

流浮山

海鮮食譜

少年廚神

法國藍帶烹飪學院

愛斯克菲藍帶獎章

法國國際廚師美食會

國際藝術烹飪大師



劉嘉麟 著

萬里機構・飲食天地出版社出版



流浮山少年廚神海鮮食譜

著者
劉嘉麟

編輯
布嘉文

攝影
葛良

封面攝影
高茜嘉

設計
吳明璋 何秋雲

出版者
萬里機構・飲食天地出版社
香港軒尼詩道1000號康樂中心1305室
電話：2564 7511 傳真：2565 5539
網址：<http://www.wanlibk.com>

發行者
香港聯合書刊物流有限公司
香港新界大埔汀蘭路36號中環商務印刷大廈3字樓
電話：2150 2100 傳真：2407 3062
電郵：info@suplogistics.com.hk

承印者
美雅印刷製本有限公司

出版日期
二〇〇八年十月第一次印刷

版權所有・不准翻印
ISBN 978-962-14-3753-2

流浮山

少年厨神

劉嘉麟 著
萬里機構 · 飲食天地出版社出版

海鮮食譜



自序

跟其他在流浮山長大的孩子一樣，我的童年，無論是玩的、吃的都是與海息息相關。放學後，幾個同學仔不是赤着腳跑到海灘拾蜆，便是走到蠔田，依着一格又一格的蠔柱來玩捉迷藏；接着回家吃晚飯，餸菜都是流浮山的海產，甚麼蒸青斑、酥炸生蠔、油鹽焗奄仔蟹等等，都是家常菜式，就連蘸的也是由鄰居炮製的新鮮蠔油，簡單地說就是——吃海。年幼的我亦曾埋怨為何要吃這些東西！當年如果有麥當勞和海鮮擺放於面前任我挑選，也許我會選「麥記」。這是我成長的一部分。

11歲那年，我時常跑到由媽媽主理的海鮮酒家幫忙，一有空便站在大廚的身旁「偷師」，看得津津有味，很想拿起油鑊大顯身手一番。然而，正當發白日夢之際，大廚叔叔便會咆哮（因為廚房很吵耳）：「細B仔，好好讀書，做廚沒有前途，不要一世困在流浮山拿鑊鑊呀！」

當然，我並沒有聽大廚叔叔的說話，最終也入了行。12歲就每天煮海鮮，兩年間已經晉升為大廚，而當其時只不過14歲。每天，我都用心地以自己的食味，煮出一道道海鮮菜式，不時也受到客人的肯定和讚賞。幾年後有一天，元朗民政事務署辦了個元朗飲食文化節，公關主任詩詩（現在是我的太太）帶同在屏山長大的著名時裝設計師鄧達智來試菜，與他打了一個招呼，閒聊兩句。鄧先生讚我煮海鮮的手法很獨特，既創新又傳統，我一時顛顛而語塞，心想只是恭維說話，怎料鄧先生經常前來捧場，久而久之便成好朋友，而就連我的廚師服也是出於他的手筆，真是萬分感激！

其實，很多傳媒界的朋友都因為我擁有法國國際廚皇美食會頒發的國際藝術烹飪大師的名銜，而戲稱我為「少年廚神」，但其實烹飪是很簡單的一回事，秘訣就是——用心去煮。所以，我寫這本書的目的只有一個，正是教大家用心煮海鮮，炮製出真正的流浮山美味。

劉嘉麟

2008年



PDG

序

B仔(劉嘉麟)有「少年廚神」之稱，皆因獲得法國廚皇美食會的烹飪藝術大師的榮譽。始作俑者是筆者。

推薦他獲得大師之前，內心交戰不已，此舉會否害了他？當時只有二十一歲的B仔，會否因此而驕傲或因此招妒？亞太區主席袁偉明兄對此推薦同樣懷疑。除了私下試菜多次之外，還特別安排出考試，就是要他單刀赴會，於遊艇內烹調一餐。試菜者都是國際知名的老饕，結果當然是人人讚好，也因此之故，他還被安排赴澳洲表演，稍後更得到法國藍帶烹飪大師獎，聲名更進一步。

難得的是，B仔依然彬彬有禮而且毫不自滿，而且還不斷向各地的名廚虛心討教，所學更多。

於今，他將烹調心得結集成書，並要求筆者一序，當然樂意。之前他的作品曾散佈於雜誌報章，看後但覺其深入淺出，並不誇張，也無故弄玄虛，內中竅要，值得廚界同行的參考，對有意自行烹調的家庭主婦，也是易學易明。



謹祝B仔此書一紙風行，廚藝繼續進步。順提B仔是苦學所得，對年青人來說，亦堪借鏡。行行出狀元，此例。

黃雅儀

他， 讓流浮山復興

他，劉嘉麟，眾人口中的阿B或B仔，傳媒更給他冠上「少年廚神」的稱號；讓他土生土長的流浮山海鮮再次馳名，復興。

未說阿B，先要說說流浮山游水海鮮；上世紀五十年代之前的流浮山后海灣一帶，地理環境因由深圳河及元朗河出海之鹹淡水交匯，成為重要的魚、蝦、蟹及蠔的生產地，蠔田出產碩大生蠔，造就了流浮山成為區內最重要的生蠔、蠔豉及蠔油的生產基地。在此之前，運送游水海鮮絕不容易，海產往往成為鹹魚、蝦乾、蝦膏……直至六十年代，流浮山的農民及漁民發明在近海之淺灘築井，獲取淨化海水才得以將海產魚獲，保存為期數天的生命。當其時正好配合香港經濟開始起飛，尋找刁鑽食品及擁有私家車人士的數目不斷上升，周末或平日晚飯驅車來到新界西北面的流浮山吃食游水海鮮者越來越眾。早期的「裕和塘」是先祖父的至愛，我們童年時即跟從祖父前來吃鮮美無比的海鮮，酥炸生蠔成了流浮山創製的美味名菜。

在少年及青年時期隨先父到七、八十年代大受歡迎的「小桃園」品嘗海鮮，那是流浮山再風光不過的年代，直至回歸前的九十年代初期，無分周日周末，慕名前來的食客、豪客者眾，夜夜笙歌至午夜後始散。隨後元朗一帶過去風光如畫的農地，在未有前瞻性的計劃之下，改變了用途，幾乎盡變貨櫃場、貨車場等，嚴重污染環境及破壞風景，令遊客止步。最慘痛當然是遇上金融風暴及沙士事件，令流浮山昔日繁華景象幾乎風流雲散。

有危便有機，流浮山的海鮮事業命未該絕，在這裏出生及成長的阿B，在著名的母親一嫂調教之下，以及自中三後，放下書包立志學廚的志氣與幹勁，驅使未到二十歲的少年已創出多道海鮮新菜式，讓食客重新感受流浮山海鮮的滋味和與眾不同；數年下來B仔原創的麻香焗汁焗原蝦、廚神炒飯、香柱皇醬汁龍蝦……都從來沒叫我們失望，而由劉氏兄弟主理的「歡樂酒家」鮮有叫我們看到失手。

過去幾年，不論中外友好，名人文豪，只要筆者請客，B仔是眾多選擇的最愛。

B仔的成功除了勤力，肯動腦筋，聰明之外，更重要是待人接物的態度少年老成，以及天生一副明星相。任何人都可能有一副好身手，任何人都可能成功、成材，成為行內佳話，但讓普羅大眾接受一見難忘的明星素質（charisma）可不能硬性移植。他，B仔卻擁有了。沙士之後，B仔的廚藝及其人其事受到各方關注，因為他的橫空出世引起大家再次回到本來已家道中落的流浮山，帶起新一波熱潮。所以，我說：「B仔，流浮山的復興者」不為過。

年紀輕輕的B仔，擁有超過十年的下廚經驗之餘，並身懷各方海鮮老行尊親授秘笈，現出書公開其廚藝之精妙，肯定對喜愛飲食的朋友帶來極大口感與味覺的閱讀樂趣。

鄧達智



Contents



目錄

- 2 自序
- 3 黃雅歷序
- 4 鄧達智序
- 8 點滴流浮山
- 10 發奮後，才是少年衛神



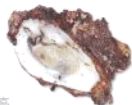
蟹

- 46 解說蟹
- 52 雞油花雕蛋白蒸大紅蟹
- 54 潮州凍蟹
- 56 黑椒榴槿芝士蟹
- 58 油鹽焗奄仔蟹
- 60 清蒸黃油蟹
- 62 金銀蒜糯米蟹

蝦

- 18 解說蝦
- 24 柱皇醬汁龍蝦
- 26 芝士焗龍蝦
- 28 蒜茸蒸龍蝦仔
- 30 麻香燒汁瀨尿蝦
- 32 瀨尿蝦籠仔蒸飯
- 34 瀨尿蝦鍋巴
- 36 砵酒醬汁焗中蝦
- 38 灼九節蝦
- 40 牛油黃金蝦
- 42 豉油皇煎大蝦
- 44 竹笙冬菇海鮮羹

蠔



- 64 解說蠔
- 68 砵酒焗蠔
- 70 酥炸生蠔
- 72 啫啫生蠔
- 74 蜜汁串燒蠔
- 76 香煎金蠔
- 78 蠔鼓鬆



鮑魚和貝殼類

- 80 解說鮑魚和貝殼類
- 86 生扣鮮鮑魚
- 88 鮮鮑魚海鮮雞粒米通
- 90 鮑魚紋雞
- 92 油鹽水煮蜆
- 94 XO醬炒沙葛蜆肉
- 96 鮮百合蜜豆炒象拔蚌仔
- 98 豉椒蜆子
- 100 冰鎮貴妃蚌
- 102 辣酒煮花螺
- 104 油鹽焗花螺
- 106 花膠響螺鮑魚煲雞
- 108 龍皇海鮮湯
- 110 冬瓜瑤柱響螺燉田雞

魚



- 112 解說魚
- 118 石頭魚冬瓜盅
- 120 清蒸二刀魚
- 122 古法蒸原條麒麟石斑魚
- 124 石斑兩吃
- 128 煙燻鰱魚
- 130 川芎白芷大麻燉龍躉頭

炒飯

- 134 廚神炒飯
- 136 松子蝦膏蝦仁炒飯
- 138 荷葉蓮子焗海鮮飯



秘製醬汁

- 140 XO醬 / 炸蠔漿
- 142 蒸魚豉油 / 金銀蒜





7/10

1/9/1

PDG

點滴流浮山

流浮山位於元朗的西面，后海灣南岸海濱，與寶安縣蛇口一水接鄰，因水流接近珠江口，有淡水流入這一帶的海面，形成鹹淡水交界，十分適宜蠔隻生長，所以自古以來，很多流浮山的居民都以養蠔為業。有文獻記載，香港的養蠔業已有超過七百年的歷史。自1960年代初，流浮山因其夕照蠔田的美景吸引不少攝影發燒友，漸發展成旅遊點及吃海鮮的勝地；20世紀80至90年代是流浮山的全盛時期，酒家數目漸多，當時生產的蠔，質素之高實在冠絕珠三角。可惜到了80年代中，后海灣水域污染嚴重，令流浮山生蠔產量大幅下跌。與此同時，生蠔的需求量又大幅上升，於是從大陸及其他東南亞進口的生蠔逐漸取代本地出品。最嚴重的時期，九成以上的生蠔都是進口貨，流浮山的蠔民只好另覓生計。



近年因為政府提出改善水質計劃，后海灣的水質有所提高，令養蠔業有些起色。雖然至2000年全港蠔類的生產量，僅錄得300萬元，但擁有豐富海鮮知識的流浮山居民，將流浮山改造為珠三角其中一個非常重要的海鮮批發市場，種類十分豐富，就連十分罕有的金邊方例，足油黃油蟹亦可應時尋獲；加上附近的酒樓大廚炮製海鮮熟練巧手，非一般市區酒樓能及，令流浮山因一群海鮮名廚而又一次成為食客紛沓的旅遊勝地。



發奮後，才是少年廚神

「成名要趁早」

認識阿B（劉嘉麟）時，他已經被傳媒捧上了天，不論行內，行外，甚至各大傳媒都稱他——少年廚神。

少年廚神？未免太誇張了吧？

23歲，可能只是黃毛小子一名，剛剛大學畢業，事業還未有成。



但，劉嘉麟在23歲之齡，已獲法國藍帶烹飪術學院（Le Cordon Bleu Culinary Arts Institute）頒發受斯克菲藍帶獎章（亞太區只有9人獲此殊榮，擁有此殊榮的本地廚師包括梁文範與阿一鮑魚的楊貴一）和法國國際廚皇美食會〔註〕

（Les Amis d'Escoffier Society）頒發的國際藝術烹飪大師榮譽（獲此榮譽的有已故的鍾錦先生）。被譽為少年廚神，絕不為過。



一如其他早熟天才的故事，既有先甜後苦，歷盡人間的不如意，又有恃寵生驕，為名所累，囂張氣粗，迷失自我，然後忽然清醒，如火鳳凰再生，修成正果。生於流浮山長於流浮山的劉嘉麟，也是經歷凡此種種，方成今天的「少年廚神」。

迷失少年

劉嘉麟（阿B）一家三代都是在流浮山經營海鮮生意，祖父與外祖父都是當地顯赫的海鮮批發商，母親更是「裕和糖」嫡系傳人，在流浮山也是無人不知，人稱「一嫂」的歡樂海鮮酒家上一代主持人。在此環境成長之下，身為家中老么的阿B，自幼便是家中的寶貝，出入不是威風地乘坐着爸爸駕駛的名貴寶馬房車，便是揚手一揮召喚的士、巴士及其他公共交通工具，一切與阿B絕緣。貴為家中的金尊籬，自不然是任性非常，年紀小小已經不愛讀書，迫都迫不了，但還慶幸幼受庭訓，其他同年的小孩玩gameboy，看卡通片之時，阿B已經能如數家珍，娓娓道出每一種海鮮的名稱、來源及產地，盡顯其與食有緣的天賦。



有一天，阿B用豬肉絲、蝦米做湯底炮製了一碗擔擔麵給媽媽吃，一向少開口讚他的媽媽也肯定了小兒子的廚藝。那年阿B只有8歲。

福禍無常，幸福雖然不是瞬間而逝，但可說是須臾而過。就是8歲那年，阿B的父親因避債而遠走高飛，扔下妻子和四個兒子，一去不返。從此，阿B一家生活有了180度的改變，體驗到「世態炎涼」這四個字。父親棄家而去，家族生意連同一切債務，全部由一嫂獨力承擔，日子實在過得很苦。亦是從此，阿B更加無心向學，提早步入人生的反叛期。



當初極力反對阿B走入廚房的母親，只好

容他放學後到廚房幹粗活，由執碼（準備配料）、洗菜做起，直到13歲那年，阿B決定輟學，全職當「廚房仔」。他每天都踏在汽水箱上，與爐頭「平起平坐」，開始學燒菜，學拋鑊。天份高令他在短短一年間，由「廚房仔」晉升至獨當一面的準大廚，縱使滿手因搶火而造成的疤痕，阿B仍然可以抿嘴一笑：「總好過上課拿筆桿。13歲那年學拋鑊炒飯，大師傅用19吋重3斤12兩的鐵鑊，我就用17吋重兩斤的鑊來練習。鑊細了兩吋，不能蓋住整個爐頭，火就湧上來，420度的高溫，加200度的滾油，對當年的初哥而言，實在吃不消。滾油經常濺到身上，弄得滿身傷痕。但已是不歸路！終於，努力炒出好成績。」當年，酒樓大廚掛冠而去，從不讚賞過他的母親竟然指派阿B為總廚，意氣再次風發，此時為14歲。

沉淪

上天是愚弄他，還是要他飽受試煉？雖說14歲當總廚是一項成就，對自己實力的肯定。但事隔不久，金融風暴席捲全城，生意急劇下滑，俗語說道「福無重至，禍不單行」，老臣子又投他不信任票，海鮮批發商也欺騙他，母親又是老一輩人物，要求實事實幹，一切噱頭催谷生意的伎倆，免問。處於內外受敵，至親不護的境地，阿B只好與所謂的死黨聯群走進賭檔，發洩內心的不平衡。大小、牌九、廿一點無所不玩，一個晚上輸贏十萬八萬元視作等閒，贏了固然得酒肉朋友阿諛奉承，輸了當然是有禍未能同當，朋友各自飛。每晚，酒家收鋪關門，第一個奪門而出的就是他，趕上他的賭檔之路。一個要去賭，一個卻要阻擋他去賭，母親每一個晚上猶如鷹犬捕雞仔，一手抓著雞仔的頸項，拼命捉他回家。從來，賭就只有莊家贏，如撲火飛蛾的閒家，永遠都是輸家。

一回阿B山窮水盡，欲要再借賭一鋪翻身，當其時可以賒可以借的街坊都

已經求過，高利貸是唯一之途。結果毫無例外，欠下一屁股十幾萬債，無力承擔，最終只好再由母親出手打救。「母親用鐵棍追打我，我求她給我最後的機會。」阿B對我說起這番經歷時，少等地黯然神傷。

天才破繭而出

痛定思痛的阿B，決定將所有的精力奉獻給廚藝，全力鑽研海鮮烹調技巧，開創新穎的柱皇醬汁焗龍蝦、蒜香燒汁濶尿蝦、密神炒飯等等；然而，老臣子對新菜式劈頭便一句：「海鮮搞垮了，要賠給客人。」你一言，我一語，就是質疑新派不倫不類，海鮮不海鮮的四不像。可能是母子情深，又或者一嫗見識過人，將這些新菜式親自寫在是日推介的餐牌之上，以行動力排眾議，一錘定音，支持阿B。

推出新菜式後，那些「新不如舊」、「標奇立異」等評語，聽了當然不是滋味，可是堅信自己信念的阿B，並沒有就此屈服，反覆無數次的改進，再加上街坊兼時裝界名人鄧達智鼓勵與支持，阿B繼續反覆改進新菜式。

話說2003年沙士期間，鄧應元朗民政事務處的邀請，參與一個當地的飲食文化節目，經主辦單位的公關主任詩詩（即現今的劉太）介紹，到歡樂海鮮酒家用膳而認識阿B。其後才發現原來一嫗是早年經常光顧棋順祥大廚棠叔的傳人，於是一有空便到阿B的酒家，吃其招牌菜。也因有這些識食的知音人，這一關終於也熬得過，而且更獲到法國國際廚皇會中國區主席兼著名食家黃雅歷賞識，推薦入會，經3次廚藝測試合格後，正式加入成為亞太區最年輕的會員，之後阿B的際遇，就是鬼佬常說的「已成歷史」。



充滿熱誠的眼神

與阿B第一次見面之前，早已有心理準備，他少年得志，沙塵囂張，但當與他接觸之後，又不是想像中的那回事。在巨大的魚缸之下，阿B當然要顯露身手，捲起袖快而準地避開龍蝦的鉗，捏着它的頭部，很有預謀地說：「十十，你猜這龍蝦有幾重？」「兩斤半吧！」隨口回應。「一斤九兩。」阿B斬釘截鐵地說。然後，一量真是一斤九兩。同一個估重量遊戲，他分別用老虎斑、蠔子、瀨尿蝦和我玩了數次，每次都是如他所說的重量，心中不禁嘀咕，斷沒有可能預先量好重量，默記心中，才向我顯示實力。

阿B洋洋自得地，介紹他各種海鮮的種種，滔滔不斷，甚麼南澳龍蝦肉多細嫩，具龍蝦味，沒有西澳龍蝦般「劑」；方剛最好食的是金邊方剛，但已買少見少……一大堆海鮮的知識，雖然弄得我頭昏腦脹，但我從他的眼神中看到是，對廚藝的熱誠，並不是侃侃而談。

「十十，蒸尾斤半的老虎斑仔和你撐腰腳。」吃中飯的時候，桌上只有一碟蝦，一尾魚，和阿B談的話題，總離不開海鮮和飲食相關的東西，就算帶到他談尖沙咀的名牌店，他總有可以拐一個大彎，指指點點尖沙咀的美食，各食肆的著名菜式，提到蟹更是不得了，忽然衝去魚缸，拿着一隻黃油蟹、一支針筒、一支玫瑰露酒，用他自創的三針醉蟹法，弄暈黃油蟹，免得因蒸煮時蟹掙扎而斷腳走油。「傳統做法之一，是把蟹置於冰櫃45分鐘，冷暈後才拿去蒸，但有兩個缺點：肉會變硬和失去口感；傳統做法之二，是用花彫把蟹灌醉，這個方法煮出來的黃油蟹酒味蓋過蟹味，嫌失真。於是，我想出用玫瑰露注入蟹身，三針醉蟹法，省了很多時間，客人不用等上一小時，而且可以保持黃油蟹的真味。」二十分鐘過後，我們一起動手，吃着「油淋淋」的蟹蓋、蟹鉗、蟹爪，這是我一生中最好吃的蟹。瞄到牆上掛滿了各大傳媒的報導，其中有一則說這種弄醉蟹的蒸法，「簡直是21世紀最偉大的發明。」

剛巧一嫖擦身而過，掀下一句：「我最不喜歡借傳媒宣傳，他還有很多東西要學。」阿B勉強地一笑回應。果然是流浮山一代女強人。

「十十，明天同我大清早到流浮山魚市場見識一下。」翌日清晨5時，阿B已經在魚市場等着我。天色微明，街燈昏黃，晨風夾雜着魚腥味，人聲鼎沸，好不熱鬧。當時魚市場的工作人員均頭戴草帽，身穿雨衣，腳踏水靴，肩並肩地推着木頭車排隊等待從珠江口運來的海鮮上岸；而阿B則身穿長袖襯衫、西褲、皮鞋，還戴了頭，儼如一個中環白領，氣定神閒，站在一旁觀察。

伙計將木頭車推到阿B面前，阿B就開始喃喃自語：「三刀，雞公頭、鸚鵡嘴、魚肚肥；青斑，尖嘴、修身；老虎斑，黃皮、金皮、夠鮮色……」「今天的貨，不過不失罷！」「十十，吃早餐。」語氣有點命令式，很具威嚴。

拐到街角的破舊茶餐廳，我本來點火腿通粉、熱奶茶，但阿B說：「叫排骨飯好，信我。」不慣早晨食飯的我無奈地點了頭。一份排骨飯「咚」的端到面前，吃一口，不禁叫好，很久沒有吃到如斯有水準的排骨飯了。「排骨飯要好吃，排骨要鮮味，有嚼勁；飯一定要一粒連一粒，不可像糊仔般。這裡用的排骨一半是新鮮的，要其鮮味，一半是冷藏的，要其口感；飯又蒸得恰到好處，唯一要



批評的是，以碗代盅，飯略嫌硬了一點。」聽阿B的食評，言簡意賅，貨真價實，不像那些只懂扯高嗓子大喊：好好味！的所謂食家。

午飯時份，阿B要處理業務，吩咐太太詩詩招呼我。寒