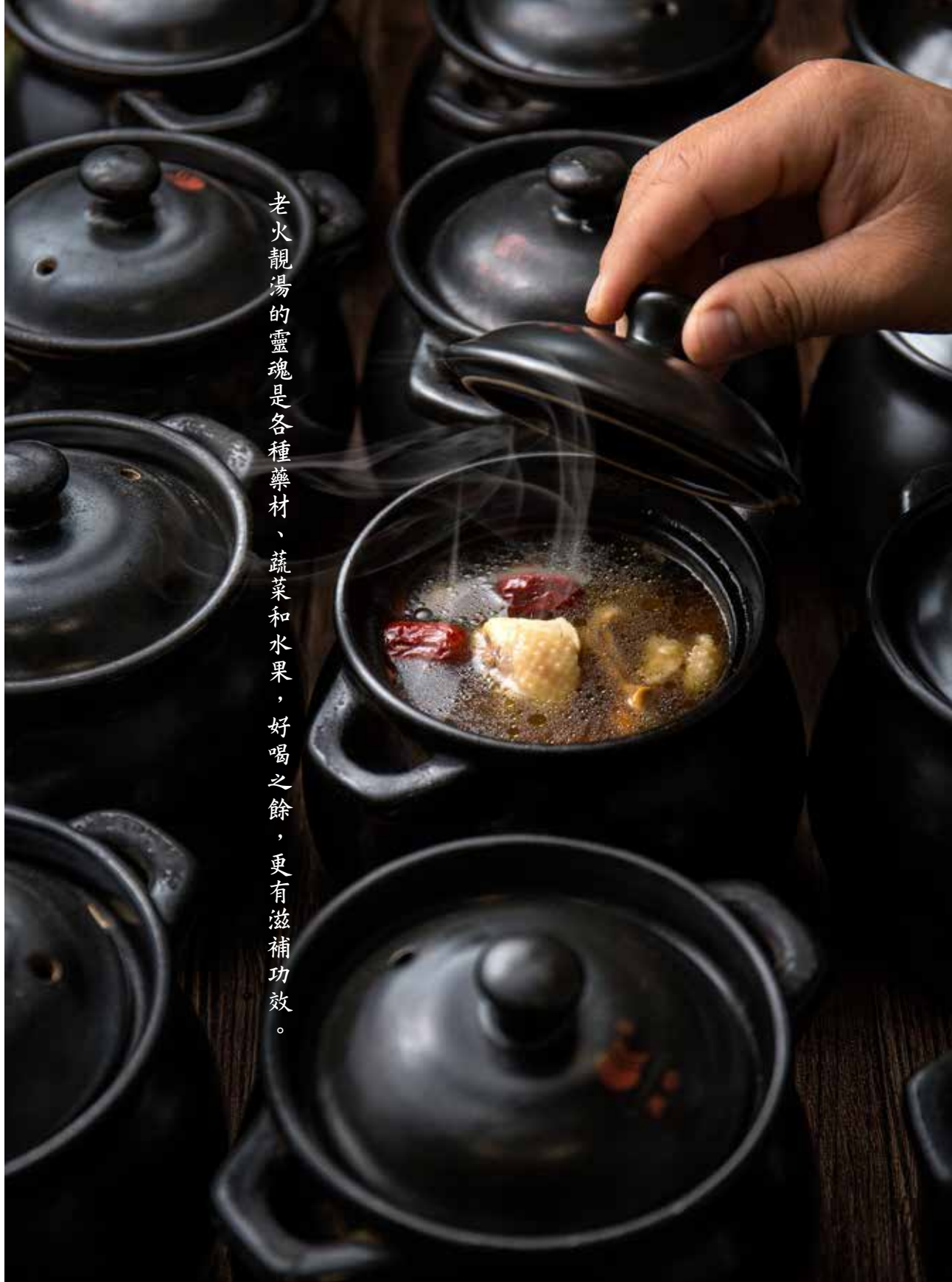
如何讓油不聚在一起，變成足夠小的油滴呢？這就需要蛋白質參與了。蛋白質能夠跑到油滴表面阻止油滴合併變大，這是因為蛋白質有疏水氨基酸和親水氨基酸。疏水氨基酸待在油這頭，親水氨基酸待在水那頭，這樣就把水和油抓住，變成小油滴。

用油煎肉，既讓更多蛋白質釋放出來，也讓大分子的蛋白質分解為小分子的氨基酸，味道更鮮；大火燉煮，能起一定的「攪拌」作用，有利於油滴分散開；用開水而不是冷水下鍋，是因為冷水會讓肌肉組織緊縮，不利於蛋白質的釋放；足夠多的肉，才有足夠多的蛋白質，也才能夠產生奶白效果……

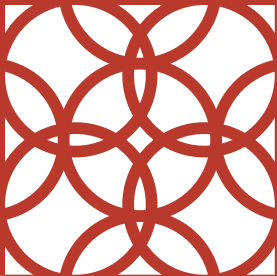
廣府人堅信，老火靚湯營養豐富，而湯渣則寡淡無味，棄之可也。這是一個重大的誤解：長時間的燉煮，只能讓肉釋放約百分之五的蛋白質，其餘的蛋白質還在湯渣裏，而肉裏的風味物質倒是跑到湯裏去了。所以，湯好喝但沒多少營養，湯渣不好吃卻營養豐富。

煲老火湯一般都選擇豬肉、雞肉、魚肉這些肉類，煲的時間越長，它裏面的核蛋白就會分解越多核苷酸，就產生了更高的嘌呤。這意味着越是美味，嘌呤越高！

嘌呤攝入過多，會導致血裏面的尿酸處於飽和狀態，這部分尿酸會沉積在關節，誘發關節的急性炎症，也就是我們所說的痛風。廣府人患痛風的比例高於其他地方。所以，老火靚湯好喝，但也要適可而止！



第五章



食在廣州

伍·壹



老當歸燉田雞

食在廣州，廣州好吃的餐廳無數，這是我喜歡廣州的理由之一。硬要給廣州的餐廳排個座次的話，這既不科學，也有失公允，因為個人的味覺偏好、消費習慣不一樣。說起我最喜歡的餐廳，那就非好酒好蔡莫屬了。

以潮菜為功底，吸收其他菜系和西餐一切合適的食材與表現手法，然後進行國際化表達，這是我對好酒好蔡餐廳經營理念的理解。若你到好酒好蔡，叫上這幾道菜，大概可以窺見一二：

一是脆皮婆參。生長於熱帶海域的海參，個頭和形狀如小母豬，所以稱「豬婆參」，潮汕人簡稱婆參。把婆參用高湯煨至軟糯入味，然後通過油炸，達到外脆裏糯的複雜口感，是傳統的脆皮婆參的做法。好酒好蔡做了些許改進：用西餐日常用的火槍代替油炸，婆參的外層遇到明火高溫脫水，從而達到脆的目的，油脂更少，更符合現代人少油的味覺偏好。經過火炙的婆參皮呈麻皮狀，更有美感，因而也更能挑動你的食慾。淋上經過熬製的醬汁調味，給人一種熟悉的味道，仿似西餐。醬汁濃稠的秘密不是用澱粉勾芡，而是把花膠熬至糊狀。吃這道菜，我會配上一杯單叢茶，因為它味道太濃郁了，不喝杯濃茶清洗一下口腔，無法品嚐下一道菜！這道菜太濃稠了，不用濃茶沖洗一下，嘴唇容易黏住，連話都沒法說！



二是老當歸燉田雞，一份的標準是三個田雞後腿。當歸有補血活血的功效，常當藥膳用，濃郁的藥味替代了美味，讓人感覺似乎在喝中藥。好酒好蔡解決了這個問題：去藥味，留當歸的香味。當歸也產於歐洲和南美，在歐美是被當成香料的。當有人問老蔡是如何做到這點時，老蔡也和盤托出：一是控制用量，二是選用老當歸，時間讓當歸的味道更沉穩。

大吃貨袁枚在《隨園食單》裏寫了他認可的做法：「水雞去身用腿，先用油灼之，加秋油、甜酒、瓜、薑起鍋。或拆肉炒之，味與雞相似。」不論是「油灼之」還是「炒之」，都是只用田雞腿或拆肉，蔡昊卻只用後腿，論講究，比袁枚更甚！

廣東人以敢吃出名，古時候的廣東，南蠻之地，生產技術跟不上，只能逮到甚麼吃甚麼。韓愈被貶潮州，柳宗元當時任柳州刺史，托人給他帶去問候，並有贈詩，韓愈因此作了一首《答柳州食蝦蟆》，說他自己「余初不下喉，近亦能稍稍」，一開始不敢吃，最近能吃一點了。

這裏說的「蝦蟆」，就是「蛤蟆」，也叫蟾蜍，而不是田雞。蘇東坡被貶惠州，也吃蛤蟆，他在《聞子由瘦》中詩云「舊聞蜜唧嘗嘔吐，稍近蝦蟆緣習俗」，用現在的話說就是：以前聽到他們說吃剛出生的小老鼠，我都會吐，最近我都入鄉隨俗，敢吃蛤蟆了！

蛤蟆與田雞只是同屬，最多算是遠房親戚。蛤蟆的皮、耳後腺及卵巢均有毒，如果毒腺處理不

老當歸燉田雞——選用老當歸，
時間讓當歸的味道更沉穩。





乾淨，食客食用後就容易中毒，中毒後會引起噁心、嘔吐等症狀。以毒攻毒，中藥中有一味蟾酥，就是由蛤蟆的耳後腺及皮膚腺分泌物加工而成。蟾酥因所含甾體物、生物鹼等生物活性物質具有解毒、鎮痛、開竅、抗腫瘤等多種功能而被廣泛應用。但直接吃到蛤蟆裏的毒素還是十分危險的，隨着物質逐漸豐富，蛤蟆也逐步被淘汰，美味且無毒的田雞當上了主角。

乾隆朝時的廣州知府趙翼，曾寫過《食田雞戲作》，說田雞「貴過斑鵲玉面狸」——比斑鵲、鷓鴣、果子狸都好！「由來雋味在翹肖，何用猩唇獾炙熊蹯膂。」——好味道通常出自諸如田雞這種小動物，哪需要猩唇、烤獾和熊掌這些東西？趙翼是常州人，與袁枚一樣，都喜歡吃田雞，來到廣州，簡直如魚得水。

據嶺南美食研究專家周松芳博士的研究成果，粵菜成於清末民初，當時有兩道「太史田雞」，一道是江孔殷家的江太史田雞，就是冬瓜燜田雞，「冬瓜及田雞先行走油，煨以上湯，加草菇會合，慢火煎炆燉，熟冬瓜及田雞均炆至鬆，以之送飯，清甜滋補」。這個做法肯定好吃，豈止送飯，配酒更佳！

另一道太史田雞是廣州人梁鼎芬家的，梁鼎芬出生在越秀區中山四路附近的榨粉街，做過布政使，也做過張之洞的幕僚，還是廣雅中學的前身廣雅書院的首任院長，一生好吃。他們家的太史田雞是怎麼做的，沒有史料留下來，只是聽說做法傳給了廣州惠愛街的玉醪春。幾年之間，玉醪春就從只有幾個座位的小店鳥槍換炮，變成雕樑畫棟的大酒樓。這個故事，見唐魯孫的《大雜燴》裏的《爐肉和乳豬》。

一道太史田雞就可以令一個酒樓興旺如此，可見當時廣州人有多喜歡吃田雞。現在野生田雞要保護，養殖的倒是可以開發，哪個酒家推出太史田雞，應該會生意。

細說田雞

田雞，學名虎紋蛙，最大可達半斤到一斤，味道鮮美，生於水田間，故名田雞，又叫水雞。又因皮有虎紋，故名虎紋蛙。田雞富含蛋白質、不飽和脂肪、氨基酸，肌肉中共鑑定出三十六種成分，其中醛類化合物有十五種，這些都對田雞的整體風味貢獻較大。

好酒好蔡只用田雞後腿，後腿是用來跳躍的，更粗更大，前腿是用來平衡身體和游泳的，沒後腿粗壯。至於食家如何分辨前腿後腿，告訴你一個秘密：看趾！前腿只有四個趾，後腿有五個趾。如果有人拿着四個趾的田雞腿跟你說這是後腿，那是胡扯！即使是三個田雞後腿，也熬不出如此美味。老蔡實話實說，他用了大量的田雞骨熬製出田雞湯。至於田雞其他肉，拿去做其他菜了。如此用心，豈有不好味之理！

