

推薦序一

2016年12月12日是《阿爺廚房》首播的日子，鼎爺（李家鼎）首次穿上廚師服和阿譚（譚玉瑛）一起主持烹飪節目。一夜間，鼎爺由一位演員，踏上了廚藝之路……

在我眼裏，這個不只是一個藝人成名的故事，而是一個香港人成功的傳奇故事。一個在電視圈默默耕耘四十多年的藝人，年屆七十，終於通過《阿爺廚房》這個節目，成功打開一片天！

《阿爺廚房》有幸得到觀眾的喜愛，台前幕後功不可沒。雖然台前只有鼎爺和阿譚二人，但幕後卻有二十人之多，我們上上下下都是最佳拍檔。當主持人負責用言語、表情和廚藝介紹每道菜式時，幕後工作人員就會用鏡頭、燈光、拍攝手法、配樂，還有佈景、道具、服裝等等去配合，透過細緻的表達方式，解構菜式的做法，讓觀眾去回味、去欣賞、去學習《阿爺廚房》為大家準備的傳統功夫菜！

這本《阿爺廚房——消失的味道》紀錄了不少將近消失，甚至已消失的菜式，也有一些傳統菜的做法。套用鼎爺在節目中常用的一句話：「不用急，慢慢來！」任何功夫菜都不會再難倒大家！

張洪翅

《阿爺廚房》監製



推薦序二

家鼎哥在烹飪上的手藝，是自幼在父親嚴厲教導之下，一點一滴調教過來的傳統粵菜功夫，由家常小菜至宴客大菜，不少已經失傳，而且漸漸被人遺忘。

值得慶幸的是，多得家鼎哥，多得《阿爺廚房》，一些已經變得陌生的傳統菜式，再次在電視上出現。

家鼎哥在《阿爺廚房》節目入面，將烹調竅門和心得毫無保留和大家分享，欣賞他的廚藝也是賞心悅目，特別是他純熟的刀功和下廚的功夫，以至他對食材的認識、烹飪技巧的見解，用心一看、用心一聽就知道一定下過不少苦功，就算演技多好的演員也不容易演到這種程度；所以實在令人佩服，亦好值得去學習。

《阿爺廚房——消失的味道》就是家鼎哥幾十年的經驗之談，非常值得參考！

薛家燕



序

當初拍攝《阿爺廚房》，只是一個 20 集的煮食節目，想不到一拍就是五輯，總共有 150 集了。

年幼時為嘴刁的父親下廚，得個「做」字，專心地做、用心地做，每次開飯總懷着戰戰兢兢的心情，從來不敢奢求父親讚好，但日子有功，竟然不知不覺累積了不少功夫；老來有機會在節目上再「做」一遍，尋回不少回憶，也得到大家欣賞，老懷安慰，相信在天上的父親大人，應該滿意！

以前的日子，食材款式不多，廚具種類有限，要滿足口腹之慾，唯有靠功夫手藝。今時今日，許多菜式失傳，死因是「功夫」沒了；因為功夫需要時間，時間就是金錢，人工也是金錢，要完全用以前那套做法，難度媲美拍功夫片。

《阿爺廚房》就不同了，菜式沒有成本計算，可以為所欲為，這次甚至將「消失的味道」重現，實在煮得非常過癮。

在此，感謝 TVB、感謝製作團隊、感謝我的拍檔譚玉瑛，感謝各位觀眾及讀者支持！希望大家喜歡《阿爺廚房——消失的味道》。

李家鼎

作者簡介

李家鼎

李家鼎（鼎爺），香港著名演員、武術指導及馬術教練。

生於廣州富裕家庭，兒時住西關泮塘，父親李倬雲從事酒家、醬園、麵粉、絲綢生意，是正宗「西關大少」。

八歲的鼎爺，與家人逃難至香港，家道中落，但父親不改西關大少識飲識食的本色，鼎爺自少開始為父親下廚。

正所謂「食在廣州，廚出鳳城」，父親以前吃的主要是順德大廚的手藝，所以鼎爺的廚風深受順德菜的影響，透過嘴刁的父親口傳廚藝技巧，又自學鑽研刀工，希望菜式做得更精緻，更合父親的胃口。

2016 年，開始主持《阿爺廚房》，在節目中大展廚藝，精湛的廚藝、細膩的刀工，給大家認識一個全新的鼎爺，傳統功夫粵菜亦再次在香港牽起熱潮。



阿爺教你揀食材

要煮得一手好菜，怎少得挑選好食材呢？今次，就跟着我到街市、塔門走走，了解各樣材料的特色，再靈活運用及配搭於各款傳統菜裏。

滷水料

滷水材料視乎味道濃或淡而加入不同的香料。滷水料宜放在密封的容器內，擺放於陰涼處即可。

八角——要選大顆、厚身的，帶點啡紅色，但不要太深色。由於味道濃烈，配搭家禽及肉類最好。

草果——味道淡淡的，用來配魚、蝦、蟹等海鮮可去除腥味；如炮製羊腩煲時加一、兩粒草果進去，可去除羊肉的羶味，吃起來特別甘香嫩滑。

甘草——宜挑選外皮啡色的甘草。甘草片不能有洞，有洞代表被蟲蛀了。甘草味道甘甜、不太濃，配搭味道較濃的食材，可中和味道。

肉桂——味道較濃，適合炆、燉的菜式，是五香粉其中一款主要原料。

香葉——又稱為月桂葉，有一種芳香的味道，可以加進炆燉或煮湯內，但煮好後必須取出，而且不要放太多，會帶有苦味。

花椒——味道有點濃烈，吃起來舌頭有點麻，加上其他配料做菜很好吃；但不宜選太紅的，因為有可能是染色的花椒。

丁香——選大粒、乾身的，摸上手有點油潤的感覺。它的味道濃烈，煮好菜後要把它挑出來。



瀨尿蝦乾

瀨尿蝦乾呈棕色部分的是「春」，有膏的瀨尿蝦是雌性，吃起來較甘香。有些瀨尿蝦乾是生剝生曬，曬兩天就可以了。蒸熟的瀨尿蝦乾直接淋上生抽和熟油，鮮味十足，伴飯吃一流！



陳皮

我喜歡用陳皮入饌，例如牛肉餅、陳皮燉鴨、煮糖水等，選用曬製五年或以上的陳皮，有陳皮香及售價相宜。一般人會將陳皮的果瓢刮掉，其實內瓢有軟化頑痰的效用，所以不宜除去。



紫仔菜

與大頭菜同科，水上人煮饊通常會用上紫仔菜。醃好後，為了妥善保存，將大頭菜切好後再紫在一起，成為醃菜的紫仔菜。烹調時通常連葉一起使用，取其鹹香之味，汆水後下白鑊烘乾，可以減少鹹味及苦澀味。



西瓜酸炒牛柳

~Stir-fried beef tenderloin with watermelon rind pickles~



菜式特點

用酸酸甜甜的西瓜酸來煮牛肉，不但沒蓋過牛肉的味
道，而且連皮的西瓜酸咬起來還帶點嚼勁，兩者搭配別
有一番風味！



【材料】

牛柳_____250 克
西瓜酸_____60 克
(做法參考 p.23)
豆豉_____20 克
麻香 XXO 醬 _____25 克
紅甜椒_____40 克
黃甜椒_____40 克
青甜椒_____40 克
葱段_____15 克
糖_____2 茶匙
生粉芡_____適量

【醃料】

糖_____1 茶匙
生抽_____1 茶匙
油_____半茶匙
水_____半茶匙

Ingredients

- 250 g beef tenderloin
- 60 g watermelon rind pickles
(see p.23 for recipe)
- 20 g fermented black beans
- 25 g XXO sauce with Sichuan pepper
- 40 g red bell pepper
- 40 g yellow bell pepper
- 40 g green bell pepper
- 15 g spring onion (cut into short lengths)
- 2 tsp sugar
- potato starch slurry

Marinade

- 1 tsp sugar
- 1 tsp light soy sauce
- 1/2 tsp oil
- 1/2 tsp water



西瓜酸 Watermelon rind pickles



◎ 示範短片

【做法】

- 1..... 西瓜酸切條；豆豉切碎；牛柳切片；三色甜椒切條。
- 2..... 西瓜酸汆水，試味至味道合適後盛起備用。
- 3..... 牛柳下糖、生抽、油及水拌勻醃味。
- 4..... 起油鑊，下一半麻香 XXO 醬炒香，加入牛柳快炒至半熟，盛起備用。
- 5..... 起油鑊，加入西瓜酸、糖、豆豉、麻香 XXO 醬炒勻，加入三色甜椒翻炒，下牛柳炒勻，加入生粉芡，最後加入蔥段炒勻即成。

Method

1. Cut watermelon rind pickles into strips. Finely chop the fermented black beans. Slice the beef. Cut all bell peppers into strips.
2. Blanch the watermelon rind pickles in boiling water. Taste it. Blanch further if it's still too salty. Drain and set aside.
3. Add sugar, light soy sauce, oil and water to the sliced beef. Mix well.
4. Heat wok and add oil. Add a half portion of XXO sauce with Sichuan pepper and stir-fry until fragrant. Add the sliced beef and stir-fry until half done. Set aside.
5. Heat wok and add oil. Stir-fry watermelon rind pickles, sugar, fermented black beans and XXO sauce with Sichuan pepper. Toss to mix well. Add bell peppers and toss again. Put in the beef and toss well. Pour in potato starch slurry. Add spring onion at last and toss. Serve.



阿爺秘技

Cooking tips

- 西瓜酸食用及烹調前必須汆水，以減少過鹹的味道。
- 烹調西瓜酸時，酌量加入糖以中和西瓜酸，更美味可口。
- 我喜歡用刀輕剁豆豉，以免豆豉舂得太爛，不香也沒咬口。



- Before serving watermelon rind pickles straight, or using them in cooking, make sure you blanch them in boiling water to remove the excessive saltiness.
- When you cook with watermelon rind pickles, season the dish with slightly more sugar to balance off the tartness and saltiness. The dish would taste better that way.
- I personally prefer to gently chop the fermented black beans with a knife, instead of pounding them with a knife handle. I find both their aroma and texture are lost when they are pounded too finely.

芋蓉鴨

~Deep-fried boneless duck stuffed with mashed taro~



菜式特點

「芋蓉鴨」源自於潮州，正名為「芋茸酥鴨」，於五、六十年代的香港非常流行。芋蓉加入了澄麵及其他配料，炸起來如蜂巢一樣，酥脆香口。



【材料】

草鴨	1 隻
芋頭	600 克
澄麵	185 克
豬油	185 克
食用臭粉	3 克
梳打粉	3 克
鹹蛋黃	2-3 個 (蒸熟)
五香粉	10 克
大地魚粉	10 克
蝦米	10 克
八角	3 粒
桂皮	5 克
香葉	4 片
薑	7-8 片
陳皮	1 個

【調味料】

老抽	60 毫升
糖	2 茶匙
鹽	1 茶匙

Ingredients

- 1 "grass duck"
- 600 g taro
- 185 g wheat starch
- 185 g lard
- 3 g baker's ammonia
- 3 g baking soda
- 2 to 3 salted egg yolks (steamed till done)
- 10 g five-spice powder
- 10 g ground dried plaice
- 10 g dried shrimps
- 3 pods star-anise
- 5 g cassia bark
- 4 bay leaves
- 7 to 8 slices ginger
- 1 whole aged tangerine peel

Seasoning

- 60 ml dark soy sauce
- 2 tsp sugar
- 1 tsp salt



◎ 示範短片

【做法】

- 1..... 草鴨汆水，略放涼，在鴨身塗抹老抽上色，待風乾。
- 2..... 芋頭切去兩端，取中間部分，去皮、切片，蒸 20-30 分鐘。
- 3..... 蝦米放入攪拌器打成粉狀。陳皮浸軟，備用。
- 4..... 起油鑊，將熱油淋於鴨身至金黃色，待涼。
- 5..... 鴨肚內放入陳皮、香葉、桂皮、八角、薑片；鴨身均勻塗抹五香粉，放於蒸碟上，於鴨面鋪上陳皮及薑片，蒸約 1.5-2 小時至熟。
- 6..... 取出全鴨，去骨，盡量保留一塊完整鴨肉（連鴨皮），放在碟內。
- 7..... 芋頭壓成芋泥，加入豬油、梳打粉、臭粉搓勻，再下大地魚粉、蝦米粉、糖、鹽、鹹蛋黃搓勻。
- 8..... 澄麵用熱水拌勻成熟澄麵糰，加入芋泥內搓勻。
- 9..... 將芋泥鋪釀在已拆骨的連皮鴨肉上。
- 10... 起油鑊，將熱油淋於鴨上，直至底面呈金黃及蜂巢狀，隔油約 20 分鐘，切件上碟即成。



Method

1. Blanch the duck in boiling water. Leave it to cool briefly. Brush dark soy sauce all over the skin. Hang to air-dry.
2. Cut both ends off the taro and use only centre. Peel and slice it. Steam for 20 to 30 minutes.
3. Blend the dried shrimps in a blender until powder-like. Soak aged tangerine peel in water until soft.
4. Heat a wok and add oil. Put the duck on a strainer ladle. Ladle hot oil and pour on the duck skin until the duck is nicely browned. Set aside to let cool.
5. Stuff the duck with aged tangerine peel, bay leaves, cassia bark, star-anise and ginger. Rub five-spice powder evenly on the skin. Transfer the duck on a steaming plate. Arrange aged tangerine peel and sliced ginger on top. Steam for 1.5 to 2 hours until tender.
6. Let the duck cool briefly. De-bone it while try to keep the duck meat in one piece without breaking the skin. Save on a plate with the skin side down.
7. Mash the steamed taro. Add lard, baking powder and baker's ammonia. Knead to mix well. Add ground dried plaice, dried shrimps, sugar, salt and mashed salted egg yolks. Knead to mix well.
8. Add hot water to wheat starch. Mix well into dough. Add to the mashed taro. Knead to incorporate.
9. Spread the mashed taro mixture over the de-boned duck over the meat side.
10. Heat wok and add oil. Put the stuffed duck on a strainer ladle with the skin side down. Ladle hot oil and pour over the stuffed duck and dip the skin side into the hot oil from time to time until both sides golden and puffs up with crumbly crust. Set aside the stuffed duck on the strainer ladle to drain the oil for 20 minutes. Slice into pieces. Serve.

膏蟹蒸肉餅

~Steamed mud crab on ground pork patty~



菜式特點

將蟹膏、蟹肉與肉餅拌勻，再在上面放上膏蟹一起蒸，讓蟹汁和蟹膏的香味滲進去，成為升級版的「膏蟹蒸肉餅」。



【材料】

膏蟹 _____ 2 隻
豬柳脰 _____ 370 克

【醃料】

糖 _____ 1 茶匙
鹽 _____ 1 茶匙
油 _____ 1 湯匙
水 _____ 5 湯匙
生粉 _____ 1 茶匙
胡椒粉 _____ 少許



Ingredients

- 2 female mud crabs
- 370 g pork tenderloin

Marinade

- 1 tsp sugar
- 1 tsp salt
- 1 tbsp oil
- 5 tbsp water
- 1 tsp potato starch
- ground white pepper



【做法】

- 1..... 將一隻蟹起蓋，取出蟹膏，蟹身斬件，把取出的蟹膏蒸約 10 分鐘至熟透。
- 2..... 另一隻蟹斬件，蒸熟後拆肉。
- 3..... 豬柳胸一半剁蓉，一半剁成碎粒。
- 4..... 豬肉拌勻，依次序加入醃料拌勻，下蟹膏及蟹肉，再加入水拌勻。
- 5..... 將肉餅放於碟上，再放上生蟹件拼成蟹形，蒸約 20 分鐘即成。

Method

1. Remove the carapace of one crab. Scoop out the roe. Remove the gills and chop the body into pieces. Steam only the roe for 10 minutes until done.
2. Dress the other crab. Chop into pieces. Steam till done. Pick out the crabmeat and discard the shells.
3. Finely chop half of the pork. Then coarsely dice the remaining half.
4. Mix the pork well. Then add the marinade ingredients in the order listed. Mix well. Add the steamed crab roe from step 1 and the crabmeat from step 2. Add water and mix well.
5. Arrange the pork mixture on a steaming plate. Shape into a round patty. Re-assemble the raw crab pieces from step 1 over the pork patty to look like a whole crab. Steam for 20 minutes. Serve.



阿爺秘技

Cooking tips

- 把蟹肉混合在肉餅中，味道更鮮香。
- 將豬柳胸切粒及剁蓉，拌勻後的肉餅更有口感。
- 蒸肉餅多加水分，令蒸後的肉餅鬆軟、滑溜。
- 肉餅鋪上碟後，在肉面戳數個洞有疏氣之效果，令肉餅受熱更均勻。
- Mixing the crabmeat in the pork patty gives it an extra dimension of umami and aroma.
- I finely chop half of the pork and coarsely dice the rest. That would give the pork patty a more complex texture.
- Make sure you add more water to the pork mixture before steaming. That's the key to fluffy and velvety pork patty after steamed.
- After you put the pork mixture on a steaming plate, make a few indentations on the surface with a chopstick. That would create air pockets for steam to circulate through. The pork patty would pick up the heat more evenly that way.

鮑魚綠豆沙

~Abalone mung bean sweet soup~



菜式特點

塔門五、六十年代的收入來源大部分來自鮑魚，當中外觀略次的鮑魚未能出售，而漁民也不想浪費，所以用來製作「鮑魚綠豆沙」，塔門人也喜歡用西米棟取代海帶，這款糖水實在是一種消失的味道。



【材料】

鮑魚仔_____ 600 克
(14 隻左右)
綠豆_____ 100 克
眉豆_____ 30 克
西米棟_____ 40 克
陳皮_____ 1 角
生薏米_____ 20 克
熟薏米_____ 10 克
片糖_____ 1 塊
水_____ 3 公升

Ingredients

- 600 g baby abalones (about 14 abalones)
- 100 g mung beans
- 30 g black-eyed beans
- 40 g Ximidong (dried seaweed)
- 1 piece aged tangerine peel
- 20 g raw Job's tears
- 10 g puffed Job's tears
- 1 raw cane sugar slab
- 3 litres water

【做法】

- 1..... 生薏米浸過夜；綠豆預早 2 小時浸泡。
- 2..... 西米棟預早 30 分鐘浸發至軟身，洗淨。
- 3..... 鮑魚擦淨，汆水，起肉、去除內臟，備用。
- 4..... 水煮沸，下綠豆、眉豆、西米棟、陳皮、生熟薏米，煲約 1.5 小時至綠豆開花。
- 5..... 調至中火，下片糖調味，最後加入鮑魚用細火煲約半小時即可。

Method

1. Soak the raw Job's tears in water overnight. Drain before using. Soak mung beans in water for 2 hours.
2. Soak Ximidong in water for 30 minutes until soft. Rinse and drain.
3. Scrub the abalones clean. Blanch in boiling water. Shell them and remove the innards.
4. Boil water in a pot. Put in mung beans, black-eyed beans, Ximidong, aged tangerine peel, raw and puffed Job's tears. Boil for 1.5 hours until the mung beans start to break down and turn mushy.
5. Turn to medium heat. Add raw cane sugar slab. Put in the abalones at last. Cook over low heat for 30 minutes. Serve.



阿爺秘技

- 用西米棟取代海帶、臭草，有清熱解毒之功效。
- 選用細隻的鮮鮑魚為佳。
- 加入鮑魚後，調至細火煲，可保持鮑魚軟滑的口感。
- 眉豆令綠豆沙更香、更綿。
- Fishermen use Ximidong in place of kelp and dried common rue. Chinese herbalists believe Ximidong clears Heat and detoxifies.
- For this recipe, small live abalones are preferred.
- After putting the abalones in, turn down the heat to low. That would help retain the tenderness of the abalones.
- Black-eyed beans make the mung bean sweet soup creamier and more fragrant.

Cooking tips



左邊是已浸之西米棟；
右邊是乾西米棟。
Soaked Ximidong (left);
dried Ximidong (right).

豆腐煎蛋

~Fried tofu omelette~



菜式特點

雖然只是兩款簡單的食材——豆腐及雞蛋，用熟練的刀工將豆腐切成薄片，粗菜精做，炮製一款令人耀眼的豆腐佳餚。



材料

硬豆腐_____ 2 件
雞蛋_____ 2 個
紅甜椒_____ 20 克（切粒）
青甜椒_____ 20 克（切粒）
蒜蓉_____ 10 克
乾蔥蓉_____ 5 克
生粉_____ 1 茶匙

調味料

蠔油_____ 25 克
糖_____ 少許
鹽_____ 少許
水_____ 100-120 毫升



Ingredients

- 2 cubes firm tofu
- 2 eggs
- 20 g red bell pepper (diced)
- 20 g green bell pepper (diced)
- 10 g grated garlic
- 5 g chopped shallot
- 1 tsp potato starch

Seasoning

- 25 g oyster sauce
- sugar
- salt
- 100 to 120 ml water



做法

- 1..... 豆腐用鹽水浸約 1 小時至硬身。豆腐切片，每片約 1 厘米厚，吸乾水分。
- 2..... 先在碟內加入少許蛋液，長方形豆腐片排於圓形碟內（碟的直徑最好比平底鑊略少，碟可嵌入平底鑊為適合），豆腐互相重疊，圓心位置成一小井口。
- 3..... 雞蛋拂勻，於井口倒入部分蛋液，慢慢由中心向外流，蛋液成為豆腐片和碟之間的潤滑劑。
- 4..... 平底鑊熱油，小心把（3）從碟內整份滑入平底鑊，保持豆腐成圓形的形狀，再倒入半份蛋液，讓蛋液均勻鋪滿平底鑊，下鹽調味，煎一面至定型後，小心把蛋餅溜回至碟上。
- 5..... 將平底鑊反轉蓋於碟上，鑊和碟同時一翻，蛋餅另一面可安全回鑊，倒入餘下蛋液，把蛋餅煎至金黃，上碟。
- 6..... 生粉 1 茶匙加入水調勻成生粉水，備用。
- 7..... 小鍋內加入水 100-120 毫升，下蠔油煮滾，加入乾蔥蓉、蒜蓉、青紅甜椒粒，灑入糖、鹽調味，煮沸後加入生粉水勾芡，淋於豆腐煎蛋上即成。

阿爺秘技

Cooking tips

- 豆腐浸泡鹽水後，質地較挺身，不容易散開來。
- 用適合尺寸的碟輔助翻轉豆腐，有助保持美觀的形狀。
- After soaking the tofu in salted water, it turns firmer in texture and is less likely to break down into bits.
- Pick a plate or dish of the right size to help flip the omelette. It's easier to maintain its shape that way.

Method

1. Soak the tofu in salted water for about 1 hour to stiffen it up. Cut tofu into slices about 1 cm thick. Wipe dry.
2. Pour some whisked egg into a dish. Then put the tofu slices over the whisked egg in the dish, fanning them out so that each slice overlaps with the next in a circular form with a well at the centre. (It's advisable to use a dish slightly smaller than your pan, so that it can sink right into the pan.)
3. Whisk the eggs. Pour some whisked egg into the well at the centre of the fanned tofu. Let it seep outward slowly. The whisked egg would act as lubricate so that the tofu can be slid down the pan easily.
4. Heat pan and add oil. Carefully slide the tofu from the dish into the pan while keeping its circular form. Then pour in half of the remaining whisked egg to fill the pan. Season with salt. Fry until one side is set. Carefully slide the omelette back in the dish.
5. Put the pan upside over the dish. Flip both the pan and the dish simultaneously to put the omelette back in with the fried side up. Pour in the rest of the whisked egg. Fry until golden. Save on a serving plate.
6. Mix 1 tsp of potato starch with some water. This is the potato starch slurry.
7. Pour 100 to 120 ml of water into a small pot. Add oyster sauce and bring to the boil. Put in shallot, garlic, and diced bell peppers. Season with sugar and salt. Bring to the boil and stir in the potato starch slurry from step 6. Cook till it thickens. Dribble over the tofu omelette. Serve.