

自序

「一生只做菜，一心做好菜。」是我烹飪的座右銘。

由越南難民營到留港生活，一生走來不易，會考只取得一分成績，但冥冥中上天已為你安排。從小喜歡烹飪的我，因緣際會之下踏進香港中華廚藝學院修讀課程，令我的廚藝有所提升，多年來更獲得不少烹飪前輩的提攜及協助，拓闊我的廚藝視野，在烹調上獲益良多，這是我衷心感恩的。

我曾經取笑自己，拿起書本很快就會呼呼大睡；但手執鑊鏟卻令我精神抖擻，就算在爐火旁工作數小時也不覺累，彷彿我流着的是「烹飪的血」。就是這份對下廚的熱誠，令我一直在廚藝路上奔跑，希望能繼承中菜的傳統，並延續及傳承富特色的菜系風格，創新演繹讓人眼前一亮的佳餚，為中華飲食文化出一分力。

今天，有幸出版《黃亞保煮場》一書，這不單單是一本食譜書，甚至將我的人生歷練寫進去，希望透過當中的菜式讓大家欣賞中菜的多元性，也希望能感染你多下廚做菜與家人分享，甚至透過我甜酸苦辣的人生閱歷，給大家一點點鼓勵。「世界充滿無限可能性，每人都會找到屬於自己的康莊大道。」眼下的前路或許不明朗，但只要心存信念，堅毅不休地繼續奮鬥，光明的前路總在身邊出現。

出版一本書實在不容易，首先衷心感謝介紹我認識萬里機構的李韋玲女士（Ling 姐），沒有她的推動力，出版之事只會原地踏步。在此我亦多謝今次為我出書的萬里機構整個團隊及編輯 Karen，他們全面協助我和作出很大的鼓勵，才令我的五味人生得以順利呈現在大家眼前。

另外，也非常感謝為我撰寫推薦序的各位好友，包括前中華廚藝學院院長顏淑賢女士、迦密唐賓南紀念中學校監黃兆輝教授、中環美利酒店「紅棉」行政總廚邵德龍師傅、法國 Institute Disciples Escoffier 副導師曾文堅先生、黎耀祥先生及林淑敏女士，多謝你們一直向我提出寶貴意見。此外，還要多謝拍攝時給予支持的助手 Sonia。當然，太太、子女及家人的愛護及支持，是給我最大最大的推動力，讓我無條件地勇往直前。

烹飪，讓我豐盛滿滿，我期望撒下這顆美食的種子，讓大家由衷領會烹飪的奧妙，結下豐碩的果實。

黃亞保

目錄

推薦序一：黎耀祥	2
推薦序二：顏淑賢	3
推薦序三：林淑敏	4
推薦序四：黃兆輝	5
推薦序五：邵德龍	6
推薦序六：曾文堅	7
自序	8
黃亞保的五味人生	14

保哥的寶貝

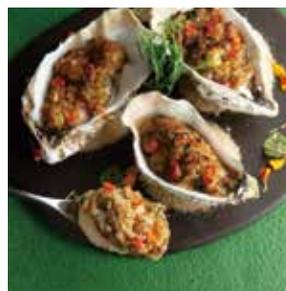
陳皮篇

保哥與你細嘗陳皮	22
陳皮香酥骨	26
陳皮泥鯭粥	28
陳皮冬瓜煲老鴨	32
香煎陳皮鍋貼	36
陳皮手打牛肉	40
遠年陳皮紅豆沙	43
川貝陳皮冰糖燉原個雪梨	46
陳皮炒米茶	48



自煮人生

家常篇 · 宴客篇 · 素菜篇



家常篇

蒜蓉牛油金沙蜂巢豆腐	52
香煎流心芝士肉餅	56
薑葱炒魚卜	59
海鮮茶碗蒸	62
魚湯浸順德魚腐	64
別不同菠蘿咕嚕肉	68
檸香山竹牛肉	71

宴客篇

法式蝴蝶魚	74
金銀蒜焗原隻台山生蠔	79
XO 醬炒象拔蚌	82
炭燒半熟牛肉沙律	86
花膠釀法式百花	90
馬頭立鱗燒	94
金湯燴魚肚	99
客家沙薑焗雞	102

素菜篇

國際象棋豆腐	106
羊肚菌釀雜菌	109
竹笙玉簪	112
鼎湖上素	115

成長奮鬥

越南菜篇 · 五味人生篇

越南菜篇

越南蔗蝦.....	120
越式炸軟殼蟹.....	124
越南生熟牛肉湯河粉.....	127
越南酸辣海鮮湯.....	130
蒜蓉牛油雞翼.....	135
越南脆香春卷.....	138



五味人生篇 · 甜

家庭版焗爐叉燒排骨.....	142
桂花蜜餞頂饅.....	146

五味人生篇 · 酸

客家酸菜魚.....	148
意大利黑醋腩片.....	153

五味人生篇 · 苦

芥菜炒牛柳.....	156
冰鎮苦瓜.....	158

五味人生篇 · 辣

辣子炒蝦仁.....	160
辣肉腸生菜包.....	163

五味人生篇 · 鹹

馬拉盞肉碎炒花生苗.....	166
鹹魚雞粒炒洋蔥米.....	169

黃亞保的

五味人生

你是從哪裏認識人稱「保哥」的黃亞保？《都市閒情》？《煮戰》？在 Youtube 看過他的烹飪示範？還是在《尋人記 2》發現了當年身在越南難民營手執鼓棍的他？

眾所周知，「保哥」的黃亞保是有名的大廚和成功的烹飪節目主持，可是你未必知道他一路走來經歷的甜、酸、苦、辣、鹹。從難民到大廚，他的奮鬥故事為一個個精心食譜增添無窮風味，在正式投入保哥的美食世界前，先來了解他的五味人生。

文：李欣敏

「不知道我是否從出生起，血脈就流着烹飪的血液！」保哥說。回憶童年，他說一睜開眼就看見廚房。家裏開腸粉店兼小菜館，年紀小小的他未能幫媽媽磨米漿、跟爸爸蒸腸粉，但在日復日的浸淫和觀摩下，對煮食的熱愛已經「入晒血」，8 歲時他更立志做廚師。學生時代，保哥首次參加烹飪比賽，作品名堂是「一帆風順」；現實中他的成長經歷絕非一帆風順，一切甚至是從驚濤駭浪中開始。

「苦」中有樂，變通創新

保哥是越南華僑，上世紀八十年代，他只得 7 歲時，隨家人投奔怒海，偷渡來港。旅途上，船隻觸礁破洞，乘客只好夜以繼日接力倒水，最後幸免於難，可謂「死過翻生」。但到達彼岸，迎來的不是曙光，卻是 7 年的難民營生活。保哥曾住過多個難民營，而早期入住的是禁閉營，不得自由出入，與困於監獄無異。當時別說看見甚麼前景，連三餐溫飽也是奢侈的願望。他憶述，試過要靠一罐煉奶、一包餅乾捱過 3 天。而且，營地品流複

雜，打架、搶劫、吸毒等罪案近在咫尺，在那種環境下，一不小心就誤入歧途；幸而有父親的嚴厲教誨，加上自小見識過種種黑暗，保哥和弟弟都特別潔身自愛。「在這些地方出來的人，怎會捱不到苦？」他淡然慨嘆。

保哥的五味人生從「苦」開始，不過苦中有樂，例如在資源短缺的環境讓他領悟到「窮則變，變則通」的道理。他憶述：「有營地餐餐都派肥豬肉，食到你驚！」保哥媽媽卻能用五花腩煮出 10 種不同菜式，如薄切香煎、金銀蒜蒸、切粒炒飯等等，讓平平無奇的食材成為令人回味的好菜式，「我現在也可以做出當年的味道。」同時啟發他不斷構思創新的菜式。另外，保哥做越南菜也十分拿手，皆因越南營友無私地傾囊相授，讓他學到正宗的越南風味。

中學時期，保哥有一段時間仍在難民營生活。



在中華廚藝學院修讀初級專業廚藝課程，食品雕刻技術出眾。



中學的家政室，充滿不少快樂的回憶。



材料

排骨 600 克
 陳皮 2 個
 雞蛋 1 隻
 九製陳皮 80 克
 水 4 湯匙
 麵粉及生粉各 2 湯匙
 鹽少許

做法

1. 陳皮用水浸軟，取 1 個切絲，備用。
2. 排骨沖淨，抹乾水分，備用。
3. 陳皮 1 個、九製陳皮 20 克、雞蛋及水放入攪拌機，打成漿狀備用。
4. 排骨放入大碗內，灑入鹽及陳皮漿拌勻，冷藏一會。圖 1
5. 麵粉及生粉篩勻；燒熱油，排骨蘸上粉，炸至金黃色，盛起待一會；再下油鑊翻炸，瀝乾油分。圖 2
6. 餘下九製陳皮磨成粉；陳皮絲放入白鑊輕輕烘香，加入九製陳皮粉及排骨拌勻，上碟享用。圖 3



保哥秘訣

下油鑊前，排骨才與麵粉及生粉拌勻，否則封着肉質，陳皮味難以滲入排骨。



蒜蓉牛油
金沙蜂巢豆腐

材料

硬豆腐 1 件
鹹蛋黃 1/2 個
牛油 20 克
蒜蓉 5 克
魚露 1 茶匙
蔥花 2 湯匙
炒香白芝麻 1 湯匙

做法

1. 硬豆腐預早一晚冷藏於冰格至硬，翌日浸水解凍，用手撕成塊狀。
2. 鹹蛋黃隔水蒸 8 分鐘至軟身，壓爛。
3. 燒熱油，放入豆腐塊炸至金黃色（小心濺油），盛起待一會，再下油鍋翻炸，瀝乾油分。圖 1
4. 牛油及蒜蓉起鑊，加入鹹蛋黃蓉用小火炒至起泡，下魚露調味拌勻，倒入炸豆腐，熄火，快速拌勻，上碟，撒上蔥花及白芝麻，趁熱享用。圖 2-3



1



2



3



保哥秘訣



- 我喜歡用手撕豆腐來炸，炸後富有層次感，外脆內軟。
- 鹹蛋黃炒至起泡才加入炸豆腐，否則賣相不美觀。
- 或選用豆泡烹調，一開二，將豆泡內部反出來，炸後口感鬆脆，也可避免油炸時濺油的危險；或也可使用氣炸鍋製作。

法式胡蝶魚

材料

左口魚 1 條 (約 530 克至 600 克)
 麵粉 100 克
 雞蛋 2 隻 (拂勻)
 日式麵包糠 150 克

醃料

胡椒粉 1/2 茶匙
 鹽 1 茶匙

沙律料 (拌勻)

紅蘋果 30 克 (切粒)
 青蘋果 30 克 (切粒)
 馬鈴薯 30 克 (無熟、切粒)
 溫室青瓜 1 條 (切粒)
 紅甜椒 1/4 個 (切粒)
 日式蛋黃醬 5-6 湯匙





做法

1. 左口魚在口部小心拉出腸及內臟，去鱗，洗淨。用尖刀在脊骨處直切，起出兩邊魚肉（切約 1-1.5 吋深；盡量不切至背鰭，否則炸魚時爆裂），在魚身兩邊及魚肉內灑入胡椒粉及鹽。圖 1-2
2. 在魚脊骨中間蓋上牛油紙，在魚身兩邊及魚肉內灑上麵粉，掃上蛋漿，蓋上麵包糠，去除多餘麵包糠。圖 3-6
3. 燒熱一大鑊油至 180°C，放入魚炸至金黃色，取出；翻炸後上碟，取去牛油紙。圖 7
4. 左口魚的脊骨慢慢取出，在中間位置放上生果沙律，上桌宴客品嚐。

越南
酸辣海鮮湯



越南芫荽

湯底
材料

大頭蝦殼 (取自大頭蝦 600 克)
新鮮菠蘿 200 克 (切塊)
越南芫荽頭 3 棵
白胡椒粒少許



材料

大頭蝦 600 克
花蛤 600 克
魷魚 1 隻 (切圈)
乾葱 3 粒 (切片)
蒜頭 6 粒 (切片)
香茅 2 支 (切段)
指天椒 7 隻 (切圈)
短身芽菜 300 克
越南芫荽 1 棵
青檸 1 個 (切角)



調味料

羅望子 150 克
魚露 6 湯匙

湯底
做法

1. 燒熱油，放入大頭蝦殼以大火爆香，瀝熱水煮滾。圖 1
2. 壓出蝦膏，放入菠蘿塊、白胡椒粒、芫荽頭煮 30 分鐘，隔渣，取蝦湯備用。圖 2



做法

1. 燒熱油，放入大頭蝦肉以大火炒香，鎖緊蝦汁，盛起。
2. 燒熱油，爆香乾葱片、蒜片、紅椒圈及香茅，加入花蛤炒香，瀝入蝦湯，煮滾。圖 3
3. 羅望子用蝦湯調溶，放入步驟 2 內，加上芽菜、魷魚及蝦煮熟，以魚露調味，盛於碗內，最後放上越南芫荽及青檸塊享用。圖 4



桂花蜜餞乳鴿

「油封乳鴿」是我在 2022 年修讀 Disciples Escoffier 法國專業烹飪高級文憑課程的其中一道菜式，後來演變成我的「桂花蜜餞乳鴿」。

材料

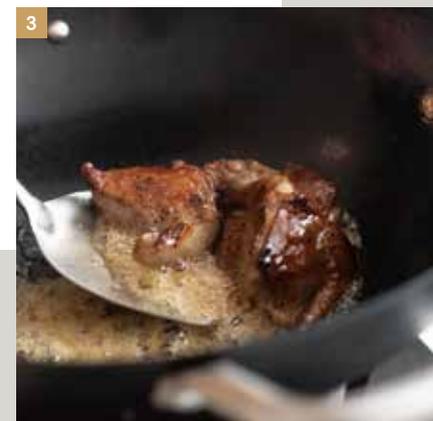
頂鴿 2 隻（約 450 克）
桂花蜜 2 湯匙
紹酒 2 湯匙
生粉少許

醃料

鹽及黑椒碎各少許

做法

1. 頂鴿洗淨，去內臟，保留鴿腿及胸肉，斬件，下醃料拌勻，灑上薄薄生粉，抹勻。圖 1
2. 燒熱油，下鴿腿及胸肉以大火煎至金黃色，灑入紹酒，加蓋焗一會，盛起。圖 2
3. 桂花蜜放入鑊內煮至起泡，下鴿腿及胸肉炒勻至糖濃稠，上碟享用。圖 3



保哥秘訣

煎鴿肉時灑入紹酒，加蓋焗一會能讓鴿肉吸收酒味，香氣更濃。