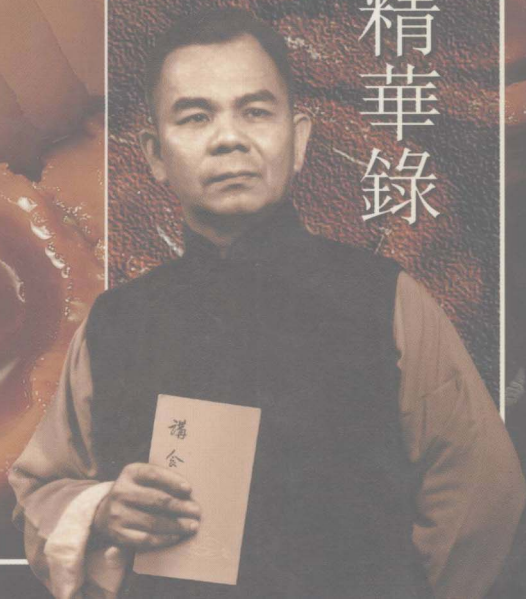


傳統粵菜

精華錄



特級校對《食經》原著·江獻珠撰譜

萬里機構·飲食天地出版社出版





特級校對
陳夢因先生(1910-1997)

著名報人、記者及食評家。1910年生於澳門，年青時曾任大公報、大光報及先報採訪記者，在新聞界素以機警靈敏、思路縱橫、交遊廣闊、有膽有識有義見稱，特別是戰地採訪，更是陳氏專長。

1939年加入香港星島晚報，把晚報出版時間改為下午四時，開創了香港名實相符的晚報之先河。1950年出任星島日報總編輯，直至1962年退休。陳氏除為報人編輯外，亦是多面手的專欄作家，其以「大天二」為筆名之波經，以生動諧謔的筆法吸引大量讀者，而以「特級校對」為筆名在星島所開創的食經專欄，更奠定了陳氏在食評界的地位。

食經後成書十冊，數十年來已成為不少研究中國飲食之道的人士追尋之絕版經典食

經。此外他亦著有《粵菜溯源錄》、《鼎鼐雜碎》等飲食文化書籍多種。

陳夢因先生於1997年10月21日病逝於美國屋倫市，享年87歲。



江獻珠

江女士曾長期在雜誌撰寫專欄，其著作除本書外，尚有英文《漢饌》(1983年，紐約拜倫氏公司出版)及《微波爐中菜大全》(1992年)、《中國點心製作圖解》(1994年)、《蘭齋舊事與南海十三郎》(1998年)，均由萬里機構出版。

江獻珠為法國燒烤美食會香港分會會員，中國首都保健營養美食學會特邀理事。歷年多次與中國各地名廚作烹飪技術交流，對中西烹飪均有深切認識及研究。

傳統粵菜精華錄

本書包括《食經》中述及的飲食掌故、《講食集》內的著作精華、《鼎鼐雜碎》中的滿漢筵席介紹，還有各款古老排場菜餚及陳夢因先生移居美國後，順應當地風土人情所創的新菜等。

要探究如何在現今環境下把古法粵菜加以演繹，請參看本書的姊妹編：《古法粵菜新譜》



ISBN 962-14-1956-5



9 789621 419569

H.K.\$168.00

Published & Printed in Hong Kong

傳統
粵菜

精華錄

粵菜文化溯源系列

傳統粵菜精華錄

著 者

陳夢因 江獻珠

編 輯

石 健

攝 影

梁贊坤

版面設計

王妙玲

出版者

萬里機構·飲食天地出版社

香港九龍土瓜灣馬坑涌道5B-5F地下1號

電話：25647511

網址：<http://www.wanlibk.com>

發行者

萬里機構營業部

香港九龍土瓜灣馬坑涌道5B-5F地下1號

電話：25623879 傳真：25909385

承印者

新豐柯式製本有限公司

出版日期

二〇〇一年二月第一次印刷

二〇〇三年一月第四次印刷

版權所有·不准翻印

ISBN 962-14-1956-5

中國飲食文化源遠流長，歷史悠久。古書《呂氏春秋》中便有「鼎中之變，精妙微纖」的說法，可見古人很早就把飲食當作一種學問來研究。

粵菜是中國四大菜系之一，代表著嶺南地區飲食文化的特色，目前不但在中國各地廣受歡迎，甚至在日本、英國、荷蘭、德國、美國、加拿大、澳洲等國也聲名遠播，開設的粵菜餐館數以千計，在中國以至世界的飲食事業中，佔有重要的地位。

尋源究始，粵菜於秦漢以來即初具規模，至唐宋之間發展到較高水平，而自清代中葉以後，進入到鼎盛時期。當時廣州街頭萬商雲集，各種類型飲食店星羅棋佈，鱗次櫛比，互相競爭下名師輩出，名食紛呈。於上世紀初出版的《中國全國風俗志》云：「廣東之酒樓，可謂冠絕中外，其建築之華美，陳設之幽雅，器具之精良，裝潢之精緻，一入其中，輝煌奪目，洵奇觀也！」「菜以魚翅為主要之品，其價每碗自數十元至五十元（大洋）。十元以下，不能請貴客也。……此外，若燒豬、蒸燕窩等，亦為珍品。至平常之菜，大約自八元至十元，亦頗冠冕矣！」據說當時名店二百家，每家都有拿手菜，足證「食在廣州」之說確非浪得虛名。

二十世紀六、七十年代以後，粵菜的飲食中心已轉移至香港，在經濟起飛、中西文化薈萃、物料不虞有缺的有利因素下，港式粵菜得到發展，為香港贏取了「美食天堂」的美譽，其間更有大批的美食家和專業人士，對菜式進行品評研究，促使香港飲食業更添異彩，而特級校對陳夢因先生正是當中表表者。

二十世紀的粵菜發展有目共睹，踏進廿一世紀，在新的時代和以健康為本的要求下，粵菜應何去何從？這確是很值得深入探討的問題。

名食家江太史的孫女江獻珠女士，一貫對飲食極有研究，她那種淵博的學養和尋根究底，做事力求盡善盡美的作風，在其著作中已充分表現無遺。今次我們很高興再度和江女士合作，出版「粵菜文化溯源」系列，把陳夢因先生介紹粵菜的十集《食經》加以整理，取其精華予以評註，並配上食譜。讀者不但可以從中了解粵菜文化的梗概，更能按譜入廚揮刀弄鏟，做出既有古風，又符合現今健康潮流的作品來。

承先而啟後，鑒古可知今，了解粵菜走過的歷程，總結有關的經驗，當有助繼承和發揚粵菜的優良傳統，提高各位的廚藝水平。

為了讀者閱讀的方便，有關系列將分為兩冊出版，即《傳統粵菜精華錄》和《古法粵菜新譜》，此外亦有兩本合成一套的錦盒裝，讀者可以按需要購買。

特級校對陳夢因先生生前著有《食經》十集，及《講食集》、《鼎鼐雜碎》、《粵菜溯源錄》，除了一九八九年出版的《粵菜溯源錄》尚留存坊間，其他作品已經失傳。十集《食經》蒐集於五十年代初期，為當時每日登在《星島日報》上的方塊文章。夢因先生因開報上寫食經之先河，故有「食經鼻祖」之美譽。

飲食與時代同步，一時一地的飲食情況，或多或少展現當時的社會形態。《食經》中有不少已成掌故，無實用價值，但有很多飲食的歷史，以故事形式寫出，讀來趣味盎然，今日仍然值得一讀再讀。夢因先生在「講」經之餘，亦寫了不少當時的家庭菜式及一些酒家菜式的傳統做法，雖然沒有列出食譜的分量，但內裏原理昭然。有經驗或有興趣的下廚人，自然可以從中獲益，不過初學的人讀了，仍然會不得要領。

沒有食譜的食經，可讀不可用，這是事實。但特級校對先生一直主張：有譜無經，既不可用，更不可讀。我雖然是他親自督導出來的唯一弟子，但他對我全心從事撰寫食譜的事，卻大不以為然。他還「賜」給我們這群教烹飪寫食譜的，一個很不尊敬的外號：「食譜師奶」。

他十分珍惜這十集《食經》，屢屢想原裝再版。可惜半世紀後的出版商，要求已大異當年，多方接洽皆不成功。他患上癌症後，兩次回港均不曾實現。他的大媳婦吳瑞卿和我曾計劃合作重編《食經》，由我來提供食譜和彩圖，她整理文字，但此時夢因先生已進入癌症後期，我們竟沒法來得及。

夢因先生畢生致力推廣飲食文化，他對我的指導和愛護，沒齒難忘，真希望能為他盡點力。我再三對他表明這分心意，自告奮勇替他重編《食經》，加插食譜，但他仍然堅持要整套重印，著我不用費心。及他去世後，我在《飲食世界》雜誌登了一篇悼念他的文章，其中談到重編《食經》的意願，竟獲「萬里機構」的注意，願意作出版人。我本已退休多年，到此只好重操故業。

重編《食經》時遭遇到不少困難。十集《食經》寫於半個世紀前，跨越七年，很多食事已成明日黃花，說來大有白頭宮女話玄宗之概。每一集《食經》起碼有八十八個菜式，為了經譜並重，在有限的篇幅內，我只能選用一百個左右，於是如何取捨成了最大問題。圖片拍攝需時，而我留港期間太短，且欠理想器皿和工具，難以達到一譜一圖的要求，又因時間倉猝，一部分圖片還是採自我的《微波爐中菜大全》，和由美國紐約拜倫氏公司出版我的英文食譜《漢饌》，未免美中不足。經

過再三考慮，我決定保留《食經》內一部分序言，這些都是出自名家之手，文情並茂，而且說出了不同時代，不同人物的飲食觀。

排版後發覺篇幅過大，使用和閱讀都有困難。「萬里機構」決定分全書為《傳統粵菜精華錄》及《古法粵菜新譜》兩冊，同屬《粵菜文化溯源》系列，同時亦發行兩本一套的盒裝版本，以供讀者隨意選擇。《傳統粵菜精華錄》包括《食經》中述及的飲食掌故、《講食集》內的著作精華、《鼎鼐雜碎》中的滿漢筵席介紹、與及夢因先生歷年教導我做的古老排場菜饌和夢因先生移民美國後，順應當地風土人情所創的新菜等部分。至於根據《食經》所作的粵菜古譜翻新，是以「經」為主，「譜」為輔，以食譜演繹食經，務求譜裏有經，使讀者明白，每一種做法都有一定的原理。選出來的各類菜譜，不但遷就現代家庭的口味，同時也保存了一部分舊日的粵菜傳統，而且在作料、調味、烹飪方法及烹具上都加以調整，以求適應今日飲食健康的要求和生活的節奏，這些都放在《古法粵菜新譜》。

我深知夢因先生十分重視自己的文章，除不選入時間性過強之食經外，在文字方面，不作任何更改，完全保留原來風格。但有時我會按今日之情，對昔日的食事加以分析而作出批評，使讀者能明白時代不同，飲食模式的迥異，可能不夠客觀，個人偏見，似乎在所難免了。

江獻珠序於香港中文大學

2001年1月

關於陳夢因的《食經》

柳存仁

三十多年前，特別是陳夢因先生和我們兩家的人都還住在香港的時候，夢因先生是時常來顧我，約我替他編的報寫一兩篇小文的。現在夢因先生故世已經有一年了。我卻不料兩個月前我們回到香港小住，有一天和陳天機先生夫婦一起在沙田賽馬會的餐廳吃早餐的時候，天機先生的夫人江獻珠女士會當面教我寫一篇關於夢因先生的文字，加入她正在編輯、增補的夢因先生的名著《食經》做為紀念。我和夢因相識，屈指算來已經不止四十年，他著的《食經》的某一集和他的《鼎鼎雜碎》我還作過序文，獻珠女士和我第一次相晤，還是夢因先生介紹的，這個簡單的要求，我自然是立刻答應了。可是一回到南溟的蝸居之後，匆匆地兩個月就過去了，我竟然一個字也還不曾落墨。其間我不過曾經又出過國一次，是前後十來天的小旅行，返後雖然也有些雜事，可是並不怎麼緊張，不該忘記這件大事。可是一天一天地蹉跎下去，沒有回覆，終於會令我寫文交卷的人生氣的。為甚麼我竟會這樣呢？把自己思緒分析一下，從紊亂中抽出一些基本的情緒來，大約就是夢因先生這個人，單從行誼方面說，他的直接間接關係方面是太多了，可說可敘的話決不止兩三頁文字，簡直是敘之不盡。他的撒手長逝，令許多親人和友人們痛念痛惜的地方更多在此，掛一漏萬，實在不容易落墨。今天我對自己真地是又催無可催了，想想獻珠女士編的是《食經》，還是讓我專寫一些夢因先生對飲食文化的貢獻罷，這一方面我還算多少知道一二。

替中國的飲食文化像法國人民所艷稱的art culinaire 做文章，討論的是民族文化的精華所寄，要是不曾於此道三折肱，是不容易落墨的。古書有個伊尹，還是個半歷史半傳說中的人物。《史記》司馬遷不曾給他立傳，但是《史記·殷本紀》卻有下面這一段云：

阿衡（這是伊尹的官號）欲奸湯而無由（奸是干字的假借字，干就是藉一個因頭去找他。《史記·齊太公世家》也說太公呂尚「以漁釣奸周西伯」），乃為有莘氏媵臣，負鼎俎，以滋味說湯，致于王道。或曰：「伊尹處士，



湯使人聘迎之，五反然後肯往從湯，言素王及九主之事。」

這段說伊尹負鼎俎以滋味說湯，《史記》大概是同意了《墨子·尚賢》(上、中、下三篇都有)、《韓非子·難言》、《呂氏春秋·本味》這些記載才寫的，只有儒家的書像《孟子·萬章上》才嚴厲地反對「伊尹以割烹要湯」的話。為甚麼呢？這恐怕是因為儒教的傳統太美化了他們理想裏的古代制度了，卻忘記了社會進化和人類的真實生活裏的多方面。一個民族怎樣從茹毛飲血的階段進步到能夠有鼎俎可用，有滋味可嘗的新階段還不夠重要麼？若是講飲食文化的理論，《呂覽·本味篇》記這位大師傅伊尹也說：

夫三群之蟲，水居者腥，肉攫者臊，草食者羶。臭惡猶美，皆有所以。

蟲字在這裏指的不是昆蟲之蟲，是用的古代漢語裏的另一個說法，指鳥獸甚至包括人類的通名。《大戴禮記》最後一篇〈易本命〉說「倮之蟲三百六十，而聖人為之長。」倮就是赤身裸體的裸字，指身上不長羽毛鱗甲的人。可是這裏說的「三群之蟲」，東漢末為《呂覽》作註的高誘已說水居的是「川禽魚鱉」，攫肉就吃的是鷹、鵬，草食的是麋這一類。這些材料，恐怕有些現在已經不是人們常吃的了，但是這種文句和內涵也正足以說明我們記錄吃的文化之早。《本味篇》接著說：

凡味之本，水最為始。五味、三材、九沸九變，火為之紀。時疾時徐，減腥去臊除羶，必以其勝，無失其理。

古代記錄書寫的工具簡單，知識的保存和傳播利用記憶的時候很多，所以歌訣式的知識像三個甚麼、五個、九個甚麼的短句就常會出現。這些數目句子也就是當時人人須知的常識。三材是水、木、火，這都是煮食必需的；五味是鹹、苦、酸、辛、甘。這五味之間，必須調和，這種調和，大概不是西法烹飪預備個調味瓶子，做好菜後從瓶子倒出些胡椒或鹽就可以了結的，所以下文繼續又說：

調和之事必以甘、酸、苦、辛、鹹。先後多少，其齊甚微，皆有自起。鼎中之變，精妙微纖。口弗能言，志不能喻，若射、御之微，陰陽之化，四時之數。故久而不弊，熟而不爛，甘而不濃，酸而不酷，鹹而不減，辛而不烈，澹而不薄，肥而不膩。

這裏說調和味道時候，那五味需要的成分先後，多少，是一種有機性的調和：多少說的是量的方面的區分，先後就有時間性的忖度。把它們的作用來和古代的射

箭，勇士的駕車比較，甚至天氣季候的變動，歸納到抽象的陰陽的變化，都是比喻其精妙的程度的說明。在字面上我們去描繪它也許可以說它是微，是微纖，或甚微，老實點就說那精微的程度其實是「口弗能言」的。如果我們飲食的人能夠深入了解到它這些話所要表達的那個程序，就會體會那已經是哲學上的至善至美，不可能再有更上的意境的了。最後的八句都是說它妙在能夠得其折中，所以歷久而常新，好而不致過了至善至美的要求而走向它的反面。這是我們中國人傳統地了解的飲食的哲學。夢因先生寫《食經》十集之後，樂而不疲，還繼續不斷地有《講食集》、《鼎鼐雜碎》、《粵菜溯源集》這些著述，我想他鍥而不捨要闡述的，也只是要告訴我們在飲食方面我們的生活裏有一個亙古常新延綿不斷的傳統的體現。

從職業方面說，夢因先生是一位前輩的記者，但是在他離開新聞界之前的十幾年，他在報紙上出現的文字是兩個專欄：一個是體育版上談賽球的，另一個就是我們這裏談的《食經》了。《食經》這部書名，好像夢因提過，是當時他這專欄在娛樂版的報端倉促出現之際，他的同事周鼎先生向他貢獻的提議，而他「老拙然之」的。我猜這也許是「老拙」的謙辭，因為《食經》和前面提過的那些夢因寫的關於食的著作，引用過的古籍是頗不少的，不見得會忽略東魏北齊間賈思勰《齊民要術》裏許多處出現的《食經》這個標目罷？他這專欄，署的是筆名，叫做「特級校對」。大家知道校對是一般報館裏工作重要但是待遇卻很菲薄的職位，自稱校對，是作者謙遜的話，因為夢因當時在報館的職位還是總編輯。為甚麼要這樣地揶揄自己，卻又自大比於特級呢？據夢因自己說，當年的制度報館的編輯對報紙的新聞言論，有甚麼陰差陽錯惹來官非，是要吃「免費皇家飯」——坐牢的，而報館的校對要是有一些沒有校出來的錯字，上面還有總其成的校對主任，決不會坐牢；所以就創造了這麼一個銜頭，聊以自嘲了。這真是夢因的文字談詭的地方。這樣的談詭之筆，各部書裏滿紙都是，也是他的文字的一種特色。

八十年代夢因在香港出版的《鼎鼐雜碎》，曾引了一段《內經》的文字，大致上要說明「中國菜的割烹，講究味而外，還及於氣。」他引的文字說：

五穀為養，五果為助，五畜為益，五菜為充。氣味合而服之，以補精益氣。此五者，有辛、酸、甘、苦、鹹，各有所利，或散或收，或緩或急，或堅或栗，四時五藏病隨五味所宜也。（《道藏》

本《黃帝內經素問·補註釋文》卷十七，〈藏氣法時論篇〉，頁25a-26b)

唐王冰註指出氣和味的不同，他說：

氣謂陽化，味曰陰施。氣味合和，則補益精氣矣。〈陰陽應象大論〉曰：「陽為氣，陰為味，味歸形，形歸氣，氣歸精，精歸化。精食氣，形食味。」又曰：「形不足者溫之以氣，精不足者補之以味。」(按：這裏王冰引的兩段原文，分見同書，卷五，頁4b及同卷頁37b。)由是則補精益氣，其義可知。(頁25b-26a)。

王冰是唐肅宗寶應間(八世紀下半葉)的人，他的說法，現代的人們看來恐怕不免要病其玄虛。夢因先生雖然引它，卻能一針見血，指出這段話要說的補精益氣的要點。他說古人：

甚麼時候吃甚麼，又用甚麼脂肪烹調，可能是為了刺激食慾，以及因應氣候的變化，預防疾病的入侵，因此需要「氣味合而服之」。《鼎鼐雜碎》，頁115-6)

接著他就直捷了當地說明中國菜烹製時氣這一個字的無上重要。他說：

菜肴中底氣的去、留、加、減，視乎需要如何效果。雲南的氣鍋，為了菜肴的存氣而創製。福建菜的「燉雞」，還置一小杯紹酒在燉器裏雞的上面，加蓋後再用紗紙密封，然後燉若干時間。廣東菜的「清燉北菇」，也是先把紗紙密封已放置作料的燉器，全因重視菜肴的氣底效果。又如魚、羊及野味底腥羶氣，用薑、蔥、棗、陳皮、花椒，不外去其腥羶之氣，中和其氣，或增多香氣。如《禮記·內則》「炮羔」的「實棗於其腹中」，在沒有《禮記》前的古法，目的可能是為了去小羊底腥羶的氣。(前引，頁116)

夢因的援引古書，並不是拋書袋，他每一次的鈔錄前人的文字，其實多有一個現實的目的。檢《內則》他引的這一條原文說：

炮，取豚若將，剗之剗之，實棗於其中。編萑以苴之，塗之以謹塗，炮之。塗皆乾，擘之，濯手以摩之，去其皴。為稻粉糝溲之以為醢，以付豚煎諸膏，膏必滅之。鉅鑊湯以小鼎薺脯於其中，使其湯毋滅鼎。三日三夜毋絕火，而后調以醢醢。《禮記注疏》

我們現在或者不必花太多時間解釋這段文字的訓詁了。但據東漢末鄭玄的注，唐初孔穎達的疏把它演繹成白話，它大約可以分做相承的三段：

- (1) 燒烤：用小豬(或小羊)，把它切開，開了膛，把些棗子塞在它的肚子裏。用雜草把它包緊，外邊再塗上一層黏土，就這樣來烤它。
- (2) 等那些外邊塗的土都烤乾了，用手把小豬劈開，再洗淨了手，輕輕地去揉掉它肉皮上的一層薄膜。另外用米化成粉質糊糊地像粥的樣子，把這樣子的糊粥塗在豬的身上，然後用油脂去煎它。煎它的脂肪要堆得比豬身高。
- (3) 再弄一隻大鑊來，裏面仍煮著沸水。把脫了膜皮煎過後已經像肉乾似地並且已透出香味的肉脯放在小鼎裏面，再把小鼎放進大鑊裏，不要讓鑊裏的沸水蓋過了鼎面，繼續地燒著，要三天三夜不能斷火。然後從鼎裏把肉脯取出來，和醋、肉醬一同吃。

這個「乾燒肉脯」真地饒有古風的漢代以前的菜，它的第一段的步驟，簡直很有點像現代人也還常吃的教化雞，不過易雞為豚罷了。我們現代人吃的烤乳豬，實際上大約僅重其皮，和這裏古代的炮，是有些異趣的，說不定現代的吃法的構想還是和遼、金、元時北方入侵的民族有關係，這當然是非要經過詳盡的考證不能確定的。夢因先生在這裏，也正像《孟子》書裏說的「吾於《武成》取二三策而已矣」(《盡心》下)，他欣賞的是《內則》的一句「實棗於其腹中」，拿它來和福建菜的燉雞相比。鄭玄解釋《詩經》，我見他有時候舉過周代的事物和漢朝民間的習俗相比，至於研究《禮記》，拿它來有證有據地和現代烹調的藝事相提並論，陳夢因可算是第一個人。

我在前面講過，夢因先生的論飲食，是著眼在實踐的。像上文引的《內則》裏提到的「鉅鑊」，這是古代蒸煮用的器物，它的形狀一定很大，因為我們在古代野蠻時期還曾經用它來蒸人當做刑法的(看《戰國策》、《史記》、《漢書》都可以找到實例)。今天中國人一般用來炒菜用的鍋，在廣東話裏就管它叫做鑊。這個鑊字因為華人們活動的擴大，近年又創造出來一個國際性的不脛而走的wok字，恐怕

已經收入有些新版的字典裏了。這個中國不論那一省甚麼地方都用的鍋，夢因先生的書裏常說的鑊，其實有一個很大的異點，是他早已指點了出來的，就是中國的鑊，是弧形底的，而弧形底的鑊(或鍋)，對中國製菜的藝術特別有關係，這又非把紙面上的材料和實踐結合在一起的陳夢因不能觀察到，並且用三言兩語地把它說明。夢因說：

科技世紀，割烹器具儘管日新月異，中國古已有之的弧底鑊，並沒被淘汰。中國菜館的廚房固然不能少了弧底鑊，對中國菜有興趣的美國主婦，她的廚房有一具中國鑊的也不少。中國菜最突出的烹調法是炒，做炒的菜更不能缺弧底鑊，還要有高度熱的爐火。密度高而美觀的不銹鋼鑊，做炒菜卻不大適宜。因為炒的菜肴，通常要求的效果是嫩、滑、爽、香，又不能過熱致失去原味，而又要有「鑊氣」。所謂「鑊氣」卻不是高熱，而是一碟炒的菜端到桌上，作料冒出輕微的白煙，觸壓覺還沒勞動前，已有引起食慾的香氣。好「鑊氣」的菜，當然是火候調節得其方。不過，名廚專家有時也不能道出某一個炒的菜所需火力及炒的時間若干，如炒一磅芥蘭莖，即使見到用大或小的甚麼鑊，爐的結構和火力，還須見到芥蘭的老嫩和怎樣切法，才可道出一個火力和時間大概的數字。不少中國食譜，刊載菜肴作料，副作料及調味品的分量，一如醫生的處方，一錢一分絲毫不苟，但炒的菜倒不能像西方食譜一樣，說明燒、焗、炸用若干度火力及時間。如能百分之百的知道作料的質與性，又當別論。食譜不能道出做菜所需火力及時間，如果說中國菜割烹不如西方菜割烹科學化或缺點固然可以，但也可說是中國菜的妙處。中國菜的「候鑊」如果是簡單的技術，則美國的中國菜館，尤其有西人資本的，在廚房飛刀弄鏟的，可能一如西方菜館，非炎黃子孫的數量一定不少。(《鼎鼐雜碎》，頁117-8)

這裏我們借用了夢因先生自己的文字，清楚地道出中國烹調特有的鑊(鍋)，鑊的特別形貌，和中國做菜最難體會的一個炒字。鑊是弧形的鍋，我們現在又添了一個譯音的洋字，也好懂了，只是炒字還有些困難，不知道stir-fry, quick-fry是不

是可以對付？還有弧形的鑊，我看用在西式廚房平面電爐上是不適合的，用煤氣或自然氣倒可以將就。可惜這一點現在不可能向夢因先生請教了，幸而還有特別關懷夢因的《食經》並且正在整理他的這一部大著的陳天機夫人，下次見面，當可親自向她請教。

近幾十年熱心中國飲食專門學問和涉獵這方面一般常識的人，沒有人不曾耳聞南海江太史（孔殷、霞公）的盛名的，就是在目前，像香港地方每到秋涼時候，天氣變了，秋風起矣，許多賣蛇羹的酒家也還常用江太史蛇羹這樣的文字做號召。因為霞公先生的家廚，是第一流的。夢因先生曾寫文章，說在美國私人家治的中國烹調，四川菜有蜀人張大千在嘉迷爾（Carmel）的可以居，廣東菜有陳天機教授的夫人江獻珠在聖奧西（San Jose）的珠璣小館，都是見過他們的工夫的人，無不嘖嘖歎賞的。大千居士過世已多年，這裏暫且不述。江女士是霞公的孫女，她的治具在我的日記裏卻也留過一些行旅中的痕跡。那是一九八五年十二月，天機先生正在香港中文大學任教，家住在香港的時候。我那時候在新加坡大學掛單，偶然來香港中大開會，九日星期一的日記云：

……夜電話陳天機夫人，謝其邀約。七時許，赴第九苑7b陳宅，客人劉殿爵，常宗豪，吳瑞卿已先在，旋陳夢因夫婦亦來。天機夫人治肴絕精，以葉綠素裹蝦仁，更有哈士蟆，為難得之物，即《儒林外史》所稱之雪蛤也。座上夢因與陳夫人劇談，皆吾粵飲食事。

這是十三年前的紀錄。我雖然不曾到過珠璣小館去觀光，江女士的治具，也算曾經淺嘗一嚮了。她的整理夢因先生的《食經》，簡直可以和春秋時代的季札掛劍相媲美，是惺惺相惜的那種友誼。我們可以說她的這部辛苦經營重編的夢因的遺著，怎麼不會洛陽紙貴呢？

一九九八年十二月於坎培拉

與癌病搏鬥九個月，「食經鼻祖」特級校對陳夢因先生終於在九七年十月二十一日在美國加省辭世，從此香港食壇又少一位熱愛中華飲食文化的長者。我與特級校對廿多年之交誼，以癌始，亦以癌終，實始料不及！

六零年代末期我與外子婚後從紐約遷至加省時，對炊事一竅不通，又苦無中菜食譜可以學習，煩惱得很。一日，在舊金山唐人街一舊書攤購得幾冊殘破的《食經》，作者為特級校對，回家細讀，不忍釋手。書內的食經是一篇篇短文章，說出某一道菜，用甚麼作料，怎樣纔能做得好，為甚麼要這樣做，多時還會加插這道菜的來龍去脈，但從不詳細列明火候及分量。我開始先挑些比較簡單的家庭菜式，照著書內的提示試做，然後由淺入深，成績不錯。如是數年，燒菜大有進步，而且興趣甚濃，殊不知這位啞老師為何許人也。

七零年先母患肺癌，苦苦掙扎一年半，進出醫院六次，我看到癌症協會的義工盡心盡力為病人服務，十分感動。及先母去世後，我即加入義工行列，起初負責追蹤研究之訪問調查。及調查完畢，湊巧朋友張蘊禮邀我和她在聖荷西州立大學合教「中國飲膳計劃」一課，每星期只授課一次，課餘我便在家為美國癌症協會義教中國傳統烹飪，分入門、中級兩班。當時適尼克遜第一次訪華，美國掀起一片中菜熱，來學的中外學生不少，學生又要求加開筵席班，我心中既興奮亦擔憂，憂的是我並非專業，只憑個人興趣，及身出飲食世家的飲啖經驗，非得勤加練習，實不足以擔起筵席班的重頭課。但在實習時，那些菜饌如何發落！於是在義教之外，再加上到會義煮的計劃以求深造。當時的筵席菜單，雖屬正宗，但仍脫不出迎合海外口味的窠臼。

一次為前張發奎將軍的女公子主持中餐晚會，賓客中有一位聲如洪鐘，雙目炯炯有神的老者，經介紹方知這位就是我心儀已久的特級校對！那時我和陳家住得很近，於是一有暇便登門造訪求教，多年的啞老師便成了我的活老師。這位老師從不親手示範，也不注重細節，但一說到要做好某一個菜，他的話題真多，有時不厭其煩，說了又說。他認為我辛辛苦苦去「到會」，做平凡的菜式，收得的善款有限，正是事倍功半。他提議我應從本世紀初葉「食在廣州」時代的菜饌著手，冀可繼承先祖在廣州食壇之家風，亦可一証「禮失而求諸野」之言非謬。

他替我訂了一份菜單，一看之下，我懾住了。以我如此這般的本事，如何能肩此重任！但夢因先生認定我有潛質，不會有問題，願全力支持。由此我鑽進了

精食的牛角尖，以至今日。菜單的模式是：四熱葷；一湯；四大菜；一甜品；二點心。看似簡單，但熱葷要包含一太史菜，一燕窩菜，一鳳城菜，然後在廣州四大酒家代表菜中選其中之一，湯沒有規定。四大菜一定要做足其餘三道四大酒家代表菜，再加一道海味菜。至於甜品和點心，因我已在香港拜了師，還易於應付。這只是大綱，列出菜名便成以下的菜單(有*者屬廣州四大酒家代表菜)：

四熱葷：太史豆腐(或太史炆渣)

官燕竹笙(或官燕蟹鉗)

鳳城壕鬆(或鶴鬆)

江南百花雞(文園)*

湯：太史菜茸羹(或其他湯菜)

四大菜：紅燒包翅(改自大三元之紅燒大裙翅)*

壕汁鮑脯(改自南園之紅燒大網鮑片)*

鼎湖上素(西園)*

蝦子烏參(或挑柱蒜脯)

甜品：雪蛤紅蓮(或杏汁太極露)

點心：棗泥酥盒及迷你奶撻(或其他)

一席這樣的高檔菜，資深廚師尚且不易為，何況我只有一人之力！但特校前輩以為事非不可為，視乎有否決心而已。於是我便開始搜集資料，以呂大呂先生的文章「廣州四大酒家」(見《傳統粵菜精華錄》的附錄二)為藍本，逐道代表菜加以研究練習，然後分別在一般的到會筵席上試驗。

燒菜當然要講經驗，但耐力和勇氣也很重要。如果當時沒有夢因先生的支持和鼓勵，我燒的菜，不過爾爾，不會更進一步。他只訂菜單，並沒有當真動手教我怎樣做，不過每一道菜的標準他倒說得一清二楚。例如炒蠔豉鬆，要求切工精細，每種作料要切得粒粒均勻，炒時按作料的性質分先後下鑊，用油要適量，碟底不能留油，連包鬆的生菜，每片都要大小相同，盛器也應與菜饌配合。如何達到這個標準，那就是我的事了。幸而第一次試菜他便大加讚賞，以後這道菜便成了我的招牌菜。

我有一位父執專門從墨西哥運魚翅到美國售賣，我一買便是整麻包袋。但這

些是連皮帶沙、有骨而未經處理的魚翅，清洗手續極繁，翅針雖粗，卻往往散開不成「包」。夢因先生於是專程往華埠為我買了一大箱金山勾翅，細心教我挑選，不合水準的留作散翅用。本來廣州「大三元」酒家用的是裙翅，他覺得成本太重，捐款收入無形中減低，決定改用九寸勾翅。從浸發、上筍、煮軟、煨、蒸、到推餸全套步驟，他老人家都從旁一一指導，使我獲益不淺。「南園」的大網鮑亦因節省成本而改用吉品鮑。除了太史菜我可以自行斟酌，其他的菜全經他老人家逐一品嚐。他的味覺特別敏銳，菜饌的調味和質地（口感）控制稍有失誤，即被他試出，挑剔之處，有如豆腐裏揀骨頭，難以忍受。現在想來，若非當年有他的督導，我燒菜決沒有今日的把握。

到我操練到可以上陣了，他為我定價每位一百美元，又在報上為文介紹這席菜的源流。那時較佳的翅席，每席不超過一百元，雖說是籌款，我也擔心乏人問津。但他堅信菜單的內容一定會引起美食者的興趣，不必多慮。結果屋崙賣出一席，聖荷西一席，洛杉磯兩席，我和幾個得力的學生助手，跋涉五百里，到會去也。這時我已當了三年義教義煮，而且我早、晚都要到數十里外的臥龍里學院（Ohlone College）任教，一星期授課四天，若如此繼續下去，實支持不住，於是便結束了我的籌款計劃。

因為要常向他老人家請教，我和外子與陳家時相過從，情同一家。我們都跟



作者與陳余瑞芳女士合照