

● 自序

——蕭欣浩

香港飲食非遺，其實一直都在。小時候住屋邨，朝早到茶樓吃點心，蝦餃、燒賣、叉燒包，都是較常出現的款式，同枱食客還有「同邨不同樓」、「同樓不同層」的街坊，加插一堆新聞和「八卦」。假日聚焦家庭節目，與家母先到「茶記」吃早餐，她點奶茶、蛋撻，我自然懂得配合，點一個菠蘿包再交換吃，便可品嚐不同食物。要不到「冬菇亭」大牌檔吃碗粉麵，點兩碗太多，叫一碗怕吃不飽，乾脆來碗雲吞麵併水餃，有蝦有肉，有菜有麵，兩人都能吃得滿足。鄰居蝦醬炒菜，蝦醬「爆鑊」一刻，全層都會聞到，熱鑊落菜，彈水彈油，伴隨「喳」一聲，炒菜煮好，冷巷又回歸寧靜。輪到家母炆菜，蠔油用完，急忙跑到雜貨舖，取起付錢，不忘到豆腐舖買兩磚豆腐，外加一碗豆腐花。日常生活，是飲食文化傳播的絕佳土壤，豆腐的軟硬，撻皮的種類，點心的多樣，麵皮的運用，「茶走」的組成，蠔蝦的轉化，從小到大，「睇過食過，自然唔會錯過」。知識隨年增長，中華文化、飲食非遺，早就通過吃喝，從街市到餐枱，慢慢開始傳承。

九個香港飲食非遺的主題，匯集於《尋味非遺》這本著作，每個主題由五個部分組成。「話說非遺」結合香港在地的個人經驗，隨回憶講述相關主題的過去與現在，從生活出發，串連起飲食非遺的宇宙。「技藝訪談」、「製作過程」，呈現業內鮮為人知的故事，記錄各種飲食的製作方法，串連起飲食與人情。「中華文化」與「非遺對讀」，屬於相關主題的資料整合，縱向可以深入了解中華文化，橫向能夠對比相類近的非遺，縱橫交錯，從多方觀照飲食非遺的兼容並蓄。

訪談得來的飲食故事，內容超乎自己的想像，只能說飲食練就的人生點滴，從來是豐富繁雜，不是個人可以一一預期。大家從各自的專業領域，如數家珍，看似只是訴說日常，但整合起來，不僅扣連歷史文化，組成的人生課題，大大開闊我的眼界。回憶時有悲喜，辛酸夾雜歡愉，沉思轉成微笑，統統都由時日累積。感謝受訪的各位朋友，毫無保留，用言語梳理人生，以飲食演繹非遺。「新華茶餐廳」的蕭亮榮師傅，每次見面總會閒聊幾句，有種同鄉前輩笑說前塵、分享經驗的感覺。「祥興咖啡室」主理人 James 十分尊重文化，看事情有獨到的角度，能夠確切點出事情的緣由。「合利（洪記）茶餐廳」的老闆朱煥洪師傅，與我認識多年，早就不吝分享，想要做好文化傳承的工作。「港灣壹號」的中菜行政總廚陳漢章師傅，言行爽快，不時在傳統中菜加注心思，食如其人，不失分寸。

「公和荳品廠」董事 Renee，兼顧店舖與家庭，親力親為，各處打點，擔起萬能的角色。「十大碗粥麵專家」的 Kenny 與家樂，工作內外互補，配合得天衣無縫，訪問時還取笑我當老師說話太避忌，我笑着承認。「鋒膳」老闆 Nansen，常有創意料理，訪問了他的媽媽森嫂與爸爸粵菜大師森哥，就不難理解，因為 Nansen 的父母同樣「煮得」，也十分有創意。「勝利香蝦廠」第三代傳承人 Hago，承接家業，閒時真正「望天打卦」，工作「好天曬落雨淋」，十分不容易。「香港蠔業集團」老闆陳樹峰，一直堅守養蠔業，為業界出心出力。訪問時，用工作車接載我來回曬蠔場，經歷十分難得。

受訪的新知舊友，對我十分關顧，再次感謝他們的包容

和慷慨。《尋味非遺》能夠順利出版，得感謝萬里機構副總編輯梁卓倫先生，對香港飲食非遺感興趣，放任我自由發揮，並與一直相助的工作團隊，追趕排版、編校和印刷的進度，我在這裏一併道謝。攝影師孫俊明先生，為著作拍攝精彩的照片，記錄了飲食製作時，人事景物的美好時刻，還有黃靜翹小姐，在趕急的情況下，幫忙校對，感謝他們的努力和付出。感謝好友 Joyce 和崔景恒議員，給與專業意見，介紹業內的朋友，令《尋味非遺》的主題擴闊了不少，還有「新華茶餐廳」的主理人柯小姐，很多媒體訪問都麻煩她，受訪之餘，時常借出師傅和場地，永無「托手踭」。

這本著作所組合的主題，並不是一時三刻的點子，實際是自己十多年飲食文化研究，加上飲食專欄書寫，奠基和累積出來的。感謝讀大學時的老師，讓我接觸飲食文化和香港文化，養成我閱讀和觀察的融合觸覺。在古文字、古籍研究的範疇，教曉我追根溯源、梳理資料的方法，令我更能深入了解中華文化。創作方面，開拓了我的界限，更好掌握不同文類的創作，靈活配合《尋味非遺》的各個範疇。同時感謝各界媒體朋友，給予我寶貴的專欄空間，撰寫各種古代、現代的飲食主題文章，鍛煉文筆之餘，思考古今飲食的種種。累積上百間大學、中學、小學、圖書館、非牟利機構，邀請我分享中華與香港飲食文化的講座，談點心、蛋撻，說食譜、茶藝，日後可以再加入內地與香港飲食非遺的主題，從小學到長者中心，推動飲食非遺的傳承和實踐。

自己十九歲投入飲食業，轉眼已經有二十多年，中途轉移

到飲食文化的研究、書寫和推廣。一直慶幸在家母的關顧和教導下，加上自己的煮食興趣，自小就在洗切炒煮當中，開始傳承飲食文化。回看《尋味非遺》的九個主題，其實早就在人生出現，延續到現在，累積、組合成這本著作，算是人生的小總結，為自己二十年的飲食實踐和觀察，立下一道小小的里程碑。中華文化古今流傳，飲食非遺早就置身當中，來到現代演化成各種項目，自己有幸參與「國慶 75 周年漁農美食墟」，以及「『香港非遺月 2025』開幕典禮暨非遺嘉年華」，介紹香港飲食非遺，與大眾同歡、分享，希望《尋味非遺》能更進一步，推動香港飲食非遺的傳承和傳播。

寫書時回憶起過去種種，一路走來，飲食文化推廣，跟飲食經營業界，都有陰晴不定的時候；但總有些人，與《尋味非遺》的受訪朋友一樣，無論順境、逆境，一直拼搏奮鬥，縱有辛酸，仍然相依、堅持。香港的人事景物，我依舊鍾愛，茶湯醬油取味，烘煮麵食填肚，點心豆品日常，目睹耳聞，咀嚼品嚐，就能感受香港飲食的美好和獨特之處。

蕭欣浩

1-7-2025

寫於香港浸會大學

● 目錄

P.002

自序——蕭欣浩

一

茶記製作篇

P.010



01 新華茶餐廳

蛋撻製作技藝

P.032



02 祥興咖啡室

菠蘿包製作技藝

P.056



03 合利（洪記）茶餐廳

港式奶茶製作技藝

二

漁農產品篇

P.076



04 公和荳品廠

豆品製作技藝

P.100



05 香港蠔業集團有限公司

蠔豉蠔油製作技藝

P.124



06 勝利香蝦廠

蝦膏蝦醬製作技藝

三

親手包製篇

P.152



07 香港君悅酒店港灣壹號

茶樓點心製作技藝

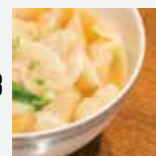
P.172



08 十大碗粥麵專家

雲吞製作技藝

P.198



09 鋒膳

水餃製作技藝

04

豆品 製作技藝

Soybean Product
Making Technique

公和荳品廠

● 話說非遺

豆品不起眼，但似乎無處不在，早餐喝豆漿，午餐吃豆腐火腩，下午茶點豆腐雪糕，晚上吃火鍋可以用鮮腐竹，深宵吃甜品，何不再來一碗豆腐花。從早到晚，啖吃豆品，出售的商舖，確實總有一間在附近，屋邨的上海食店、學校周邊的茶餐廳、商場的雪糕店、街邊的甜品舖，以至超市的貨架，都有豆品的蹤跡。

豆品多樣，配搭千變萬化，早就隨中華飲食文化，融入香港的商店、家居，背後的手藝凝聚成各種滋味。2014年，「豆腐製作技藝」列入「香港非物質文化遺產清單」，後來建議修訂為「豆品製作技藝」，擴展至豆腐以外的豆漿、豆干、豆卜等產品。以前買豆品，更多時候到街市，因為超級市場仍未蓬勃，也未有新鮮的豆品出售。小時候跟家母到豆腐舖，買板豆腐，加上青蔥和辣椒作紅燒，買布包豆腐蒸「老少平安」，買豆干爆客家小炒，買豆卜斜切，釀入鯪魚肉再煎，每道菜的特色分明，都能吃出家常的味道。

後來更多外出用膳，到上海食店點燉飯、排骨麵，看着製冷機內的凍豆漿，總是忍不住要點，用上橙白色的麥牙花紙杯，很有標誌性，數十年後依然記得。碗上的鹹豆漿，反而比較少喝到，因為沒太多食店有售，加些肉鬆、榨菜、油條，完全是另一番風味，秋冬天冷吃上一碗，可以禦寒好一陣子。

腐乳家中常備，是家母的兒時味道，大多是不辣的麻油腐乳，有時用來下飯，自己更喜歡用來配粥，鹹香濕潤，適合夏天熱壞了的胃口。腐乳間中會用來炒通菜，自己覺得惹味，但



布包板壓，壓出水份，板壓的時間和程度，都要依靠經驗。

可能菜蔬種類太多，菜心、白菜更易烹煮，是以通菜出現的次數不多，連帶腐乳也無法出場。秋冬天吃羊肉進補，較多見腐乳的出現，在家會簡單取出來蘸一蘸。在大牌檔吃羊腩煲，腐乳加油、糖開成醬，或加辣椒絲，或加檸檬葉絲，都可以提鮮解膩。

豆品當中，吃得最多的一定是豆腐花，小時候隨家母到上海食店吃，還可以自己加紅糖，算是踏入成人餐桌的開始，長大後仍然維持習慣，即使已經添加糖水，幾勺紅糖也得加下去，要吃的時候有「沙沙」的顆粒感。豆腐花到底要怎樣吃，也牽引出熱烈爭拗，有人一匙匙的盛起豆腐花，盡量完整的放入口；有人下糖水、紅糖後，以匙羹肆意攪拌，令豆腐花變碎，再用匙吃，到後段可舉碗一飲而盡。自己較多採用「攪碎法」，因為吃下去的甜味更重；如果一行人同吃，就會採用「完整法」，較不失禮，更能吃到豆腐的味道。

後來吃豆腐花，反而更多到甜品店，或單點，或兩溝，配傳統糖水如芝麻糊、紅豆沙也可。隨住甜品加入不同配搭，豆腐花可外加芒果、椰汁、椰果。又隨台式甜品的流入，配搭珍珠、芋圓、地瓜圓、小丸子，反正就是要擴大大豆腐花的可能性。



左：Renee 中學時已到公和幫忙，經歷日常，親身感受深水埗的街坊感情。

● 技藝訪談

——公和荳品廠董事

蘇意霞（Renee）

Renee（蘇意霞）在公和荳品廠（下稱「公和」）進進出出，一時收錢，一時補貨，遇見街坊隨口搭上兩句，不用刻意停留，邊做邊講，是為深水埗的日常節奏。Renee 從父親蘇崇廉手中接捧，現時是公和的掌舵人；父親繼續打理廚房大小事務，她則補位協作，幫忙其他範疇如會計、宣傳與人事等。Renee 回到公和，並非偶然，她年輕時已經開始接觸豆品，她數數手指回憶說：「1997 年爸爸購入舖頭時，我已經入行，當時我還在讀中學，有時放學就會來舖頭，看到家人滿頭大汗的製作豆品。以前在舖頭工作無冷氣，十分辛苦，現在好一點，有冷氣。」四圍打點的 Renee 在店內穿梭，不時要拭刷臉上的汗珠，見她工作已經駕輕就熟，問到是否早就準備回來接手家業？Renee 搖了搖頭，細訴：「2010 年左右，英國讀完大學回來，我在銀行擔任文職工作，週末才返舖幫幫手。初時未有想過回來做全職，後來因為家人身體不太好，一家人溝通後，覺得不如全職返舖幫手，到現在已經有十一、二年了。」十年有多的全職工作，早就將豆品與生活連起，時間更多投入在深水埗。

雖然不是從頭做起，但擔任全職、掌管舖頭，始終要學會所有製作工序。Renee 回想，做豆腐總有失敗的例子，「譬如撞豆腐的時候，成形得比較差，若然硬要壓板製豆腐，成品會有好多洞，豆腐就不滑，整板要倒掉，有時都很無奈。」Renee 說來，像談及家中發生的平常事，她還提到天氣潮濕與乾燥，都對做豆腐有影響。上述是「天時」與「人和」的調合；豆品製自黃豆，豆生於地，「地利」固然同樣重要，Renee 直

言，雖然對工作流程已有一定認知，但每天仍要面對大小挑戰，她進一步解釋：「黃豆始終是農作物，進口會遇到貿易衝突、供貨不穩的問題。即使轉用另一隻牌子，浸豆要八小時，最後撞出來的豆腐花不理想，又要再想辦法起貨，一要追時間，壓力就大。」似乎地利不單止是土地，還與地緣相關，不深入了解，會以為黃豆來貨，只是「芝麻綠豆」的瑣碎事。

堅持公和的味道

豆品多樣，製作方式亦有不同，當中總有較為繁複的一種，口中剛問，Renee 已經快速回答：「豆卜，因為豆卜在整好豆漿之後就要跟住做。用鹽水凝固，凝固後要切，切好要逐粒『啤水』，『啤完水』又要炸，炸完又要吹乾，乾了，才可以



上：公和仍沿用舊時的膠餐牌，掛滿牆壁，彷彿回到過去。
左：店裏店內，擺滿各式豆品，款式繁多，切合需要，供應給街坊和食客。

賣。」Renee 續說，對比豆腐花和豆漿，豆卜背後的工序真的繁多，單看上去不會知道。豆卜費時費力，店內也曾討論，不如到外面找工廠交貨，更平更快，但 Renee 繼續做的原因很簡單，就是「堅持」：「即使面對成本等問題，公和也堅持做豆卜；確實沒有太多考慮賺錢，有時候，是你堅持開，就想堅持下去。」

公和售賣豆品多年，製作豆品的方法，會不會有所改變？Renee 沒想太久就說：「其實沒太多改變，主要是更換了鑊。最初用生鐵鑊，比較易『鑊底』，豆腐會有一陣燒焦味。現在改用銅鑊煮豆漿，不會有燒焦味，味道和濃度都能迎合香港人口味，我們自己也同樣喜歡。」豆漿做法，你做我做，各有套路，稀稠、味道不一，後續配搭更加多樣，如放肉鬆榨菜，調節鹹甜味。Renee 說，公和一直堅持做好自己，切合香港人口味，她補充：「香港人喜歡這種口味，所以即使前陣子流行珍珠、芋圓、黑糖，我們都沒有加進去，希望堅持自己獨有的風味。我們清楚知道，旅客到店，其實希望試試香港人的日常飲食，品

蝦膏

製作過程

Procedure



01

以前收來的銀蝦一籬籬，如今晾曬蝦膏、蝦醬的前期工序，部分已經北移，在內地處理



02

銀蝦攪爛，攤平曬乾，推壓入模，再切開四份晾曬



03

蝦膏的六面都要曬到，較濕的一面要多曬，憑眼看與手感判斷



04

曬好的蝦膏套入膠袋，大小剛好，包裝不是想像中容易



05

蝦膏成磚形，易於收藏。另有再鮮味的蝦膏，用膠盒盛載

蝦醬

製作過程

Procedure



01

現在的蝦醬用機器磨好，最早時期用的石磨，已變成展示的古董



02

蝦醬於膠桶存放，入樽前，先用工業攪拌器攪至均勻細滑



03

電動攪拌器同時可轉圈攪動，省卻不少精力



04

Hago 取出特製攪動棒，底部有圓盤，方便將蝦醬推到底，再抽盛上來，令上下均勻



05

攪動棒上下抽壓，十分費力，用力不當，更會令蝦醬四濺



06

攪動棒慢慢抽出，能看到蝦醬的張力與顏色



07

蝦醬依研磨的粗幼，分別入樽，貼上招紙出售

「蝦一斗，飯三升為糝，鹽二升，水五升，和調。日中曝之。經春夏不敗。」

——《齊民要術》

蝦膏蝦醬味美，同時是古人轉化食材、考慮久存的方法。北魏《齊民要術》早就有提到「作蝦醬法」，做法如下：「蝦一斗，飯三升為糝，鹽二升，水五升，和調。日中曝之。經春夏不敗。」「糝」就是飯粒，很多時候是用來發酵，當時添飯加水的製法，現時看來比較特別，因為現代製作蝦醬的主要材料只是蝦和鹽，成醬方法不同。古時蝦醬的內涵不定，清代《番禺縣志》另有提到：「泥蝦糜之為『蝦醬』。」「泥蝦」實際是浮游生物，加上魚卵、蝦卵，泥蝦未煮時像泥，煮熟後會變成橙紅色，因而得名。清代《廣東新語》對泥蝦有詳細的解釋：「產新會者卵稍粗，滋味益好，燒之通紅，紅故鮮明多脂而可口。次則番禺深井、江勒海所產。村落間家有數甕，終歲醃食之，或以入糟，名『泥蝦』。」用甕醃製泥蝦，食俗對應《番禺縣志》所說的蝦醬。

製作蝦醬所用的蝦，各有不同，清代《香山縣志》記載：「銀蝦色似銀，可作『蝦醬』。」用的是銀蝦，至現代亦常用於製蝦膏、蝦醬。另見清代《南越筆記》談到蝦醬的材料和製法，詳述：「其蝦醬則以香山所造者為美，曰『香山蝦』。其出新寧大襟海上、下二川者，亦香而細，頭尾與鬚皆紅，白身，黑眼。初奄時，每百斤用鹽三斤，封定缸口。俟蝦身潰爛，乃加鹽至四十斤，於是味大佳，可以久食。」文中提到的蝦，出自台山市對出海域，與香山銀蝦不同。蝦醬的做法，就是蝦加鹽醃製發酵，再打成醬。

蝦醬不為南方獨有，清代《宦遊筆記》談到：「遼東大凌河出蝦醬、蝦油，皆甘美。平海又出一種小蝦名『紅毛子』，作蝦醬

尤佳。今浙江寧波及蘇州皆有蝦醬，味亦佳。」大凌河位於現在的遼寧省錦州市，加上浙江省寧波市、江蘇省蘇州市，古時都有蝦醬出產。蝦醬可用於醃肉、蒸炒，煮法多端，清代《觚剩》記載一種創意食法，應該沒太多人試過：「粵中荔枝，必俟五六月紅熟，方以甘鮮擅名，非其候則攢眉顰口，不可下嚥。倩為獨嗜純青者，蘸以香山鹽蝦醬，一啖百枚。嘗曰：『人間至味，無逾於是。』」荔枝當造，甘甜多汁，若然未熟，酸溺難吃。古代有獨愛未熟荔枝，蘸蝦醬來吃，說是人間極品，味道如何，着實無法想像。

蝦膏的製法，與蝦醬相似，清代《香山縣鄉土志》談到：「東南近海諸村均製之，恭常都、唐家鄉最良，擣（粵音：島，同「搗」字）銀蝦成齏，鹽漬之，味甘香。略乾而細者，曰『蝦膏』。」「恭常都」位於現在的珠海市，銀蝦搗爛鹽醃，曬乾的為蝦膏，現在多倒模成磚。

醬油，粵語又稱「豉油」，中式煮菜常用，添色添味同樣出色。家母說，她小時候家中物資緊絀，以充飢為主要，蔬菜肉類都不一定出現，不時只是吃「豉油撈飯」，偶爾會加點豬油，當時已覺得味道不錯。為了體驗家母兒時的生活，自己小時候也嘗過「豉油撈飯」，配搭出來的味道着實不錯。以前豬油是自家炸煉，現時家中少見，餐廳有高配版的「豉油撈飯」，燒豬油、頭抽，配鉢仔蒸飯，油香鹹鮮，很多食客都要特意點選。

醬油釀製的方法不簡單，需要手藝、配方和時間，2008 年上海市浦東新區、2014 年四川省合江縣，先後將「醬油釀造技藝」，申報納入「國家級非物質文化遺產代表性項目名錄」，傳承浸蒸、發酵、曬榨等工藝。香港亦於 2014 年，將「豉油釀製技藝（本地醬園）」，納入「香港非物質文化遺產清單」。釀製醬油主要用豆，黃豆最為常見，明代《易牙遺意》的「醬油法」，就是用黃豆為材料，提到：「黃豆掇去衣，取一斗淨者，下鹽六斤，下水比常法增多。熟時，其豆在下，其油在上。」書中的步驟描寫較為簡單，現時依法製作，不一定能成醬油。

同屬明代的《古今醫統大全》，有「造醬油法」一條，記錄的釀製方法十分詳盡，原文如下：「三月間造起為妙。用大黃豆二斗煮爛去湯，將豆置大盤內，以白麵拌和得過為度。以乾草鋪板上，草上鋪席，將拌過豆鋪席上二寸厚，豆上蓋荊葉、蒿草之類，盒之二三七，起黃衣白毛取出曬乾。每斤入好淨鹽四兩，水量入缸內曬，早午攪二次，曬至五六月將油取出，別以缸盛。曬豆醬已乾，別用竹套套下，盡取其油。將豆磨為醬，再加紫蘇涼湯，曬成醬用。」煮黃豆、拌麵粉、蓋發酵、入缸曬、取酒、製醬，皆為主要釀製步驟，現在仍然沿用，或依此改良。

粵地用醬油，歷史很長久，見明代《廣東通志》有說：「普通使用，則以黃豆之用途為廣，廣東人對於黃豆之用途，以搾油

及製醬、醬油為大宗。」豆油、豆醬、醬油皆為黃豆所製，食俗流傳至今。醬油釀製技術和用料，可以各施各法，清代《養小錄》有「祕傳造醬油方」一條，提供了不同的醬油做法：「好豆渣一斗，蒸極熟，好麩皮一斗，拌和。盒成黃子，甘草一斤，煎濃湯，約十五六斤，好鹽二斤半，同入缸。曬熟。濾去渣，入甕，愈久愈鮮，數年不壞。」材料是用豆渣，外加麩皮，即麥的皮屑，還有甘草，做出獨特風味的醬油。清代《西寧縣志》談到，醬油可用黑豆製作，說：「取烏豆煮曬，鹽製為豉，以豉水再曬，則為豉油。」「烏豆」又名「黑豆」，現在仍有不少黑豆醬油，可供選擇。

醬油的用法廣泛，清代《清稗類鈔》「茗飲時食乾絲」一條談到，當時的揚州人，到茶室品茶時，會以豆腐乾切絲，作為茶食，調料就用到醬油，書中記載：「揚州人好品茶，清晨即赴茶室，枵腹而往，日將午，始歸就午餐。偶有一二進點心者，則茶癖猶未深也。蓋揚州啜茶，例有乾絲以佐飲，亦可充飢。乾絲者，縷切豆腐乾以為絲，煮之，加蝦米於中，調以醬油、麻油也。食時，蒸以熱水，得不冷。」「枵」解空虛，「枵腹」就是空腹的意思，空腹喝茶，腸胃不一定適應，正餐時間沒到，就吃些點心或「乾絲」，乾絲就是豆腐乾切絲，煮熟加蝦米、醬油、麻油，吃時翻熱，現代要重現也不難。