



香港中廚師協會會長
江肇祺

香港擁有的環球美食，全球數一數二，博大精深的中華飲食傳統文化，不單五花八門，由懷舊的古法粵菜烹調、街頭特色美食、中國地方菜系、新派粵菜料理、創新地道火鍋、精緻食府點心，以至近年推陳出新的廚師發辦，匯聚中西的高級創作料理，應有盡有！

現今新一代的中菜廚師，一般入行後需先在中餐烹飪學校學習並通過考試，以保證具備足夠的廚房基本認識，處理食品水平標準和安全應變，隨着科技迅速發展，現今廚房的設備配套及烹飪技術都不斷更新與發展，新式設備讓很多年輕廚師開始弱化入廚的基本功，雖可減少製作時間成本；但作為廚師，不但為了滿足顧客口腹之欲，手藝精湛才是職業生涯的亮點。

中菜廚師的成功，需要擁有正面的學習態度，最重要學懂良好的廚藝及廚德，很多年輕廚師剛學會廚藝的皮毛就想成為大師傅，當遇到困境才知道學藝不精，廚藝有所不足。

其實在廚房裏需要不停進修及學習，才能不斷進步及成長，歸根結底，需要打好堅實的基本功，經過不斷實踐嘗試與失敗，虛心接受指導及琢磨，認識不同崗位的技術，參與各項餐飲平台比賽，切磋廚藝及提升學習興趣，增加知識，擴闊視野，累積經驗，建立穩固的根基，才能修煉文武雙全的好本領。

粵菜廚藝精益求精之路永無止境，菜式與時間軌跡不停變化，時光每刻流轉，很多傳統中餐菜式逐漸失傳。傳統與創新，從來都是個大課題，餐廳守舊會被說沉悶；新派又被說不正宗耍噱頭，所以各中菜主廚需要保持創新卻不忘本的理念，將懷舊菜式流傳下去，時刻擁有市場變化的觸角，與同業交流意見及分享，尋找新靈感創新及創作，帶領中華飲食文化百花齊放。

《傳承貳》是一本極具意義及承傳精神的書冊，香港中廚師協會的四十五位本地星級中菜大廚，分享個人歷練的功夫菜式，以及在廚房奮鬥的經歷、廚德及廚藝，並對中餐業的發展及付出，協助培訓新一代廚師，亦是一種對飲食文化的詮釋，令中菜發揚下去！

無私奉獻精神，傳承中華廚藝！



飲食文化作家
方曉嵐

恭喜！恭喜！金光燦爛的《傳承貳》出版了！

2023 年夏天，香港中廚師協會食譜書《傳承》上架發售，受到業界及廣大讀者的支持和鼓勵。我們繼續努力，立即決定製作《傳承貳》，邀請香港另外四十五位現任或退役主廚及行政總廚，每人表演一道拿手好菜並公開食譜，難得工作忙碌的名廚們一呼百應，積極配合。

香港中廚師協會出版目的，就是宏揚傳承，把文化藝術包括廚藝，一代一代地傳下去，薪火相傳，是我們每一個人的責任。

我有幸再次獲委任為《傳承貳》的項目統籌，得到協會現屆會長江肇祺師傅和前會長馬榮德師傅的支持，以及出版社萬里機構的積極配合，使工作得以順利開展。跟着是分別與四十五位中菜名廚聯絡，商量書中他們表演的拿手菜式。每位大師都是大忙人，要逐一安排各人拍攝真的不容易，但四十五人無一「托手蹕」，百分百配合，在籌備兩個月後，我們進行了忙碌而緊張的五天拍攝。

作為項目統籌，有機會與名廚大師們一起合作製作這本書，我的確從中獲益良多，在大家齊心合力協作下，《傳承貳》正式出版，希望不負所託。

感謝多位贊助商支持，使我們的理想得以實現；感謝萬里機構編輯部同事們努力工作；感謝攝影師梁細權和設計師 Ame，讓我們這本《傳承貳》的封面和內頁美輪美奐。

誠心推薦《傳承》和《傳承貳》，如果你想見識香港的頂級中菜，認識香港的名廚，這將會是一個難得機會，這兩本書絕對值得你欣賞和收藏。



劉惠平

香港中華廚藝學院、酒店及旅遊學院、國際廚藝學院首席教導員及課程經理（中式餐飲及營運）

熱烈恭賀《傳承貳》成功出版。

享用美食是一項文化遺傳，它能增加人們聚會的動力和樂趣，也因為這個特點，讓我們對中華美食的熱愛從未減退。中國人同桌用餐散發着溫暖、團聚、關懷、和睦、學習和尊重的情懷。當我看到《傳承》，就感覺兒時在家中吃年夜飯的溫馨回憶，我感受到每位大師為我準備一道過年必食的菜式，計有海鮮海味、家禽家畜、珍饈異饌、八珍上素、滿堂筵席，目不暇給，當中更有兩三道成為劉家小廚房今年及明年的家常宴客菜。

承傳飲食文化是新一代中菜師傅的使命，他們繼承傳統中餐烹飪手法，也要推陳立新增加創意菜式，增長不同烹調經驗和開拓不同味覺視野，改變各類菜式的烹調角度和味道演變手法，創作新派意念和更耀眼奪目的菜式，他們更將烹飪文化事業發揚光大，更能穩固地立足於國際飲食文化的舞台，將烹調技巧和味道演變成各款菜式，薪火相傳是我們共同目標和責任。

《傳承貳》有四十五位殿堂級中菜大師積極參與是次拍攝項目，他們各自將其獨特代表性的作品演繹成真，為保證拍攝的真實性和原來色彩，當天採購新鮮食材，即時精心處理和炮製，毫無保留地記錄細則，以作延續承傳烹調技巧的心意，發揚傳承飲食文化的美德。

本書能夠順利付梓，實有賴香港中廚師協會和方曉嵐女士專業團隊的共同努力下完成。這書不單集結多個食譜和圖片，更記錄各大師對傳統美食文化的尊重，對烹調味道的要求，對食物質素的嚴謹選擇等思路歷程，團隊用多角度的文字將其記錄下來。

作為烹飪教導員及廚藝理論研習講師，我誠意推介及建議收藏這套《傳承》書集，衷心期盼各位喜愛這本書，從中學習並有所得益，以作承傳中華飲食文化。



鍾偉平

稻香集團主席

早前得悉香港中廚師協會將出版《傳承貳》的消息，已經翹首以盼。本集團旗下兩位師傅獲邀介紹兩道招牌菜式，加上本人有幸為本書撰寫推薦序，作為中式餐飲業一份子，實在感到與有榮焉！

首先，本人非常感謝香港中廚師協會及《傳承貳》項目統籌方曉嵐女士的邀請，以及團隊一直以來對於中式餐飲的貢獻，寥寥數語不足以全部列舉出來。然而，香港中廚師協會及方曉嵐女士為我們業界的付出、親力親為，相信是次有份參與書籍拍攝及製作的各位，都必定能親身感受得到。同時，本人亦非常欣喜看見現時中廚師們團結互助，大大加強了中式餐飲業界的溝通與合作，行業得以進步，實有賴各位共同努力。

本人與《傳承貳》一書有着相同的理念，我們同樣深信中式餐飲需要傳承。未來，中式餐飲的發展，必須走向教育與文化之路。很多人都說，做中式餐飲很辛苦，本人也有切身體會，一路走來實在不容易。因此，本人早在廿多年前積極開展「稻苗培植計劃」，希望鼓勵每位初入行的年輕人，不斷進修增值自己，意識到這個行業是有發展前景，為行業共同努力，迎難而上，發揮所長。當然，中式烹飪技藝及菜餚的傳承成果，絕非一朝一夕可見。為了讓外界改變對中式餐飲從業員的看法，將中式飲食業專業化、規範化，提升業界整體的專業水平，本人一直決心辦教育，亦可謂一生的願景。

來到近年，我們集團在大灣區東莞開辦「稻香中菜廚藝學院」。學院提供有關不同飲食範疇的專業培訓課程，實踐與理論結合，進一步弘揚粵菜飲食文化，融貫百家廚藝精髓。我們業界需要做的，就如香港中廚師協會的宗旨——推動中餐業發展，傳承中國飲食文化，得以讓中式餐飲能夠一代傳一代，千載揚名。

本人誠心推薦這本書給各位，尤其是喜歡中菜的你。這本書並非一本簡單的食譜書，當中集結了多位出色主廚及行政總廚，無私地分享他們的入廚心得及成功秘訣，的確值得珍藏。

最後，再次熱烈祝賀《傳承貳》順利出版！一紙風行！再創佳績！

香港中廚師協會

香港中廚師協會成立於二〇〇四年，本會之宗旨是提升中餐廚師的廚德、廚藝及廚政，推動中餐業發展，傳承中國飲食文化。

香港中廚師協會在各會員齊心協力推動下不斷壯大，為了提升中式飲食業的發展，通過聯合業內志同道合的中廚師，團結互助，加強餐飲業界的溝通與合作，共同進步。香港中廚師協會有以下幾項工作重點：

- 定期籌辦交流、論壇、培訓及示範活動，加強溝通與合作。
- 開展廚藝技術交流學習，積極協助培訓人才，促進及提升廚師技能，傳承中國傳統手藝。
- 舉辦廚藝交流比賽，提供交流切磋廚藝的機會，從而提升會員的專業水準，擴闊視野，提高自信心。
- 定期出版慈善食譜，讓同業掌握最新訊息，發揮業界慈善的精神。
- 與時並進，在推動美食之時，配合環境保護以取得平衡，為中式餐飲業的可持續發展作出貢獻。

香港中廚師協會期望能共同打造餐飲業交流圈子，為中餐廚師提供更便捷的資源，提升中餐廚師的形象，加強專業技術知識，增加業界企業對社會責任的認知，鼓勵會員貢獻社會。

目錄

• 序言：江肇祺	002
• 推薦序一：方曉嵐	003
• 推薦序二：劉惠平	004
• 推薦序三：鍾偉平	005
• 香港中廚師協會	006

• 李文星	012
-------	-----

拍薑海鹽蒸東星
Steamed Grouper with Crushed Ginger and Sea Salt

• 郭錦文	016
-------	-----

蜜汁叉燒
Honey Glazed Barbecue Pork

• 李智剛	020
-------	-----

懷舊金錢蟹盒
Old-fashioned Golden Medallions with Crabmeat Filling

• 陳國樑	024
-------	-----

東方夜明珠
Black Truffle Shrimp Balls with Crabmeat and Caviar in Pumpkin Soup

• 林懋建	028
-------	-----

燒金沙骨伴粉絲蟹肉
Tomato-honey Glazed Spareribs with Crabmeat Glass Noodles and Pickled Cherry Tomatoes

• 伍寶明	032
-------	-----

玻璃藤椒鴿
Crispy-skin Sichuan Pepper-scented Squab

• 梁文威	036
-------	-----

花雕菌香和牛臉頰
Braised Wagyu Beef Cheek with Porcini and Huadiao Wine

• 歐國強	040
-------	-----

別不同咕嚕肉
Extraordinary Sweet and Sour Pork

• 李悦發	044
-------	-----

XO 醬油雞樅菌焗本地龍蝦
Lobster with Termite Mushrooms in XO Sauce

• 張浪然	048
-------	-----

黑松露豆酥藍瓜子斑件
Speckled Blue Grouper Fillet with Black Truffle and Fried Soy Bean Bits

• 劉震	052
------	-----

雪菜筍絲燒東海黃魚
Braised Yellow Croaker with Xue Cai and Bamboo Shoot

• 鄧志強	056
-------	-----

香葱蠔子王
Giant Razor Clams Dressed in Ginger Scallion Sauce

• 高維遠	060
-------	-----

芥末脆蝦球
Deep-fried Prawns in Mustard Sauce

• 張偉忠	064
-------	-----

星洲辣椒蟹
Singaporean Chilli Crab

● 洪家種 068

焗鮮拆蟹鉢
Baked Egg and Crabmeat Casserole

● 李家銳 072

柚子蜜彩椒炒和牛粒
Pan-seared Wagyu Cubes with Assorted Bell Peppers in Honey Citron Sauce

● 黃錦璣 076

松露珍菌和牛臉頰
Braised Beef Cheek with Black Truffle and Assorted Mushrooms

● 翁萬海 080

酸湯百花羊肚菌蝦球
Tiger Prawn and Stuffed Morel in Sour Soup

● 林國榮 084

紅粉佳人（蟹粉龍蝦球）
Steamed Lobster in Crabmeat and Roe Glaze

● 陳俊雄 088

翡翠上湯墨魚餃
Shrimp Dumplings in Cuttlefish Shape with Celtuce

● 梁偉楠 092

冰茄脆鮮鮑
Deep-fried Abalones with Plum-scented Cherry Tomatoes

● 吳長江 096

柱侯蘿蔔生扣花錦鱔
Braised Giant Mottled Eel with White Radish in Chu Hou Sauce

● 劉耀強 100

醋涼子
Tart and Tangy: Appetizer Trio

● 尤忠東 104

白雪藏龍
Dragon in the Snow (Lobster in Scrambled Egg White)

● 梁業遠 108

油爆豬肚尖
Stir-fried Pork Tripe

● 柯子大 112

小丁方豬腩肉
Braised Pork Belly Cubes

● 林勸飛 116

黑虎掌菌蜜餞烤腩肉
Honey-glazed Roast Pork Belly with Scaly Hedgehog Mushrooms

● 黃偉文 120

松茸杞子芙蓉乳龍蝦
Baby Lobster and Matsutake Mushroom on Savoury Egg White Custard

● 洪貴賓 124

綠胡椒法國鴨胸拌古斯米
Slow-cooked Duck Breast with Green Peppercorns and Couscous

● 吳江橋 128

上湯龍蝦煎米粉
Lobster in Chicken Stock on Pan-fried Rice Vermicelli

● 李振龍 132

龍皇披珍珠
Crispy Stuffed Sea Cucumber in Chicken Liver Sauce

● 黃富強 136

珊瑚龍吐珠
White Pearl Amidst Red Coral (Tiger Prawn in Carrot Glaze)

● 劉德隆 140

金湯白玉藏珍
Mushroom-stuffed White Radish Cups in Carrot Soup

● 游振業 144

乾燒龍蝦件
Fried Lobster in Speciality Sauce

● 羅德榮 148

黑白胡椒海中蝦
Fried Shrimps with White and Black Pepper

● 陳偉庭 152

藏紅花汁野菌燴花膠
Braised Fish Maw with Mushrooms in Saffron Sauce

● 陳永瀚 156

珠光寶氣
Pearly Sheen and Gem-like Sparkles (Crispy Suckling Pig Skin, Pineapple and Pork Patty on Toast)

● 徐偉豪 160

嶺南漁香脆皮百花雞
Crispy Chicken Skin Stuffed with Minced Shrimp in Lingnan Style

● 馮健偉 164

黃扒魚肚
Fish Maw Steak on Pumpkin Soup

● 葉世昌 168

火焰梅乾寶塔肉
Flambéed Pork Belly Pagoda Stuffed with Mei Cai

● 楊智明 172

子曰：帶鮮味
Mango Scallop Rolls with “Lamp Shade” Fish Fillet

● 王慶團 176

福建佛跳牆
Buddha Jumps over the Wall, Fujian Style (Gourmet Soup with Assorted Dried Seafood)

● 李英琦 180

羊肚菌百花釀遼參
Spiny Sea Cucumber Stuffed with Minced Shrimp and Morel

● 卓嘉政 184

香葉富貴蝦餃
Mantis Shrimp Dumplings

● 劉沛成 188

懷舊千層糕、懷舊娥姐粉果
Steamed Layered Sponge Cake with Salted Egg Yolk Filling, Madam Ngor’s Crystal Dumplings

● 索引 Index 207

拍薑海鹽蒸東星

Steamed Grouper with
Crushed Ginger and Sea Salt

卅二公館集團行政總廚

李文星

入行 40 年，李師傅擅長烹調粵菜及大江南北菜，糅合中西式的烹調技巧及精緻的擺盤，演繹傳統的中菜美饌，備受食客及同業讚賞及推崇。現時，李師傅除主理卅二公館，還管理世界各地 9 個國家共 10 家食肆。

李師傅畢業於中華廚藝學院第四屆大師班中廚師課程，將中菜推陳出新，並為各國元首、政府要員及社會名人烹調特色佳餚。李師傅曾任職香港文華東方酒店文華廳，帶領團隊榮獲「米芝蓮」一星殊榮，以及香港旅遊發展局多項榮譽，包括 2006 年及 2009 年「美食之最大賞」。李師傅更於 HOFEX 舉辦的「香港國際美食大獎賽」擔任評審工作，積極推廣傳統中菜。

李師傅寄語當今的中菜廚師多到世界各地觀摩砥礪，積極參與各項烹飪比賽，放眼世界，時刻裝備自己，為香港的中廚師建立專業的地位及形象。



材 料

INGREDIENTS

東星斑 900 克	900 g spotted coral grouper
薑 150 克	150 g ginger
蔥花 150 克	150 g chopped spring onion
紅辣椒 1/2 隻（切絲）	1/2 red chilli (shredded)

調 味 料

海鹽 1 茶匙	1 tsp sea salt
糖 1/2 茶匙	1/2 tsp sugar
生粉 1 茶匙	1 tsp caltrop starch

Seasoning

做 法

METHOD

1. 東星斑剖洗乾淨，起兩邊魚肉，切成 8 件，魚頭及魚尾留用。
 2. 薑用刀拍碎，用海鹽 1/2 茶匙醃一會。
 3. 魚肉用海鹽拌勻，再加入糖及生粉，最後放入薑碎醃 10 分鐘。
 4. 將魚肉、魚頭及魚尾排放碟內，以大火蒸 5 分鐘。最後撒上蔥花，澆上滾油，以紅辣椒絲裝飾即成。
1. Dress the grouper and rinse well. Fillet the fish and cut into 8 pieces. Set aside the head and tail for later use.
 2. Crush the ginger with the flat side of a knife. Add 1/2 tsp of sea salt and mix well. Leave it briefly.
 3. Add sea salt to the fish fillet. Mix well. Sprinkle with sugar and caltrop starch. Lastly add crushed ginger and leave it for 10 minutes.
 4. Arrange the fish fillet, fish head and tail on a steaming plate. Steam over high heat for 5 minutes. Sprinkle with spring onion and drizzle smoking hot oil over. Garnish with red chilli. Serve.



Chef's Tips

名 廚 秘 訣

魚肉用大量薑碎及海鹽醃味，薑味濃重，魚肉滑嫩；毋須加入生抽調味，能吃出東星斑鮮魚的原味。

In this recipe, the fish fillet is marinated in a lot of ginger and sea salt, so that it has a strong ginger flavour while staying velvety and juicy. You don't need to add any soy sauce for seasoning and you can taste the natural flavours of the grouper.

蜜汁叉燒

Honey Glazed Barbecue Pork

中國會燒味部總廚

郭錦文

郭師傅 15 歲由廣東省鶴山來港學廚，20 歲左右當上主管。在西苑酒家燒味部擔任主管期間，創製肉嫩多汁、肥瘦相間而聞名的「大哥叉燒」，深得影星成龍喜愛而得名，郭師傅被飲食業界人士冠稱為「叉燒文」。

隨後郭師傅不斷鑽研燒味製作，在明珠閣燒味部擔任顧問工作，後來受邀請在中國會任職燒味部總廚，繼續研發傳統的燒味及滷水美食，為食客帶來無窮的味覺享受。





材料

INGREDIENTS

腩頭肉 6 公斤
麥芽糖 250 克

6 kg pork shoulder butt
250 g maltose

醃料

鹽 1 碗 (約 230 克)
糖 4 碗 (約 880 克)
豆豉 300 克
雞蛋 20 隻
南乳 1 塊
腐乳 2 塊
海鮮醬 4 湯匙
芝麻醬 1 湯匙
沙爹醬 2 湯匙
麵豉醬 4 湯匙
細蔥 300 克
蒜頭 300 克
新鮮芫荽 4 棵

Marinade

1 bowl salt (about 230 g)
4 bowls sugar (about 880 g)
300 g fermented black beans
20 eggs
1 cube fermented red tarocurd
2 cubes fermented bean curd
4 tbsp Hoi Sin sauce
1 tbsp sesame paste
2 tbsp satay sauce
4 tbsp fermented bean sauce
300 g spring onion
300 g garlic
4 sprigs fresh coriander

做法

METHOD

1. 腩頭肉切塊，洗淨，瀝乾水分，備用。
 2. 醃料拌勻，放在室溫發酵 12 小時。
 3. 腩頭肉放入醃料浸泡 30-60 分鐘，待肉質吸收調味料的精華。
 4. 焗爐預熱 200°C，放入腩頭肉烤焗 15 分鐘，翻轉再烤 15 分鐘。
 5. 腩頭肉取出，待至室溫，在表面塗上麥芽糖。
 6. 放回焗爐以 230°C 烤焗 5-10 分鐘，翻轉再烤焗 5-10 分鐘；在此階段仔細觀察顏色，待烤至微焦及顏色金黃，厚切品嚐。
1. Cut the pork into chunks. Rinse and wipe dry. Set aside.
 2. Mix all marinade ingredients together. Leave it at room temperature for 12 hours.
 3. Put the pork into the marinade. Mix well and leave it for 30 to 60 minutes. Let it suck up the flavours in the marinade.
 4. Preheat an oven to 200°C. Put in the pork and bake for 15 minutes. Turn it upside down and bake for 15 more minutes.
 5. Remove the pork from the oven. Leave it to cool to room temperature. Brush maltose on top.
 6. Turn the oven up to 230°C. Bake the pork for 5 to 10 minutes. Flip them upside down and bake for 5 to 10 minutes. Watch the pork closely at this point. Turn off the oven and remove the pork once it becomes lightly charred and golden. Slice thick and serve.

名廚

秘訣

切叉燒時，要順着肉質紋路，以瘦肉包裹肥肉，食客咬入口，油分充分爆發，這是完美的食味享受。

Slice the pork along the grain so that the lean meat wraps around the fatty bits. The grease would burst inside your mouth when you bite into it. That's the perfect culinary experience.

Braised Wagyu Beef Cheek
with Porcini and Huadiao Wine

花雕菌香和牛臉頰



香港高爾夫球及網球學院飯館中餐行政總廚

梁文威

掌廚經驗超過 30 年，擅長烹調傳統粵菜及海鮮菜式，將傳統及創意結合，定期設計耳目一新的美饌供食客品嚐。

梁師傅精湛的廚藝，曾於多間星級酒店及食肆擔任要職，包括帝逸酒店、海景嘉福洲際酒店及鴻星集團等，除了創新中菜的餐單，還監控食品質素及管理中餐團隊日常工作。

梁師傅積極參與烹飪比賽，並多次奪得獎項——2014 年「環球廚神國際挑戰賽（中華美食組）」銀獎及最佳創意獎、2013 年「HOFEX 香港國際美食大獎（熱葷組）」銅獎等。





材料

INGREDIENTS

牛臉頰	300 克	300 g beef cheek
牛肝菌	100 克	100 g dried porcini mushrooms
乾蔥	50 克	50 g shallot
蒜子	150 克	150 g garlic cloves
薑肉	150 克	150 g ginger (peeled)
香茅	100 克	100 g lemongrass
草果	20 克	20 g tsaoko
香葉	20 克	20 g bay leaves
花雕酒	20 克	20 g Huadiao wine
有機小甘筍	1 條	1 organic baby carrot

醬汁

柱侯醬	100 克	100 g Chu Hou sauce
麵豉醬	150 克	150 g fermented bean paste
花生醬	100 克	100 g peanut butter
五香粉	100 克	100 g five-spice powder
30 年花雕酒	250 克	250 g 30-year aged Huadiao wine
蠔油	150 克	150 g oyster sauce
鹽	50 克	50 g salt
冰糖	50 克	50 g rock sugar
老抽	150 克	150 g dark soy sauce
雞粉	20 克	20 g chicken bouillon powder

做法

METHOD

1. 牛臉頰切成 2 件，拍少許粟粉，燒熱鑊炸至表面金黃色，備用。
 2. 牛肝菌浸水至軟身，取 50 克切片、炸脆；餘下 50 克打成蓉備用。
 3. 燒熱少許油，放入乾蔥、蒜子、薑肉、香茅、草果及香葉爆香，下所有醬汁輕輕炒香。
 4. 放入牛臉頰、花雕酒 20 克、牛肝菌蓉浸過肉面，以大火煲滾，調至小火煲 45 分鐘至軟身，最後以灼熟小甘筍及脆牛肝菌裝飾即成。
1. Cut beef cheek into 2 pieces. Coat lightly in corn starch. Heat oil in a wok and deep-fry until golden. Drain and set aside.
 2. Soak porcini mushrooms in water until soft. Divide them into 2 portions. Slice and deep-fry half of them. Puree the other half in a blender and set aside.
 3. Heat a little oil in a wok. Stir-fry shallot, garlic cloves, ginger, lemongrass, tsaoko and bay leaves until fragrant. Pour in all sauce ingredients and gently stir them.
 4. Put in the beef cheek. Add 20 g of Huadiao wine and the pureed porcini. Add enough water to cover the beef. Bring to the boil over high heat. Turn to low heat and simmer for 45 minutes until beef is tender. Garnish with blanched baby carrots and deep-fried porcini mushrooms. Serve.

名廚

秘訣

要控制烹調牛臉頰的火候及時間，以文火燜煮，可品嚐口感嫩滑、肉質鬆化的牛臉頰。

Pay attention to the heat and braising time. Make sure you cook the beef cheek over low heat for extended period. That's the key to velvety and tender beef.



黑松露豆酥藍瓜子斑件

Speckled Blue Grouper Fillet with
Black Truffle and Fried Soy Bean Bits

新加坡香格里拉中餐行政總廚

張浪然

擁有 38 年粵菜烹調經驗，曾在多家著名中餐廳及米芝蓮星級食府任職，包括九龍香格里拉行政總廚、香港賽馬會著名中餐廳行政副主廚、半島酒店等，對粵菜懷着一份堅持及熱誠，不斷追求更卓越的美饌。

張師傅畢業於中華廚藝學院第五屆大師班中廚師課程，擅長將傳統烹飪技巧與創意融合，以現代的創新風格呈現經典粵菜，讓食客感受不一樣的餐飲體會。

張師傅曾獲多項烹飪大賽最高獎項——「2016 年第十屆亞洲名廚精英薈（前菜組）」個人至尊金獎；「2014 年環球廚神國際挑戰賽（中華美食組）」至高榮譽金獎；2013 年 HOFEX「香港國際美食大獎（現代中式烹調創意前菜組）」金獎等。



材料

INGREDIENTS

藍瓜子斑肉 160 克
黃豆酥 40 克
黑松露片 2 片
豆腐 1 件
蔥花 10 克
蒸魚豉油 40 克

醃料

鹽及生粉水 各少許



160 g speckled blue grouper fillet
40 g fried soy bean bits
2 sliced black truffle
1 cube tofu
10 g finely chopped spring onion
40 g soy sauce for steamed fish

Marinade

salt
caltrop starch slurry

名廚

秘訣

自製豆酥的步驟不繁複，黃豆渣調味後，再拌炒至酥脆，重點是火不要太小，以免火力不足令豆酥不夠香脆。豆酥伴斑肉品嚐，油香十足，非常滋味。

It's not hard to make your own fried soy bean bits. After you season them, stir-fry them again in oil until crispy. The key is to make sure the heat isn't too low. Otherwise, the soy bean bits won't turn crispy. Serve the grouper fillet with the soy bean bits—they are rich and flavourful, complementing the fish well.

做法

METHOD

黃豆酥

1. 黃豆 1 公斤浸泡清水一晚；換水，連水蒸 30 分鐘，隔水備用。
2. 黃豆放入攪拌機內攪碎，用油以慢火煮滾，加入鹽 20 克及雞粉 40 克炒勻即成。

綜合做法

1. 藍瓜子斑肉洗淨，吸乾水分，用少許鹽拌勻待一會，加入生粉水拌勻，用大火蒸 3 分鐘（視乎斑肉厚度而定）。
2. 燒熱油，爆香蔥花備用。
3. 豆腐改成圓厚片狀，炸香，放於碟內。加入蒸魚豉油，蒸熟斑肉放在豆腐面。
4. 用油將黃豆酥炒至香脆，隔油，放在斑肉上。最後灑上炒香蔥花和黑松露片，即可品嚐。

Method of fried soy bean bits

1. Soak 1 kg of dried soy beans in water for at least 8 hours. Drain and replenish with fresh water. Steam them in water for 30 minutes. Drain.
2. Put the steamed soy beans in a blender. Puree. Transfer into wok with oil. Cook over low heat until the mixture boils. Season with 20 g of salt and 40 g of chicken bouillon powder. Stir well. Set aside.

Assembly

1. Rinse the grouper fillet and wipe dry. Sprinkle with a pinch of salt and rub evenly. Leave it briefly. Add caltrop starch slurry and mix well. Steam over high heat for 3 minutes. Adjust the steaming time according to the thickness of the fish.
2. Heat some oil in a wok. Stir-fry chopped spring onion. Set aside.
3. Cut tofu into round thick slices. Deep-fry in hot oil until crispy and browned. Arrange on a serving plate. Drizzle with soy sauce for steamed fish. Put the grouper fillet over the bed of fried tofu.
4. Stir-fry the fried soy bean bits in oil until crispy. Drain. Sprinkle over the grouper fillet. Lastly sprinkle with fried spring onion and sliced black truffle. Serve.

Braised Yellow Croaker with
Xue Cai and Bamboo Shoot

雪菜筍絲燒東海黃魚



香港甬府行政總廚

劉震

劉師傅畢業於中華廚藝專業學院，考獲國家（中國）中式烹調高級技師資格，入行 30 年，廚藝精湛，曾擔任五星級酒店行政總廚。

除了鑽研中國不同菜系的烹飪藝術，更精研傳統寧波名菜，將寧波菜獨有的技巧及味道加以發揮，融合中國各地的飲食風味，帶領團隊在傳統的基礎上推陳出新，設計創新的菜餚。

劉師傅擁有豐富的中式餐飲知識，為香港甬府連續兩年榮獲「米芝蓮」一星評級餐廳。在海外推廣寧波菜，劉師傅專注加深認識當地食材，嘗試以傳統寧波手法烹調，融匯各地的飲食文化，為精緻的寧波菜注入新口味，讓食客感受不一樣的飲食層次，領會其對美食的熱愛。





材料

INGREDIENTS

東海東極島黃魚 1 條 (約 1.25 公斤)	1 giant yellow croaker from Dongji Island, East China Sea (about 1.25 kg)
野生小黃魚 400 克	400 g wild-caught baby yellow croakers
寧波雪菜粒 100 克	100 g Ningbo Xue Cai (diced)
筍絲 15 克	15 g shredded bamboo shoot
寧波年糕塊 300 克	300 g Ningbo rice cakes
薑片 50 克	50 g sliced ginger

調味料

鹽 12 克
糖 2 克
雞粉 2 克
胡椒粉 少許

Seasoning

12 g salt
2 g sugar
2 g chicken bouillon powder
ground white pepper

做法

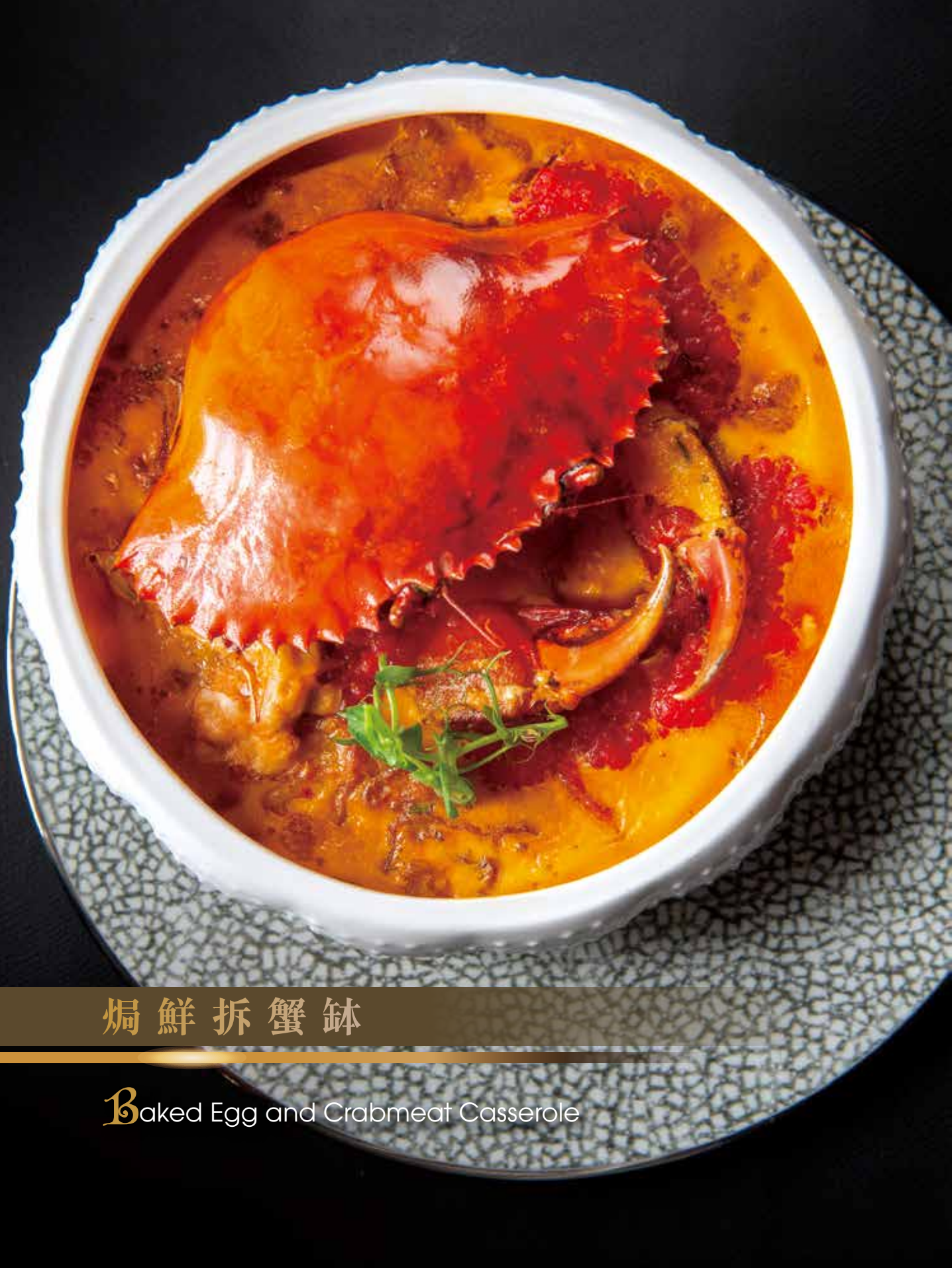
METHOD

1. 東海大黃魚洗淨，切斷頭尾，魚肉起片，切約 4mm 厚斜片（約 20 片），加入少許鹽調味。
 2. 將黃魚頭尾、魚骨及小黃魚用薑片熬製成濃湯，過濾備用。
 3. 燒熱魚湯，加入寧波年糕塊及筍絲煮 1 分鐘，放入調味料，年糕和筍絲放於碗內。
 4. 魚湯燒開後，放入魚片燙熟，盛起；魚湯加入雪菜粒煮 30 秒，連湯盛碗內即成。
1. Rinse the giant yellow croaker. Cut off the head and tail. Fillet and cut into slices about 4 mm thick at an angle. For this recipe, you'd need 20 slices. Sprinkle with a pinch of salt and mix well.
 2. Put the fish head and tail from step 1 into a pot. Add wild-caught baby yellow croakers. Add sliced ginger and water and boil into a dense stock. Strain it.
 3. Boil the fish stock from step 2. Add rice cakes and shredded bamboo shoot. Cook for 1 minute. Add seasoning. Save the rice cakes and bamboo shoot into a serving bowl.
 4. Boil the fish stock again. Blanch the yellow croaker fillet from step 1 briefly. Save the fish fillet into the serving bowl. Add diced Xue Cai into the fish stock and boil for 30 seconds. Pour the mixture into the serving bowl. Serve.

名廚

秘訣

- 東海黃魚肉質細膩鮮嫩；寧波雪菜脆爽，製作時要好好控制時間，不要讓魚肉燙得太久，失去鮮嫩的品質，雪菜也要保持脆爽。
- 魚湯必須現煮，熬成乳白色，讓黃魚的鮮味保持在湯裏。
- Yellow croaker from East China Sea boasts fine, velvety flesh. Ningbo Xue Cai is crispy in texture. Make sure you control the cooking time well, so as not to overcook the fish while keeping the Xue Cai crunchy.
- The fish stock cannot be made ahead of time. It should be cooked until milky white, in order to capture the flavourful essence of the yellow croakers.



焗鮮拆蟹鉢

Baked Egg and Crabmeat Casserole

金紫荊生記粵菜廳行政總廚

洪家種

洪師傅入行 40 年，擁有烹調高級粵菜的豐富經驗，延續傳統粵菜精粹，帶給食客傳統的手工菜式，推廣粵菜飲食文化。現任職金紫荊生記粵菜廳及旗下分店行政總廚，曾帶領灣仔生記飯店連續多年榮獲「米芝蓮」推介食肆。

洪師傅曾於香港敘福樓集團擔任御苑皇宴總廚 13 年，並榮獲 2006 年香港旅遊發展局「美食之最大賞」最高榮譽金獎及多個獎項。洪師傅在北京曾擔任多家食肆的行政總廚，管理過百人廚師團隊研發及炮製大江南北佳餚。





材料

INGREDIENTS

頂角膏蟹 1 隻 (淨重 500 克)	1 female mud crab (500 g)
油條 1/3 條	1/3 deep-fried dough stick
雞蛋 4 隻	4 eggs
鮮肉碎 80 克	80 g ground pork
鰾腸 1 條 (切粒)	1 preserved Cantonese duck liver sausage (diced)
蟹湯 300 克 (用蟹殼熬湯)	300 g crab shell stock
芫荽碎及唐芹粒 各少許	coriander (chopped)
碎豆豉 適量	Chinese celery (diced)
雞蛋黃 1.5 隻	crushed fermented black beans
陳皮碎 少許	1.5 egg yolk
薑米 少許	finely shredded dried tangerine peel
	finely diced ginger

調味料

雞粉 12 克	Seasoning
鹽 15 克	12 g chicken bouillon powder
糖 8 克	15 g salt
五香粉及胡椒粉 各少許	8 g sugar
	five-spice powder
	ground white pepper

做法

METHOD

1. 膏蟹洗淨，割開，留起蟹膏；蟹身蒸熟、拆肉，蟹鉗原隻去殼備用。
2. 油條切片，炸香備用。
3. 蟹殼炒香，加水煮 30 分鐘成蟹湯，取湯 300 克；加入雞蛋、五香粉、胡椒粉及調味料拌勻。
4. 鮮肉碎炒香，下薑米、陳皮碎、豆豉碎及鰾腸粒爆香，隔油放於鉢內。撒上芫荽及唐芹粒，再鋪入鮮拆蟹肉，放上油條片，澆上蟹湯蛋液，中大火蒸 15 分鐘。
5. 放上原隻去殼蟹鉗及鮮蟹膏，澆上已調味蛋黃，放入焗爐以 180°C 焗 5 分鐘至呈金黃色，最後放上蟹蓋即成。

名廚秘訣

- 用蟹殼熬成蟹湯，令蟹鉢充滿膏蟹的原汁原味。
- 食材需依次序放入鉢內，能帶出進食時的層次感。
- I use the crab shell to make a stock, so that the dish bursts with the umami of the crab.
- Make sure you put the ingredients into the casserole dish in the specified order, so as to accentuate the layering of flavours when served.

1. Rinse the crab and dress it. Set aside the roe for later use. Steam the crab until cooked through. De-shell it and pick out the meat. Crack the claws. De-shell them and keep them in whole. Keep carapace intact and set aside all crab shell for later use.
2. Slice the deep-fried dough stick. Deep-fry them until crispy. Drain and set aside.
3. In a dry pan, fry the crab shell from step 1 until dry and crisp. Add water and bring to the boil. Cook for 30 minutes. Strain the mixture and save the crab shell stock. For this recipe, pour 300 g of the stock into a mixing bowl. Add 4 eggs, a pinch of five-spice powder and ground white pepper. Put in the rest of the seasoning. Whisk well.
4. In a hot wok, stir-fry ground pork in a little oil. Add diced ginger, shredded dried tangerine peel, crushed fermented black beans, and diced preserved Cantonese duck liver sausage. Toss until fragrant. Drain any excess oil. Save the mixture into an earthenware casserole dish. Sprinkle coriander and Chinese celery on top. Arrange the de-shelled crabmeat from step 1 (except the claws) into the dish. Top with sliced deep-fried dough stick. Pour the crab shell stock and egg mixture from step 3 over. Steam over medium-high heat for 15 minutes.
5. On top of the steamed egg custard, arrange the raw crab roe and whole claws from step 1. Season the 1.5 egg yolks with salt and pepper. Drizzle the egg yolks over the crab roe and claws. Bake in a preheated oven at 180 °C for 5 minutes until golden. Put the crab carapace on top. Serve.

Baby Lobster and Matsutake Mushroom
on Savoury Egg White Custard

松茸杞子芙蓉乳龍蝦



九龍香格里拉酒店香宮中菜行政總廚

黃偉文

17 歲投入飲食行業，至今已有 30 年入廚經驗，曾任澳門葡京酒店中菜廳總廚，並於香港康得思酒店明閣、皇御園及君怡酒店等擔當要職，鑽研傳統粵菜的烹飪技巧。

黃師傅追求烹調精緻的粵菜佳餚，選用優質的時令食材，傳承傳統粵菜的精粹，帶領廚師團隊創作粵菜精品，為中菜帶來新領域。黃師傅曾為香港、澳門特別行政區行政長官統籌及主理午宴及晚宴；並於 2011 年獲香港旅遊發展局邀請前往美國推廣香港美食文化活動。

黃師傅積極參與烹飪比賽並屢獲殊榮，包括 2015 年「中餐烹飪世界錦標賽（中式熱盤）」金獎及全場總冠軍；2013 年香港旅遊發展局舉辦的「美食之最大賞（牛肉組）」至高榮譽金獎；2012 年「香港國際美食大獎（中式熱盤組）」金紫荊盃等。



材料

INGREDIENTS

本地小青龍 1 隻 (約 250 克)	1 baby green lobster (about 250 g)
松茸 2 片	2 slices matsutake mushroom
雞蛋白 2 隻	2 egg whites
杞子 3 粒	3 dried goji berries
蜜豆肉 3 顆	3 peas (discard the pods of sugar snap peas)
上湯 30 毫升	30 ml stock
生粉 適量	caltrop starch

調味料

鹽 1 克

Seasoning

1 g salt

做法

METHOD

- 雞蛋白與水 (1 比 1) 調勻，加入鹽調味，包上保鮮紙蒸 6 分鐘。
 - 小青龍去殼、去腸，保留龍蝦尾；龍蝦肉撲上生粉，走油至九成半熟，放在蒸熟的蛋白，澆上埋芡的上湯，加上已灼松茸片、蜜豆肉及浸泡杞子裝飾即成。
1. Mix egg whites with equal volume of water. Whisk well. Season with salt and pour into a steaming dish. Cover in cling film and steam for 6 minutes.
 2. De-shell and devein the baby lobster, but keep the tail on. Coat the lobster in caltrop starch lightly. Blanch in hot oil until almost cooked through. Arrange the lobster over the bed of steamed egg white custard. Drizzle with stock thickened with caltrop starch slurry. Garnish with cooked matsutake mushroom, rehydrated goji berries and cooked peas. Serve.

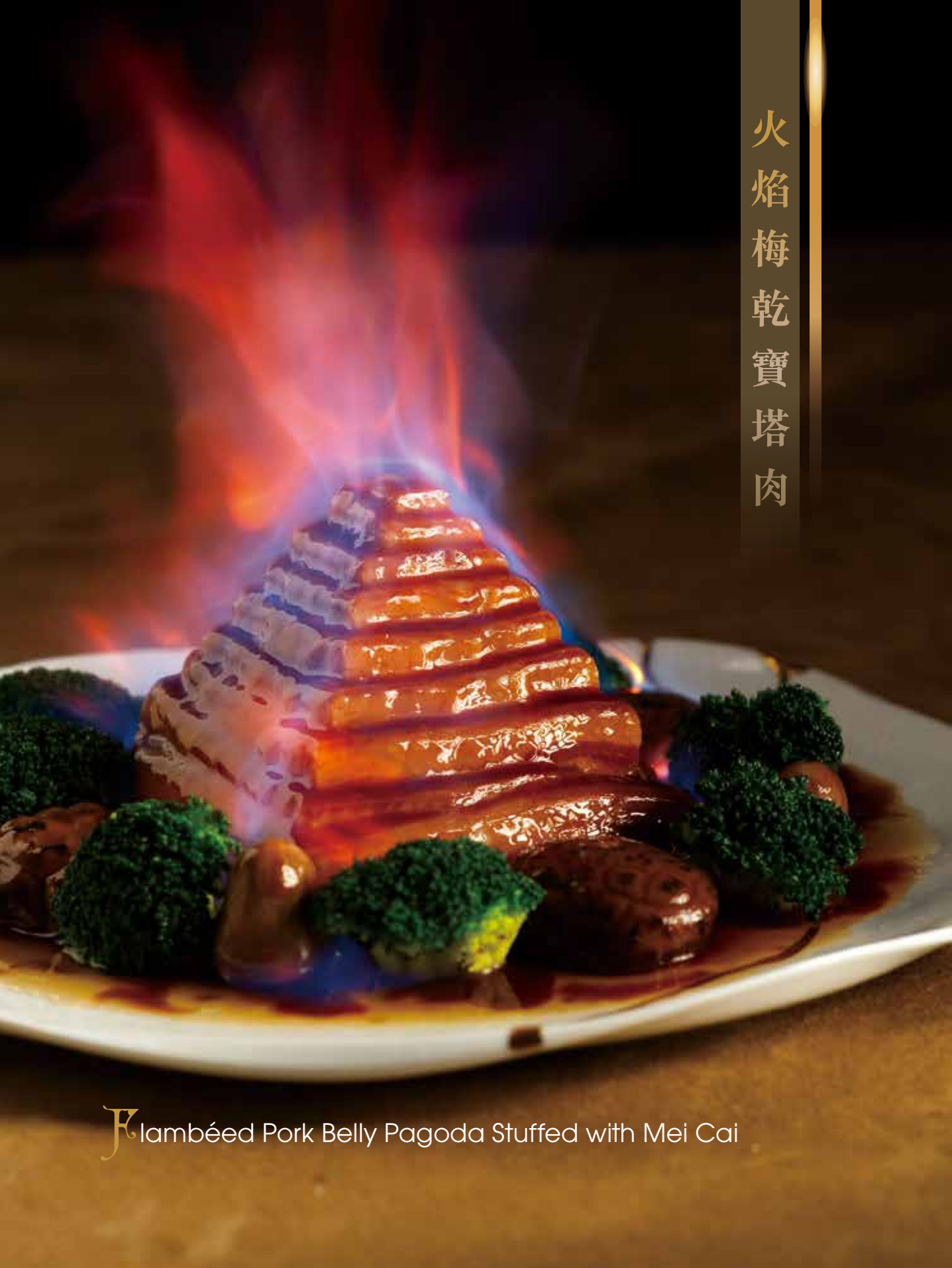


Chef's Tips

名廚秘訣

- 龍蝦拉油時，油溫不要超於 100℃，使龍蝦肉更嫩滑。
- 蒸蛋白時包上保鮮紙或用碟蓋上，令蛋白的表面更平滑。
- When you blanch the lobster in oil, make sure the oil temperature is below 100°C. That's the key to keep the lobster silky and juicy.
- When you steam the egg white custard, wrap it in cling film or cover it with a plate. This step keeps the custard smooth and blister-free.

火焰梅乾寶塔肉



Flambéed Pork Belly Pagoda Stuffed with Mei Cai

紅花匯行政總廚

葉世昌

加入廚師行業 25 個年頭，曾於百樂潮州酒家及陸羽茶室等任職，一直抱持對烹飪熱情的態度，創製設計新穎的新派菜餚。

葉師傅畢業於中華廚藝學院第十一屆大師班中廚師課程，並不斷提升自己，積極參與多個烹飪比賽並屢獲殊榮，包括 2022 年「亞洲名廚精英薈」至高榮譽金獎（個人賽及團隊賽）；2020 年「海天杯中餐烹飪世界錦標賽（個人賽）」金獎；2017 年「世界粵菜廚皇大賽」十大粵菜廚皇獎及「中餐烹飪世界錦標賽」全場總冠軍等。2020 年，葉師傅更獲得「Best of the Best」全亞洲首 100 餐廳總廚榮譽，其廚藝實力獲得認同。

除此之外，葉師傅多次在電視烹飪節目擔任嘉賓，並參與慈善公益事務，服務社會。



材料

INGREDIENTS

(8-10 位用)

豬腩肉 330 克

梅菜 320 克

薑米 2 茶匙

柱侯醬 1 湯匙

花菇(細) 6 朵(用水浸軟)

鮮草菇 6 顆

西蘭花 40 克(切小棵)

玫瑰露酒 10 克

調味料

生抽 75 克

老抽 30 克

蠔油 7 克

雞粉 2 克

糖 3 克

二湯 500 毫升

油 100 毫升

生粉 12 克(與水拌勻)



(makes 8 to 10 servings)

330 g pork belly (skin-on)

320 g Mei Cai (pickled Chinese mustard greens)

2 tsp finely diced ginger

1 tbsp Chu Hou sauce

6 small dried shiitake mushrooms (soaked in water till soft)

6 straw mushrooms

40 g broccoli (cut into florets)

10 g Chinese rose wine

Seasoning

75 g light soy sauce

30 g dark soy sauce

7 g oyster sauce

2 g chicken bouillon powder

3 g sugar

500 ml second stock

100 ml oil

12 g caltrop starch (mixed with water)

做法

METHOD

1. 豬腩肉修切成正方形，冷藏至硬；豬腩肉取出，由旁邊位置開始，切成長長的腩肉片，放入模具備用。
2. 梅菜白鑊炒香，加入薑米及柱侯醬拌炒，放入腩肉內，壓實；排入蒸櫃蒸 2.5 小時。
3. 將蒸熟的豬腩肉取出，隔出梅菜水，與調味料煮勻，用生粉水勾芡。
4. 將已灼熟西蘭花、焗煮的花菇及草菇放在碟上，最後澆上芡汁。
5. 享用時澆上玫瑰露酒，點燃火焰即可享用。

名廚秘訣

豬腩肉滲滿梅菜的鹹香味，經長時間蒸煮，肉質脰滑酥軟，加上點燃玫瑰露酒散發的酒香，讓食客享受多重的味覺體驗。

After prolonged steaming, the pork belly is infused with the briny flavours of the Mei Cai, and has turned tender. The Chinese rose wine is flambéed to accentuate its intoxicating aromas, giving the dish another dimension of sensual experience.

1. Trim the pork belly into a square slab. Keep it in the freezer until stiff. Cut it into one continuous strip along the edges (like a square spiral). Press it into a square pagoda mould so that the centre of the square slab becomes the tip of the pagoda.
2. Fry Mei Cai in a dry wok until fragrant. Add finely diced ginger and Chu Hou sauce. Stir to mix well. Stuff the pork pagoda with the Mei Cai mixture. Press firmly. Steam the stuffed pork pagoda in a steamer for 2.5 hours.
3. Drain any liquid from the pagoda mould and save it in a pot. Add seasoning (except caltrop starch) and bring to the boil. Stir in caltrop starch slurry and cook until it thickens.
4. Blanch broccoli florets until cooked. Braise shiitake mushrooms and straw mushrooms in soy and oyster sauce until cooked through. To plate the dish, arrange the pork pagoda on a plate. Put broccoli florets and mushrooms on the side. Drizzle with the glaze from step 3.
5. Drizzle with Chinese rose wine right before serving. Set the wine on fire tableside. Serve.