

蔡澜 品味

香港台湾格调手册

◎ 蔡澜

著

广东旅游出版社



蔡澜 品味》

香港台湾格调手册

品味是一个爱生活的人的人生经验。
凡事不一定要以钱来计算。
对美丽的事物有兴趣的话，
就会问人，就会在不断地问和学的过程中积累知识。
学得多一点，知道得多一点，能做就做一点，
这样做人就会比较有信心。
总之，希望一天活得比一天好！

图书在版编目(CIP)数据

蔡澜品味 / 蔡澜著. — 广州 : 广东旅游出版社, 2013. 5
ISBN 978-7-80766-474-1

I. ①蔡… II. ①蔡… III. ①饮食—文化—香港②商店—介绍—香港
IV. ①TS971②F727.658

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第019373号

策划编辑: 张晶晶
责任编辑: 张晶晶
特约编辑: 郭淳凡 覃樱美
隔页摄影: 区 杨
装帧设计: 邓传志
责任技编: 刘振华
责任校对: 李瑞苑



全书沿虚线剪下, 将会变成一本意想不到的创意书

广东旅游出版社出版发行
(广州市越秀区先烈中路76号中侨大厦22楼D、E单元 邮编: 510095)
邮购电话: 020-87348243
广东旅游出版社图书网
www.tourpress.cn
深圳市希望印务有限公司印刷
(深圳市坂田吉华路505号大丹工业园2楼)
787毫米×1092毫米 16开 13印张 100千字
2013年5月第1版第1次印刷
印数: 1-6000册
定价: 39.80元

【版权所有 侵权必究】

本书如有错页倒装等质量问题, 请直接与印刷厂联系换书。

序

内地网友在微博常问：“在哪里可以看到你的电视节目？”有些热心网友，从网上找到视频，将链接发给我；这些视频虽无得到我的授权，但为了满足各位，也照将之转发，公诸同好。

但网络视频质素参差、集数不齐，最要命的，是没有字幕。我的节目皆以粤语录制，没有字幕，北方观众完全听不懂。虽曾有国内电视台购入，以普通话配音后播出，但终究辐射面不广，欣赏到的观众不多。

当今由广东旅游出版社将《蔡澜品味》这个电视节目结集成书，这辑节目拍摄的，都是我喜欢的餐厅、店铺。编辑们用心将节目对白写成文字，再从片段中截录图片，务求将节目原汁原味地还原成书，用文字打破方言的隔阂，将节目的精髓献给各地读者。未看过节目的读者，不妨将此书当成参考；看过的，也可留作纪念。

蔡
澜



TO WANCHAI 灣仔

TO: WAN CHAI, CONVENTION & EXHIBITION CENTRE

TO: WA

TO WANCHAI 往灣仔

AN CHAI, CONVENTION & EXHIBITION CENTRE

7 香港·品味

- 8 【驰名中环的鱼汤米线】
 - 10 【传统撈粉】
 - 11 【美味干炒牛河】
- 12 【醋味十足的猪脚姜】
- 13 【最正宗的川味麻辣凉粉】
 - 14 【清真羊肉宴】
 - 15 【怀旧粤菜馆】
 - 16 【富豪饭堂】
 - 18 【合时羊腩煲】
 - 19 【凤城酒家叹早茶】
- 20 【“蛇窝”的港式下午茶】
 - 21 【阳澄湖大闸蟹】
 - 22 【揭秘冰鲜店】
- 24 【50多年历史的海味店】
 - 26 【燕窝之我见】
 - 27 【妙曼普洱】
 - 29 【水仙茶】
 - 30 【美食与好茶】
- 33 国际都会国际菜
 - 34 【品味法国菜】
 - 36 【英式下午茶】
- 38 【空中花园中的个性西餐】
 - 41 【苏三夫妻的小天地】
 - 45 【以辣闻名的泰国菜】
- 48 【令人听而生“畏”的埃及菜】
 - 50 【弥敦道的“小韩国”】
- 52 【重庆大厦——印度商品的汇集地】
 - 54 【香港第一的芝士房】
 - 56 【幸福的“酒窝”】
 - 58 【日式家常菜】
- 60 【全港最美味的甜品店】
 - 61 【日本拉面】
- 62 【伊藤胜浩的餐厅】
 - 64 【清酒】

目录

妈妈的味道 67

- 【福建薄饼】 68
- 【潮州家常菜】 72
- 【浓油赤酱上海菜】 74
- 【广东菜】 76

宽街窄巷的市井生活 81

- 【闹市中的菜市场】 82
- 【界限街金鱼市场——不买也看看咯！】 84
- 【花墟道——芬芳满布的鲜花聚集地】 86
- 【广东道玉石玉器市场——受人称道的香港玉石制造】 88
- 【老实公司——最幸福的香港老牌杂货店】 91
- 【应有尽有的永安号】 93
- 【平民化的旺角花园街】 96
- 【庙街的“神算子”】 97

新界离岛行 99

- 【石湖天光墟——各得其“利”的农产品零售站】 100
- 【金钱村金鱼养殖场——锦鲤大博览】 102
- 【青松观的盆栽和斋菜】 104
- 【闲游长洲】 107

113 “从头到脚”看香港

- 114 【老式理发店】
- 115 【老花眼镜】
- 116 【穿越传统：时尚的中山装和旗袍】
- 120 【衬衫定制专门店】
- 122 【新奇手杖店】
- 124 【脚的博物馆】

129 关于艺术那些事儿

- 130 【名画荟萃的画廊】
- 131 【书画复制品的价值】
- 132 【摄影大师的故事】
- 135 【闲逛书店】
- 137 【砵兰街的石头玩家】
- 139 【虚白斋】
- 141 【笔墨纸砚俱全的书画店】
- 143 【追踪十三妹】
- 145 【漫画家的收藏】
- 148 【一乐也】

151 品位生活“博览馆”

- 152 【明式家具】
- 155 【麻将——万变不离其宗】
- 157 【纯手工制作的裙褂店】
- 159 【喜庆又保值的结婚金饰】
- 160 【名贵钻饰专门店】
- 162 【人造钻石，亦幻亦真】
- 163 【名表的品位】
- 164 【床的渴望】
- 166 【丰俭由人的餐具】
- 169 【充满暖意的羊毛时装店】
- 170 【自行车海滨骑行】
- 172 【玩具枪 VS 真枪】

目录

台湾美食之旅 175

- 【老式上海菜】 176
- 【极品宴】 178
- 【包罗万象的书店】 182
- 【101大楼里的台湾美味】 184
- 【台湾“海鲜”滋味】 185
- 【台湾早餐切仔面】 187
- 【台湾牛肉面】 188
- 【再尝上海菜】 189
- 【居鸠堂】 191
- 【每人57道菜的一品宴】 193
- 【大坑竹笋】 194

台湾老友记 195

- 【从影后到琉璃艺术家】 196
- 【漫画大师蔡志忠的另类人生】 199
- 【瓷艺大师许朝宗】 201
- 【木雕艺术家黄石元】 205

香港 ● 品味



香港素有“美食之都”之称，有很多吃喝的地方，有许多特色地方菜，其中有一些不错的餐馆和小店，知道的人却很少。希望借此机会，向大家介绍我心目中的香港美食。

【驰名中环的鱼汤米线】

食物不在贵，而在于品质。鲍参翅肚不一定是最好吃的，只要是用真材实料做的食物，即使只是一碗简单的鱼汤米线也是美味佳肴。这次要去品尝在中环一带驰名的鱼汤米线。

这家店，光看外表与香港一般的茶餐厅无异，甚至还会觉得有点简陋。从最开始几个兄弟姐妹卖粥，只做粥这一样食品，直到把粥做到在上环家喻户晓；继而再开始做牛腩，越做越好吃；接着做米线，现在也是远近驰名了。这家店铺就是这样一步步发展起来的。

这里的“鱼汤米线”的汤就是用鲫鱼、大鱼和鲩鱼三种鱼熬制。

为什么要用三种鱼呢？原来是因为用大鱼煮汤，汤的颜色会呈奶白色，并且汤里有鱼蓉。但是仅用大鱼，汤的鲜味会不足，所以就要加入鲜味特别浓的鲩鱼骨和鲫鱼。这三种鱼放在一起，煮出来的汤鲜味十足。

鱼汤米线主理人欧镇江先生介绍说，鱼汤的熬制过程是有讲究的。首先把锅烧热，然后放鱼。锅烧热后才放鱼，鱼就不容易粘锅，并且能把鱼煎得更好。鱼煎得差不多时，往锅里直接加入水，这样可以使鱼的白色呈现出来。待到锅里的鱼汤快变为奶白色时，再把汤倒进另一大锅里，熬制三个小时。这样的熬制，鱼可以熬成鱼蓉，让汤更香浓。



试吃各式鱼汤米线及小吃

这里的活招牌是杂锦鱼汤米线，配有五花腩和鸡翅膀，可以满足客人一次吃好几样东西的愿望；鱼汤米线，配鲮鱼滑或是新鲜的鲩鱼片，也很美味。普通的鱼汤米线仅28元一碗。除了米线，这里还有很多用鱼做成的小吃。比如炸鱼片头，不仅有嚼劲，而且还有汁；还有自制的顺德鱼腐，看上一眼，就能令你垂涎三尺。

看来做生意同做人一样，应该先专注做一件事，做好后再做另一件事。

店名：生记鱼汤米线
地址：上环禧利街10号地下



蔡先生捞出鱼汤里的鱼蓉。

【传统擻粉】

只要是用心做的食物，哪怕只是一碗擻粉也能被打动。这是一家传统擻粉店，虽然店门前摆卖着琳琅满目的各式糕点，有眉豆糕、番薯糕，还有我喜欢的雪耳红枣糕，但是这里最吸引人的还是擻粉^①。

擻粉的做法是首先将粘米用水泡透，然后晾干；将晾干后的米粒放入机器中搅拌成粉状，取出过筛；再将筛完的米粉加入热水搅拌，就会成为黏性很高的米浆。然后把做好的米浆倒进一个筒底有很多洞的筒里，用一个大木塞插入筒中，使劲挤压；这样米浆通过筒底流出来，放入煮沸的汤中，米浆马上就熟了。这样，擻粉就做好了。

看似简单的擻粉，其实也是有诀窍的。店主梁文侠先生介绍说，把擻粉从筒里挤压出来的时候要注意用“巧劲”。所谓“巧劲”就是像按摩一样，慢慢地从轻到重。

这家擻粉的特别之处在于这里的擻粉没有添加澄面，与一些地方的做法不同。虽然看起来不透明、吃起来也没那么有嚼劲，但是如果觉得味道不足，可以加点其他东西，比如炖猪肉、杂菜、黄瓜等等。

此外，吃擻粉的同时，还可以尝尝店里其他的一些传统糕点，如正宗的中山茶果，里面的馅有甜有咸；还有萝卜糕也是不错的选择。



擻粉的做法之一——用木塞挤压米浆到锅里



传统擻粉

注释①

擻粉，擻粉原来的名称：“擻”字，在广东话里有“挤出来”的意思，也就是这种小吃的真正做法。

【美味干炒牛河】

干炒牛河是粤式餐厅里常见的菜式。然而，当身处繁华商场的郭羡妮得知来此的目的是吃美味的干炒牛河时，她惊讶地问：“干炒牛河不是应该去茶餐厅吃，怎么会来这繁华的商场？”

其实，做得好的店铺，可以开在任何地方。这家店门口的墙上不惜工本地用一双双筷子堆砌起来做装饰，里面的装潢也很有心思：窗户采用的五颜六色玻璃，是典型的传统建筑。天花板上悬挂仿古的吊饰。就连凳子下面，都经过精心设计，全部铺上画。

云吞面是这家的招牌，但是我觉得这里的主人何先生做的干炒牛河比云吞面好吃。这个秘密可是一般人甚至是这里的老板都不知道的。

这里干炒牛河的牛肉用的是黄牛的牛霖肉，就是牛臀上的肉，因为这个部位上的肉很嫩滑。把肉切片，加蛋白、盐和糖腌制。为了保证河粉的质量，店里所用的河粉是自制的。先把米浸泡，然后放进磨米机磨成米浆，磨好的米浆放进蒸格内蒸。将蒸好的河粉折叠好，最后切成一条条的河粉。



学做干炒牛河

粥粉面专家何冠明先生很大方，边炒边与大家分享干炒牛河的秘诀：先在锅里加入一大勺自制猪油。为了保证猪油的质量、卫生、香醇和用得放心，他们一直都坚持自己炸。然后将牛肉泡入油中，再加入洋葱。之后再把牛肉和洋葱倒出，沥清油。接着，将河粉和豆芽放入锅里炒，炒时注意一定把河粉炒均匀，炒至干后加入调味料，再把刚才处理过的牛肉和洋葱加入，继续炒匀，闻到有香味后加浓酱油，最后加入韭黄就可以了。注意韭黄千万不要炒黄了，要“半熟韭黄”。这样，正宗的干炒牛河就完成了。

这碟何先生亲手炮制的干炒牛河，不但色、香、味俱全，而且河粉一条条分开，翻炒很均匀，豆芽、韭黄的火候也控制得刚刚好。最重要的是，师傅功力深厚，在炒的过程中让油完全被吸收，所以盘子上一点油都没有，河粉吃起来也不会很油腻。

店名：正斗

地址：中环国金2期3楼3016-3018号铺

【醋味十足的猪脚姜】

在岭南一带，生小孩后来这家甜醋专卖店最适合不过。我也是爱“吃醋”之人，虽不生小孩，但很爱吃猪脚姜。

王柏培先生（甜醋专卖店退休员工）是甜醋专门店最有经验的师傅，在这家店工作了32年。王师傅告诉我们，猪脚姜，驱风，有益身体健康。煮猪脚姜的程序是：先用慢火把姜煮两小时，之后加入鸡蛋、猪脚和黑酸醋。

“醋”字左边是“酉”字，是不是它和酒有关系呢？其实，“酉”字，古字作“酒”，形似酿酒的器皿——酒埕。人们在做米酒的时候，由于发酵得不好，米酒就变成酸酸的醋了，这就是“做酒不成变作醋”。

自己在家也曾煮猪脚姜，但总觉得味道不及王伯这里的，在家里自己煮的，跟店里卖的有什么区别？王师傅说店里的可能煮的时间久，够火候。如果不够火候，姜会很辣不入味。



猪脚姜

人们说分娩后吃姜醋，不仅可以驱风补气，还可以促进乳汁分泌。究竟是不是呢？王伯说主要是姜醋驱风补气，虽也会促进乳汁分泌，但是要乳汁丰富，更推荐吃木瓜煮醋。

除了姜醋，店内还有各种酸甜可口的食物，如酸仁稔、甜仁稔。其实，仁稔又叫“人面果”，因为它的果核像人脸一样，有眼睛、鼻子。仁稔可以用来做菜，可用于蒸鱼、蒸排骨，也是一种不错的食材。

【最正宗的川味麻辣凉粉】

在我心中，最正宗的川菜馆是“联记川王凉粉”。

凉粉店由一对夫妇经营，男主人麦泽辉是香港人，在四川邂逅了太太曾洪玉。结婚后，二人回到香港一起经营地道的四川美食店。

麦氏夫妇的凉粉是用豌豆粉做的，本身没有味道，主要靠麻辣酱调味，而且为了保证售卖的是正宗四川凉粉，他们夫妻二人每个月都要到四川进货。以前，是用汽水罐的盖把凉粉挖成一条条；现在，用专门刮凉粉的刮子。这个小工具很特别，其上分布着大大小小好多孔。

说到凉粉，广东人并不陌生，但四川凉粉与广东凉粉的做法不同。广东的凉粉放糖，是甜品；四川的凉粉却是一道麻辣美食。大家常常吃到麻辣美食，但其实“麻”比“辣”要复杂得多。

香港人懂得吃“辣”，但不懂得吃“麻”。其实，“麻”有很多层次。懂得品尝“麻”的人，知道“麻”中带有许多“香”，而且人们也是慢慢地接受“麻”的。我觉得“麻”可以打开整个宇宙。



麻辣四川凉粉



蔡先生吃凉粉吃得津津有味。

【清真羊肉宴】

在雷生春^①附近有一家著名的清真餐厅，是吃羊肉的好去处。

因为羊膻味，许多人都不能吃羊肉。但是只有受得了羊膻味的人，才能真正体会羊肉的美味！说到羊膻味，想起上次和倪匡先生一起去澳洲探望金庸先生，金庸先生的太太用烤全羊盛情招待。只可惜当时家里突然有急事，自己匆忙赶回了新加坡，因此没有吃到。倪先生他们都说很好吃，但是查太太说那之后的几天，房子里都弥漫着一股膻味。

我自然是受得了这股羊膻味，甚至可以说爱这股羊膻味。吃了羊肉饼和羊肉饺子后，又想尝尝眼前的草原羊锅。这道味道辛辣的羊锅，是选用羊排和羊腩，配以大量的干辣椒和花椒，还有爆香的草原酱。煮好后，加入粉条，使其吸收辣味汤汁。这道具有新疆菜风味的菜可以说是爱辣人士的至爱。



草原羊锅

看着大家敞开了吃，想起以前认识的一位很吝啬的日本导演。每次他请人吃饭，都只点一碗面。他自己吃上两口，就说吃得很饱了，害得大家都不敢点其他菜。

其实，看别人吃得开心会比自己吃更有满足感，甚至觉得吃东西是最性感的一件事。

注释①

雷生春，位于香港九龙旺角荔枝角道及塘尾道交界，属于典型的唐楼，由九龙巴士创办人之一雷亮拥有。建筑物的名字源于一副对联，寓意雷生春所生产的药品能妙手回春。

【怀旧粤菜馆】

香港有许多怀旧的粤菜馆，吸收了最正宗的粤菜精华。这家陆羽茶室是以传统粤菜闻名的酒家，菜式正宗。

最先上桌的是干煸四季豆萝卜糕炒膏蟹。这个菜将贵重的蟹和便宜的萝卜糕、四季豆炒在了一起，很有创意。而且，萝卜糕完全吸收了蟹的味道，十分美味。

第二道菜叫“相思柔肠寸断”。馅料由绿豆、干贝、糯米、火腿组成。虽然名字有点凄惨悲情，却十分有诗意，而且味道也不错。将糯米灌进大肠里的做法，这是潮州人的做法。

138元的羊腩煲，则尤其适合在冬季食用。

588元的古法烧乳猪也不错。这里的乳猪没有片皮，脆皮连着肉一起吃。如果怕油腻就只吃上面的脆皮，但我觉得连着肉一起也好吃！一旁的朱璇品尝后说：“嗯，很浓的猪肉味！”她这句话惹得我哈哈大笑：“当然有猪肉味，乳猪没有猪肉味就惨了。”凯敏在一旁恍然大悟：“原来朱璇讲的是这个，我经常都听不懂她在说什么。”我忙说：“朱璇，没关系，慢慢来，刘嘉玲刚来香港时，粤语说得还没你现在好呢。”

最后上桌的是杏汁菜胆润肺汤。这道汤有浓浓的杏仁香，十分可口。做这道汤，比较费事的是洗猪肺，要清洗很多次，直至把本来粉色的猪肺洗成白色的。然后把磨碎的杏仁和猪肺一起放到锅里熬，熬好后再加些杏仁，最后再加入蔬菜，整个过程很复杂。

这次的几道菜，每道都十分不错，吃得大家肚子圆鼓鼓。

蔡澜食单·粤菜（一）

干煸四季豆萝卜糕炒膏蟹

“相思柔肠寸断”

羊腩煲

古法烧乳猪

杏汁菜胆润肺汤



干煸四季豆萝卜糕炒膏蟹



古法烧乳猪

店名：陆羽茶室

地址：香港岛中环士丹利街24-26号地下

【富豪饭堂】

富豪饭堂位于湾仔，这间餐厅闻名已久。

长久以来，这家餐厅都保持着高水准的经营，所以很多人喜欢来。这家店的餐厅董事总经理是我的老朋友徐维均先生，执行董事是徐先生的儿子徐德耀，推广经理是他的女儿徐淑敏。徐先生的子女在国外医科毕业后，小小年纪就回到家里帮忙父亲，为父亲分忧，真是孝顺。

先介绍今天的菜式，这些全是这里的招牌菜。

清蒸老鼠斑。这里能够把一条鱼蒸至鱼肉黏住骨头，“蒸”的功夫可见一斑。香港人蒸鱼的水平很高，在世界上可以排第一位。“老鼠斑”有一种沉香的味道。但由于被大量捕杀，如今在香港吃到的“老鼠斑”都是从菲律宾进口的，沉香的味道也没有了。

菊花烩蛇羹。最适合这个时令吃的一道菜，这个蛇羹比其他地方的蛇羹清淡，没有其他地方的浓稠。



大红片皮乳猪



白灼响螺片



清蒸老鼠斑

白灼响螺片。潮州人喜欢吃响螺，以前广东人也很喜欢吃响螺。潮州人做的是烧响螺。把螺放在火炉上用炭烤，烤干了就往里加水，不停地加水，直至响螺烤熟为止。烤熟后，马上取出螺肉，切成一片一片来吃。今天，我们的吃法与潮州人的吃法不同，吃响螺时还可以蘸些虾酱。将廉价的虾酱和昂贵的响螺配在一起，很有趣。

不过，在冬季最好吃的还是腊味煲仔饭，它是天下第一美味的饭。将腊肉、腊肠、腊鸭等众多腊味铺在饭上，让腊味的油渗进饭里，所以腊肉饭要肥一点的才好。吃腊味饭的时候，可以加一点“珠油”。所谓珠油，是一种酱油，它因滴出来好像一颗颗的珍珠而得名。