



韜韜食經

3

梁文韜

餐餐有食神



广东旅游出版社

餐餐有食神

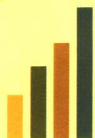
稻稻食经

3

梁文滔

江苏工业学院图书馆
藏书章

广东旅游出版社



图书在版编目(CIP)数据

餐餐有食神 / 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. 餐... II. 梁... III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第056802号

韬韬食经 ③ 餐餐有食神

作者: 梁文韬

责任编辑: 钟 萍

特约编辑: 曾淑花

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。

博雅的厨师 博雅的厨艺

饮食，是一个国家文化的重要部分，它反映了民族风格、历史、地理甚至科学（食物的烹调方法包含生物、化学及物理的道理）。每一个国家，每一个地域，甚至每一个省市都有自己饮食的特色。文化中人如学者、作家、艺术家通常都爱饮食。

小的时候，“荣华”常在我心中。记得那时中秋节前，总喜欢到各月饼店拿月饼纸（有月饼目录和价钱，更有供月饼会资料）趁热闹。也不知为什么，因为既没钱买月饼，也不大喜欢吃。三四年前，大学中文系的同事都嚷元朗大荣华的围村菜很好吃。荣华，大荣华，很熟的名字，我也就提议在大荣华回请中文系的同事及请他们安排。吃了两道“姜汁冰肉烧凤肝”和“炒长远”，当即称韬哥为天厨。以后的菜式更不在话下。

我在“岭南”（香港岭南大学）多年，心中的使命和远景都是一个：提倡博雅教育，培养全人以适应百变的“新经济”年代。简单来说，博雅教育就是学识要博，做人要雅。我们是有教无类，入学成绩并不重要，我们最关心的是对学生

的增值。一个成绩平平的学生，经过“岭南”的培育而能够出人头地，是我们最想见到的。韬哥的围村菜就有这样博雅教育的特色。韬哥用的原料、配料都很平常，价钱也不贵，但经过他的“超级增值”之后，平凡变成神奇，家常小菜变成宫廷珍品。韬哥不仅在烹调方面把食物“增值”，还通过在各地寻找、采购原料、配料时把它们“增值”。韬哥实在是一位有博雅厨艺的博雅厨师。

韬哥的为人也真的很博雅。他有行侠仗义的精神。他支持“岭南”，支持博雅教育。他说大部分人士都捐款给“名牌”大学，他却偏偏要雪中送炭，把拍电视节目的酬金捐赠予“岭南”，帮助新界子弟。在这，我代表“岭南”的新界子弟说很多声的谢谢，也恭贺韬哥新书的出版。书中除了有三十多个食谱外，每个食谱还附有相关文字，分享他的饮食心得。饮食文化从今开始，又踏进新的领域。

陈坤耀

香港岭南大学校长

弘扬我国“食”的文化

韬哥嘱咐小弟为他的食经写序，实在有点受宠若惊，自问真的称不上食家，顶多是食家的朋友，叫我为文写序，的确费煞思量。

可能因为自己的职务，要掌管国泰航空全球空厨的业务，所以一定要对佳肴美酒多所认识，这正好为自己馋嘴制造了很好的藉口，也因此结识了不少食家朋友。通过这些朋友的介绍，认识了有“食神”称誉的韬哥，我就成了名副其实的食家的朋友，甚至是食神的朋友，从中吸收了不少知识。

认识韬哥，是从品尝围村菜式开始。使我奇怪的是，原本平凡的乡下菜式，经过韬哥的刻意经营，焕发出名菜的光芒。这经营的功夫殊不简单，它包括了——

苦心钻研：很多传统的菜式，只有口耳相传，做法也是依样画葫芦，甚少见诸文字，理论更加匮乏；但韬哥多年探索，上山下乡，采风问俗，搜集不少资料，加以钻研，总结实践正反经验，去芜存菁，提升为理论指引，从而使做法更臻完善。

认真制作：要将一道菜式的水平提高，必须有认真的制作程序。韬哥由选取材料开始，已经

精益求精，不惜跋山涉水，下乡入村，搜寻最新鲜和最适合的材料；烹制的过程、用具、时间、火候更是一丝不苟；至于配菜调味、油盐酱料，同样讲究异常，务求令菜式的色、香、味、口感都更突出。

融会贯通：传统的菜式有它的特点，但由于时代、地方、技术水平等的局限，所以常会出现因陋就简、马虎粗糙的现象。而韬哥甚有创意，能够将很多烹调用料和技巧融会贯通，交替变换，使菜式更具特色，质量比传统的亦大大提高。

我敬重韬哥，更在于他肯将自己钻研多年的心得公诸大众，使珠江口岸很多传统菜式不致湮没，使我国“食”的文化更加得以发扬。有人说我国有四大菜系，亦有人分别阐述我国各地有不同的地方菜系，而我个人深信，中国地大物博，各地民族运用环境资源解决生活，开创了不少别具特色的饮食文化，正有待像韬哥这样的有心人，多作发掘，多所发展，使我国“食”的文化得以弘扬，使中国菜的光芒更加耀眼。

谭秉楠

香港国泰航空公司餐饮部行政总裁

《日日有食神 II》拍摄工作完毕后，我得到了很多灵感。根据节目里介绍过的材料，我设计了三十多个在家里也可以做得到的菜式，与读者分享。

最近，身边好友关切地问我，光是打理酒楼日常事务已够我忙了，为何还要东奔西走主持电视节目，这半年间还一口气出版三本饮食书，这么劳碌多产为什么？

我告诉了他一个故事。前阵子，我收到内地一位学生的来信。他并非我的读者，也没有看过我的节目，只是我曾将早前出版《韬韬食经——围村特色菜》所得酬劳，捐赠给了一个叫“薪火工程”的慈善助学机构，帮助一位刚考上南京东南大学建筑系的学生。这位学生在信里几乎一字一泪地说：“面对高额的教育费用，债台高筑的

家庭显得无可奈何……现在我终于可以拥有一本心仪已久的建筑书籍，终于可以在体育课上穿上一套必需的运动服。”看着他的信，我一方面替他高兴，一方面又为自己感到很安慰，原来当初那微不足道的捐献，竟可以真的帮到有需要的人。自此，我希望能继续将主持节目和出版书籍的版税捐给不同的助学机构，因为我相信惟有教育才是脱贫的出路。

听电视台的同事说，《日日有食神 II》的收视有30点以上，就饮食节目来说，是很不错的成绩。身为一分子，与有荣焉，实在要感谢拍摄期间各同事的帮忙与默契的配合，当然还有观众的支持。这个佳绩就像强心针，鼓励我无论如何也要做得更好，将所学所知与更多人分享，也为中国饮食文化做个记录吧！

梁文韬

目录



客家盐水鸡

2



五味大肠腩仔

4



五味鸭翼鸭舌猪爽肉

8



潮式炒双丸

10



蚝豉松生菜包

14



腰果金沙虾仁

16



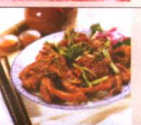
姜葱炒腰花猪肝

18



七味炒牛肉片

20



七味羊架

24

26

大良煎虾饼



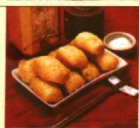
28

虾酱碎炸鸡块



30

脆皮咸牛乳



32

脆皮海鲜



34

椒盐三文鱼头



38

椒麻鳝球



40

南乳蒜香骨



42

萝卜炆门鳝干



46

排鱿腐竹炆浮皮





鲍汁蒜子炆水鱼煲

48



红酒烩牛膝

52



鲍鱼汁烩三冬

54



仁稔酱酸笋蒸鱼头

56



靓咸鱼蒸猪肉青

58



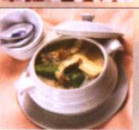
金银蛋蒸蟹

60



大蚌鲙梅子面酱蒸头腩

62



豆腐玉芥浸鱼片

64



金银菜炖鲜陈肾汤

66

68

土茯苓子鸡炖龟汤



72

豆腐花鱼蓉蔬菜羹



74

水晶瑶柱紫菜羹



76

腊肠粒香芋炒饭



78

避风塘炒面



80

金蒜鸡粒炒饭



82

围头炒米

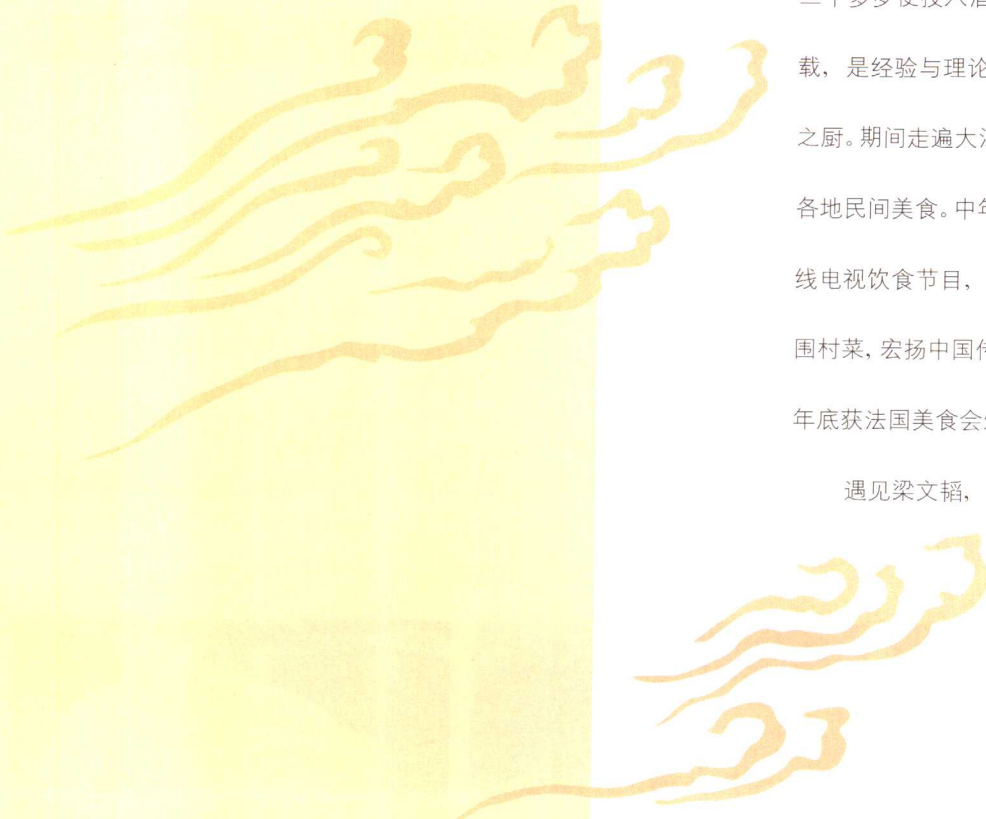


84

甘润芬芳



注：食谱中的分量、制法等均以酒楼日常做法为参考。按不同的个人心得，可能有所不同，味道浓淡可自行调试。



梁文韬，自幼在家族鱼栏行中打滚，尝尽天下鲜味，培养出无人能及的“相公口”。其人生最大的兴趣是美食，二十多岁便投入酒楼行业，一做数十载，是经验与理论并重的实力派厨中之厨。期间走遍大江南北，致力于发掘各地民间美食。中年发力，主持香港无线电视饮食节目，撰写食谱推广新界围村菜，宏扬中国传统饮食文化。2002年底获法国美食会颁“蓝武士勋章”。

遇见梁文韬，餐餐有食神！

客家盐水鸡



我要示范的这道盐水鸡，做法跟海南鸡和五味鸡截然不同。海南鸡饭讲究鸡和油饭的配合，以及认真处理复杂的烹调步骤；围村菜中的五味鸡，其灵魂就在于浸鸡的五味汁中。这款盐水鸡则不一样，美味之处来自最后用来淋热鸡身的沙姜、葱油、麻油和鸡汤等，而鸡事前只用味道较淡的白卤水浸熟。用不一样的配料煮出不一样的鲜鸡菜式，你也可以跟着试试做！

材料



—— 鸡 1 只(约重 1500 克)

白卤水材料

水	1200 克
粗盐	304 克
姜	76 克
八角	3~5 粒
沙姜粉	1 汤匙
麻油	适量

做法

1. 鸡洗净，去油去内脏。
2. 先煮沸水，分量要刚好浸过鸡面。
3. 沙姜粉以凉开水调成糊状。
4. 水沸（虾眼水）后下沙姜粉糊、粗盐、麻油、八角和姜，煮成白卤水。
5. 将鸡放于卤汁中浸，先让鸡肚内注满滚热卤汁，然后拿鸡头取出，滴干水分再放回卤水中，重复此步骤 5 至 6 次（俗称吊水），目的是令鸡的外皮和肚内的温度一致。
6. 接着以小火浸 10 分钟，然后关火再浸 5~10 分钟（视乎鸡只大小），以长筷子取出整只鸡。
7. 搁凉后斩件，用沙姜、葱油、麻油和鸡汤淋热即可上桌。

* 可以用凉开水将沙姜粉开成沙姜酱蘸鸡吃。



食神贴士

1. 无论你用新鲜鸡还是冰鲜鸡来做这道菜，要令整只鸡均匀熟透、鸡味鲜浓和肉质嫩滑，最重要是掌握浸鸡的技巧：

第一，千万不可以大沸水浸鸡，水微沸（虾眼水）便可以了。

第二，吊水的工夫（详看做法）很重要，这样才能令鸡肚内外的温度一致，令整只鸡熟透；否则外皮已过熟软烂，内里还是冷冰冰，甚至会渗出血水。

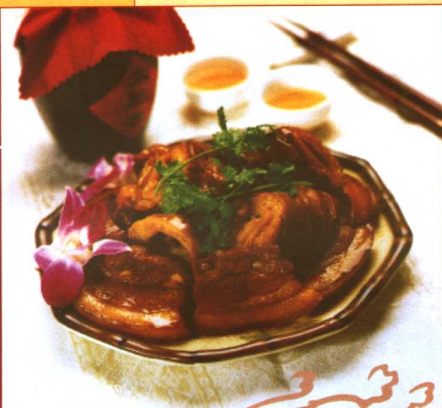
第三，如想鸡皮爽脆，开火浸鸡的时间最多十至十二分钟，视乎鸡的大小而定。然后放入冰水过凉，浸凉后再放回热卤水中浸3分钟，重复这步骤2次，便要熄火多焗片刻至熟。以手指按压鸡腿骨，能戳入和富弹性代表已熟，否则鸡肉粗韧如嚼柴皮。

2. 刚煮熟的鸡要稍为放凉才可斩件，否则因热胀冷缩会令鸡皮收缩，而鸡肉的天然胶质又黏刀，斩好的鸡件七零八落，像一大碟炒杂碎，叫谁来吃？

客家盐水鸡



五味大肠腩仔



很多朋友都很喜欢到潮州食店“打冷”，特别爱吃他们的卤水菜式，香浓入味、“有骨落地”，是佐酒佳品。为了寻找潮州卤水菜式背后的秘密，我曾亲自到潮州汕头一带实地考察过。

卤水菜式要做得好，其中最花功夫的当然就是如何炮制出一锅美味的卤汁。潮汕人喜欢味道较浓的食物，配合他们日常饮料功夫茶的甘美清香刚刚好，所以当地的卤水汁味道一般都做得较浓郁，材料除了基本的酱油外，还加入二十多种香料和药材，包括肉桂、南姜、八角、大茴、小茴、芫荽、香叶、罗汉果、红椒、胡椒粒、花椒、陈皮、蒜头、甘草等。而每家店又有自己的独门秘方，用哪几种香料、分量多少一般都不外传的。



尽管如此，作为食客，要知道哪一家店的卤水食物做得好一点也不困难，只要往生意最好的店家，就必定能吃到最美味的潮州卤味。

我没骗你，其他种类的食物可能不一定最旺的店就是做得最好，反而可能因为生意太好应接不暇而影响食品的水准，但卤水食物用这个准则衡量必定万无一失。这样并不是盲目从众，其中是有原因的。因为卤水的味道除了来自酱油和各种香料外，最重要的还有在卤浸过程中食物渗出来的肉汁，肉汁的精华能带出整锅卤水的鲜味。所以店家生意愈好，卤浸的食物愈多，肉汁精华便愈多，用这样的卤汁浸出来的卤味，当然是超级好味道！

一般人可能吃不惯药材香料味道太重的正宗潮州卤味，所以我便少用一点香料来做这道五味大肠腩仔，沿用浸五味鸡的五味汁（五味鸡介绍可参看《韬韬食经——围村特色菜》），除了头抽外，只有几种香料如草果、胡椒、桂皮等，当然较潮州卤水汁的二十多种香料药材味道较平易近人，比较接近一般人的口味。

在家炮制这道菜后，谨记千万不要倒掉五味卤汁，用瓷器或玻璃器皿盛起，放进冰箱，下次再拿出来用的时候，便是一锅充满肉汁精华的五味汁，绝对是你自己的秘方，千万不可“外传”啊！



材料



—— 大肠
腩肉

600 克
600 克

五味水材料

水 2100 克
头抽 600 斤
冰糖 152 克
姜 76 克
盐 38 克
香叶 数片
草果(捣碎) 2~3 粒
桂皮 适量



八角 2~3 粒
花椒 适量
橘皮 适量
陈皮 适量
胡椒粒 适量

做法

1. 先把大肠及腩肉用粗盐擦洗，然后飞水。
2. 将五味水材料煲至出味。
3. 将大肠及腩肉放于五味水中，待再沸后，转小火煲 45 分钟。筷子可以戳入代表大肠已熟。



五味水(未加头抽)

食神贴士

1. 尽量避免选用超市出售的现成卤水汁，因大多只有咸味和味精，怎及得上自己调校的原汁原味。
2. 若喜欢卤味颜色较深，可酌量多加一点老抽或珠油（即酱色，乃厨房术语）调校颜色。
3. 卤汁加入胡椒粒能去除猪肠的膻味。

五味大肠肺仔

