

自學懷舊菜

緬懷老香港點滴滋味

傳統粵菜有着老師傅的巧手心思，更有着食客的點滴回憶，但隨着時代的變遷，它們已漸漸被遺忘。最近，六國酒店適逢八十周年，有見香港如此珍貴的傳統飲食文化日漸消失，特意推出懷舊食譜《品味老香江》，以文字及相片留住老師傅的心思、食客的回忆，與港人一同細味老香江。今期，筆者特別從中挑選了兩款巧手名廚的獨門食譜，與大家一起回味香港的故事。 文：吳綺雯

這些懷舊食譜，由酒店專軒獲獎無數的中菜行政總廚馬榮德師傅親自提供獨門烹調方法，並記錄了各懷舊菜背後的故事，無論是對懷舊菜情有獨鍾的老饕，還是對傳統飲食文化感興趣的人士，此書可算是不可多得的珍藏之選。《品味老香江》由六國酒店出版，世界出版社發行，記載了十款經典懷舊菜食譜，部分菜式如鷓鴣粥、八寶鴨、大良野雞卷、百花釀仙掌、西米蓮蓉焗布甸等，今期筆者先為大家介紹兩款較易烹調的懷舊菜，好讓大家在於家中大展身手，一嚐自己親自烹調的大良野雞卷及西米蓮蓉焗布甸。



■由馬榮德師傅親自烹調十款懷舊菜。

中西合璧「X-over」晚餐

西班牙菜與中菜，相信大家都會問中品嘗到，但你有試過西班牙菜與中菜互融的菜式嗎？最近，筆者發現了FoFo by el Willy與留家廚房合作，限定獻上跨國菜，混合了兩國精髓的烹調技巧，結合經典而又充滿異國風情的西班牙菜和複雜而又精細的中國菜。兩家餐廳將各自推出極具代表性的佳餚合併成「X-over」晚餐餐單，將中菜及西班牙菜的特色巧妙地結合起來，由四位廚師親自主理：留家廚房的劉建威師傅和劉俊師傅，以及香港FoFo by el Willy的Willy Trullas Moreno和Alex Fargas。今次筆者就品嚐過留家廚房的「沙甸魚釀Pardon青椒、煙燻淺清八爪魚、怪味烤京蔥」、「Piquillos紅椒扣肉」，以及FoFo by el Willy的「中式冬瓜湯啫喱配西班牙香瓜及黑毛豬火腿」、「慢煮牛肋骨配苦瓜、洋蔥及馬介休燴飯」等，感覺到西班牙菜裡，有中菜特色的冬瓜、苦瓜等，感覺極有新鮮感，味道還不錯。



■他們共同創製出「X-over」晚餐餐單

據知，今年4月，大廚Willy曾品嚐留家廚房劉建威師傅和劉俊師傅的佳餚。對劉師傅獨特的烹飪天賦，以及運用新派烹飪技能開創的極具創意菜式啟發了他也創作極具獨特風格的菜式。不久，二人決定合作推出這極具創意的西班牙菜及廣東菜合併而成之跨國菜。

原來為要將西方跟東方的精髓連貫一起，Willy將西班牙人最喜愛的佳餚配上中國口味用上中國傳統的材料和醬汁（如豆腐、XO醬、冬瓜、涼瓜），同時將烹調西班牙料理的方法融會一起，促使這創意的西班牙菜帶有濃濃的中菜特色。另一方面，留家廚房將會把西班牙菜的配料（如黑毛豬火腿、西班牙辣椒、西班牙鹹魚、小章魚）帶到傳統中式料理上，因而創作出風格和口味與別不同的中國菜。

查詢電話：25710913（留家廚房）、29002009（FoFo by el Willy）

文、攝（部分）：雨文



■中式冬瓜湯啫喱配西班牙香瓜及黑毛豬火腿



■慢煮牛肋骨配苦瓜、洋蔥及馬介休燴飯



■番茄酸辣凍湯



■（前）Piquillos紅椒扣肉；（後）沙甸魚釀Pardon青椒、煙燻淺清八爪魚、怪味烤京蔥



西米蓮蓉焗布甸

作為聞名遐邇的文化大都會，香港這彈丸之地融會中西文化，其多元特質反映在本土的飲食文化上。於六七十年代，本港酒樓師傅自國外大量引入西式甜點，並巧妙糅合中式元素，創造出不少中西合璧之甜點，如備受食家追捧的西米蓮蓉焗布甸。在焦脆的表面下是馥郁綿滑的西式奶黃布甸，配以清香的中式蓮蓉，兩種元素完美結合，熱騰騰的西米蓮蓉焗布甸可說是集東西風味於一身的香港特色佳餚，甫推出便深受推崇。雖然此甜點極受歡迎，但製作需時，現今香港有提供西米蓮蓉焗布甸的酒樓寥寥可數。



材料(1)：西米 60克 蓮蓉 200克 砂糖 90克 牛油 70克 水 600毫升

材料(2)：吉士粉 30克 粟粉 15克 雞蛋 1隻 雲尼拿油 少許 鮮奶 80毫升



Step 1：把西米焗熟，過冷河，備用。混合材料(2)放在大碗，備用。



Step 3：把一半西米放在焗碟上，中間鋪上蓮蓉，再放上餘下西米鋪平。

Step 4：焗爐預熱至攝氏250度，焗盆注入少量清水，放上布甸，焗至表面金黃色即成。

Step 2：煲滾清水，加入牛油、砂糖、西米，煮滾，注入大碗內拌勻。

烹調懷舊菜 Step by Step

大良野雞卷

「借意生名」乃中國菜館取名文化的特點之一，光看菜名未必可了解菜餚的全貌，當中包括「大良野雞卷」。以麵粉包裹肥豬肉、瘦豬肉及火腿片的大良野雞卷其實不含半點雞肉。據說在二十年代，大良廚師以豬肉包裹烹調時所剩之碎雞肉成炸雞卷，推出後大受歡迎。後來因所剩之雞肉不足，於是改以瘦肉取代之，繼續稱其為「野雞卷」，充分體現該名廚信手拈來的巧思。在二三十年代，大良野雞卷傳入香港，瞬即紅透半邊天，一躍成為酒席必備的熱菜之一。這道傳統粵菜賣相靚麗，色澤金黃，口感甘美酥脆，乃名副其實色香味俱全的佳餚。



材料：肥豬肉 100克 梅肉 100克 洋火腿 60克 調味：玫瑰露 3毫升 砂糖 7克 鹽 少許



Step 1：把梅肉及肥豬肉分別切成約14厘米x16厘米的薄片，以熱水略沖一下，肥豬肉後瀝乾，梅肉加入調味拌勻，洋火腿切長條狀。



Step 2：把肥豬肉片加入調味醃約1小時，瀝乾。把一片肥豬肉鋪平，平均灑上少量粟粉，再放上另一片梅肉，灑上粟粉。



Step 3：把洋火腿放於肥豬肉的一端，捲起，以保鮮紙包裹放碟上，隔水蒸約20分鐘，取出待涼，放雪櫃。



Step 4：把野雞卷切成等份，以牙籤貫穿駁口位，輕拍上粟粉。燒油至90℃，放入野雞卷慢火炸至金黃色即成。

阿添打了個冷顛，良久說不出話來……

房屋中央是個忌諱頗多的地方。我告訴他，一直糾纏他的是非煩惱，與這圈圍鎖住了屋中央的門牛煞無關係。煞氣受困難散，自然無時無刻於屋中盤旋……

生肖

文：鏡治

鼠 是時候給自己一個作息的機會，你並不是十項全能的人，總要量力而為，免得苦了身體！

牛 強勁的貴人運，得心應手，這星期要好好把握良機，但切忌急功近利，得不償失。

虎 遇有事情令你心煩氣躁，小心容易與人發生衝突，以及口角是非，還是百忍成金。

兔 諸事不宜，宜靜思而後動，勿衝動。財運大不宜，小心投資賭博。

龍 小心損友，一切投資生意暫緩，勿心急。俗語說財不入急門，是有其道理的。

蛇 工作上遇上難得一遇的對手，競爭力大增，能否良性競爭，要看你平日修為。

馬 人緣感情運大旺，未有對象的可望遇上心儀對象，或家人有作介紹，但要打開心扉接受新戀情。

羊 先難後易之象，凡事以和為貴，一切呈吉象，財運、人緣皆旺，屬遲來的春天。

猴 外遊變化之象，感似不定之星期，勞碌奔波，驛馬星動，多勞多得。

雞 平平穩穩，這星期應多計劃將來，為長遠的路作出周詳的準備，勿浪費光陰。

狗 家人投訴，聚少離多。人緣旺極，多應酬多約會，要留意作息睡眠。

豬 大吉貴人之象，事業財運暢旺，但亦多支出，小心財來財去，三思而後行是也！

塔羅星座

文：BENNY WONG

白羊座 抽到智慧老人牌的你代表學習能力非常高，喜歡向高難度挑戰，同時亦有不錯的成績。

金牛座 抽到女皇牌代表了貴人出現，令你早前擔憂的問題煩惱一掃而空，向新的方向發展。

雙子座 太陽牌的出現，令你心情變得更亢奮、更熱情、更歡欣，希望藉着自己能帶給別人歡樂。

巨蟹座 抽到戀人牌就像是甜蜜的蜜糖一樣，與愛侶如膠似漆，未有對象的可有留意中人的出現！

獅子座 女教宗的出現，往往是要指出錯失的時候，繼而作出改善，從而有所進步，需要自我檢討。

處女座 力量牌意指沉默忍耐，過去的終會過去，別作無謂的猜想，給些時間讓自己的努力一一實踐。

天秤座 今周出現了戰車牌，要小心留意親友之間的意見不合，要知道觀點與角度是存在的。

天蝎座 教宗牌意指你對內在心靈的知識需求，希望從心靈出發找到自己的理想邦，並得到啟發。

射手座 當感情去到一個新階段時，雙方是必須進步有更好的發展，正義牌就是一個示警。

摩羯座 許多事情的不順，令你自覺黑氣非常，只因你行正人運，既事事情已定不如接受，順其自然。

水瓶座 死神牌的出現，寓意你在本周將要在人生有個重大轉變，為你的人添上一份色彩。

双鱼座 小心處理錢財，大頭蝦地遺失電話錢包等物件，小心留神，魔鬼牌是本周的重大啟示。

話說風水

天心困煞

現代很多樓宇因為要善用空間，將廚房設置於房屋中央，這現象叫「引火歸心」。對於八字喜火的人來說，便容易引火歸心，眼疾、血液等毛病。廁所置於中央，叫「陰煞歸心」。除非屋主命中乏水，否則容易患腎臟及前列腺等泌尿系統毛病。也有複式單位位於大廳中間架設螺旋樓梯，與廚廁同樣，均是風水上的大忌。