

围村特色菜

稻稻食经

1

◎ 梁文稻 ◎

厨中之厨梁文稻首部食经



广东旅游出版社



图书在版编目(CIP) 数据

围村特色菜 / 梁文韬编著. — 广州: 广东旅游出版社, 2004.5

(韬韬食经丛书)

ISBN 7-80653-542-X

I. 围... II. 梁... III. 菜谱—广东省 IV. TS972.182.65

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第056801号

韬韬食经 ① 围村特色菜

作者: 梁文韬

责任编辑: 钟 萍

特约编辑: 吴少玲

装帧设计: 天富恒

出版: 广东旅游出版社

地址: 广州市中山一路30号之一

邮编: 510600

邮购地址: 广州市合群一马路111号省图批116室

邮编: 510100 电话: 020-83791927

联系: 周向辰 邹亚洲

广东旅游出版社图书网: www.travel-publishing.com

印刷: 广东省中山市新华印刷厂有限公司

地址: 广东省中山市火炬开发区逸仙大道

850毫米×1168毫米 24开 12印张 240千字

2004年8月第1版 2004年8月第1次印刷

印数: 1-6000册

书号: ISBN 7-80653-542-X/TS·20

定价: 48.00 元(全套共三册)

版权所有, 翻印必究

本书如有错页倒装等质量问题, 请直接与印刷厂联系换书。



本书中文简体版权由皇冠出版社
(香港)有限公司独家授予, 仅
限在中国大陆地区发行。

如果不是元朗淹大水，我就不会认识韬哥。就是几年前的那场大水，令我想起了住在元朗的叶汉良，打了个电话去问候，他对我说他发现元朗“大荣华”的菜好吃得不得了，说什么时候把一班嘴刁的好朋友约齐一聚。于是一个多星期之后，我们一班朋友便到了元朗这个相信很多人去都没有去过的地方。就是那个晚上，韬哥把他拿手的菜式端上桌，吃过之后，在我认为这个比天还远的元朗，便成了我常去的地方了。而这顿饭后，在报上有专栏的朋友，纷纷争先恐后真情推介，生怕别人不知道“大荣华”的围村菜是那么味道鲜美。

就是从那天晚上开始，我们听韬哥说出围村盆菜和文天祥的故事；听韬哥说出如何将一条最普通不过的乌头鱼，用虾眼水浸出鲜嫩甜美的味道；听韬哥说出他的“经典炒饭”是不停抛锅和加入上汤，才使饭干身而且好吃的；听韬哥说出他如何在内地吃了那么多米饭之后，把最好的米自己买了挑回香港，我们才能吃到那么好的钵仔蒸饭的辛劳；听韬哥说出他的盆菜猪肉是用玫瑰露酒去浸，走油时只走肥肉部分，所以同样是盆菜猪肉，他的肥肉就肥而不腻，瘦肉就没有“柴”的口感……韬哥的烹调学识实在是太丰富了，每一次我们到他那吃饭，必然大有收获。

最精彩的地方，是他还时常偷闲带我们到内地觅食。我跟他去过的地方，就有深圳福永他老友家的农村，吃到野生的黄油蟹、固戍蟹、白鸽鱼等；东莞望牛墩的禾虫；东莞太平的河豚；中山神湾的菠萝、鲮鱼、禾虫酱炆风鳝；深圳南澳的海胆等等，令我对美食的眼界为之大开，令我对美食的多样化有更深入的了解。

这就是韬哥，良师益友的韬哥。对于他用的酱料，对于他怎样才能烹调出那么好吃的味道，他绝不藏私，一定和盘托出。老实说，中国古代食谱之所以散失那么多，原因就是藏私，怕秘技被人知悉。可是看看现代的食谱那么多，夸张一点说真是小一点的图书馆都摆不完，可是真正的大厨有几个？有什么好害怕技术被人知道的呢？韬哥具备的学识和技艺，是不怕火的真金。他说因为我说他不藏私，所以把《韬韬食经——围村特色菜》推出了，要我写篇序，大哥的话，能不听从？是为序。

做围村菜做到元朗大荣华酒楼大红大紫的韬哥（梁文韬），近日不单肯抛头露面，在无线电视的饮食节目中亮相，带领观众到内地觅食，讲述饮食文化，道出原材料的出处和料头的配搭，他还毫不吝啬地著书立说，公开他赖以致富的围村菜菜谱，表列每一道菜的用料、调味方法，以及各道菜的蒸、炒、爆窍门，读者看过，就可安坐家中，依韬哥菜谱办事，享尽家常饭菜美味。

围村菜就是我们香港人的家常菜。

记得三年前在一个饭局中认识韬哥，他的笑容和话语深深地吸引每一位客人。当晚做东的是黄轩利，他呼朋唤友到元朗大荣华品尝韬哥的家常菜。席上有刘东、冯叶、岑逸飞和叶洁馨等人。

当晚吃到的菜式十分普通，但好味之极。菜单有粉葛、鲮鱼、猪蹄、粉肠、赤小豆汤、烧腩仔、榄角蒸边鱼（重三斤）、白水蒸乌头、豆酱炆米鸭、梅酱肉青、陈皮牛肉球、铜盘蒸鸡、钵仔饭加煎荷包蛋、奶黄马拉糕、莲蓉包和水晶包等。大家都吃得太快朵颐，开心快活，饱到不得了。

席间，韬哥还不时走来跟我们说每一道菜的烹调技巧。综合下来的印象是：汤要煲上五六个钟才够火候，烧腩仔要猛火烤慢火烧才可保留肉汁，吃来香脆；边鱼要够斤，不肥不重不食；乌头鱼在浸水时要加咸柠檬、芫荽、葱、陈皮、头菜和胡椒，才可辟其泥味；牛肉球在切制时要加远年陈皮和肥猪肉，搅拌时要加冰粒，吃时才有鲜味，爽口兼弹牙；蒸鸡要用九十日大的元朗走地鸡，斩件调味后放入铜盘蒸煮，火路均匀，熟后鸡香四溢，肉质嫩滑可口；钵仔饭要选用增城丝苗，俗称老鼠米，取其饭质有韧性，有香味，吃时加烧猪油和头抽，连同煎荷包蛋一起吃，更见香口。

听过韬哥一席话，至今仍言犹在耳，犹胜熟读数百本食谱。自此以后，我们便成为大荣华酒楼的常客。

如今，韬哥出食谱，就算不入元朗也可在家中烹调韬哥的家常美食了。

法国美食会驻远东区主席

古载礼先生

(Mr. Cassam S. Gooligarry)

Confrérie De La Chaîne Des Rotisseurs

Association Mondiale De La Gastronomie

Régie Par La Loi Française Du 1er Juillet 1901

Bailliage De Hong Kong & Bureau Regional Asie / Pacifique



Président et
Délégué Général en Asie et Pacifique
pour le développement de
la Chaîne des Rotisseurs

•
Membre du Conseil Magistral

•
Conseil d'administration

•
Commandeur

•
Membre Académicien
de Gastronomie
British Savoury
Faisant No. 6

•
Conseil Général de
l'Ordre Mondial
des Gourmets Dégustateurs
des Vins, Eau de Vie,
Liqueurs et Spiritueux
de France

•
Commandeur de l'Ordre
du Mérite Agricole
•
Chevalier de l'Ordre National du Mérite

•
Chevalier de l'Ordre
de la Couronne de Belgique

12 November, 2002

Mr. Hugo Man-To Leung,
Director and Manager,
Tai Wing Wai Restaurant,
2-6 Cheung Ning Road,
Yuen Long, N.T., Hong Kong

Dear Hugo,

It is my privilege to write these few lines on the occasion of the
appearance of your culinary book, in which your recipes and
experience will outline the secret of your dishes and the glory of the
ART OF COOKING.

As yourself a creator and inventor of quality without forgetting the
magic preparation of all your dishes, for that reason, the world most
famous gastronomic society "La Confrérie de la Chaîne des
Rotisseurs" bestowed on you the title of "Chinese Culinary Advisor".
May I take this opportunity to add my congratulations for your book.

I hope and believe that it will receive great success amongst the
gastronomic world.

Gastronomically yours,

Cassam GOOLIGARRY, MSK

Chevalier of Légion d'Honneur
Officier du Mérite National
Commandeur du Mérite Agricole
Président for Far East Pacific
Member of the Magistral
Council & Administration in Paris

C.G. fc

P.O. Box 47103, Morrison Hill Post Office, H.K. Tel: 2890 2771 Fax: 2832 9031

从来没有想过香港人会喜欢围村乡下菜，更从来没想过会主持电视节目。节目播出后，很多人称我为“食神”，实在是过誉了，我不是什么“食神”，不过，当你遇见我时，你就肯定有食神了。

谈起我和食的渊源，难免会想起小时候在鱼栏的穷日子。我在广东省中山出生，澳门长大，小时候家是做咸鱼批发的，一九六六年澳门发生市民与政府抗争的“一二三”事件，举家迁来香港，落脚西环，父亲和几个亲戚便在西环经营鱼栏。中学的时候，我就在鱼栏度过，亦从此跟食结下不解缘。

在鱼栏工作，生活艰苦，哪有机会吃什么好东西。上价的海鲜一早已卖给人家，剩下的都是一些下栏货色；正因为这样，我才会绞尽脑汁钻研，研究怎样才可以把下栏的材料煮成美食。而我对食的心得，大概是在这段穷困的日子中得出来的。

而近几年间，元朗大荣华推出的围村菜获得食家们的赞誉，我想除了天时（香港低迷的经济环境）和地利（元朗能提供最新鲜的食物）外，还有赖我和一班伙计诚恳而坚毅的工作态度。

我们专心研究传统菜式，向围村的长辈讨教，到处去找最新鲜、最好吃的原材料。我明白到返璞归真这个入厨道理，就是坚持用最好的原材料和酱料，再结合古法和创新意识，从而将中国传统围村菜发扬光大。

传统的围村菜绝不是什么山珍海味，用料全是乡下常见的“鸡鸡鸭鸭 薯薯芋芋”，但我认为凡事只要做好自己的本分，发挥到最好就是了。

正如我的好朋友杨鸣章神父时常鼓励我，好趁现在自己还有力气，为下一代尽点力，保存和记录围村的饮食文化，将自己平生所领略的，跟大家分享，让它不致被潮流淹没。相信这亦是我出版这本食经的心愿。



趁现在自己还有力气，为下一代尽点力，保存和记录围村的饮食文化，将自己平生所领略的，跟大家分享，让它不致被潮流淹没。相信这亦是我出版这本食经的心愿。

食神饮食理念



一、材料之讲究

“物性不良，虽易牙烹之，亦无味也。”

“大抵一席佳肴，司厨之功居其六，买办之功居其四。”

袁枚：《随园食单》之《先天须知》



猪

猪宜皮薄，不可腥臊

(围头猪肉)



鸡

鸡宜骍嫩，不可老稚

(五味鸡)



乌头鱼

头圆身白，咸淡水地

(白水浸乌头)



鲮鱼

青身味鲜，下栏变宝

(鲮鱼球)



鸭

米鸭吹谷，膘肥色白

(香菱烧米鸭)



米

丝苗新造，老鼠牙尖

(钵仔丝苗蒸饭)

二、酱料之讲究

“厨者之作料，如妇人之衣服首饰也。”

袁枚：《随园食单》之《作料须知》



豆酱

寮步豆酱
(豆酱蒸猪板筋)



头抽

冠珍头抽
(五味鸡 / 腊味)



酸梅

配肉解腻
(梅酱一字排)



咸柠檬

蒸乌头鱼
(白水浸乌头)



芫荽

与鸭绝配
(香荽烧米鸭)



姜葱

与鸡绝配
(五味鸡)



陈皮

去寒味香
(陈皮豆豉虾)



虾酱

味鲜炒炸
(虾酱酥炸鲮鱼皮)



玫瑰露

肉有花香
(生酱烧猪下巴)



芥辣/砂糖

围村烧腩
(烧腩仔)

三、煮法之讲究

“各用所长之菜，转觉入口新鲜，不失邯郸故步。”

袁枚：《随园食单》之《本分须知》

围头古法 VS 时代创意



五味鸡

第六味香叶



金银蒜

蒸南瓜 / 腐竹



鲜腐竹蟹肉蔬菜羹

原为“鱼蓉蔬菜羹”



烧猪下巴

原为“猪颈肉”



虾酱酥炸鲛鱼皮

鲛鱼腩之妙用



凤凰蟹肉炒长远

原为“银虾蚬肉炒长远”



围头猪肉

传统炸法扣法

术语大解构

上皮：扫上皮酱料于猪皮上，令烤好的烧肉皮松脆。

火鸡：烧味烤焦了的部分。

回炉：叉烧或猪下巴等烧得差不多熟的时候，取出扫上麦芽糖，然后放回烤炉多烤五分钟即可上碟。

焙笼：先以慢火把乳猪内笼（即猪肚内）焙熟，然后才开猛火令猪皮松脆。

抢色：大火把烧味的表皮烤至红色。

飞水：把材料放入开水中拖一拖立即拿出来沥干。

靓仔：白饭

米王：白粥

打猫：偷食

细蓉：云吞面

细食：净云吞

香公：南乳

温公：腐乳

娘妈诞：天后诞

打棍嘢：假货，多用于面粉

油瓶卒：烧卖

埋案：点心师傅到厨房案板前工作。

拍皮：用澄面以刀背拍出虾饺皮。

开皮：用刀背或酥棍将面团呈圆形开出来。

推：将浓稠的材料或酱料放于油锅稀释。

珠油：即焦糖，用来做甜点。

包种：隔夜发酵后成为酵母的面粉团，用来做包点。

砧板屎：烧味部在切完烧味后，砧板上留下的烧味碎。

赤肉：瘦猪肉，故行内人称猪腿肉为“脾赤”。

酥鱼：鳊鱼

塘鱼：大头鱼、大鱼、崇鱼

草鱼：鲢鱼

示范师傅介绍



梁明师傅，人称艇哥。在元朗的坑口村长大，至今已做了二十多年的厨师，拿手好菜是“盆菜猪肉”和“凤凰蟹肉炒长远”。



刘润强师傅，人称强哥。他每天凌晨三点返工做点心，得意之作是奶黄水晶包，对陈皮牛肉球也颇有心得，从肉质的选取到搅拌的时间都有讲究。



潘子昌师傅，人称昌哥。十五岁入行，享誉食家的“姜汁冰肉烧凤肝”就出自他手。

稻稻食经1

围村特色菜



一、鸡鸭类

- 香菱豆酱烧米鸭 2
- 豆酱炆米鸭 4
- 围头五味鸡 6
- 姜汁冰肉烧凤肝 8

二、猪肉类

- 盆菜猪肉 12
- 脆皮烧腩仔 14
- 生酱烧猪下巴 16
- 梅酱一字排 18
- 糖醋酥肉青 20
- 寮步豆酱蒸猪板筋 22

三、鱼虾类

- 陈皮豆豉虾 26

- 白水浸乌头 28
- 陈皮凉瓜煎鱼肠 30
- 鲜腐竹炆鱼腩 32
- 时菜鲛鱼球 34
- 虾酱酥炸鲛鱼皮 36
- 上汤鱼滑浸油麦菜 38

四、蔬菜豆制品类

- 绿波豆腐 42
- 金银蒜蒸南瓜 44
- 金银蒜蒸鲜腐竹 46
- 鲜腐竹蟹肉蔬菜羹 48
- 凤凰蟹肉煎韭菜花 50
- 凤凰蟹肉炒长远 52
- 家乡蒸芋泥 54
- 荔蓉鸡粒扒菠菜 56
- 蚝油炆冬菇 58



五、饭类

- 钵仔蒸饭 62
- 乡下佬炒饭 64

六、甜品点心类

- 奶黄水晶包 68
- 奶黄马拉糕 70
- 荔蓉煎堆 72
- 陈皮牛肉球 74
- 咸/甜茶果 76

九大簋

78

一、鸡鸭类

