

移山填海西米撈

香港味道 I

hong kong wei dao

歐陽應霽 著

【香港味道】系列總序

未來的味道

總是一直不斷地問自己，是什麼驅使我要在此時此刻花了好些時間和精神，不自量力地去完成這個關於食物關於味道關於香港的寫作項目？

不是懷舊，這個我倒很清楚。因為一切過去了的，意義都只在提醒我們生活原來曾經可以有這樣的選擇那樣的決定。來龍去脈，本來有根有據，也許是我們的匆忙疏忽，好端端的活生生的都散失遺忘七零八落。僅剩的二三分，說不定就藏在這一隻蝦餃一碗雲吞麵那一杯奶茶一口蛋撻當中。

味道是一種神奇而又實在的東西，香港也是。也正因為不是什麼東西，很難科學地、準確地說得清楚，介乎一種感情與理智之間，十分個人。所以我的香港味道跟你的香港味道不盡相同，其實也肯定不一樣，這才有趣。

甜酸苦鹹鮮，就是因為壓陣的一個鮮字，讓味道不是一種結論，而是一種開放的詮釋，一種活的方法，活在現在的危機裡，活在未來的想像冀盼中。

如此說來，味道也是一種載體一個平台，一次個人與集體，過去與未來的溝通對話的機會。要參與投入，很容易，只要你願意保持一個愉快的心境一個年輕的胃口，只要你肯吃。

更好的，或者更壞的味道，在前面。

應霽
零七年一月

序



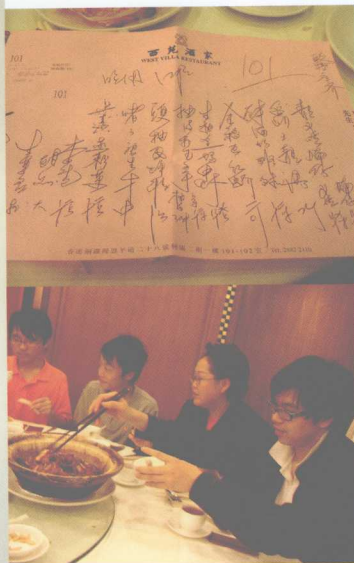
我吃故我在

面前一道又一道恭恭敬敬捧出來的經典名菜，叫同桌的七八個小同學看得傻了眼，當然也不是完全陌生，至少雞是雞、蟹是蟹、咕嚕肉還是有菠蘿和青椒。這個晚上刻意安排這群中四同學來到城中享負盛名的食肆，乖乖坐下來好好地吃一頓，就是希望他們她們重新開放被日常快餐損害破壞了的對食物的認知——至少知道一塊梅頭肉需要經過怎樣的悉心料理才會變成豐腴甜蜜、外頭焦脆內裡軟嫩的大哥叉燒；一碗老火湯如何能夠既鮮濃又清甜，關鍵在後下的蜜瓜除了切件還得攪拌打碎成瓜蓉——這都是細節，這都是當前大人小朋友都大旨旨意而實在忽略的。

這群小朋友都是創意書院的學生，因為校內作業努力認真而且創意十足，評分得獎，校長和導師就給她們他們一個獎勵——最好的獎勵當然是吃，並由我這個路過的饞嘴人士帶路去吃好的。起筷之前我跟小同學們作了個小要求，吃過了不能只說好吃不好吃，要說得出好吃在哪不好吃又是為什麼，即使我們沒有什麼專業廚藝訓練，沒有日日入廚的大師傅們的冷熱知識，但起碼也應該挑戰自己用足夠詞彙說出自己對食物的真感覺。

風捲殘雲之後杯盤狼藉之際我開始發問並有專人作錄像攝影，只見一個個小同學猛動腦筋用盡形容詞去描繪剛才新鮮熱辣經驗過的聲色香味，我彷彿在見證一個又一個有主見有創意的真正食家正在誕生。

以食物作導引進入創作，這是我目前深深相信的。而從事創作的人，也一定曾經被師長語重深長甚至誘之以利害地鼓勵過——連普普大師安地華荷生前也有這樣的一句以身作則流芳萬世的名言：每個人都可以做藝術家，至少十五分鐘——資質稍遜者如我等，至少也可以勉強入行三五分鐘。



所以當我們身邊忽然都是食家、食神、廚神、金牌食評家、飲食天后之際，即使我們犯不着挑剔他們她們的專業素養，因為有真材實料的才不會被馬上「叮」走被淘汰，但這也無疑是個啟示：其實人人都可以是食家。

根據少吃多餐的原則，我們一日六至八餐很正常很應該，所以我們都是實戰經驗豐富，絕對有發言權的一眾。單憑個人口味喜惡，分析比較總結記錄，本就可以編寫出我最喜愛的十大京川滬潮日韓泰星意法印德餐廳排名，不要忘了還有傳統香港道地食物和街頭小吃，我們都熟悉不過。當然在大家都急着自我增值的今天，你也可以下定決心去學廚去修讀食品及營養科學基礎以及中醫養生食療知識，手口並用地踏實進階，如果有心有意又未能馬上行動，其實每日翻開報紙也可以做點準備功課——

先不要馬上翻到飲食版面，色香味全垂涎欲滴那太理所當然，倒該是先看如下新聞標題綱領：藍色聰明豆恐致癌停產；八成袋裝米無成分標籤；每日一隻蛋，醫生遠離我；噴芝士香水，女士騷得起；免費教整餅助失業及聽障人士就業；兩貴婦超市偷龍蝦螃蟹牛排就擒；致癌色素浸黃豆變青豆；新辣椒王誕生，咬一口恐要入院；水警緝私截巨型活鮑魚；捷克啤酒廠推出黑啤酒SPA；廚餘變有機肥料；用油炸食愈多，家庭主婦患肺癌風險愈高；寵物餐廳狗為尊；國泰航空推出員工退休肥雞餐；中國貧困農民半年收入買不到一條煙……我們隨手翻開報紙，關於飲食的跨科際訊息多不勝數，認真探本溯源，箇中關係千絲萬縷，冷熱知識濃度超標，在這樣一個全民全天候講飲講食的氛圍裡，我吃故我在，我們怎可以說我們不是食家！

應霽
零七年一月

目錄

未來的味道 【香港味道】系列總序	P1		
我吃故我在 序	P2		
目錄	P4		
1 聞雞起舞 雞與雞與雞的千變萬化	P6	10 咕嚕一番 咕嚕肉的前世今生	P44
2 渾身解數 八寶霸王鴨鳴鴨	P12	11 肉不剝？ 經典下飯惹味菜	P48
3 年少輕狂 叫我如何不乳鴿	P16	12 羊男煲 風吹草低見肥羊	P52
4 你蒸過魚嗎？ 你鯪過魚骨嗎？	P20	13 原來零蛋 一個無蛋不歡的失戀故事	P56
5 肚滿腸肥 焗魚腸與釀鯪魚	P24	14 老少平安 豆腐的永恆祝福	P60
6 一字曰蝦 蝦之鮮、嫩、甜、脆	P28	15 盡地一煲 情陷煲仔菜	P64
7 少年與蟹 感人如蟹小故事	P32	16 富貴海綿 柚皮的可延續發展	P68
8 豪一壕 做生不如做熟	P36	17 還我青菜 有危然後有機	P72
9 深淺海滋味 軟體報復行動	P40	18 時間之謎 滾滾紅塵老火湯	P76

- 19 **回家真好** P80
燉出天地正氣日月精華
- 20 **從冬瓜到西瓜** P84
洗手喝羹湯
- 21 **新陳代代** P88
瀝水跨界飄香
- 22 **潮吃一朝** P92
指指點點打冷去
- 23 **樂聲燈影** P96
風流避不了
- 24 **引蛇出洞** P100
拆骨取肉一蛇羹
- 25 **炎夏火鍋** P104
停不了的民間傳奇
- 26 **點紅點綠** P110
沙的終極質感
- 27 **好事多磨** P114
仁者滋潤無極
- 28 **不止充電** P118
上善糖水
- 29 **正氣修心** P122
還我清白豆花
- 30 **科學精神** P126
當薑汁撞上鮮奶
- 31 **四季團圓** P130
定心湯圓
- 32 **後現代糖水** P134
楊枝甘露灑遍
- 33 **時光鮮榨** P138
蔗汁正能量
- 34 **涼茶大熱** P142
民族真感情
- 35 **甘苦與共** P146
排毒龜苓膏
- 36 **藥到病除** P150
中醫奇異恩典
- 吃，力。** P154
後記
- 延伸閱讀** P156

聞雞起舞

雞與雞的千變萬化

身邊古靈精怪好友一堆，除了各有一套行走江湖的或文或武或叫人笑或叫人哭的創意秘技，也都各自有獨特的飲食習慣。有人不吃牛有人不吃豬有人不吃魚，有人上街吃飯自備金屬筷子甚至白瓷碗碟，有人自備家傳精心巧製辣椒豉油逢菜必沾，有人早午晚只吃甜品，有人看見別人吃橙剝皮也要退避三舍，因為怕的竟然是橙皮纖維的氣味，隨心所欲各適其適見怪不怪，唯是很少碰上有人不吃雞，反是一提起到哪裡吃雞吃什麼雞怎麼烹怎麼調，大家都七嘴八舌興高采烈，分明不下廚的也肯定是吃雞專家。

難怪禽流感一役引起如此廣泛關注——關注重點不在H5N1病毒傳染有否真的人傳人，倒是直接的擔心會否從此沒有活雞可吃？是否全都要吃內地輸入的冰鮮雞？香港自家研究配種培養的健康為上的「嘉美雞」的雞味會否有改進？而同樣是香港培育土生土長的適合煲湯的有機走地「康保雞」是否可以後來居上？至於無雞不歡的一眾還是樂於在工餘甚至上班午飯時間搭車乘船偏離日常一般出入行走路線，全港十八區團團轉，致力尋找最嫩最滑最香最肥美的鮮雞美味——

白切雞、豉油雞、炸子雞、醉雞、古法鹽焗雞、煙燻太爺雞、荷葉金針雲耳蒸滑雞、脆皮糯米雞、麵醬吊燒雞、順德銅盤污糟雞、沙薑鹽焗手撕雞、江南百花雞、金華玉樹雞、客家黃酒煮雞、蔥油嫩雞、西檸煎軟雞……隨便開口說說也叫一眾心思思食指動口水流。如果有人能夠發揮高度自制力在吃雞時候把滿佈黃油引人犯罪的肥美雞皮毅然全數拋棄，我們一方面頒給他一個健康惜身大獎，一方面把他作為老饕的評分稍稍降級，沒有連雞皮吃下的雞，再嫩也總是欠了點什麼！至於有人一不小心透露了剛剛偷歡似地吃完了一桶肯德基或者一盒沾了蜜糖芥末醬的麥樂雞，哼，out，馬上out！

雞，古稱「德禽」，粵菜中又雅稱「鳳」，而飲食行內更有「無雞不成席」的說法，正正呼應了香港人愛吃雞愛到一個瘋狂狀態。即使曾經禽流感恐慌，一眾倍加懷念鮮雞之好之美，愛意不減反升。不論是早熟易肥兼肉質嫩滑的龍崗雞，體型細小但肉味濃郁的清遠走地雞，還是香港自家配種研發的符合現代健康指標的嘉美雞、走地康保雞和法國引入本地繁殖的煲吹雞，都各有擁護支持者。至於烹調新方古法，更是千變萬化，人人可稱專家。

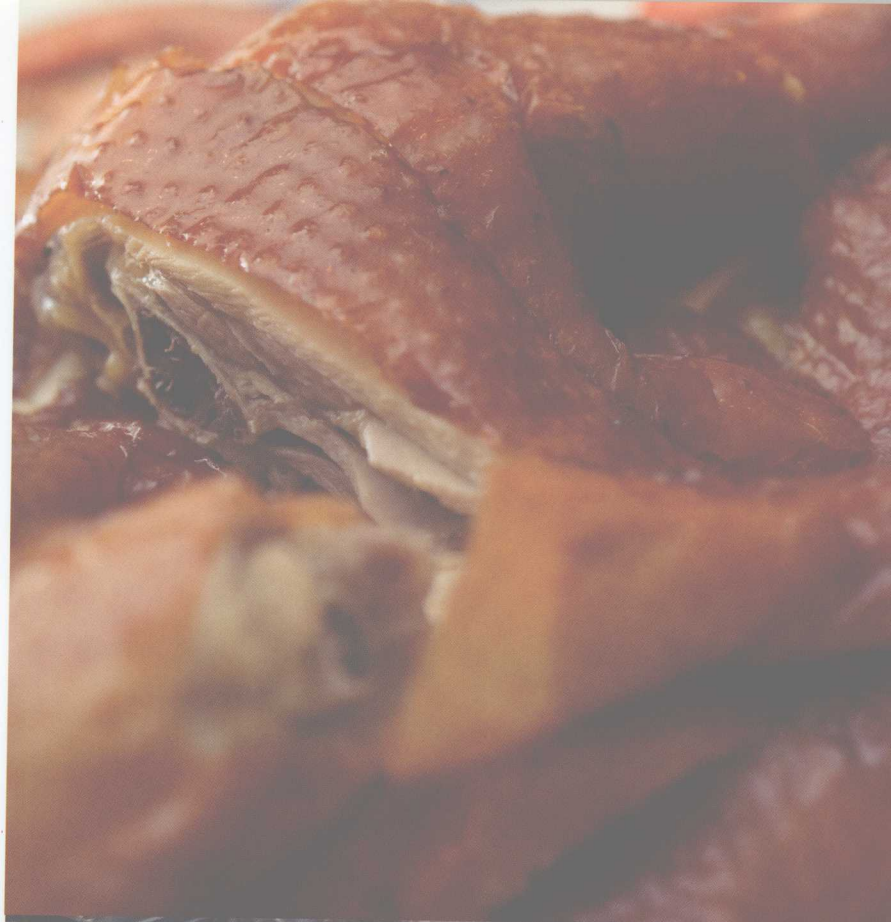
10. 來到北角鳳城酒家坐下來，馬上點這裡的招牌名菜炸子雞。要吃到新鮮生炸皮脆肉嫩的一級好雞，等上半小時又何妨。

11. 先於早一天前用雞鹽裡外塗遍雞殼，再醃上半小時以上，然後洗淨雞鹽，避免下油鑊炸時雞鹽搶火，影響雞皮應有的均勻色澤。

12. 將雞殼以大熱滾水「收皮」，並在滾水中輕拖又不能熟至出油，雞皮收緊後放進以麥芽糖、白醋和鹽調成的雞水裡浸一浸，稱為「上皮」。

13. 在通風處吊起雞殼，自然風乾一夜。

14. 客人點菜時，先用中火燒暖油，淋於雞身提溫，再改用大火滾油，炸至雞皮香脆金黃而雞肉依然嫩滑。





一 嘉美雞是近年香港市面公開販賣的新雞種，由嘉道理農業研究所撥款給香港大學研究發展，匯集各種優良基因的雞種繁殖而成。嘉美雞的雞糧以天然粟米、黃豆為主，以植物油取代一般雞糧中混進的豬油，因而雞隻脂肪較少，飼料內亦完全不加激素以加速生長速度。至於雞場衛生程度及通風狀況，以至零售販賣的雞檔環境，都合乎漁護署標準，有良好機制長期監管，以保證病菌難以滋生，減少雞隻感染的可能。

15. 外形像栗子而口感像銀杏的鳳眼果，又稱蕪婆，每年農曆七夕前後成熟，用來燜雞，是傳統粵菜中的雋品。

16.17.18.19.20.21.

鳳眼果從果箎中取出剝殼去皮，只取中心軟嫩部份。先下鑊用熱水灼熱備用，雞件將好下鑊泡油，後再將所有材料放進以中火燜。

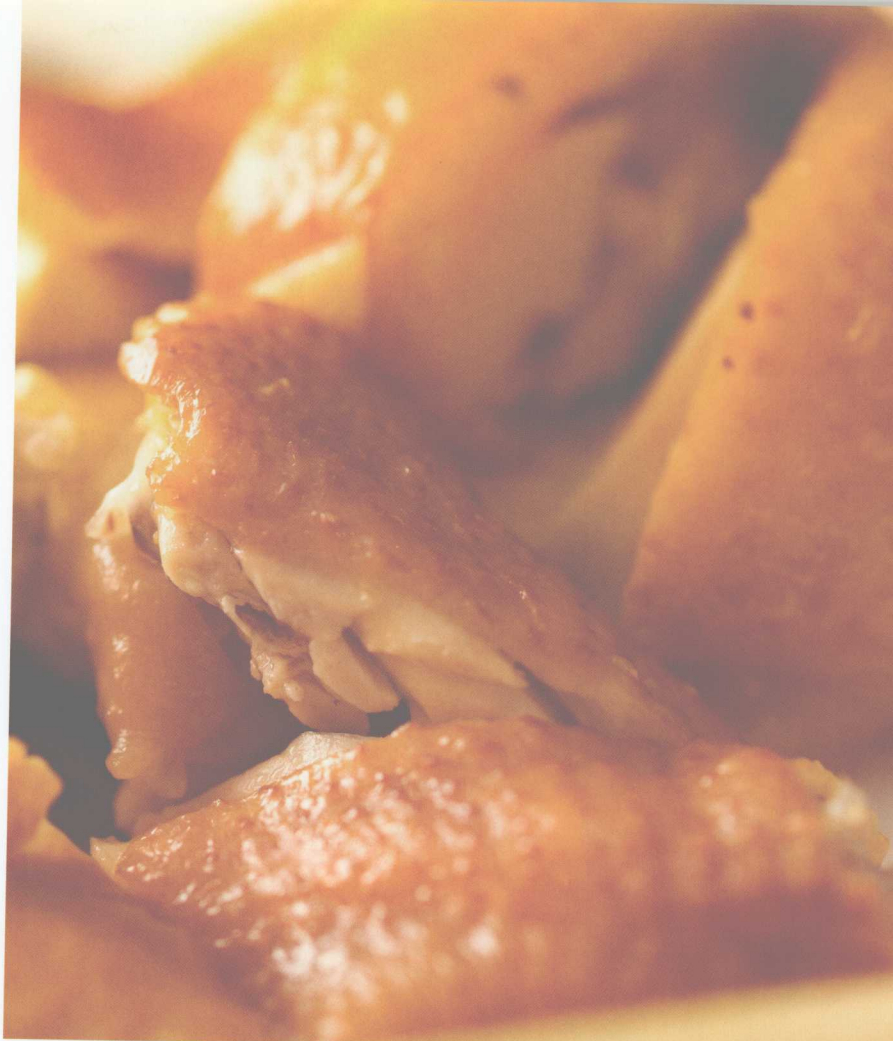


22. 來到東寶小廚永遠不傷腦筋，老闆露比這晚建議的菜式中，這裡拿手的荷葉糯米香蒸烏雞，上桌時吃過酒香雞，撲鼻的糯米飯，雞汁再來一小碗，飽滿的糯米飯，一起入口，一字補！



15
16 17 18 19 20 21
22

一 至於由智利森林野雞跟中國華南杏花雞混種而成的康保雞，前後花了五、六年時間才配種成功。吃的飼料顆粒較細，雞隻飲水次數低，雞內水分較少，肉味更濃口感較爽，脂肪含量更少。



23. 叫得做太爺雞，果然非同凡響，即使要顧客等上二十分鐘，大家一見這鮮嫩燻香，雞原隻斬件上桌，就完全乖乖折服了。

24.25.26.27.28.29.

專賣經典懷舊菜的得龍飯店用上壽眉茶葉、薑、乾蔥、花雕及鹽糖把龍崗雞身塗遍，然後把醃料塞進腹腔，醃上至少五小時再蒸至七八成熟。準備好炒香的壽眉茶葉、竹蔗、米及糖鋪於錫紙上放於鑊中，隔着不銹鋼架把醃好的雞放上，蓋上鑊蓋，加熱起白煙，慢火焗約二十分鐘，至雞塗上麻油更顯光亮，斬塗上碟時淋雞汁，便成為名聞湖的香太爺雞。

23		
24	25	26
27	28	29



伍宇烈 編舞家

Yuri是一眾友人心目中公認的王子。

王子王子，當然不是那些無所事事行善最樂的王子，他能彈能跳能編能演，是既正統又另類的芭蕾舞王子。

可是有所不知，這位芭蕾舞王子最愛吃的是雞屁股。

他在電話那端嘻嘻哈哈地向我招供，我倒是一點也不驚訝地接受這個事實，因為Yuri在舞台上實在做了太多離經叛道的事，所以如果他跟我說最愛吃水焗雞胸肉我才真的會詫異。

我說我的外婆當年經常把二三十個「搜集」來的雞屁股用醬油和糖爆得又酥又油又香，那理所當然的羶，那終極的肥美讓我刻骨銘心。Yuri同樣感激他的外婆和姑婆，自小把他帶到老字號食肆鳳城，用一口道地中山話點滿一桌傳統家鄉菜。印象特別深刻的是炸子雞，雞翅雞腿放到小王子的碗中不在話下，還不經意地慫恿他勇敢作出嘗試，把那禁忌部位一口咬住。

不試由自可，一試之下自此不離不棄。但說實話，平日在外能夠吃到好的雞屁股是一件十分罕有的事，不只是因為健康原因，還因為屁股長久以往都被視為不潔，不能登大雅之堂，連大人也吃得尷尬，小朋友更是碰也不能碰。既有如此開放的老人家自然培養出另類小王子。

另類小王子



香港大學校友會

香港中環德己笠街2號業豐大廈1樓101室 電話：2522 7968

營業時間：1200pm - 1000pm

早就視作飯堂的這家會所，主廚曾於陸羽掌廚多年，練就一身好武功。其中鹽焗雞便是叫人回味無窮的真滋味，手工繁複必須提前預訂。



鳳城酒家

香港北角渣華道62-68號 電話：2578 4898

營業時間：0900am - 0300pm / 0600pm - 1100pm

早在1954年由順德名廚馮滿創立的鳳城酒家，經典名菜眾多。其中最暢銷的莫如面前的脆皮炸子雞。即叫即炸，皮脆肉鮮的口感食味經驗無可替代。

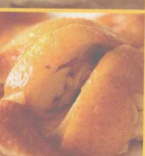
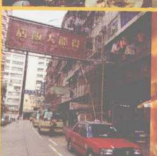


東寶小館

香港北角渣華道熟食中心2樓 電話：2880 9399

營業時間：0530pm - 1230am

已成為香港飲食民間傳奇的東寶，肯定是全港街市熟食中心裡一年三百六十五日最熱鬧旺場的地方。你會自動調高十八度聲線，食量和興奮指數也一併躍昇。今晚試吃蒸雞，明晚試風沙雞，後晚再試……



得龍大飯店

九龍新蒲崗康強街25號地下 電話：2320 7020

營業時間：0600am - 1130pm

位於老區，以懷舊古法菜式為招徠主打的得龍大飯店，每天限售十隻茶香撲鼻的太爺雞，欲免向隅請提早預訂。



鴻星海鮮酒家

香港灣仔港灣道8號瑞安中心1樓 電話：2628 0989

營業時間：1030am - 1100pm (週一至週六) / 1000am - 1100pm (週日)

一方面以大膽創新突破見稱的鴻星海鮮酒家，另一方面亦堅持保留粵菜優良傳統，將適時當造的鳳眼果入饌，便是坐言起行的一個承傳。

誠意分享

渾身解數

八寶霸王鴨鴨鴨

有朋自遠方來，我這個有公民責任權充自封港產親善大使的，當然要負責安排人家的食宿交通遊玩行程方向，指南指北，為求客人能夠在三五天內對這個匆忙熱鬧的都市有一個粗略認識，如果眼白白只讓他手執一本Lonely Planet或者用隨身電腦無線上網來了解香港，真叫我們這些原居民沒面子。

每次準備和這些遠方來客聊天，才驚覺自己真的記不住香港九龍新界的總面積、人口總數、人均收入，以至歷史大事勾沉、富豪家族八卦、水陸交通接駁，凡此種種基本資料，原來在腦海中記憶庫裡都是模糊依稀錯漏百出的。為免誤導，我唯有仿效政府統計處自行編輯有關數據資料備忘，雖然我知道我的這些老外朋友大多也都是對數據沒什麼概念，對她們他們來說，在香港可以吃到什麼買到什麼其實最重要。

說真的我對官方旅遊機關把香港再次塑造成一個超大型購物商場實在不敢恭維。買買買如果都是那些千篇一律的所謂國際名牌，實在全無創意，如果可以讓真正的本地創作生產被認識被推廣被欣賞被購買，還算有點意思。至於吃，我當然會義不容辭千方百計地帶着這群起初不懂吃不敢吃陌生異國食物的乖寶寶，從奶茶鴛鴦蛋撻西多士這些ABC開始，吃到雲吞麵牛腩片頭撈粗乾炒牛河排骨鳳爪臘腸卷，進而開始喝老火湯吃鵝掌翼吃蛇，一天到晚五六七餐吃吃吃，晚宴設於老牌茶居還得預訂一隻塞滿糯米蓮子冬菇蝦米鹹蛋黃作餡的八寶鴨，着他們親手持刀筷開膛取物——這炸得骨酥嫩得肉軟的足料肥鴨，有賣相夠綽頭，吃起來眾人施展渾身解數卻落得混混亂亂好像怎樣也吃不完，這實在也就正像我所愛的香港——難怪八寶鴨又叫霸王鴨。



有朋自遠方來，
一天到晚五六七餐吃吃吃，晚宴設於老牌茶居
還得預訂一隻塞滿糯米蓮子冬菇蝦米鹹蛋黃作餡
的八寶鴨，着他們親手持刀筷開膛取物



一 同是把豐富餡料塞釀進鴨腔，八寶鴨或者霸王鴨跟另一名菜寶鴨穿蓮有異曲同工之妙。只是寶鴨穿蓮蒸熟後再經油炸至皮脆骨酥，傳說當年國家領導人吃過大讚，再賜名京酥鴨。無了論此鴨彼鴨，餡料除了基本班底如蓮子、冬菇、瘦肉、鹹蛋黃，再加進白果、百合、粟子肉、薏仁甚至糯米的，果然八寶。

1. 吃是一份福氣，換個說法，點發現一種小同覺滿分。一種年青活潑也是一種認知。面開鴨，一豐盛幸福。

2.3.4.5.6.7.8.9.

能夠在視覺味覺突圍的
捨分，港大校友會約三
八寶鴨是菜心用上約三
斤的新鮮全鴨，先起
骨，再把餡料包括蓮
子、瘦肉、冬菇、鹹
蛋黃、鹹肉粒先下鑊
炒香，再以大地魚塞
鴨腹中，將餡料塞好
全鴨先用老油抽上黃
再以蒸碟上，鋪上薑
葱、八角四小鴨以上
的八寶鴨湯埋肉酥，
完美登場。

1				
2	3	4	5	
6	7	9		
	8			

10. 東寶露比出招，一招狗仔鴨，據說用的是從前嗜狗肉之徒燜用的醬料，當中有豆醬、芝麻醬、腐乳、蒜泥、陳皮等等調味料，以鴨代狗，文明了。

11.12.

從鴨到鵝，宵夜時分走一趟新斗記，叫人回味再三的滷水鵝掌翼腸，是心水首選。

13. 蘇三茶室掌門人蘇三出製動隱鄉羊頭馬鈴薯。先將芋頭及馬鈴薯去皮開邊塗抹油，再甑鴨身，甑鴨腔，醃上金蒜下燜頭材料上味日靈式。



10	
11	12
	13



譚蝶魂 退休長者

譚婆婆神清氣爽，衣履素淨，遠遠走來已經叫人眼前一亮，我不禁和身邊伴相視會心，我們不怕老，也得爭取老得如此優雅。

飯桌旁坐下來，特意點了牠喜歡吃的八寶鴨，譚婆婆平日吃得比較清淡，三餐菜式以蒸以焗為主，說來也很久沒有吃這一道大菜了。回想當年在佛山鄉間也算是顯赫世家，家中的廚師除了會做八寶鴨，更會做鮑魚海參熊掌、蛋白炒燕窩等等宴會名菜。但抗日戰爭爆發，入侵的日軍把其家產物業一夜一整條街燒光，說到這頁家國歷史，譚婆婆還是咬牙切齒的。

家道中落輾轉來港，譚婆婆的丈夫是當年西環石塘咀廣州酒家的營業主任，總算還是跟飲食沾上一點邊。雖然再不可以像從前一般華筵美食，但始終有那自小訓練出來的味覺的敏感和回憶，依然堅持依然刁鑽，寧可不吃，要吃就要吃得好，吃過後更要嚴格評分，也不怕當面問廚師向侍應提出批評建議，一個食客也得有原則有態度。

這晚這一道八寶鴨還勉強合格，焗鴨的花椒八角味道捨了一點，材料中該有的的瑤柱好像少得不怎樣看得見，配菜如用生菜比現在用小棠菜好，整體賣相色澤略為深沉，不夠光鮮亮麗……譚婆婆一邊吃，一邊有她的意見要求。一路受教，作為後輩的我忽然明白在這道八寶鴨前坐着的，也是人間一寶。



人間一寶

誠意分享



東寶小館

香港北角渣華道熟食中心2樓 電話：2880 9399

營業時間：0530pm - 1230am

每趟有老外友人經港覓食，我都義不容辭帶他們她們到東寶「參觀學習」，不用多花唇舌，在這裡耳聞目睹開口親嚐的，百分二百香港經驗香港精神。



香港大學校友會

香港中環德己笠街2號業豐大廈1樓101室 電話：2522 7968

營業時間：1200pm - 1000pm

既是日常不用傷腦筋的飯堂，亦是特別日子招呼親朋好友的宴客地。

這裡叫座叫好的殺手鐮包括八寶鴨、鹽焗雞、雲腿鴿片、粉葛鯪魚湯、杏汁白肺湯等等等等。



新斗記

九龍佐敦長榮街18號 電話：2388 6020

營業時間：0600pm - 0300am

脫胎自己結業的老店新兜記，保留大部份當年特色名菜，大菜上桌之前，先來數不清的精彩冷熱前菜作暖身準備——



蘇三茶室

九龍土瓜灣美善同道1號美嘉大廈地下10號舖 電話：2714 3299

營業時間：1230pm - 1030pm

蘇三以溫馨小店格局，肩負新一代創意與傳統菜式交疊融合發揚光大的重任，誠意可嘉，鼓掌叫好。

年少輕狂

叫我如何不乳鴿

學生時代到處闖，第一趟路經巴黎卻連那些像樣一點的餐廳也不敢進去，原因一是沒錢二是不懂法語不知道該點什麼吃，結果只是在熟食店裡伸手一指那在發光發熱的烤箱裡的像摩天輪上下迴轉得香噴噴的烤雞，也不懂得可以要半份，所以那天晚上竟然就一個人徒手把一隻烤雞吃光。想來在家裡也沒有這樣豪氣地一人獨吞一隻鹽焗雞或者豉油雞，唯一的經驗就是向乳鴿下手，由頭到尾十五分鐘內吃光一隻。

餐桌上還是不太適宜滿口道德一味說教，從來不吃那些只有十二日大的BB鴿不是因為牠們年紀太小，而是根本只是肉嫩而無味，所以目標應該指向那些年約二十一日的肉嫩骨幼的頂鴿。最熟悉的乳鴿吃法當然是「紅燒」，但這燒其實跟燒和烤無關：原隻頂鴿清理後浸進滷水然後用麥芽糖和醋「上皮」，吊起風乾再在滾油中炸成金黃。吃時切勿顧儀態切記吩咐侍應不必把乳鴿斬件，才可保住鴿內豐美的肉汁，吃時又撕又剝又拆又啜的，為求將乳鴿的鮮嫩酥脆一一盡吸盡收。其實要完整而認真地吃掉一隻精彩的乳鴿也是挺累的，但一旦瘋起來連下兩至三隻的情形還是經常出現。

中山友人引以為傲邀我一吃再吃的石岐乳鴿固然好，但香港本地飼養，用上豌豆綠豆等天然飼料由母鴿餵食的乳鴿，就更顯得身嬌肉貴，啖啖肉都吃得出有堅持有心機。從來對那些忽然變得又便宜又大量的食材都有戒心，所以那些大批進口的冰鮮鴿無論如何烹製，還是先天不足不堪入口。

從紅燒乳鴿到吊燒到燒焗到鹽焗，從豉油皇滷水乳鴿到醉乳鴿到焗焗乳鴿，還有炒鴿片炒鴿鬆和燉鴿湯，滿天白鴿團團飛轉，咕咕有聲，我來，是為了讓你們有好吃的。