

自序

人愈長大，離家愈遠，但無論年紀多大、身在何方，心裏始終記掛着那熟悉的美味……

回想起，年少的我，可用的錢不多，但每朝清晨離家上班，沿路伴隨着我走的，總是令我垂涎三尺的陣陣香氣——正是香港獨有、港式餅店的麵包香氣！

簡簡單單的港式混醬腸粉、一小件的豆沙燒餅，或者是排隊等到新鮮出爐的冷糕；吃一口，足可令我樂上大半天，能量滿滿！令人回味的總是家的味道！

為了承傳香港獨有的經典美味，本書的製作方法盡量家庭化，使大家無論身處香港，還是遠在海外，均可以輕鬆還原香港的地道經典美食。

本書收錄了 34 款香港的經典美食，包括多款港式麵包、西餅、酥點及小食等等，應有盡有。當中一些食譜除了保留原本的面貌及風味之外，我亦推陳出新，將傳統美食重新演繹。大家只需按圖索驥，可以輕輕鬆鬆、隨時隨地，讓經典重現，炮製出屬於你和我的港式經典美食。

Chef Chu



目錄

推薦序一：呂昇達	2
推薦序二：方任利莎	3
推薦序三：Chef Alan	4
推薦序四：Vincent Lai	5
自序	6

Chapter 1

港式麵包

港式麵包發酵法——中種法	12
菠蘿包	16
雞尾包	20
椰絲奶油包	26
港式麵包發酵法——直接法	30
 丹麥條	31
叉燒餐包	34
 椰櫛	38
爐底提子大麥包	42
奶油脆豬	46
 鹹豬仔包（芝麻豬仔包）	50

Chapter 2

懷舊西餅

黃梅果花籃	56
朱古力三角蛋糕	60
紙包蛋糕	64
Chef Chu 撻皮製作技巧	67
港式牛油蛋撻	68
 椰撻	72
荷蘭撻	76



Chapter 3

中西酥點

層層酥香的正摺千層酥皮	82
港式蛋白拿破崙	84
經典的反摺千層酥皮	88
蝴蝶酥	92
杏仁條	96
忌廉筒	100
經典雞批	104
中式酥皮	110
老婆餅	114
子薑皮蛋酥	118
腰果酥	122

Chapter 4

傳統小吃

 芝麻卷（懷舊菲林卷）	128
傳統豆沙燒餅	132
 冷糕	136
 紅豆鉢仔糕	140
 港式混醬腸粉	144
龍鬚糖	148
 芒果糯米糍	152
 懷舊西米布丁	156
酒樓芒果布丁	160
繽紛香蕉船	164
鮮果汁啫喱糖	170





港式麵包

Chapter 1

有別於英國麵包、法式麵包與日系麵包，
傳統港式麵包融合日系麵包的鬆軟質感，
並加添本土風味的獨有內餡，
在七、八十年代開始至今，
成為早餐或下午茶不二之選。
菠蘿包、椰絲奶油包、椰檳……
蘊藏港式情懷，回憶滿滿！



港式麵包發酵法

中種法

心動動，想在家自製港式麵包嗎？港式麵包分為直接法、中種法及湯種等，如想簡單快捷，可用直接法（參考 P.30）。如想口感更深層次，可採用中種法。中種法先經過較長時間的麵糰發酵，才跟主麵糰融合，再進行第二次發酵。若中種麵糰的分量比例愈高，發酵的成分愈多，優點是麵包的口感更鬆軟、張力強；加快麵糰混合時間，有助防止麵糰溫度升高，也可提升麵糰的吸水量，並延緩麵包老化。中種法的發酵時間一般較長，要適當掌握製作時間及拿捏箇中技巧。

此發酵法用於



菠蘿包
(p.16)



雞尾包
(p.20)



椰絲奶油包
(p.26)

中種材料（製成 6 個）

高筋麵粉 186 克
上白糖 45 克
奶粉 8 克
全蛋 40 克
牛奶 112 克
耐高糖酵母 4 克

主麵糰材料

高筋麵粉 37.4 克
海鹽 0.7 克
豬油 16 克



a



b



c



d

做法

- 1 將所有中種材料拌勻，發酵 60-90 分鐘，讓麵粉充分吸收水分（圖 a-d）。

發酵後的中種麵糰，呈蜘蛛網狀，張力很強。



e

2 加入主麵糰材料混合，用手搓至光滑，麵糰最終溫度 25-26℃ 發酵 45-60 分鐘（圖 e-h）。



f



g



h

3 麵糰發酵後，排氣，用刮刀均勻地分割成 6 份（每份 70 克），用手掌搓圓，蓋濕布鬆弛 10 分鐘（圖 i-m），待用。



i



j



k



l



m

菠蘿包

皮脆包軟，最邪惡的人間美食！

材料（製成 6 個）

已發酵中種麵糰 1 份
（參考 p.12）

菠蘿皮材料

低筋麵粉 76 克
糖 33 克
淡牛油 46 克
蛋黃 3 克
牛奶 3 克
梳打粉 0.8 克
臭粉 0.8 克

塗面料

蛋黃少許

菠蘿包是經典的港式甜麵包，於上世紀 60 年代出現，菠蘿包沒有菠蘿內餡，卻因其金黃色的鬆脆凹凸外皮，與菠蘿外形相似而得名。將麵粉、牛油、糖及蛋黃等搓成菠蘿皮，鋪在鬆軟的中種麵糰，烘焗後形成香脆的外層，添加了酥酥的口感。或可以夾上牛油製成「菠蘿油」，味蕾冷熱交融，誰能抗拒？



做法

麵糰最後發酵

已發酵及鬆弛的麵糰，搓成 6 等份小麵糰，搓圓，蓋保鮮紙，最後發酵 45 分鐘。



Chef Chu Tips

如家裏沒有發酵機，可將麵糰放於焗爐內，旁邊放上水，調至 28 °C 設定為發酵環境。



菠蘿皮

- 1 粉料先與牛奶混合；牛油放於室溫待軟身，備用。
- 2 所有材料拌勻（圖 a），搓成幼滑麵糰，切成 6 等份。



Chef Chu 重點技巧

- 本食譜的菠蘿皮採用牛油製作，口感較香脆。坊間有食譜混合了豬油，呈鬆脆口感。
- 臭粉稱為食用阿摩尼亞，添加後令菠蘿皮脆中帶點化口的效果，如不想用臭粉，可直接省略。

麵糰造型及烘焗

- 1 桌面鋪上保鮮紙，取一份菠蘿皮麵糰，略壓平，用刮板平壓至薄片。（圖 b）
- 2 在菠蘿包噴灑水，鋪上菠蘿皮，輕掃蛋漿（圖 c-d）。
- 3 放入預熱焗爐，以 180 °C 焗約 12-15 分鐘，即成金黃菠蘿包。



Chef Chu Tips

在傳統製法上，將菠蘿皮料放在砧板用刀壓成薄片，但對烘焙新手卻較困難。我將做法簡易化，在桌面鋪上保鮮紙，再用刮刀壓薄，新手朋友也容易掌握。



黃梅果花籃

最愛酸酸甜甜果醬香！

材料（製成 4 件）

戚風蛋糕材料

溫水 66 克
油 42 克
低筋麵粉 42 克
粟粉 11 克
泡打粉 2 克
蛋黃 66 克

蛋白霜

蛋白 120 克
糖 50 克

原味鮮忌廉

35% 脂肪淡忌廉 220 克
糖 18 克
雲呢拿油少許

裝飾

黃梅果醬 40 克
烘焗椰絲適量

橙黃色的果占加上忌廉花邊，是經典的懷舊西餅，海綿蛋糕外層擠滿軟滑的忌廉，並撒滿香脆的椰絲，酸甜交融，是孩童時期最愛的西式餅食。傳統的黃梅果花籃用上植脂忌廉，但反式脂肪較多，不適合現代人的飲食，也有些做法用上牛油忌廉；我個人更喜歡口感輕盈的打發鮮忌廉，既好吃又不會太肥膩。



做法

戚風蛋糕

- 1 全部粉類用密篩過濾，拌勻。
- 2 蛋糕材料放於攪拌盤打勻至幼滑狀，備用。
- 3 蛋白及糖打發至軟滑，分三次拌入蛋糕麵糊內，至均勻軟滑的麵糊（圖 a-c）。
- 4 蛋糕焗盤（35cm x 23cm）墊上牛油紙，倒入麵糊（圖 d），放入預熱焗爐以 150℃ 焗約 25 分鐘。



b



c



a

原味鮮忌廉

忌廉、糖及雲呢拿油先冷凍 10 分鐘，將所有材料打至八分發即可。



d

Chef Chu Tips

蛋白及糖打發後，必須分三次拌入麵糊內，才能細緻地混入，令蛋糕更鬆軟。

造型及裝飾

- 1 戚風蛋糕用圓形模具吸切圓形蛋糕片，共 12 片（圖 e）。
- 2 在蛋糕片抹上牛油忌廉，層層相疊，再在蛋糕外圍抹上鮮忌廉（圖 f）。
- 3 在圓形外邊撒滿椰絲，表面擠上忌廉花邊，最後填入黃梅果醬即可（圖 g-i）。



e



f



g



h



i

Chef Chu Tips

每層蛋糕必須疊好，黃梅果花籃的外型才美觀好看。而且建議外圍撒多些椰絲，入口香濃之外，也亮麗好看。

Chef Chu 重點技巧

變變小意思，一個食譜可以吃出多變口味！

可用戚風蛋糕材料製成瑞士卷，只要將麵糊倒入稍大的焗盤內，烘焗後抹上牛油忌廉，緊緊捲起即可。



層層酥香的

正摺千層酥皮

這是西式酥餅常見的基礎酥皮麵糰，油脂與麵粉層層交織，形成多層次的鬆脆口感。有新手學生擔心酥皮摺疊難以掌握，只要跟隨以下每個步驟炮製，你能享受一客輕鬆的下午茶酥點。

本書用於



港式蛋白拿破崙
(p.84)

Chef Chu

重點技巧



酥皮麵糰按步驟 2-4 的做法，即俗稱 3 x 3 x 3 x 3 摺疊形式，以多次壓平及摺疊形成多層次的酥皮，烘焗出一層層香酥的效果。



a



e



b



c



d



f



g



h

酥皮材料 / 材料 A

法國麵粉 188 克
低筋麵粉 62 克
海鹽 5 克
白醋 5 克
水 100 克
淡牛油 25 克（室溫）

酥皮材料 / 材料 B

片裝牛油 200 克（雪至略硬）

做法

1

材料 A 的粉料、海鹽及牛油放於攪拌盤攪打 1 分鐘呈沙粒狀，拌入白醋及水打至半光滑狀態（圖 a-c），用擀麵棍壓平約 1cm，蓋保鮮紙冷藏 6 小時。

2

麵糰用擀麵棍壓平至長方形，片裝牛油鋪在中間位置，左右兩邊別開，向內摺入（圖 d-f）。

3

麵糰灑上麵粉用擀麵棍壓平約 4-5mm 厚，分三等份，灑上水分，將下方 1/3 部分摺上，上端 1/3 部分摺下（圖 f-h），

4

側面看層數有三層（圖 i），蓋好保鮮紙冷藏 30 分鐘。

重複步驟 3 三次（共四次），形成多層次的酥皮麵糰。



i

港式蛋白拿破崙

酥皮與蛋白餅結合，脆與軟之間！

材料（製成 4 件）

酥皮材料

正摺千層酥皮麵糰 1 份
（參考 p.82）

蛋白餅

蛋白 110 克
糖 56 克
粟粉 15 克
合桃 80 克（壓碎）

牛油忌廉

無鹽牛油 70 克（室溫）
糖霜 8 克
海鹽少許

塗蛋白餅料

已溶化的白巧克力 30 克

靈感來自法式經典甜點千層酥，換上合桃蛋白餅及牛油忌廉，夾雜酥皮及粒粒果仁的鬆脆，還有蛋白餅的爽脆，帶有陣陣堅果香氣。港式蛋白拿破崙於上世紀 70 年代於多間老字號餅店盛行，由於需要獨特的手藝製作，成為節日送禮的佳品。



Chef Chu Tips

低溫長時間烘焗蛋白餅，保持潔白亮麗脆口感，不會一下子焦爛。



做法

蛋白餅

- 1 蛋白放於攪拌盤打起，加入糖拂打至企身及紋路清晰（圖 a-b）。
- 2 放入粟粉及合桃碎拌勻，倒入墊有牛油紙的焗盤，抹平修整好（圖 c-d），放入預熱焗爐以 120 ℃ 低溫焗約 120 分鐘。

酥皮

已壓成多層的麵糰一份，沿邊剝開，用擀麵棍壓平成長方形，厚度約 3mm，戳上刺孔（圖 e-f），放上墊有牛油紙的焗盤。放入預熱焗爐，以 180 ℃ 焗約 20-22 分鐘，壓上焗盤再烤 25 分鐘。

Chef Chu

重點技巧

酥皮焗至 20 分鐘後，於酥皮表面壓上另一焗盤或重物，有助控制酥皮厚度，令組裝更美觀。



牛油忌廉

無鹽牛油、糖霜及海鹽放於攪拌盤，打至發白，備用。

組裝

- 1 酥皮焗後，修切外邊，分成三等份，待涼。
- 2 取其中一塊酥皮塗抹牛油忌廉，放上已塗上白巧克力的蛋白餅，再疊上已塗牛油忌廉的酥皮，上加蛋白餅，最後面層鋪上酥皮，層層相疊（圖 g-h）。
- 3 在面層鋪上牛油紙，壓上焗盤，施加力度壓實待 10 分鐘至黏合（圖 i），最後切件即可。

Chef Chu

重點技巧

組裝的重點是將酥皮及蛋白餅緊緊地黏合壓實，可施加少許力度，並用焗盤協助，將兩者緊壓一起，營造入口鬆軟的口感。



芝 麻 卷

(懷舊菲林卷)

黑色菲林卷，層層分明，質溫潤！

Chef
Chu
教學



材料 (製成 6-8 條)

材料 A

馬蹄粉 122 克
室溫水 150 克 (浸馬蹄粉用)

材料 B

黑芝麻醬 103 克
冰糖 110 克
滾水 520 克 (浸冰糖用)

多數人稱它為「菲林」，將黑芝麻粘米漿蒸熟，捲成卷筒形狀，厚薄均勻，就如舊式相機的菲林，是香港懷舊甜品，通常於舊式茶樓可見，現時已逐漸消失，令人念念不忘。

做法

- 1 滾水及冰糖放於小鍋內，至冰糖煮至溶，加入黑芝麻醬，大火煮滾拌勻，待涼。
- 2 馬蹄粉與室溫水攪勻，倒入步驟 1 黑芝麻漿拌勻，過濾使質地更幼滑（圖 a-b）。
- 3 在長方形糕盤掃上薄薄的油，舀入一大湯勺黑芝麻漿，輕搖至厚薄一致，以大火蒸 3-4 分鐘（圖 c），至所有粉漿完成，放涼。
- 4 由邊緣輕輕往內捲起（圖 d-e），將兩端切齊修整，趁熱享用。

Chef Chu 重點技巧

黑芝麻醬加入冰糖水煮滾後，必須降溫至 60℃；如水溫太熱，馬蹄粉會熟透及呈顆粒狀，欠幼滑質感。



a



b



c



d



e

Chef Chu Tips

倒入薄薄一層黑芝麻漿，毋須太厚，做到層層分明的效果。

