

快樂尋味·中華名菜

150

一路往北，細啖淺嘗，150道菜裡的風景，香港三弄老虎蝦、順德手打魚腐、成都家釀豆瓣醬、武漢醃臘魚、南京鹽水鴨、杭州油燜春筍、黃山梅菜鍋巴、濟南糖醋鯉魚、西安油潑麵、哈爾濱酥黃菜，以味道細說中國大城小鎮的故事。

北風經典 濟南——哈爾濱——西安

萬里機構·飲食天地出版社出版

歐陽應霽 亞齊

余健志 Jacky

黃倩霞 Pauline

黃婉瑩 Annie

一起尋味

快樂尋味·中華名菜

150

北風經典

濟南—哈爾濱—西安

萬里機構·飲食天地出版社出版



歐陽應霽 亞齋

余健志 Jacky

黃倩霞 Pauline

黃婉瑩 Annie

一起尋味!

快樂尋味・中華名菜 150

北風經典

採訪及撰文

彭嘉琪

編輯

林榮生

攝影

陳偉民

封面設計

王妙玲

版面設計

辛紅梅

出版者

香港中華煤氣有限公司

香港北角渣華道363號

網址：<http://www.towngas.com>

萬里機構・飲食天地出版社

香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心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

香港新界大埔汀麗路36號中華商務印刷大廈3字樓

電話：2150 2100 傳真：2407 3062

電郵：info@suplogistics.com.hk

承印者

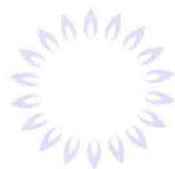
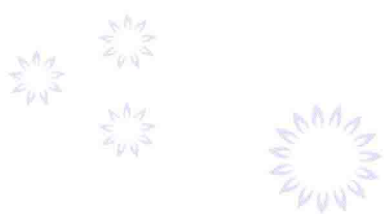
凸版印刷(香港)有限公司

出版日期

二〇一二年一月第一次印刷

版權所有・不准翻印

ISBN 978-962-14-4752-4



中華尋味足跡——北風經典篇.....	2
序.....	4
前言.....	5
尋味心聲.....	6

濟南・飄雪嘗鮮..... 10

山東包子香	14
幸福他們仨	16
太極手中 鯉魚躍.....	18
千佛山下 脆藕甜.....	22

山東家常麵點三道

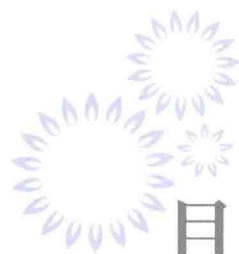
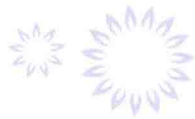
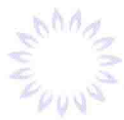
山東包子(水蘿蔔豬肉餡)	28
鯉魚水餃	30
糖三角	32

魯菜六道

糖醋鯉魚	34
雙參奶湯鯽魚	36
蔥燒海參	38
松子香蘑	40
水晶肘子	42
瑤柱翡翠圓	44

濟南家常菜六道

明湖脆藕	46
剔骨肉拌黃瓜	48
革新鍋燒鴨	50
家常黃豆芽	52
酥鍋	54
油旋	56



目錄

哈爾濱・凜冽濃郁..58

哈爾濱百年官府菜.....	62
清朝衙門FUSION風.....	64
尋找 露西亞印象.....	70

哈爾濱道台官府菜五道

鍋包肉	78
酥黃菜	80
洋春卷	82
鯉魚燒土豆	84
釀猴頭蘑	86

家常菜三道

地三鮮	88
木須肉	90
酸菜白肉	92

俄僑家常菜七道

油煎包	94
菜卷	96
蘇泊湯	98
俄式沙拉	100
煎肉餅	102
奶汁桂魚	104
罐牛	106

西安・秦城陝味...108

蠍宴名廚 以鍋鏟寫味道	112
帝王羹 楊貴妃至愛	114
關中 麥子家	116
泡饃回民大漠風	124

宮廷菜及現代陝西菜九道

駝蹄羹	128
糟肉	130
葫蘆雞	132
油潑辣子蒸野生鯰魚	134
衙焗白鱔	136
芝麻牛肉	138
桂香奇異果蝦球	140
黃河灘棗燉雪蛤	142
香辣茄子拌扯麵	144

農家家常麵食四道

土豆絲捲煎餅	146
油潑麵	148
涼麵	150
臊子麵	152

回民小吃兩道

牛肉泡饃	154
臨潼柿子餅	156

快樂尋味·中華名菜

150

北風經典

濟南——哈爾濱——西安

萬里機構·飲食天地出版社出版



歐陽應霽 *亞齋*

余健志 *Jacky*

黃倩霞 *Pauline*

黃婉瑩 *Annie*

一起尋味！

烏魯木齊

新疆維吾爾自治區

甘

肅

青

西藏自治區

●拉薩

宮廷菜及現代陝西菜九道

駝蹄羹
糟肉
葫蘆雞
油潑辣子蒸野生鯰魚
衙門白鰻
芝麻牛肉
桂香奇異果蝦球
黃河灘棗燉雪蛤
香辣茄子拌扯麵

農家家常麵食四道

土豆絲捲煎餅
油潑麵
涼麵
臊子麵

回民小吃兩道

牛肉泡饃
臨潼柿子餅

家常川菜三道

私房豆瓣醬回鍋肉
麻婆豆腐
酸菜魚片

藝術家私房菜五道

古法燒椒
水煮梅花參
飄湯丸子
剁椒鵝腸
原度豆花

新派川菜七道

燈影魚片
富貴花開脆椒黃牛柳
魚香茄塔
子薑跳水蛙
宮保山藥
辣子獨鍋鵝
鯢魚壹枝

成都



余健志

雲南

●昆明

中華尋味足跡——北風經典篇



歐陽應齋

哈爾濱道台官府菜五道

鍋包肉
酥黃菜
洋春卷
鯉魚燒土豆
釀猴頭蘑

家常菜三道

地三鮮
木須肉
酸菜白肉

俄僑家常菜七道

油煎包
菜卷
蘇泊湯
俄式沙拉
煎肉餅
奶汁桂魚
罐牛

哈爾濱

長春

吉林

沈陽

遼寧

北京市

內蒙古自治區

呼和浩特市

山東家常麵點三道

山東包子
鯉魚水餃
糖三角

魯菜六道

糖醋鯉魚
雙參奶湯鯽魚
蔥燒海參
松子香蘑
水晶肘子
瑤柱翡翠圓

濟南家常菜六道

明湖脆藕
剔骨肉拌黃瓜
革新鍋燒鴨
家常黃豆芽
酥鍋
油旋

濟南

傳統徽菜十道

小煎毛豆腐
黃山雙石
臭桂魚
梅菜煎鍋巴
皖南千層鍋
毛峰雞絲
問政寶筍
爽口地皮菜
蟹殼黃
汪府貴鵝

安徽家常菜五道

酒釀蛋花
黃山燻魚
藍莓醬鴨
蕨菜炒臘肉
葛粉圓子

傳統南京菜六道

鹽水鴨
菊花蛋湯
桂花糖芋苗
白汁鯽魚
燉生敲
蘆蒿炒臭乾

農家土菜六道

蘿蔔燴蛋餃
鱖魚麵疙瘩
農家蒸蛋
馬齒莧燒肉
白魚燉豆腐
青菜河蚌

老南京家常菜三道

疊元宵
三鮮鍋巴
糖炒馬蘭頭

南京

黃山

杭州

上海

老杭菜十道

柔毛肉圓
毛筍燴鹹肉
細沙羊尾
桂花炒芝麻年糕
爛糊鰻絲
醃鰱魚
乾炸響鈴
清湯魚丸
片兒川
西湖莼菜湯

杭州家庭料理五道

香茶燻蝦
油燻春筍
麻糰
筍乾老鴨煲
鹹肉蒸牛腩



黃婉瑩

懷舊湖北菜七道

糍粑魚
三鮮豆皮
粉蒸肉
清蒸武昌魚
地三白
荊沙甲魚
黃金藕夾

湖北家常菜六道

臘肉酸菜雞仔
宮廷蹄膀
臘味合蒸
太和米粿
石溪醬蛙
秘醬燻江鱸

順德小吃三道

雙皮奶
金銀奶
倫敦糕

順德傳統菜五道

大良炒鮮奶
白切雞
薑汁撞奶
八寶龍蝦魚
鳳巢三絲

順德家鄉菜三道

桑葉和順球
頭菜蒸肉餅
家鄉炒河蝦

失傳順德菜四道

古法燒鵲
鳳城魚皮角
樂從魚腐
六味增長魚

家庭菜兩道

醃橙子皮
蓮藕臘雞排骨湯

國金軒名廚Jacky Chan新派菜四道

東方夜明珠
鮑魚三疊
紅寶雲耳塘邊雞
口椒汁露筍炒牛小排

龍宴名廚黃君新派菜四道

千絲萬縷菌王豆腐羹
荔枝荔枝火鴨紅咖哩
金不換辣酒煮花蛤
翡翠白玉卷

皇家太平洋酒店名廚鄭陽坤名菜三道

雪嶺紅梅映松露
雪肌玉露
惹味櫻花蝦

渣甸山小廚名廚蔡旭旭經典菜四道

三弄回味老虎蝦
桂花炒銀絲
紅酒一字骨
上海雲吞雞



黃倩霞

順德

香港

廣州

南寧

海口

前言

150道菜，150種味道，是歲月沉澱的韻味。

歷經半年，走過大江南北，踏進大小廚房，傾聽每個下廚人的故事，
嚐透每口湯裡的酸甜苦辣，剝開蔥蒜穀麥，記下前人的味道筆記。

香港、廣東、四川，成都—順德—香港，說的是「川粵知味」；

湖北、江蘇、浙江、安徽，武漢—南京—杭州—黃山，走的是「江畔食途」；

陝西、山東、東北，濟南—哈爾濱—西安，紀的是「北風經典」。

大城小市，每頓飯細火慢熬，蘊藏點滴親情友愛，

細味，飯桌上的快樂人生。





「蘭陵美酒鬱金香，玉碗盛來琥珀光。但使主人能醉客，不知何處是他鄉。」

因着公務，這些年來我經常要走遍全國省市。無數個出差的晚上，當地合資公司的同事總會以家鄉名菜熱情款待，令我這個異鄉人亦感受到家的溫馨。

中國地大物博，各處豐富的物產、歷史和文化背景造就了不同的飲食文化和菜系特色。但最能打動人心的美食，卻非山珍海錯，而是走進尋常百姓家，與當地人一邊喫飯、一邊呷茶，在觥籌交錯中笑談人生。

是故當我們構思出版這部有關中華名菜的書時，地道佳餚固然是主菜，然而其背後故事、獨特的食源，以至烹調者代代相傳的民風習俗，亦是必不可少的佐料。於是，與其稱它是本烹飪書，倒不如說這是一本有關中華飲食的遊蹤，能藉此推廣飲食文化，正是我們一貫的宗旨。

謹此感謝著名飲食文化作家歐陽應霽先生、私房菜鼻祖余健志先生、著名烹飪導師黃婉瑩女士，及煤氣烹飪中心經理黃倩霞女士的參與和意見。在短短數月間，四位名家走遍大江南北，全賴他們對飲食文化的熱愛，才能為讀者呈現非一般的飲食遊歷。

此外，我更希望鳴謝一眾中華煤氣和港華燃氣的內地合資公司同事，在籌備期間不辭勞苦地走訪客戶搜集資料，努力發掘當地有關明火煮食的本土菜色和故事，讓我們得以大飽眼福。

值得一提的是，有見部分地道食材難以在香港找到，承蒙四位烹飪名家的專業建議，食譜中若干食材均能改以合適的本地材料代替，讓讀者在家中享受明火烹調樂趣之餘，足不出戶亦能細味中華名菜的奧妙。

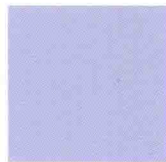
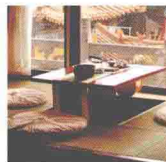


關育材太平紳士

香港中華煤氣有限公司

執行董事暨營運總裁

2012年 春





知味尋源

近年經常南北闖蕩東西奔跑，到過的好玩地方見過的有趣的人太多太雜，分分秒秒都在挑戰自己的方向感和記憶力。唯是在路上爭取把握每個機會細嚐各個地方的本土食物，才能更準確立深刻的留下對這方水土的味覺回憶，累積描繪出行走中的私家美食地圖。

走萬里路，嚐千家菜。先不要說走遍全球，若能在有生之年走遍全國，在中華八大菜系內外探源溯流，精挑細嚐，那已經是十分感恩的了。這回有幸被邀參與中華煤氣150周年的巡禮活動，走訪了魯菜的重鎮名城濟南以及東北菜系的其中一個據點哈爾濱，分別認識了都有豐富烹調經驗和研究心得的站在第一綫的總廚和餐飲業經營者，在忙碌的廚房現場目睹並親嚐美味一刻，也難得的深入兩地市民百姓家，學習當地家常菜的樸實做法，這都是夢寐以求的學習體會。更重要的，是旅途上的飲食經驗和烹調技法能夠編收整理成書，與全港的美食同好分享，肯定也是源遠流長的中華美食在當下的一種承傳延續。

應霽



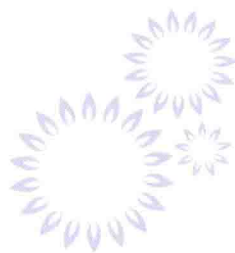
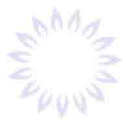
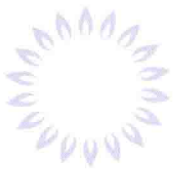
感動心窩

今次的旅程雖然緊湊，但在香港及各地單位的悉心安排及照顧下，令所有訪問都可以順利完成。在短短的數天之內，我與各工作人員於熱鬧繽紛的城市及寧靜樸素的鄉鎮之間穿梭，品嚐了不少的傳統及家鄉美食，正好讓我體會到何謂「民以食為先」。而此次旅程讓我最深受感動的，就是各被訪者的熱情款待。

當我們每到訪一間酒家，都一定要深入其廚房，向各位大師傅取經學藝。在我所接觸的每一位廚師，都可從他們身上看到他們對廚藝的堅持與尊重。縱然他們示範的每一道菜都是他們拿手甚至鎮店菜式，但他們並未有因此而對箇中的技巧閃爍其詞，反而是把烹調步驟一一細心示範，更將秘技傾囊相授，讓我從中亦可偷學到一招半式，獲益良多。

除了專業廚師外，在家訪時亦讓我認識了多位隱世大師，他們每位都有祖傳秘技，而很多菜式的背後原來都隱藏了不少令人窩心的小故事。例如八十多歲老公公親身下廚「疊」元宵給我們品嚐，他一邊示範還一邊憶述小時候「吃」的故事，溫馨感人，讓我意識到菜式是有其生命的。

此外亦有另一家嬸嬸及大姐們的熱情招待。她們不僅大清早便到市場買菜，利用最新鮮的魚、肉泡製巧手家鄉菜，更拿出各款各樣的自家製泡菜與我們分享。原來這些泡菜的秘方都是代代相傳，由婆婆一路傳到女兒、媳婦以至外孫手裡。這些自家醃製，看似毫不起眼的漬物，其實不僅是世代的民間小吃，最重要的是它代表了薪火相傳，讓我體會到食物原來真的可以把家庭聯繫起來。毫不客氣的我有幸參與這些家庭與各成員聚首一堂的飯局，讓我的心窩亦不其然地暖起來了。



一親道地烹飪文化

跟香港煤氣公司合作多年，一直非常欣賞他們對美食文化推廣的無限創意及勇於嘗試的精神，今年正是他們150週年的大日子，為慶祝這個盛大而重要的紀念，他們構思了這套《快樂尋味・中華名菜150》。在接到他們邀請參與這套書的顧問作者一刻開始，我已經充滿期待，因為我知道這將會是香港出版界空前盛大的一次製作及出品，亦將會是本港飲食，食譜書的一次重要代表作。

從資料搜集，遠赴各地拍攝，編寫及後期製作，製作組及編輯都付出了無比的毅力、耐性和精神，克服了無數困難，才可令這套書得以誕生，其間在我參與的西安和成都這兩個城市當中，更使我獲益良多，我們更有機會深入走進當地百姓民家，親身體驗當地的地道飲食，烹飪文化及感覺他們的生活氣息，這也是我一次難得的經歷。

這是一本踏遍中國九個省份十個城市，編輯及各位參與嘉賓用心力及誠意去寫成的作品，能夠參與這本大書的其中一部份，我實在感到非常榮幸及興奮！

Jacky



回味難忘

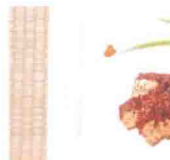
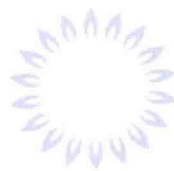
本人有幸被邀請到魚米之鄉——順德。當地產物豐富，廚師對菜式的要求非常高。短短數天的行程，滿足了我的要求，嚐到自小喜歡吃的多種食物，有倫敦糕、雙皮奶、魚皮角、釀鯪魚、魚腐等等，都是各有代表性的菜式。順德各大廚盡顯身手，讓我大開眼界，所有菜式的製作皆一絲不苟，而箇中的秘訣，本書會為大家一一解開。

在順德到處也可吃到的倫敦糕，是歡姐家族流傳到現在的家傳秘方，她對每一個步驟都非常堅持，保留着原有的風味，最有趣的是有機會用那陳年的石磨，磨米成漿，一試當年做倫敦糕的過程。雙皮奶更是我夢寐以求的順德招牌甜品，董小姐堅持用當地的水牛奶，所以味道及品質多年不變，仍然保持着那種濃稠香滑，回味無窮！遺憾的是因當日天氣太差，沒機會走訪水牛場，不能一睹搾水牛奶的過程，不能即場體會新鮮炮製雙皮奶。短短的數天很快便結束，卻已感受到順德人對食物的執着及要求，讓我們可以嚐到百年真味。

走訪內地十多城市，盡收天下名菜之餘，我們並沒忘了煤氣的紮根地——香港。香港廚師不斷努力，創作了許多富本地色彩的菜式。黃君師傅的刀工菜「千絲萬縷霸王豆腐羹」是由文思豆腐演變出來，看到千絲萬縷、細如髮絲的豆腐，便知黃君師傅下了多大的功夫，成功的背後是他學廚時為了多一點練習機會，免費為各大小食肆切薑絲。最後當然要多謝各位師傅及所有工作團隊為這本書出的努力，我們才可體會到每位廚師對每一道菜付出的血汗，令出神入化的菜式展現眼前。

Pauline





中華尋味足跡——北風經典篇.....	2
序.....	4
前言.....	5
尋味心聲.....	6

濟南・飄雪嘗鮮..... 10

山東包子香.....	14
幸福他們仨.....	16
太極手中 鯉魚躍.....	18
千佛山下 脆藕甜.....	22

山東家常麵點三道

山東包子(水蘿蔔豬肉餡).....	28
鯉魚水餃.....	30
糖三角.....	32

魯菜六道

糖醋鯉魚.....	34
雙參奶湯鯽魚.....	36
蔥燒海參.....	38
松子香蘑.....	40
水晶肘子.....	42
瑤柱翡翠圓.....	44

濟南家常菜六道

明湖脆藕.....	46
剔骨肉拌黃瓜.....	48
革新鍋燒鴨.....	50
家常黃豆芽.....	52
酥鍋.....	54
油旋.....	56

哈爾濱・凜冽濃郁..58

哈爾濱百年官府菜.....	62
清朝衙門FUSION風.....	64
尋找 露西亞印象.....	70

哈爾濱道台官府菜五道

鍋包肉	78
酥黃菜	80
洋春卷	82
鯉魚燒土豆	84
釀猴頭蘑	86

家常菜三道

地三鮮	88
木須肉	90
酸菜白肉	92

俄僑家常菜七道

油煎包	94
菜卷	96
蘇泊湯	98
俄式沙拉	100
煎肉餅	102
奶汁桂魚	104
罐牛	106

西安・秦城陝味...108

蠍宴名廚 以鍋鏟寫味道	112
帝王羹 楊貴妃至愛	114
關中 麥子家	116
泡饃回民大漠風	124

宮廷菜及現代陝西菜九道

駝蹄羹	128
糟肉	130
葫蘆雞	132
油潑辣子蒸野生鯰魚	134
衙烟白鰱	136
芝麻牛肉	138
桂香奇異果蝦球	140
黃河灘棗燉雪蛤	142
香辣茄子拌扯麵	144

農家常麵食四道

土豆絲捲煎餅	146
油潑麵	148
涼麵	150
臊子麵	152

回民小吃兩道

牛肉泡饃	154
臨潼柿子餅	156

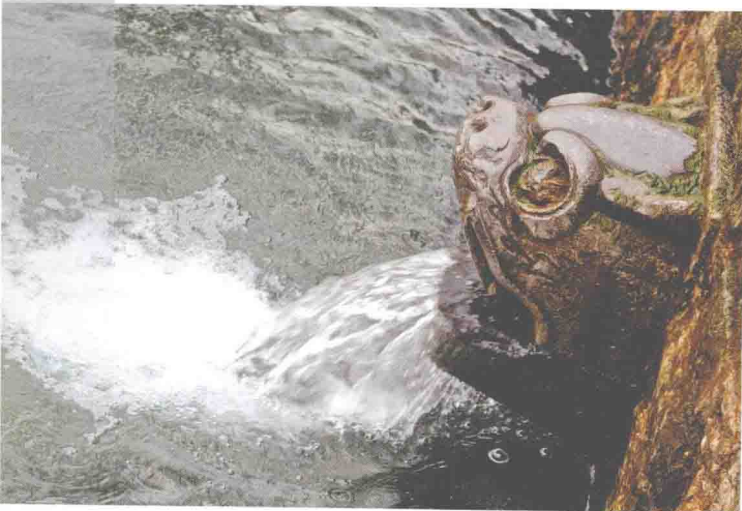
冬雪落入明湖，化作靜蘊一片，湖水澄清，影觀古亭小橋老濟南。



濟南·飄雪嘗鮮

濟南人是幸福的，世代受不絕泉水滋潤，清澈泉水匯聚成大明湖，湖光浩渺，自古至今，令無數墨客文人為之傾倒，李白、杜甫、蘇轍、老殘、老舍，無一不曾提筆讚美此座古城，秀山良水，濟南這片福地更曾孕育出李清照和辛棄疾兩大詞家。

舞文弄墨可略知古城一二，若要深入濟南人家的生活，還得早起摸黑到黑虎泉去，見老人們一人提着幾個大瓶，原來是為了捎泉水回家燒水熬湯給孩子和孫兒喝，山東人重視家庭，泉水如中軸線，串連起濟南人的美好生活。問起當地人，名吃中的濟南三美究竟是什麼，蓮藕、茭白、蒲菜，竟也全是水生；還有大葱、蘿蔔、大白菜，山東地裡長的都是寶。歐陽應霽(阿霽)初次到濟南，說起來，他原來祖籍山東，包子與餃子，正宗魯菜正合脾胃。



黑虎泉是濟南七十二名泉之一。

