序言一

聽到滔哥說要撰寫《細味鮑魚》，我第一時間二話不說舉手支持！在這二十多年營運富臨飯店，從師父一哥、經理明哥及大師兄滔哥口中，經常多多少少聽到很多有關鮑魚的知識，實是不簡單。

自 2011 年 3 月 11 日福島海嘯後，日本鮑魚的產量驟降，引致價格急升，以同樣價錢的鮑魚愈吃愈細。其實製作乾鮑，每間鮑魚廠都有其特色，製作過程也各有獨特性，廠家因天災遭到不幸，技術也有失傳。很多朋友到西環海味街後，買回來的乾鮑都說很好，其實現在挑選鮑魚必須很嚴謹，以前從肉眼觀察乾鮑的基本外型及色澤已得知其質量，但現在未取辦煲煮過後，會發現品質參差，越來越難判斷鮑魚質量了。

滔哥在編寫此書時，搜羅了世界各國多款鮑魚，逐一拍下照片，好讓讀者知道如何分辨不同鮑魚種類。養殖鮑魚的國家有南非、中東、智利、澳洲、墨西哥、韓國、越南、印尼及中國等等，當然少不了製作乾鮑技術最精湛的日本。這次身為資料蒐集及編輯校對的滔哥，花盡了精神將所有鮑魚知識編撰本書內，若要成為鮑魚專家及學習鮑魚的歷史，《細味鮑魚》自然是您的首選。

邱威廉

富臨飯店執行董事

序言二

光陰似箭，日月如梭。在餐飲行業奮鬥 38 年的歲月裏，我有幸能跟隨恩師楊貫一先生 31 年，學習鮑魚烹飪的點點滴滴。雖然恩師已不在人世，但他教誨的精神永遠活在我心中。

回望過往，我和恩師一起南北奔走，發揚鮑魚文化的日子依舊歷歷在目。恩師對鮑魚烹調的認真、執着和堅持，讓我深深感受到他做到極致的決心。如今我繼承他的衣缽，以最嚴謹的態度，盡心盡力地做好這份責任，讓恩師的名譽永續傳承。

鮑魚，在中國人心目中是非常名貴的食材，而鮑參翅肚中，鮑魚更是排在首位，佔據最重要的位置。要正確認識和品鑑鮑魚，不僅要掌握烹調技巧，更需要對鮑魚有深入的認知和了解，這是非常重要的基礎。

我剛開始做學徒時，恩師為我打下了扎實的鮑魚基礎知識。當時的顧客都是富貴人家，使用的是最頂級的乾鮑。通過大量實踐接觸，我逐步了解不同等級鮑魚的特徵和味道，對品質有深入的認識和判斷能力。為我日後烹調鮑魚奠定良好的基礎，現在我對鮑魚入貨的品質很有信心。

行外人或許難以分辨不同國家的鮑魚有何不同，但只要細心鑽研，發現每個產地的鮑魚有其獨特的特徵。此外，日本鮑魚製作的工藝一向帶着神秘的面紗，從新鮮鮑魚到乾鮑，到如何燜煮，其中蘊含的歷史和秘訣，令人嘆為觀止。

有感於此，我決心將多年來積累的鮑魚烹飪知識和經驗整理成書，與大家分享，讓更多人細味這珍貴的鮑魚文化，共同推動傳統美食發展。

黃隆滔

富臨飯店行政總廚

推薦序一：余國柱 / 2
推薦序二：許美德 / 3
推薦序三：石鏡泉 / 4
推薦序四：大師姐（姚麥麗敏） / 5
序言一：邱威廉 / 6
序言二：黃隆滔 / 7

第一章：文化底蘊與沿革

溯源篇

古代：鮑魚賤鰒魚貴 / 15
清朝：確立鮑魚名稱 / 17
歷朝：文人禮讚鮑魚 / 19
當代：王亭之論鮑魚 / 24
「鮑」你懂：鮑魚家族科學宏觀 / 23

興盛篇

戰後乾鮑行情知多點 / 34
粵菜演變與嘗鮑興起 / 39
鮑魚真經典繼往開來 / 46
「鮑」你懂：鮑魚，各有名號 / 45

第二章：乾鮑的前世今生

再生篇

製作步驟全拆解 / 54
鮑魚危機到轉機 / 59
「鮑」你懂：蓮蓉芯、活剝殼 / 58
「鮑」你懂：體外受精，生育講運氣 / 60
「鮑」你懂：鮑魚公嗰有得分 / 65

點將篇

日本乾鮑頂級選 / 68
· 吉品 / 70
· 禾麻 / 72
· 網鮑 / 74
南非鮑魚夠豪氣 / 78
· 加工鮑魚 / 79
· 養殖鮑魚 / 82
澳洲量豐港流行 / 84
中東鮑味力驚喜 / 86
中國乾鮑探潛力 / 88
其他地區放眼望 / 91
· 新西蘭 / 91
· 墨西哥 / 92
· 智利 / 93
· 韓國 / 94
· 印尼 / 95
· 越南 / 96
鮮鮑味鮮營養豐 / 97
急凍鮑魚留鮮味 / 100
罐頭湯鮑方便嘗 / 101
「鮑」你懂：南吉，南非也有吉品？ / 83
「鮑」你懂：北太平洋鮑魚傳說 / 90

學問篇

塘心：浪漫風暴 / 105

頭數：大小迷思 / 108

殲敵：驅蟲防霉 / 113

養生：中西觀點 / 114

口福：細味文化 / 117

「鮑」你懂：鹽霜多寡　無關優缺 / 112

「鮑」你懂：「新水」與「舊水」 / 119

第三章：慢工精研鮑美味

嚴選篇

裏到外：望聞觸全審查 / 122

大手買：先煮試食定斷 / 127

四等級：標致選異樣寶 / 129

善儲藏：活用日曬冰鎮 / 131

「鮑」你懂：買全套鮑魚 / 128

「鮑」你懂：鮑魚：是真是假 / 133

烹煮篇

奠基礎：浸發智慧竅門 / 134

清內臟：嘴巴去留取捨 / 137

工序考：巧手造心機菜 / 137

好煮意：宜與忌逐項數 / 146

「鮑」你懂：鹼發 vs 水發 / 136

「鮑」你懂：收汁的藝術 / 145

品味篇

解凍回鍋如點睛 / 148

佳釀名茶妙配搭 / 152

罐頭乾鮑顯食力 / 158

鮑魚菜譜展身手 / 162

· 富臨寶貝雞 / 163

· 網鮑蒸蛋白伴鱘龍魚子 / 166

· 鮑魚扣鵝掌 / 169

· 羅漢齋炒鮑粒 / 171

· 吉品鮑魚腸粉 / 174

「鮑」你懂：罐頭鮑，招紙藏乾坤 / 161

[附錄]

我的鮑魚情——訪富臨飯店行政總廚黃隆滔 / 176

香港鮑魚情——本地土產鮑魚二三事 / 182

溯源篇

乾鮑，矜貴之物，誰不曉得，其美名歷千載而不滅，居於南方的香港人亦早奉為上品。何妨來一趟「穿越」，看看一世紀前香江食肆中的一景。

1928 年 6 月 1 日《華字日報》「港聞」版載〈以雲腿代鮑魚〉短訊，話說叔侄二人與友好於石塘咀金陵酒家用膳，叔擬點鍾愛的鮑魚燜雞，侄即勸阻：「叔不聞乎，與惡人交如入鮑魚之肆」，着他另作他選。叔莫名侄兒何以重提鮑魚遠古之惡名，此間在席者皆謂：「鮑魚多為某國貨品」，叔始被點醒，另選雲腿燜雞。

此則都市即景寫在日本侵犯國境之時，惟敵邦之名只容書以「某國」，此短訊大有激勵民心之意。歷史早已過去，這一幕倒揭示鮑魚的不凡之身，不僅在其高昂價值，從文化層面觀察也一樣豐富。單單這一段消息，已見鮑魚作為跨國美饌，足以指涉國族情感，當中引用先秦典故「與惡人交如入鮑魚之肆」，與今人推崇鮑魚之意相背，教人好奇何以鮑魚會由先秦之賤價物變成今天的高檔貨？箇中有何迂迴歷程？

古代：鮑魚賤鰒魚貴

鮑魚，古代名鰒魚，鮑魚在當時則另有所指。西漢史學家劉向的《苑．雜言》載孔子曰：「與善人居，如入蘭芷之室，久而不聞其香，則與之化矣；與惡人居，如入鮑魚之肆，久而不聞其臭。」此語警醒與惡人同流，如長期身處惡臭魚市，漸次合污，不覺其臭。此說揭示先秦時期，鮑魚泛指經醃製的魚，散發腐朽氣味，堆放起來惡臭難擋。當時鮑魚屬教人厭惡之物，歷多個朝代仍不脫此負面含義。

惡名化作美名，鮑魚華麗轉身實非一蹴而蹴。兩位台灣學者陳宣諭、陳清茂，先後發表關於鮑魚的學術論文，從詩詞、古籍尋索，考據鰒魚與鮑魚歷代的關係，怎樣由相異之物演進至混為一談。

陳宣諭於 2014 年第 37 期《高雄師大學報：人文與藝術類》發表的論文〈蘇軾《鰒魚行》之內容意蘊與章法結構探析〉，指出鮑魚一詞最早見於《周禮．天官》，意指魚乾。而《大戴禮記．曾子疾病第五十七》曰：「……與小人游，貸乎如入鮑魚之肆，久而不聞，則與之化矣。鮑者，糗乾之。」意謂鮑魚是帶臭味的鹹魚。《本草綱目》載：「鮑魚，釋名薨魚、蕭折魚、乾魚。鮑即今之乾魚也。」然而，因加工方法有別，鮑魚非必然乾身，《説文解字》曰：「鮑，饐魚也。」饐魚，指濕的臭鹹魚。

再生篇

鮑魚被捕撈上岸，繼而開殼取出鮑肉，它的自然生命已然結束。不過，本書談乾鮑，從飲食層面，以至文化層面，當新鮮鮑魚過渡到乾鮑，鮑魚開始了另一場「生命」，裏外持續蛻變，衍生出更多優美的特質，無論在市場上的售價，以至在感性的品味層次，都更上一層樓。

製作步驟全拆解

新鮮鮑魚變成乾鮑，須經過關鍵的製作過程，當中的操作、細節，屬業內的商業秘密，細節技巧鮮少向外披露。以下把日本吉品鮑的製作過程逐一拆解：

去殼

從岩手縣沿岸海域採捕的野生鮑魚，先以去殼刀小心的把貝肉和貝殼分離，並除去內臟。

※岩手縣漁民捕撈鮑魚交貨前選別，分為一號品和二號品。一號品顏色較佳及飽滿；二號品顏色較遜（肉青色）及瘦身魚。如鮑魚不足 9 cm 需放回大海。

鹽漬

經上述步驟取得的貝肉，加入適量的鹽，大約醃泡兩天，然後用清水把貝肉徹底洗淨。

水煮

把貝肉放進熱水煮約一小時，初步把鮑魚定型，直至鮑肉軟身便可撈起。煮的水溫不能過高，否則令鮑魚的表皮爆裂，賣相受損之餘，亦流失鮮味。

曬乾

將貝肉表面的水分焙乾，然後用棉線從頭至尾穿過貝身，一串多隻，之後懸吊起來，在充足的陽光下照曬約兩個月。基本上在日間照曬過後，黃昏後便收回室內，雖然日本的氣候相對乾燥，仍恐怕晨昏的霧水沾濕鮑魚，故須細心呵護。照曬至充分乾燥，便可拆掉棉線，再把鮑魚放在陰暗處進行醃蒸及日照，反覆交替進行約三至四星期。

※ 日本吉品鮑仍以傳統方式曬製，透過天然日光讓鮑魚水分焙乾，呈現與別不同的效果。

選別

製作完成的乾鮑，會篩選歸類，包括按等級分類（分為特選、A 魚、B 魚、K 魚），以及按頭數分（如二十頭、廿五頭、三十頭等），然後裝箱。（關於等級、頭數，詳見第二章「學問篇」）

此為製作乾鮑的步驟。世界不同產地的商號，製作乾鮑的手法類同，看來不涉及多少高難度動作。然而，上述僅粗略的框架，足以影響乾鮑質素高下的小節，廠商秘而不宣，譬如用鹽量多寡、晾曬的程序、具體的照曬日數等，外人不容易拿捏準確，製成品便有高下之別。

上文以日本吉品鮑的製作過程為參考，當地的出品仍依循傳統做法，以天然日光照曬。至於其他產區，做法已有分別，開始引用機器協助，把晾曬工序移至室內，可以全天候運作，無懼風吹雨打。晾曬的房間備有恆溫裝置，可以按需要吹送暖風，縮短乾燥的時間。不過，慢工出細貨畢竟有其道理，經傳統方式手作製造的乾鮑，食味、口感基本上看高一線。

※ 日本禾麻鮑的曬製方法與吉品鮑不同，棉線從頭以 70 度穿至尾吊曬。

※ 日本網鮑由於體形大，會放在網架上以日光均勻曬製兩面。

吉品

特點

產自岩手縣吉濱（Yoshihama），故又稱吉濱鮑。該處乃全球水質最佳地區，孕育出質優的鮑魚。這區域水溫較低，鮑魚生長速度慢，二十頭的吉品，約要十年才長成，加上曬製工序繁複，故價格高企，冠絕同儕。

形態

吉品鮑呈橢圓形，像中國元寶，腰圓背厚，外觀工整標致。「新水」貨顏色金黃，隨着陳化而轉深，其裙邊呈珠花狀，疏密有致。以平田五郎家族製作的乾鮑最負盛名。吉品鮑採用順吊式照曬，用棉線由頭至尾跨過鮑身中央，一隻一隻串連起來吊曬。故此，鮑身中間有一條明顯的線痕，兩端留有穿孔，也是辨別吉品鮑的其中一個特徵。

品味

經過陳化的「舊水」吉品，魚香味濃烈，口感軟糯溏心，齒頰留香。

日本吉品（12 頭）

禾麻

特點

產於青森縣（Aomori）的大間町（Oma），按該地名的讀音稱為禾麻，又稱窩麻，也有喚作大間鮑。六十年代本地報章報道商品行情時，偶稱作「倭麻」，鮑魚古代也有「倭螺」之稱。禾麻外觀不若吉品標致，以往產量穩定時，其價格較同一頭數的吉品便宜。不過，現時禾麻的產量少，市面銷售的都是「舊水」貨，價值不菲，較吉品還要高。

形態

外形較細，薄身、扁平，枕較高，不如吉品呈元寶型，外觀相對遜色。由熊谷家族製作的最著稱。禾麻採用側吊式曬製，把棉線以 70 度的角度由頂端左側刺進，再由其右側穿出，後吊掛照曬，故鮑身兩側留有小孔，並顯現斜向的線痕，乃辨別禾麻的其中一個特徵。

品味

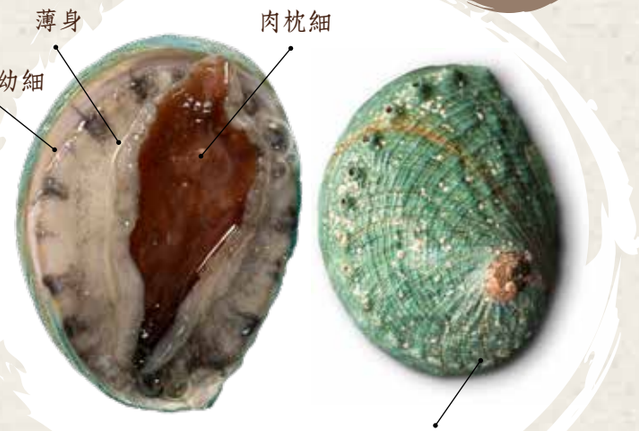
經陳化的禾麻，味道非常香濃，肉質軟腍，口感軟糯，經得起以刀叉細味。

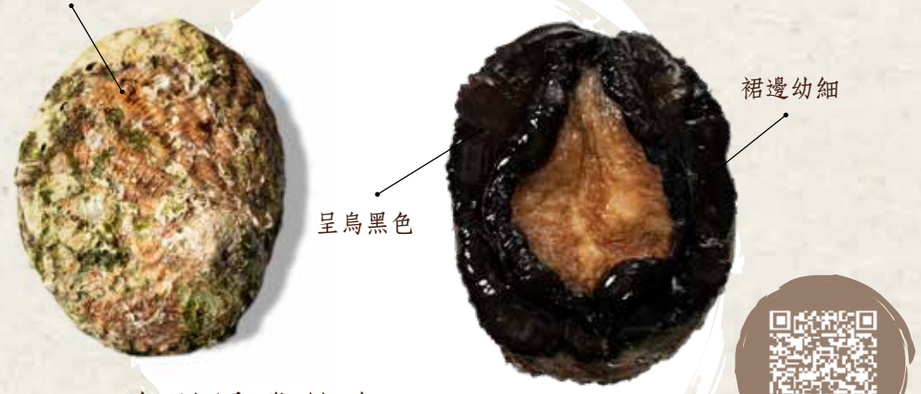
大連鮑

南非鮑

澳洲翡翠鮑魚

※ 由青邊鮑及黑邊鮑經人工配種而成。





澳洲黑邊鮑魚

頭數：大小迷思

品味鮑魚已見普及，潮流文化如電視劇也以此為背景，時至今日，「鮑魚頭數如何計算？」已不再是一個問題，大家多少有個概念。然而，教人着迷的「大頭數鮑魚」今已愈見稀罕，何妨從另一些角度去認識、欣賞乾鮑之美。

乾鮑的頭數，好比計算鮑魚的單位，指一斤重量的鮑魚數目，就是其「頭數」。譬如一斤有六隻，就是六頭；一斤有二十隻，即二十頭鮑。當然，每隻鮑魚的重量略有出入，所以總數也許稍為多或少一隻。按這個計算法，體積愈大的，即一斤包含隻數愈少，譬如兩頭鮑，一斤有兩隻；三頭鮑，就是一斤有三隻；十頭即一斤有十隻。可見，頭數愈小，即鮑魚的體積、重量愈大，價值亦愈貴。鮑魚林林總總，大小種類不一，由頭數大至小拾級而下，十頭、二十頭、三十頭至六十頭皆有。

鮑魚的生長期緩慢，在野外動輒逾十年才長成，採捕後經悉心製作成乾鮑，再經多年始陳化成矜貴的珍品，鮑魚昂貴的身價，實結合其本質及歲月歷煉。然而，採捕過度，加上海洋環境轉變，野生鮑魚數量大減，大頭數乾鮑已相當稀有。右圖示為三頭乾鮑，屬網鮑，一般只有網鮑才有如此大頭數，此罕有大頭鮑由楊貫一師傅珍藏，卻已被品嘗，只留下照片。

※ 一哥珍藏的三頭網鮑。

頭數大的鮑魚難得，價格高昂是定律；然而，品味鮑魚還有其他角度，即使頭數較小的，也會有驚喜貨色，可以說：「頭數愈大並非必然質素最佳！」故此，食家應通過細味鮑魚的肉質、魚味等，來加以判定，細意享受。一般而言，選擇廿餘頭的鮑魚，從品味角度已相當不俗。

※一斤約有四隻，即四頭鮑，圖中是奧戶網鮑。

要點二：提鮮食材選

煲煮鮑魚，需要預備不同的肉類煨煮，從而提升鮑魚的食味。按「發頭」大小的理論而言，不放豬肉、雞同煲，只以清水煲鮑魚，發頭可以很高，即鮑魚的膨脹程度最大。然而，回到上文追求「原形原味」的宗旨，並非空求碩大可觀，而是把鮑魚本身的味道、它的形態，完美演繹。從實際的烹煮經驗所得，加入此等肉類一起煲扣，維護到鮑魚完好外觀的同時，也保持其食味，軀殼靈魂二合為一，圓滿呈現。

用料和分量，以一斤鮑魚計，加入約兩斤半排骨、一隻約三斤重的雞。選料及炮製因時代有別，過去，兩款材料都先經泡油處理，現在追求原味，捨棄這步驟，直接下煲。另外，鱔魚、大地魚、瑤柱這幾款提鮮法寶也可以加入，效果不俗，有些人更加入雞腳、燒鴨一同燜扣。另外，添加惹味的梅菜，也會帶來獨特的香氣。

選擇材料視乎廚師的取向，在追求原味的大前提上，可以返璞歸真，還原基本步，只選用排骨、雞，烘托鮑魚的鮮味，主次有序。

※ 富臨飯店行政總廚黃隆滔不時外出介紹鮑魚燜煮技巧，將「原形原味」的烹調宗旨，傳承給年輕廚師。

要點三：水量用得精

有人動用大型鍋，注入大量湯汁，一次過煲煮數量較多的鮑魚，此謂之「大水焓鮑魚」，實非造出可口鮑魚的良方（其問題參見〈好煮意〉篇章 P.146）。選用十二吋雙耳瓦煲，一次煲約一斤鮑魚，可以較少，但不要更多。煲一斤鮑魚，兑約四斤水分（指上湯）。

先把筷子或竹網墊置於瓦煲底，然後放下食材。食材作「三文治」方式疊放，即是先放排骨在底，然後鋪上鮑魚，再在其上放雞。鮑魚的鋪排沒有特別要求，但有枕的一面朝向煲底較佳。因為煲煮過程水分隨蒸發減少，水位徐徐下降，礙於枕身較厚，朝下放能確保這一面持續有濕氣滋潤，有助把肉質煮腍。

事前以鮮雞熬好上湯備用，待食材放置妥當後，便注入上湯。上湯要滿至浸過食材，然後蓋上鍋蓋開始煮。煲煮過程中，要保持煲內的濕氣，讓水蒸氣發揮作用，推動鮑魚吸收上湯的味道。大概每一小時添加一次上湯。

※一斤鮑魚約用四斤上湯燜扣，與排骨及雞層層疊排好，確保鮑魚長期以上湯煲煮。

要點四：文火煮加焗

無疑炊具與廚房設備日新月異，既然動用「古法」，還是推崇明火煮食，火候多寡能隨心所欲調校。

基本上，以慢火煲扣，至於煲煮時間，視乎鮑魚的大小而定。以二十頭鮑魚為例，約煲三天兩夜，並非指全程不停煮，整個烹煮期，受火時間約佔二十小時，譬如日間煮六小時，然後熄火，讓鮑魚在瓦煲內繼續起作用。如前文指出，瓦煲有充分的餘溫給鮑魚進行低溫慢煮。這過程是要緊的，所謂「三煲不如一焗」，即煲煮三句鐘的效果，卻不如焗一小時。因為持續煲煮會把食材煮爛，焗則是由內在出發對食材起作用。

要點五：收結防焦燻

煲煮過程須守候觀察火路，查看鍋內食材狀況，切勿煲至乾水。不同廠商銷售的鮑魚材質有別，沒有一本通書告知你大功告成的標準時間。廚師要有觸覺，細心判斷，臨近尾聲時，以牙籤刺一刺鮑魚身，感受軟硬程度適中否，判定熄火的時間。對有經驗的廚子，以筷子按一按鮑身，憑那回彈力，便知道其軟腍程度是否已達標。

當鮑魚已夠腍身，便毋須再添加上湯，而是讓它慢慢收汁，過程中使鮮味進一步滲入鮑魚中（參考「收汁的藝

網鮑蒸蛋白伴鱘龍魚子

網鮑肉厚軟糯，配搭蛋白一起蒸，散發幽幽蛋香，
飾以鱘龍魚子，為成品增添貴氣。

材料

二十頭網鮑 1 隻
蛋白 30 克
上湯 45 克
鱘龍魚子 10 克

芡汁

上湯 20 克
生粉少許

做法

1. 網鮑預先燜扣好，備用。
2. 蛋白與上湯混合拌勻，過濾備用。
3. 網鮑放在上湯蛋白漿上，蒸約 6 分鐘。
4. 用上湯勾芡，澆到蒸蛋白面，伴上鱘龍魚子即成。

鮑魚扣鵝掌

鮑魚香軟、有嚼勁；鵝掌綿滑、富膠質，燜扣入味，帶給食客豐腴的食味感受。

材料

十八頭吉品鮑魚 1 隻
鵝掌 1 隻
金華火腿汁 5 克
鮑魚汁 5 克
雞湯 50 克
唐生菜 2 棵
黑白芝麻適量
白飯適量

燜煮料（可燜煮 10 隻鵝掌）

金華火腿 25 克
排骨 45 克
蠔油 45 克
老抽 20 克
冰糖 5 克
鹽 1.5 克

【附錄】

我的鮑魚情——訪富臨飯店行政總廚黃隆滔

※ 阿滔的人生足跡，與鮑魚交織出綿密的緣份，這份鮑魚情，細水長流！

1992 年，黃隆滔加入富臨飯店，任職廚房「士啤」位，屬替補角色。當刻的幹練小夥子，沒想到與鮑魚結緣。然而，緣起不滅，綿延至今，牽線者之一，是「一哥」楊貫一。

阿滔在飯店由低做起，務實認真，因緣際會獲一哥點名同行外出示範，繼之成為其左右手，有機會持續向他學習做人、處世，當然還有掌廚之道，過程中必然觸及一哥的絕活——烹煮鮑魚。無論在富臨的廚房，以至境內外的表演場地，他從一哥的身教逐步領略炮製鮑魚的要義，不僅是爐灶上的技法，還有對鮑魚的一份情。他懷着敬意憶述：「師父很珍惜鮑魚，經常查看觸摸，才能熟知各種鮑魚的特性，好比對待人，久不久要和它們傾偈。」

單純旁觀，難以大業，期間阿滔出資出力，自行購入乾鮑，在家中煲煮鍛鍊，然後帶回飯店給一哥嘗味，聆聽意見，不斷摸索，持續改良。烹飪如做人，沒有實踐，何來經驗，欠缺經驗，難成入心的技藝。及至今天，烹煮鮑魚手到拿來，品味鮑魚能啖出箇中層次，在公在私，鮑魚好比知己良朋。他認真的說：「說我喜愛鮑魚，這是很貼切的！由採購、存放、烹調，每一環都面對種種考驗，必須認真處理，才能成就經典菜式。」寥寥數語，概括了他多年來走過的鮑魚歷程。

※ 阿滔說：「師父讓我認識鮑魚之美，令我愛上鮑魚。」