

推薦序一



一口香港，一段時代的味道

如果有人問我：「世界上最會把吃飯這件事情變成文化的城市是哪裏？」我大概會毫不猶豫地回答：「香港。」

因為在香港，吃飯從來不只是吃飯，它是一部活生生的城市歷史。第一次到香港教學時，我本以為自己是去授課的，結果不到三天，被帶領着穿梭茶餐廳、燒味店與在地街頭的我，發現真正上課的人其實是我自己。

那種平民與經典共存的飲食文化，在世界上非常少見。無論身價上億的企業老闆或剛下班的上班族，都能在同一個空間裏，享受着同樣的燒味飯或咖喱魚蛋。

這些看似平凡的日常街頭小吃，背後承載着這座城市的性格——

講究效率：餐廳的出餐速度快得像在打仗。

重視實際：再華麗的料理，最後都要回歸「好不好吃」的本質。

懂得享受：再忙碌的一天，也願意停下腳步，坐下吃顆剛出爐的蛋撻，或用幾分鐘站着吃一口煎釀三寶。

而朱 Sir，正是這些故事最好的說書人。他縱橫餐飲界多年，看過老師傅凌晨四時開始張羅的堅持，也明白一碗街頭小吃背後承載的童年記憶。

這本書最迷人之處，不只是教你認識美食，而是讓你透過食物看見香港——看見在街頭巷尾努力生活的人們，以及一代代傳承下來的手藝。

身為一位長年在亞洲各地教學的烘焙工作者，我一直深信：配方可以複製，技術可以學習，但文化無法被取代。真正讓一道料理歷久彌新的，從來不是克數與溫度，而是背後的人與故事。

如果你是香港人，翻開這本書，你會找到屬於自己的回憶；如果你不是香港人，翻開這本書，你會無可自拔地愛上這座城市。

謹以此序，推薦給所有熱愛美食、熱愛文化，以及熱愛香港的人。願這些熟悉的味道，繼續陪伴我們走過下一個世代。

呂昇達

烘焙講師
統一麵粉烘焙技術顧問

推薦序二



認識 Chu Sir，不知不覺已超過十年。

這十多年來，我看着他出版一本又一本食譜，也看着他始終如一地堅持着一件事——把香港味道留下來。

香港是一個節奏很快的城市，很多老味道、老手藝，往往在不知不覺間便消失了。幸運的是，總有人願意花時間去記錄、整理、研究，讓下一代還有機會品嘗和學習。Chu Sir，正是這樣的人。

翻開這本書，你會發現它不只是一本文字與配方的集合，更像是一趟香港飲食文化之旅。

從茶樓裏熱氣騰騰的蝦餃、燒賣、叉燒包；到街頭巷尾令人懷念的咖喱魚蛋、煎釀三寶、生菜魚滑；從老餅店裏陪伴無數人成長的提子蛋糕、沙琪瑪、冰花蛋球；到節慶時必不可少的芋頭糕、流心奶黃月餅、琥珀合桃和炸角仔；再到家家戶戶熟悉的乳鴿、黑毛豬叉燒、燒肉、葱油雞與豉油雞。

這些不只是食物，更是一代香港人的共同記憶。

我一直欣賞 Chu Sir 的地方，在於他對傳統的尊重，以及對細節的執着。他不只是教大家「怎樣做」，更會深入研究每一道食品背後的原理、歷史與製作精髓。很多看似簡單的味道，往往經過無數次測試與調整，才能達到最理想的狀態。

因此，這本書不僅適合熱愛香港美食的讀者收藏，也適合希望深入了解傳統港式食品製作的人士參考。無論是專業廚師、烘焙愛好者，還是單純懷念香港味道的人，都能從中找到屬於自己的感動。

感謝 Chu Sir 多年來持續不斷地分享知識、傳承技藝，讓這些珍貴的味道得以被記錄、被保存、被延續。

我相信，當讀者翻開這本書時，聞到的不只是食物的香氣，更是一份濃濃的人情味，以及屬於香港獨有的飲食文化記憶。

謹以此序，推薦給每一位熱愛美食、珍惜傳統的人。

陳子杰 (Tan Chee Kit)

2018 馬來西亞安佳烘焙大賽冠軍
國際烘焙講師

推薦序

推薦序三



尋味香港：從指尖到舌尖的匠心傳承

能為 Chef Chu 的心血之作撰寫推薦序，我深感榮幸。這本書不僅是一本食譜，更是一部承載着香港集體記憶的美味編年史。

Chef Chu 憑藉多年的深厚功底，將香港的飲食靈魂悉數收入書中。從茶樓考驗真功夫的蝦餃、燒賣與叉燒包，到街頭巷尾那股讓人魂牽夢縈的煙火氣——咖喱魚蛋、煎釀三寶與生菜魚肉，他總能用最精準的傳統技藝及食譜，還原最地道的本土風味。

最令我動容的，是他對老餅店情懷的堅持。書內收錄的提子蛋糕、沙琪瑪與冰花蛋球，在這個講求速成的時代已幾近式微，但 Chef Chu 卻用匠心將這些消失中的甜美逐一復刻。

在節日食品章節中，無論是新春必備的芋頭糕、琥珀合桃與炸角仔，還是中秋佳節那一抹完美的流心奶黃月餅，都讓人感受到「家」的溫度。

當然，書中更少不了港式靈魂的家常燒味。從外脆內嫩的乳鴿、燒肉，到極致講究的黑毛豬叉燒，再到香氣四溢的蔥油雞與豉油雞，Chef Chu 將繁複的燒味工序化繁為簡，讓讀者在家也能擺出一桌經典。

這是一本值得放在每位熱愛港式美食者廚架的傳家之作。翻開書，跟着 Chef Chu 的文字與配方，一起找回那份最純粹的香港味道。

Baker Alan

香港國際美食節
現場麵包烘焙比賽兩屆金獎得獎者

自序



總有一種味道，能瞬間將你拉回那座充滿煙火氣的城市。

繼前作大獲好評後，今次全新著作《港式滋味 2：茶樓點心、燒味、街頭小吃輕鬆做》深情回歸，再度用一道最道地的港式經典，勾起我們共同的情感記憶。這不單是一本食譜，更是一封寫給香港的情書。

全書包羅萬有，將帶領大家穿梭於茶樓、燒臘檔與街頭巷尾之間：

經典燒味：斬料加餸的白切雞、半肥瘦而帶焦香的叉燒，以及皮脆肉嫩的燒肉，是無數家庭晚飯桌上的靈魂。

一盅兩件：熱氣騰騰的蝦餃與燒賣，包裹着不只是精緻的手藝，更是與家人飲茶相聚的溫馨時光。

街頭小食：竹籤串起的咖喱魚蛋、香氣四溢的煎釀三寶、煙韌的魚蓉燒賣與那碗濃郁的碗仔翅，承載着放學下班後最簡單卻滿足的快樂。

對於身處海外的讀者而言，這些味道更是最深切的鄉愁。離家愈遠，愈想念街角那抹混雜着咖喱與油香的氣味。本書特別針對家庭廚房進行了配方優化，我用最簡單易明的解說，讓你在世界的任何一個角落，都能在家完美還原那份專屬香港的味道。

翻開這本書，讓熟悉的香氣在廚房瀰漫。無論你身在何方，只要港式滋味還在，家……從未遠去。

Chef Chu



目錄



Chapter 1

港式點心

- 蝦餃 /12
- 鮮豬肉蝦燒賣 /16
- 老麵叉燒包 /20
- 陳皮牛肉球 /25
- 蜂巢芋角 /28
- 黑金流沙包 /32
- 南乳汁叉燒酥 /36
- 茶樓豉汁蒸排骨 /43

- 推薦序一：呂昇達 /2
- 推薦序二：陳子杰 /3
- 推薦序三：Baker Alan /4
- 自序 /5



Chapter 2

家常燒味

- 葱油白切雞 /48
- 黑毛豬叉燒 /52
- 陳皮燒鴨 ▶ video /56
- 脆皮燒腩肉 ▶ video /62
- 氣炸玻璃乳鴿 /67
- 私房豉油雞 /70



Chapter 3

傳統節日食品

- 流心奶皇月餅 /76
- 臘味芋頭糕 /82
- 爽滑馬蹄糕 ▶ video /86
- 肉鬆鹹角仔 /90
- 琥珀合桃 ▶ video /96



Chapter 4

懷舊餅店小吃

- 懷舊沙翁 ▶ video /102
- 肉鬆合桃酥 /106
- 酥皮蛋撻 /110
- 古早味沙琪瑪 /116
- 舊式提子合桃切餅 ▶ video /122
- 果醬啣花曲奇 /126
- 七十年代港式香蕉糕 ▶ video /130

Chapter 5

街頭小食

- 街頭咖喱 /136
- 魚蓉燒賣 /141
- 煎釀三寶 /146
- 生菜魚肉 /151
- 雞絲碗仔翅 ▶ video /156
- 炸兩 /160





Chapter

1

港式點心

茶樓豉汁蒸排骨	南乳汁叉燒酥	黑金流沙包	蜂巢芋角	陳皮牛肉球	老麵叉燒包	鮮豬肉蝦燒賣	蝦餃
43 頁	36 頁	32 頁	28 頁	25 頁	20 頁	16 頁	12 頁

「一盅兩件」，是廣東茶樓文化的特色。

蝦餃、燒賣、叉燒包、鮮竹牛肉……

熱騰騰的香氣、油脂的甘香與鮮味相互迸發，

還有師傅一代一代傳承的技藝，

是一種飲食文化的味道記憶，

帶來深刻的溫暖與人情味。



蝦餃



皮薄透明，褶紋精緻，嘗到蝦肉鮮爽的層次！



早期，蝦餃採用米粉製成外皮，皮料較厚；後來改以澄麵，蒸後呈半透明，晶瑩柔韌，形成「水晶蝦餃」的雛形。蝦餃的賣相精緻——半月形的外貌、肚子圓潤、12至13褶紋，是上茶樓品茗的當然之選，難怪位列粵式點心之首位。



蝦餃皮（製成6個）

材料A

澄麵粉 30 克
馬鈴薯粉 / 生粉 15 克
滾水 72 克

材料B

馬鈴薯粉 / 生粉 15 克

餡料

材料A

蝦仁 116 克
梳打粉 1.1 克
鹼水 0.5 克

材料B

糖 4 克
鹽 1.5 克
大地魚粉 1 克
雞粉 0.25 克

材料C

筍粒 16.5 克
肥肉 7 克
豬油 6.5 克
胡椒粉少許
麻油 1.5 克



做法

蝦餃皮

材料 A 撞入滾水混合攪拌至濃稠，待溫度下降至約攝氏 50 度，加入材料 B 混合成糰。



Chef Chu Tips

蝦餃皮混合生粉與熟粉，除了令外皮晶瑩剔透，也能增加彈性及韌性，包裹餡料不易爆裂。

餡料

1 材料 A 蝦仁用梳打粉及鹼水浸過面約 1 小時，沖水約 3 分鐘，沖走梳打及鹼水味。

2 蝦仁用水浸過面，放入雪櫃浸泡一晚，待蝦仁浸至脹身。

3 蝦仁半份拍爛，另半份剁碎，兩份蝦仁拌至起膠，加入材料 B 拌勻，再放入材料 C 拌和（圖 a-c）。

Chef Chu Tips

傳統的方法用啤水方式令蝦仁變爽，但比較浪費用水量，用梳打粉及鹼水的方式處理蝦仁，可做出爽口的效果；如不喜歡可直接省略此步驟，但口感會有差異。



包摺整形

1 蝦餃麵糰分成 6 等份，每份約 15 克，用刀面壓成薄片（圖 d），薄片厚度能穿透看到手指為準。

2 每份皮料包入 20 克餡料，包好摺紋，約 12-13 褶（圖 e-h）。

3 蝦餃放入滾水內，隔水用大火蒸 5 分鐘，熄火，待 1 分鐘取出。



若未能掌握用刀面將麵糰壓成薄片，可將小份麵糰放在桌面，用擀麵棒擀薄，再用大圓模壓出圓形薄皮，用以包裹餡料。



黑毛豬叉燒



升級版叉燒，焦香蜜味、軟嫩多汁，心頭所好！

傳統的叉燒以脰頭肉醃製掛爐烤製，肉汁豐腴。近年，燒味師傅選用伊比利亞黑毛豬取代脰頭肉，黑毛豬油脂均勻、層次分明，烤焗後口感更嫩滑。保留了港式叉燒的甜鹹焦香，並更顯高級，是傳統與創新的融合。

材料

黑毛豬肉 750 克

醃料

南乳醬 30 克
麵豉醬 20 克
蒜蓉醬 20 克
海鮮醬 15 克
芝麻醬 10 克
無糖花生醬 10 克
叉燒醬 8 克
糖 75 克
雞粉 3 克
五香粉 2 克
生抽 22 克
玫瑰露酒 15 克
木瓜或奇異果 20 克
乾葱 15 克
葱 15 克

Chef Chu Tips

醃料加入南乳醬及玫瑰露酒，讓肉質帶出獨特的風味。



麥芽糖漿

麥芽糖 50 克（用熱水座溶）

Chef Chu Tips

豬肉烤至半段期間，塗上麥芽糖漿有助肉質形成焦糖色澤；最後再塗抹薄薄一層，烤至微焦，色澤紅亮。



陳皮燒鴨

一陣燒鴨油香，夾雜陳皮的清香，油脂在皮層流瀉，爽！



材料

米鴨 1 隻（約 2.5-3 公斤）
薑葱適量
乾蔥頭適量

醃料

材料 A

鹽 30 克
糖 20 克
雞粉 5 克
桂皮 1 片
陳皮 2-3 塊
花椒 1 克
丁香少許
八角 1 顆

材料 B

柱侯醬 20 克
海鮮醬 20 克
麵豉醬 20 克
蠔油 40 克
南乳 20 克
生抽 12 克
燒酒 10 克

上皮水

紅醋 5 克
白醋 15 克
麥芽糖 3 克
米酒 5 克

Chef Chu
教學



懸在掛爐用炭火高溫烤製的燒鴨，一直是燒味的特色菜餚。在滷汁加入陳皮醃製，讓鴨肉帶一抹清新的柑橘香氣。別以為只在餐廳才能嘗到油香厚重的燒鴨，掌握成功訣竅，能在家啃着皮薄肉嫩的燒鴨髀，大快朵頤！

做法

- 1 米鴨洗淨，去內臟、剪掉鴨翼尖、鴨掌及多餘脂肪。
- 2 醃料材料 A 及 B 放入攪拌機打碎，備用。
- 3 將醃料塗抹鴨內腔（胸腔和腹腔），放入薑蔥及乾蔥頭，用燒烤針或竹籤將鴨尾開口處縫緊（防止醃汁流出）（圖 a-c）。
- 4 燒一鍋水，加入薑、蔥及紹酒，放入鴨略燙約 20-30 秒（圖 d），至鴨皮收縮變緊，切記不要燙鴨內腔。



酥皮蛋撻

香滑蛋漿、多層酥皮，地道港式美食，誰能抗拒？



與曲奇皮牛油蛋撻是孖兄弟，酥皮蛋撻多了層層鬆化的酥皮，層次分明，加上如嫩蛋般的香滑蛋漿，柔嫩細膩，難怪被列入香港非物質文化遺產。繁忙的下午配一杯香濃的港式奶茶，能夠消除一整天的疲累與煩擾。

酥皮麵糰（可製成10件）

油皮

低筋粉 47 克
牛油 52 克（室溫放軟）
豬油 26 克

水皮

低筋粉 52 克
高筋粉 5 克
糖 5 克
淡牛油 4 克
蛋黃 5 克
水 26 克

蛋撻漿

滾水 178 克
糖 75 克
全蛋 132 克
淡奶 53 克
吉士粉 0.8 克



古早味沙琪瑪

蛋香麵條，拌入糖漿，甜膩而不失酥鬆！



麵糰

材料A

高筋粉 150 克

材料B

阿摩尼亞 3 克
全蛋 90 克
蛋黃 36 克

糖漿料

水 80 克
糖 120 克
麥芽糖 60 克

撒面料

紅莓乾 25-30 克
欖仁或個人喜好的果仁 50 克



這是清朝宮廷的御用點心，後傳來香港，被稱為「馬仔」，經常作為茶點小吃。沙琪瑪外形討好，色澤金黃，拌以糖漿、蜂蜜，可撒上葡萄乾、腰果或芝麻等等，成為你專屬的口味。



a



b



c



d

做法

製作麵糰

- 1 材料 B 初步混合；高筋粉在桌面開穴，加入材料 B 拌成柔滑麵糰（圖 a-d），用保鮮紙包好，放於室溫醒麵約 30 分鐘。
- 2 取出麵糰，灑上粟粉，用擀麵棒擀壓成約 5mm 厚度的長形麵皮，對摺，再壓平，對半切開及摺疊（圖 e-f）。
- 3 撒上粟粉，直切成三份長條，重疊排好，再切成 2-3mm 幼條（圖 g-i）。



e



f



g



h



i



將薄片麵皮摺疊（中間撒足量粟粉防黏），切好後必須用手將麵皮徹底弄散，去掉多餘粟粉；否則入油鍋炸時，多餘的澱粉會令油變得混濁，也影響麵條相互黏結。

Chapter 5

街頭小食



炸兩

160 頁

雞絲碗仔翅

156 頁

生菜魚肉

151 頁

煎釀三寶

146 頁

魚蓉燒賣

141 頁

街頭咖喱

136 頁

喜歡在香港的大街小巷「掃街」嗎？
咖喱魚蛋、魚蓉燒賣、煎釀三寶、生菜魚肉或兩溝……
由街頭一直吃到街尾，吃得肚滿腸肥。
人在外地，不期然念記香港街頭小吃的獨有味道，
愛吃滋味的平民美食，還有街頭的熱鬧氛圍與隨性，
感受街頭文化與人情味，成為珍貴的非物質文化遺產。

街頭咖喱

辛香的咖喱汁，混和魚蛋魷魚鬚牛栢葉，港式街頭風味！

「篤魚蛋」是香港街頭小吃的代表，將魚蛋泡在咖喱汁，成為街頭獨有的味道。後來，小販加入魷魚鬚、牛栢葉等，將咖喱魚蛋提升至另一層次。炮製咖喱魚蛋，最重要咖喱湯汁，由多種惹味醬料及香料煮製，味道零舍不同。

材料

炸魚蛋、魷魚鬚、牛栢葉（分量按個人喜愛）
蘿蔔 1/2 個

街頭風咖喱湯底

材料 A

乾葱 165 克
薑片 22 克

材料 B

咖喱膽 86 克
沙茶醬 38 克
花生醬 12 克

材料 C

咖喱粉 5 克
辣椒油 10 克
紅椒粉 2 克
糖 7 克
沙薑粉 3 克
薑黃粉 3 克
鹽 18 克
雞粉 8 克
辣椒乾 1.5 克
八角少許
香葉少許
水 1.5 公升

靈魂街頭風辣醬

材料 A

乾葱 50 克
蒜蓉 10 克
咖喱膽 45 克

材料 B

糖 25 克
洋葱粉 22 克
雞粉少許
葱油 12.5 克
咖喱湯汁 30 克
潮州辣椒 28 克





家庭版魚翅羹，材料豐富，食味鮮香！

雞絲碗仔翅



一般普羅大眾的平民版魚翅，街頭小販以雞絲、木耳、冬菇等食材代替魚翅，以小碗盛裝而得名，在 50、60 年代興起及流行，成為打工族的廉價美食。別以為廉價食材而味道一般，着重食材配搭及湯底調味，嘗到啖啖肉香的美味。

材料

材料 A

雞胸肉或瘦肉 100-150 克
乾冬菇 15 克
木耳 10 克
乾瑤柱 3-4 粒

材料 B

水 900 克
鹽 1/2 茶匙

材料 C

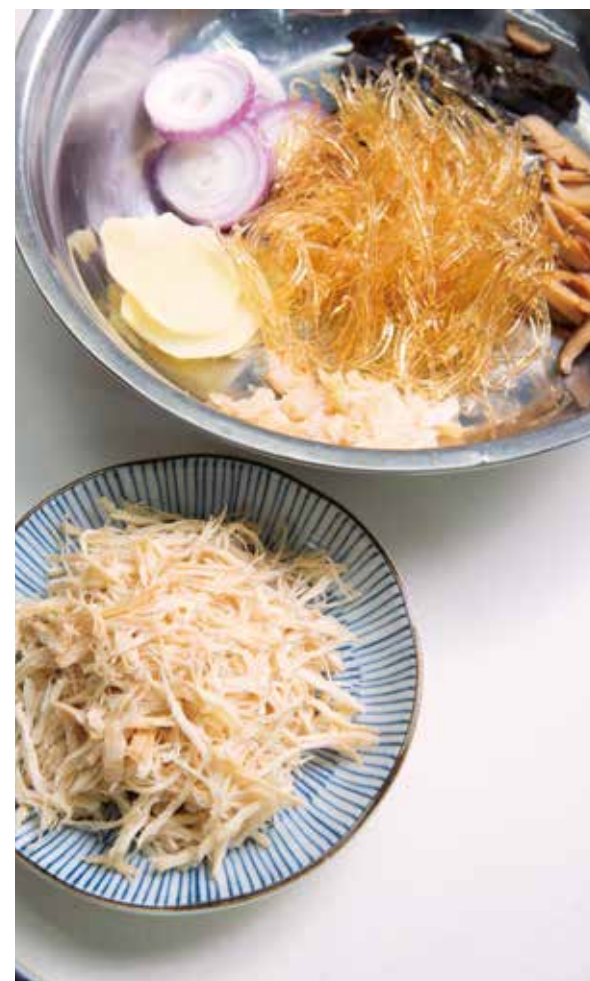
乾葱 1 個
薑 3 片

材料 D

清雞湯 125 克

材料 E

仿魚翅或粉絲 110 克



調味料

蠔油 1 湯匙
生抽 1 湯匙
糖 1-2 茶匙
雞粉少許
老抽少許（調色用）

打獻料

馬蹄粉 4 茶匙
水少許（調勻馬蹄粉）

Chef Chu
教學

