

Hot Kitchen

熱 廚 房

馬 虎 居 的 烹 飪 印 記

程 介 南 著

Hot Kitchen

熱 廚 房

馬 虎 居 的 烹 飪 印 記

程 介 南 著



《熱廚房》序

Preface

程介南說我是他在「熱廚房」中最好的朋友，我想我是當之無愧的。當然，他說的這個「熱廚房」，是指政圈。然而，遠在我們兩人闖入政圈之前，我已經知道介南熱愛廚藝、精於廚藝。當年我們都是二十來歲，一起在學校裏工作，還有一班和我們年紀相若的教師，都住在校園裏；朝夕相見，衝突爭執縱不可免，大部分時間卻是歡樂融洽的。有一次，我們搞了個大食會兼廚藝大比拼，每人準備一款美食，集體大快朵頤之餘，一起評審誰的製作最為出色。介南挾着家學淵源（他爸爸是揚州才子、媽媽是蘇州姑娘），炮製的揚州美食獲公認色、香、味俱佳，鰲頭獨佔。

不過，在我的印象中，學校裏的美食大賽就只那麼一次了。在上課期間，學校裏的工作一點不輕鬆；大家一天忙到晚，連週末和星期天也沒多少閒暇，很難找到時間下廚去弄幾味。一到長假期，同事們又各散東西，找自己的活動去了。所以，介南沒有在學校的同事面前多表演幾次他的廚藝，我們也沒有機會再品嚐他的拿手揚州菜。

踏入政界之後，不用說，我們更忙了。那些年，我們字典裏的「廚房」，只有一個解法，就是人人都叫「熱廚房」的這個政圈；我們每天面對的挑戰，是怎樣在這「熱廚房」裏熬下去，當然沒有閒情雅致去研究真正的廚藝了。然而我記得我也有好幾次到過介南家裏吃飯，每次都是他親自下廚，做每一道菜都很用心；就像他作一幅畫、拍一張照那樣用心。可惜在飯桌上，大家總是談論時政多於品評菜餚：飯局都是會議；為聚會而吃飯，不是為吃飯而聚會，怎會留意欣賞廚師的心思和手藝？

第一次純粹的為吃飯而聚會，是在介南離開了政界很久之後。我收到煤氣公司的一個晚宴邀請；介南告訴我，他將是該晚宴的大廚。那天晚上，介南弄的可不是揚州菜；我和其他賓客不但品嚐了豐富的美食，還欣賞了介南在廚房裏的表演。每一道菜，從觀看烹調過程到放進

嘴裏細嚼，對我們都是很好的享受；但整個晚上，最享受每一刻的，無疑是介南自己。

當介南告訴我他寫成了這本書要出版時，我一點也不感到意外；因為我知道他一直對廚藝有濃厚的興趣和獨到的心得，雖然大多數人認識他不是因為他的廚藝。但當他把書稿電郵給我，我看到裏面那一篇篇精準細緻的食譜，對他的專業水平仍不得不感到驚訝。我對食譜是完全看不懂的；但他在書裏透露的入廚背後的故事，令我這個不會下廚的「多年摯友」看了，也覺得十分新鮮和有趣。

曾鈺成



半生熱廚房，歸來有田園

Foreword

從八十年代開始，一生都在香港政治的熱廚房裏打滾，一路走來，有勝利，有歡笑，亦有失敗，有痛苦；其中的沉浮起落，讓人頗為感慨。如今半生已過，回望前塵，對於自己熱廚房的經歷，始終是無怨無悔。身處變革的大時代，以自己的信念、抱負和愛國熱情，怎麼可能不投身其中？

想不到，退出這個熱廚房之後，又走進了另一個「熱廚房」，令我欲罷不能。八年前搬到西貢鄉下，有了一個被山海和綠樹圍繞的鄉間廚房。可能是天性使然吧，這個鄉間廚房讓我有歸屬感，讓我覓得自己的桃花源，全情投入，樂此不疲；其中當然也有辛苦，有汗水，卻絲毫不會讓人覺得煎熬，反而更能體會生活的滋味和樂趣。有這樣一個廚房供我揮灑，此生之大幸。

此熱廚房，非彼熱廚房，都是我生命的一部分。大概天生與廚房有緣，走不出來了。

這是一本師出無名的書，既無名店，亦非名廚，全部的菜譜，皆來自我們在西貢鄉下住所的廚房，和所有人一樣的，平凡家庭的普通廚房。和大多數人不一樣的是，我們選擇了住在村屋，除了空氣清新，視野開闊以外，廚房還可以足夠大。

鄉村生活也的確讓我們和自然靠得更近，以及擁有更緩慢和自我的生活節奏，報章稱香港人是全世界花最多時間逛商場的人；但對我們來說，與其逛街購物 shopping，不如在家裏看花開葉落，螞蟻搬家。

當然也就多了更多的時間在家裏做飯和吃飯，時間在一日三餐中流逝，就是最平淡和充實的生活方式。

工作以外，研究廚藝也算是我平生最大的樂趣之一，都說熱愛是最好的老師；除了家傳基因以外，美食的際遇其實無處不在，生活中的點點滴滴，都會為你的心願加持。古人云：讀萬卷書行萬里路，但對美食天生敏感而有熱情的人來說，行萬里路吃萬頓飯，只要願意下廚，你的廚藝必然會有心得。

這個鄉下廚房曾經來過不少客人，他們的到來讓蓬蓽生輝，讓廚房更加生動，讓食物有了意義。他們不嫌舟車勞頓從市區來到鄉下，我唯有傾盡全力奉上一桌大餐以作回報；而他們對美食挑剔的眼光和獨到的見解，讓我的廚藝有日積月累的進步，他們對這本書有特別的貢獻，感謝他們。

更謝謝看到這本書的你，耳聞為聲，目遇為色，看到就是一種緣分。就當做是到我們鄉下居所來作了一次客吧！

目錄

Contents

- | | |
|---------------|-------------|
| 2 序 | 14 一起吃飯的緣分 |
| 4 半生熱廚房，歸來有田園 | 24 擇善固執 |
| 8 馬虎居 | 28 家門口的野生果樹 |
| 10 鄉居歲月 | 32 野桑子果醬 |
| 12 廚房的內涵和外延 | |

前菜

- | | |
|-----------|-----------|
| 36 青豆泥配煙肉 | 38 牛油烤大蟹腿 |
|-----------|-----------|

涼菜 • 沙律

- | | |
|-------------|------------|
| 41 糟滷鴨舌毛豆 | 50 蘋果腰果沙律 |
| 44 鷹豆蝦仁雜菜沙律 | 52 法蘭克福腸沙律 |
| 47 涼拌麻辣萵筍 | 54 阿嫲沙律 |

麵包

- 56 自製酵種法國麵包

湯

- | | |
|------------|----------|
| 60 扁尖火腿清雞湯 | 66 麵包湯 |
| 63 羅宋湯 | 70 奶油蘑菇湯 |

主菜

- | | |
|-------------|-------------|
| 72 清蒸東星斑 | 101 南乳豬手 |
| 75 鮮灼魷魚仔 | 104 清湯腩 |
| 78 牛油檸檬烤鱸魚 | 108 紅酒燴牛膝 |
| 80 中東香料醃煎魚柳 | 112 香烤豬肋骨排 |
| 84 粉絲大蝦煲 | 115 川味牛腩煲 |
| 86 薑葱大蝦 | 118 香煎肉眼牛扒 |
| 88 大蒜檸檬烤雞 | 122 錦繡豆腐 |
| 92 乾葱醬油雞 | 126 芝士烤菜花 |
| 94 煙燻雞 | 130 精湯魚腐煮雙白 |
| 98 烤羊架 | 132 意大利烤雜菜 |

冰沙系列

- | | |
|------------|-------------|
| 136 番茄話梅冰沙 | 137 香蕉奇異果冰沙 |
| 137 西柚綠茶冰沙 | |

粥飯 • 麵食

- | | |
|-----------|-------------|
| 138 羊肉燴湯麵 | 142 花椒麻油拌麵 |
| 140 花蟹煮粥 | 144 西班牙辣腸燴飯 |

甜品

- | | |
|------------------|-----------------|
| 147 烤蘋果 | 161 Sangria 水果酒 |
| 150 奶油草莓 | 164 酒浸菠蘿配雪糕 |
| 152 土耳其豆蔻糖漿杏脯夾核桃 | 166 無花果撻 |
| 155 藍莓凍芝士蛋糕 | 170 芒果布丁 |
| 158 玫瑰梨 | 172 冰糖金絲小棗燉雪梨 |

- 174 後記
175 作者簡介



馬虎居

Horse-Tiger residence

馬虎居這個名字的得來，算得上是福至心靈，水到渠成。一個屬馬，一個屬虎，湊出「馬虎」二字，感覺有一種特別的趣致，類似於鄭板橋所說的「糊塗」。很長一段時間，兩個人四處行走，回來集世界各地照片成冊，落款署名就叫：難得馬虎。後以此名在天涯網板塊上發帖，亦收穫不少呼應迴響，算是把這個名字叫響了。

但是馬虎居這個居所，卻是踏破鐵鞋，尋尋覓覓而來的。

既是難得馬虎，對於未來居所的想法，自然也是難得的一致。兩人甚至沒有討論過，就確定了我們想要的是這樣一所房子：遠離鬧市，歸於田園，不要樓房，不要鄰居，有院落可供種花弄草，有山野可見綠樹環繞，至於香港人熱衷的海景，如果找對了地方，其實並不難尋。



來我家遊玩的小客人

沒錯，我們想要的，其實就是新界的村屋。為此我們走遍了大埔和西貢的幾乎每一個村落，目遇四五十所資質不等的村屋，一扇看得見風景的落地窗，一個面朝大海的天台屋，一棵樹影斑駁的老榕樹，一條綠蔭掩映的私家小路，那一段找房子的日子，感覺就像跟着一位神奇的魔術師，他翻一翻手勢，鄉村生活的秘密在我們眼前一一展開，新奇而夢幻，引得我們久久流連不去。

尋尋覓覓的日子持續了半年之久，其中的興奮和糾結，激動和失落，都是在香港找房子的應有之義，直到西貢斬竹灣的這所村屋出現在我們面前的時候，感覺飄忽的腳步和心，都在那一刻落到了實處。登上天台，看到不遠處斬竹灣內海的波光粼粼，兩個人不約而同地點點頭——就是這裏了。

又半年，我們搬進了新房子，並稱之為「馬虎居」。



鄉居歲月

Time spent in the countryside

甚麼是適合人類居住的地方？每個人都有自己的答案。但我們是很篤定的，西貢就是最適合我們居住的地方。

西貢，應該是全香港最小的市鎮了吧。一共兩條街道，走完全鎮，也不過 15 分鐘，大多數時候，這些街巷都靜靜的，安靜得不像是在香港。只有到了週末，來度假的人，忽然就把這裏塞爆了。

是的，爆了。唯一和市區連通的公路塞成了停車場，停車場則人滿為患擠不出一個空位；行山，出海，燒烤，吃海鮮，小小一個西貢，滿足了幾乎所有香港人對週末度假的幻想和要求。如果有一天，有機會站在西貢碼頭，舉目遙望眼前的風景，熱帶陽光下湛藍的大海和遠方的山巒，風姿綽約，如夢似真，對身居繁忙都市的香港人具有致命的吸引力。

有大約兩三年時間，我們一群七八人，幾乎每個週末相約西貢行山，最經典的路線都是從北潭涌電召的士到地質公園，去浪茄灣，如果繼續前行，經吹風坳到大浪西灣，難度升級，然而卻可以看到香港東部最美麗的風景。

一行人沉溺在西貢郊外山與海構成的美麗風景裏欲罷不能，直到麥理浩徑的每一個上坡和每一處拐彎，都記住了我們的身影。

當時萬萬不會想到，自己會住進這片風景裏。

馬虎居所在的村子，就在北潭涌外 15 分鐘的路程，已屬西貢郊野公園的範圍，香港東部漫長的海岸，一條山村公路貫穿其間，我們隔公路與海相望。除了一條條村落中的村屋供人居住外，這裏沒有任何高樓大廈和商業設施，最近的超市和市鎮，開車大約十分鐘。

選擇住在西貢，意味着選擇了鄉村生活，清新的空氣，安靜的環境，但也意味着必須放棄城市生活的各種便利。絕大多數香港人選擇居住地，方便是最重要的考量，樓下就有銀行、超市、麥當勞、菜市場，餓了下樓就有茶餐廳，或者穿着街坊裝看個電影，大風大雨也不用擔遮出門，真的是非常方便。

但是生活在西貢，這些生活的便利都變得無比遙遠，按我們自己的體驗來說，幾乎每件事都是需要開

車的，買菜 10 分鐘，上班 30 分鐘，看電影 40 分鐘，機場 1 小時。如果你是個朝九晚五的上班族，你需要在週末，在別人興沖沖趕來西貢行山出海的週末，你就開車去港島或者九龍，行行商場，看看電影，體會都市生活的樂趣。但是，對於我們這些西貢的粉絲來說，這些所謂的不便，根本不在話下，只不過需要你建立另一種生活方式，而這種捨近求遠，刪繁就簡，恰恰是為了和擁擠而忙亂的都市生活保持距離。

也有意想不到的便利。搬過來半年以後，我們終於發現了一個新大陸：在漁船上買海鮮。西貢碼頭常年停靠着幾艘售賣海鮮的漁船，漁船上一個個小格子裏有不同品種的海鮮，龍蝦，海蝦，瀨尿蝦，花蟹，海螺，東星斑，你站在碼頭欄杆邊，指定某條魚，或者某隻蟹，和船家隔空交易談定金額，他用一個網兜膠袋，舉高你要的東西，你取出貨品，放入銀錢，他還要把找零放入膠袋舉高遞給你。這樣鄉土甚至原始的交易方式，頗有漁樵耕讀之樂，每次都讓我忍俊不禁。而在這裏買的東星斑、花蟹、鮑魚、龍蝦，都讓朋友們豎起大拇指讚好。



廚房的內涵和外延

Inside and outside the kitchen

誰設計的廚房

得知我們要住在西貢村屋，一位開法國私房菜的朋友，對我們的廚房提出了革命性建議：全島式廚房，在爐灶四周留出空間，可以四圍走動；廚房和餐桌以及會客區沒有任何間隔，即使有沙發和座椅，也是為了飯前和飯後的歇息。加上兩面幾乎佔據整面牆的玻璃窗，整個樓下基本上就是一個被綠樹環繞的開放式大廚房。

聽起來令人頗感振奮，但作為經常在家做飯的中國人，這樣的廚房總是頗讓人擔心；有朋友就發消息來問，這樣的廚房，萬一要做一个水煮魚或者油炸瀨尿蝦，會不會有問題？

其實這同樣是一種取捨，雖然用抽油煙機可以解決油煙問題，但住的時間越長，家裏的確有越來越重的廚房味，比如在早上，就會煮咖啡、烤麵包，甚至加上煙肉的味道；晚上呢，無論是煲湯還是爆炒，甚至煎個牛扒，都讓整個樓下飯味飄散，很像一家餐廳。



左一是私房菜店主陳志堅先生



廚房的設計草圖

一屋飯香

但是對我們來說，這恰恰就是過日子的味道，是須臾不可離開的人間煙火氣，借用內地某處餐館的名字，可稱之為「一屋飯香」。所以我們選擇廚房的標準，是讓做飯和吃飯都成為令人愉悅的事情，做飯的時候有人手拿酒杯陪着聊天，洗碗的時候可以聽聽音樂，吃飯的時候可以看到風景，是我們對一個廚房的基本要求。

廚房是一日三餐的地方，是生活中最有質感的一部分，所以我們願意將它的內涵和外延盡可能擴大，所謂一屋，兩人，三餐，四季，細水長流的日子；因為這些煙火氣，變得更加滋潤而鮮活起來。

最終，這位開法國私房菜的朋友，不僅幫我們畫好了廚房的圖紙，而且落手落腳幫我們組裝了整個爐灶、水槽和所有廚房電器。他還創造性地選擇了船木作為廚房台板，令人驚艷。現在想來仍然覺得，他才是我們這個廚房的主人。

我們遷入新居一周年的時候，迎來他和他的家人大駕光臨。雖然在私房菜店主面前秀廚藝，有班門弄斧之嫌，但我們仍然是勉力進取，希望拿出對得起這個廚房的一餐。最後的一席八個菜，是兩家共同的貢獻。



一起吃飯的緣分

Destiny that brings two people to the same dining table

這個樸實的有船木台板的廚房，自我們搬入開始，就吸引了衆多親朋好友前來，共襄美食之盛舉；當時朋友設計並且為我們描繪的，衆人圍爐把酒下廚的草圖，終於如約出現了。

食飯死黨

Lawrence、Allen 和 Kavern 是當年一起行山的死黨，幾乎每個星期，都會約定一個地方，大多數時間都是以北潭涌閘口為起始點，早上神采奕奕地出發，下午就身水身汗，滿臉通紅，然後由 Kavern 帶領找個小館子大吃一頓，盡興而歸。他們大概沒有想到，持續近兩年的西貢行山生涯，會有如此深遠的影響，讓我們最後把家搬了過來。



既然已經搬到了北潭涌門口，行山應該是更方便了。但實際情形並非如此，時間流逝，每個人的生活都發生了很大的變化，我們的聚會方式也從行山變成了吃飯，真正的心無旁騖地吃飯。每次，由 Lawrence 告知我們人數和時間，隨之而來的確定菜譜，準備食材，以及最後大肆鋪排的一場吃飯行動，就這樣打發了春夏秋冬多少美好的週末。

美中不足的是我們對美酒毫無建樹，不懂也不會，而對這幾位饕餮來說，美食焉能無美酒？Allen 忍無可忍，每次都從自己酒櫥裏提來兩瓶二三十年前出自名門的法國紅酒，讓一眾食客驚喜不已。

不僅如此，Allen 也是燒烤發燒友，從生火開始，他就搶奪了主廚

的位置，一直堅守在主烤官的位置，他負責烤，我們負責吃，各得其所。也因為這樣，在美食單上被認為不入流的燒烤，就成了很重要的菜式，請看看我們的燒烤餐單，某些食譜，是必須要有炭火加持的。比如說炭燒牛排、大蝦，以及蔬菜。

燒烤的蔬菜

燒烤一般以肉類為主，能夠加上蔬菜就完美了。我們分別將大蘑菇、菜花、西蘭花、粟米和燈籠椒等等，分別用錫紙處理，灑上細鹽、胡椒碎和加入一小片牛油，然後將錫紙裹嚴，放上炭爐燒烤。時間到了，一打開錫紙，軟熟冒煙的牛油烤雜菜就完成了，其受歡迎程度甚於雞翼牛扒。



當日菜單

羅宋湯
 厚切安格斯牛扒
 新鮮青口
 新鮮大蝦
 雞中翼
 粟米（連衣）
 燈籠椒
 菜花
 西蘭花
 大蘑菇
 番薯
 冰糖紅棗燉雪梨

聖誕家宴

搬入新居的第一個聖誕節，迎來了一次難得的家宴，全家十幾口人悉數到齊；對我們的新廚房來說，無論是規模和口味，都是一次考驗。但最令我們緊張的，還是因為要接受阿嫲的檢驗。這不是阿嫲第一次吃我們做的飯，但每一次，都會很緊張，在我們家這位神級大廚長輩面前，我們的廚藝，簡直是班門弄斧。事關我家阿嫲，為家人下了一輩子廚房，做了一輩子飯，一日三餐，從未有懈怠之時。猶記兒時的廚房，對我有莫大的吸引，一邊偷吃一邊看阿嫲燉元蹄紮素雞蒸紅豆沙，做出一桌九大簋，讓賓客們食指大動的正宗江南宴席，是小時候最鮮明的記憶。

如果說現在在食物方面有些許心得，其十之八九，得自阿嫲的家傳。兒時在廚房裏的耳濡目染，心領神會。最大的收穫，是領會到為食的樂趣，和對食物的尊重。年節時大家庭聚餐，上來先飲一碗清雞湯，碗中幾乎是清水，略有微黃，沒有一絲油星；但飲來卻清香鮮甜，沁人心脾。家人都認為這湯勝過外面所有參肚鮑翅，將其命名為「阿嫲靚湯」。

不僅有靚湯，阿嫲的西式菜式也是頗有神韻。很受我們追捧的俄羅斯薯仔沙律，其實源自阿嫲的親授。所以這次的聖誕家宴，挑戰性地以西式為主，俄羅斯薯仔沙律被命名為阿嫲沙律，居然獲得阿嫲的點頭認可，比吃到任何美味都更滿足。

當日菜單（12 人）

麵包湯
蘋果腰果沙律
香煎肉眼牛扒
煙燻雞
西柚綠茶冰沙
香烤豬肋骨排
辣酒煮花螺
烤蘋果
楊枝甘露





廚神駕到

Lawrence 的朋友 Simon，是一位特別的客人。彼時，他身為一位超級大明星的家廚，聽說他要光臨我們的廚房，興奮到晚上睡不着。更有甚者，他事先預告，你們不需要任何準備，所有食材都由他備好帶過來。這這這怎麼可以？我們作為主人，怎能如此沒有禮數。最後商議的結果，我們可以準備湯和兩道小菜。

那天來臨了，仍然是個週末，清瘦英俊的大廚和他的太太，提着幾個巨型超市袋光臨寒舍，所有他要的食材都是他自備，包括蔥薑大蒜。所有東西放在檯面上，我們的廚房立刻顯得擁擠起來，直到所有東西在大廚的安排下重歸秩序和整潔。大廚就是大廚，連抹布都不會亂放，特別吩咐，要備好一疊小碗，供他使用。

所以，本書中的若干菜譜，其實是大廚 Simon 的貢獻。

其實，這裏的每一份菜譜，都是有出處的，也算是其來有自。除了 Simon 這樣的神級大廚以外，生活中遇到的點點滴滴，都可能成為我們菜譜的源頭或者靈感。香港西貢的漁船，土耳其的香料市場，日本小樽風雪裏的烤肉，馬賽的米其林全魚大餐，甚至是一部電影，一堆菜譜書籍，這些物件和場景出現在我們的生活中，就像一場場浪漫的邂逅，開啓我們對美食持久的熱戀。



大廚 Simon



當日餐單 (10 人)

涼拌麻辣萵筍

蜜汁煎雞翼

咖喱牛腩煲

虎皮尖椒

鮮灼魷魚仔

香煎西冷牛扒

雞湯煮蘿蔔

雞油炒芥蘭芯

櫻花果凍



曾鈺成壽宴

我在「熱廚房」中最好的朋友，人盡皆知非曾鈺成莫屬。從上世紀六十年代末開始，我們已經是學校中的同事，依稀記憶中宿舍還是同室上下格床，他還沒有當校長的時候，辦公室中也是坐在我的對面。1991年，我參加立法局選舉，率先進入「熱廚房」，背後自然有默默的他，最後我落選了。92年大家痛定思痛，組織成立民建聯，為香港打江山，曾鈺成擔任了主席。95年我再次參選，雖然還是落選了，不過在曾鈺成而言，他覺得我這一回少了個人意氣，政治成熟得多，在一次總結會上，他專門點讚表揚的時候，不禁當場流下了激動的眼淚。

2000年我離開了民建聯，曾鈺成仍然是我的良師益友，儘管我們並非經常會面，不過大家在公在私，都互相太熟悉了；所以短短一個電話，一個短訊，兩人之間都心領神會。我們之間有的是信任，期望和對香港有相同的信念。白馬過隙，匆匆幾十年，這份情誼非但沒有因為我離開了「熱廚房」而沖淡，反而就像陳酒般更醇厚。

2017年5月趕上他的70大壽。我決定了做三件事情，第一件是在拍賣行挑選了一幅丁衍庸關於「莊周夢蝶」的小畫，親自送到他的辦公室；第二件就是舉行家宴為他做壽，還讓我的工作團隊做陪。團隊中人喜不自勝，還特意製作了似模似樣、美輪美奐的菜單「助慶」。看得出來，壽星公當夜很高興，菜式也頗受歡迎。

曾鈺成的70大壽，還有另一場是民建聯年輕人們在上環一家餐館搞的驚喜派對，我這個前民建聯成員，也承擔了一項分工，就是在「保密」的情況下，為餐會準備約五十個人的甜品——土耳其豆蔻糖漿杏脯夾核桃。這應該算是馬虎居的歷史性第一次「外賣」，也是我為他70大壽做的第三件事。



當日餐單 (6 人)

扁尖火腿清雞湯
 青豆蓉煙肉碎配家製法棍麵包
 鷹豆蝦仁雜菜沙律
 煙燻雞
 香蕉奇異果冰沙
 中東香料醃煎魚柳
 土耳其豆蔻糖漿杏脯夾核桃



「熱廚房」對手

這個偏遠的熱廚房，偶爾也曾經成為所謂的政治「熱廚房」的一部分。2014 年政改方案的討論開始進入高潮，深感太過意氣用事的爭拗於事無補，民主黨和建制派在政改方案以及未來香港政治，其實有很大的討論空間。如果雙方能夠坐下來理性探討，求同存異，也並非天方夜譚。

幾通電話之後，與民主黨張文光、單仲偕、李永達和狄志遠等約定了斬竹灣飯局，舉杯言歡之餘，還有促膝議政，後來還有過其他的人物到來。

作為多年選戰和議事堂的對手，我和這幾位大佬打了多年交道，政治理念未必相同，但無論是其為人，還是對香港的承擔，都有惺惺相惜之感；對手並非敵人，更可以是朋友，朋友之謂也，就是可以在議事堂上唇槍舌劍，也可以在家裏坐下來好好吃一頓飯。

雖然志不在吃，但這幾位大佬，都是為食嘴刁之人，不能馬虎。



當日餐單（7 人）

奶油蘑菇湯
阿嫲沙律
煙燻雞
檸檬牛油烤鱸魚
西班牙辣腸燴飯
酒浸菠蘿配雪糕



煤氣公司到會示範班

煤氣公司管理層，是多年的好朋友了。不知道是誰人「走漏了風聲」，說我「拿手烹飪」，於是約我到公司總部，為「老闆們」做一桌飯菜；然後邀請我去煤氣中心，客串烹飪示範班。不敢怠慢之餘，還是滿懷自信答應了。這是我的「烹飪史」上第一次到會設宴和上示範台。也正是在煤氣公司一眾的大力鼓勵下，才玉成了寫這本書的故事。

當日餐單（10 人）

蘋果腰果沙律
自製麵包
煙燻雞
番茄話梅冰沙
西班牙辣腸燴飯
紅酒燴牛膝
藍莓凍芝士蛋糕
豆蔻糖水煮梨





擇善固執

Holding on to virtuous values stubbornly

鄉下廚房雖然寬敞舒適，但也帶來一個顯而易見的問題。幾乎所有第一次來家裏吃飯的客人，都會忍不住問：你們在哪裏買菜？

地處西貢郊野公園內的馬虎居，周邊方圓五公里既沒有現代化的商店和超市，也沒有農耕時代便利的小攤販大排檔，到哪裏買菜，的確是日常生活會面臨的問題。和城裏人比較，我們鄉下居民當然做不到下班回家才買菜，菜爛在鍋裏還可以下樓買個醬油。鄉下的買菜方式通常都是不買則已，一買驚人；計劃好去一趟超市，大包小包車載回家，塞滿整個雪櫃，幾乎就是我們週末生活的日常。就算這樣，計劃難以周全，做菜做到一半，發現缺油少蔥的事情，也是經常發生的。少了就算了，平常日子，很難奢求完美。

如果真的要去做一桌大菜，就不能出現這樣的尷尬；所以安排好菜譜及按圖採購，是整個計劃最重頭最耗費精力的部分，所謂行百里者半九十者是也。而對於我來說，在固定的地方購買相應的食材，則是不能將就的原則。西貢之後直奔沙田，甚至遠赴九龍城，身邊的人對此頗有些不解，哪裏沒有雞鴨魚肉呢，為甚麼一定要如此大費周折。

西貢碼頭的生猛蝦蟹和石斑魚，品質和價格不說，和船家建立的信任和友誼，也是不能割捨的原因。最窩心是他告訴你：今天的魚唔靚，不賣給你。

轉到西貢街市，解決日常廚房用的柴米油鹽醬醋茶，蔬菜和生果比較新鮮，雜貨用品也算齊全，我在那裏掃貨買到內地出產的花椒油，自此從不缺貨。家禽檔口的夫妻檔，每次看見我都會例常問一聲：煲湯還是焗爐？如果要買當天新鮮的牛腩，需要找鮮肉檔的小師傅預定；第二天一大早去取，相當勞神費力，但是對於他們來說，買菜不就應該這樣嗎？

九龍城的新三陽，不是日常買菜的地方；但一年總有幾次入貨，春夏季的肉糰和豆沙糰，秋天的大閘蟹，以及家中常備的火腿、扁尖、黃酒和糟滷。這些來自上海的地道江浙風味，是兒時的味道，記憶中的鄉愁，有不可取代的意義。

我們食材最堅實的後盾是 citysuper，每次要做大餐，少不了一趟一趟地跑，肉食有牛扒羊架春雞，海產有阿拉斯加蟹腿各種魚類，日本深煎芝麻醬，用過之後再也不能回頭，找遍全香港也只有他家有貨。有一段時間離家比較近的沙田 CS 裝修，不惜跑到港島 IFC，可見已經離不開它。





去日本，最愛帶的東西，竟然是那裏的醬青瓜和漬大根，一碗白米飯有了它就有了生機。土耳其的藏紅花玫瑰茶無花果乾，讓廚房有了越來越多的中東風味，托斯卡納的橄欖油，西班牙的風乾火腿，法國的巧克力和芝士，可以聞到地中海陽光的味道，所有這些，都讓旅行變得餘味無窮。

家裏的抽屜裏，現在還有一些來自內地格外有風味的食材，雲南的松茸菌和牛肝菌，湖南的臘肉，四川的花椒油和郫縣豆瓣，這種口味對我們來說非常誘惑但又很是挑戰。櫃子裏還有因緣際會得到的寧夏的枸杞，甘肅的黃芪和當歸，新疆的大棗和核桃，還有各位朋友送的一年四季不斷的各種茶葉，感覺地大物博的內地各省，才是美食的天堂和寶藏；我們眼界和功力所限，難以一窺堂奧，也是頗為遺憾。

一方水土養一方人，世界上每一處被陽光照耀被和風吹拂的土壤，都產出不同味道和風格的食材，滋養每一個人的味覺和心靈，這是大自然對人類最美好的饋贈。我們珍惜每一個緣分，享用這些食物，並對此心懷感恩，就是對大自然最好的回應。

回到買菜，這也就是我不辭辛苦，山長水遠盡自己所能買最好的食材的理由，在這一點上，我是有些固執的。



熱廚房

馬虎居的烹飪印記

作者
程介南

Author
Cheng Kai-nam, Gary

出版顧問
朱素貞

Publishing Consultant
Ivy Chu

策劃 / 編輯

Project Editor
Catherine Tam

攝影

Photographer
Imagine Union

美術統籌及設計

Art Direction & Design
Amelia Loh

美術設計

Design
Venus Lo

出版者
萬里機構出版有限公司
香港鰂魚涌英皇道 1065 號
東達中心 1305 室
電話
傳真
電郵
網址

Publisher
Wan Li Book Company Limited
Room 1305, Eastern Centre, 1065 King's Road,
Quarry Bay, Hong Kong
Tel 2564 7511
Fax 2565 5539
Email info@wanlibk.com
Web Site <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
傳真
電郵

Distributor
SUP Publishing Logistics (HK) Ltd.
3/F., C&C Building, 36 Ting Lai Road,
Tai Po, N.T., Hong Kong
Tel 2150 2100
Fax 2407 3062
Email info@suplogistics.com.hk

承印者
萬里印刷有限公司

Printer
Prosperous Printing Co., Ltd.

出版日期
二零一八年七月第一次印刷

Publishing Date
First print in July 2018
All right reserved.

版權所有 · 不准翻印

Copyright©2018 Wan Li Book Company Limited
ISBN 978-962-14-6769-0
Published in Hong Kong



Hot Kitchen

熱 廚 房

馬 虎 居 的 烹 飪 印 記



時光荏苒……離開了「熱廚房」，程介南投入西貢鄉間的另一處「熱廚房」——馬虎居，歸園田居，享受烹調的每一刻，細味一屋飯香的味道。

他愛買菜煮食，也愛廣邀「饞嘴貓」好友來家作客，傾盡全力奉上大餐，大伙兒為美食聚舊，談笑風生，亦令他在廚藝上獲益良多，不亦樂乎！

每道美食背後，蘊含着一段段入廚故事，跟程介南來一趟美食之旅，尋找他的美食印記吧！



網上書店
超閱網
Superbookcity.com

ISBN 978-962-14-6769-0



9 789621 467690



聯合出版集團

HK\$98.00

Published in Hong Kong

