

# 鼎爺廚房

家傳粵式手工菜



## 作者簡介

李家鼎（鼎爺），香港著名藝員，自幼受父親培訓，操練出一身好廚藝；同時由於天賦、興趣和不屈不朽的熱血精神，武藝與馬術亦相當精湛，可謂廚武雙全。

於 2016 年冬，他主持烹飪節目《阿爺廚房》，在節目中鼎爺大顯身手，親自下廚，炮製拿手的粵式小菜、湯水及甜品。他的刀工、他的廚藝，讓觀眾認識和欣賞鼎爺的另一面，亦讓觀眾重新認識粵菜的細緻與美好。



# 前言

## 鼎爺的粵式手工菜

李家鼎（鼎爺），相信大部分讀者的腦海中，浮現的第一印象必定是武藝超凡。毋庸置疑，自青年時代已拜師習武、具多年武術及馬術指導經驗、曾參與無數電影及電視劇的動作設計及演出的他，其專業出色的武術形象早就深入人心。

除武藝出色外，鼎爺的廚藝也不遑多讓。

鼎爺出生於廣州，相信對飲食有研究的朋友們都會知道，廣州人對於「飲和食」都是相當講究，當然鼎爺已去世的父親亦不例外！鼎爺父親從事酒樓業，對食材、刀工和配搭都有嚴厲的要求，鼎爺幼承庭訓、耳濡目染下，加上自己的努力，廚藝相當了得。鼎爺的家訓是「食不言，寢不語」，講求餐桌禮儀，不鋒芒過露，故縱使鼎爺身懷精湛廚藝，亦只有至親和好友知道。

去年，鼎爺榮升祖父，亦因為孫兒的誕生，令鼎爺萌生出版食譜書的念頭，讓家傳的粵菜精粹能一代一代傳下去，讓子孫及讀者們認識粵菜的精巧。從鼎爺親自將英文書名改為 Grandpa's Kitchen，中文書名亦改為《家傳粵式手工菜》，可見一斑。這書分為小菜、米麵、湯和糖水，除精采的圖片、詳盡的文字演繹外，還有「鼎爺話你知」的技巧分享，讓讀者們能夠懂得和掌握這些小細節，明白菜式箇中的竅門，烹調時事半功倍。

現在就隨鼎爺一起進入其家傳粵式手工菜的世界吧！



# 目錄 Contents

鼎爺廚房的基本要求 6

鼎爺最愛用明火 10

## 鼎爺的手工調味

幼鹽、淮鹽 12

自家製馬拉盞 14

## 小菜

梅子蒸蟹 18

蝴蝶過河蒸石斑 22

酥炸生蠔 25

蒸蒜蓉豉欖角蟠龍鱔 28

三絲焗斑尾 32

茄汁煎中蝦 35

薑蔥火腩生蠔 38

西蘭花韭黃炒斑球 40

蒸三及第魚 43

魚腸焗蛋 46

芝麻蝦餅 50

煎封羅非魚 53

荷芹炒臘味 56

客家釀豆腐 58

豆角炒腰膾 61

梅菜粉葛扣肉 64

鬼馬牛肉 68

煎牛肉餅 71

自家製馬拉盞炒芥蘭 74

麵醬磨豉芋頭焗鴨 76

雞雜炒韭菜花 80

南乳炸雞 83

白切雞 86

黃酒煮雞 90

糯米釀雞翼 92

三絲蒜蓉蒸三角骨 95

炒五色菜 98

## 米·麵

生滾鮭魚豬腩粥 100

生炒臘味糯米飯 103

兩面黃煲仔飯 106

章魚雞粒有味飯 110

豉油王炒麵 113

## 湯

綠豆蓮藕陳皮蜜棗乳鴿湯 116

鱷魚肉川貝燉雞湯 118

雞蓉粟米魚肚羹 121

芥菜胡椒豬肚湯 124

沙參玉竹圓肉螺頭湯 126

椰菜瑤柱海皇湯 129

龍躉骨大豆芽豆腐番茄湯 132

## 糖水

腐竹白果雞蛋糖水 134

香蕉木瓜雪耳糖水 136

## Secret recipes

Homemade table salt & spiced salt	138
Homemade Belacan sauce	139

## Main Dishes

Steamed crab with pickled plums	140
Steamed crouching garoupa	141
Deep-fried battered oysters	142
Steamed coiled white eel with garlic, black beans and olives	143
Braised garoupa with shredded pork, mushrooms and wood ear fungus	144
Fried medium prawns in ketchup sauce	145
Oysters with roast pork belly, ginger and spring onion in clay pot	146
Stir-fried garoupa fillet with broccoli and yellow Chinese chives	147
Steamed grass carp belly with salted fish and dried shrimps	148
Baked omelette with fish intestine	149
Sesame shrimp cake	150
Seared tilapia	151
Stir-fried Cantonese preserved meat with snow peas and Chinese celery	152
Stuffed tofu in Hakka style	153
Stir-fried pork kidney and liver with string beans	154
Braised pork belly with Mei Cai and kudzu	155
Stir-fried beef with deep-fried dough sticks	156
Pan-fried beef patties	157
Stir-fried kale in homemade Belacan sauce	158
Braised duck with taro in soybean sauce	159
Stir-fried chicken offal with flowering Chinese chives	160

Deep-fried chicken marinated in preserved beancurd and red tarocurd	161
Succulent poached chicken	162
Braised chicken in Shaoxing wine	163
Deep-fried chicken wings stuffed with glutinous rice	164
Steamed pork clavicles with dried whitebaits, dried shrimps and squid	165
Five-colour veggie stir-fry	166

## Rice & Congee

Grass carp and pork liver congee	167
Stir-fried glutinous rice with Cantonese preserved meat	168
Clay pot rice with crackling crispy crust on all sides	169
Chicken and octopus rice in claypot	170
Fried noodles in soy sauce	171

## Soup

Squab soup with mung beans and lotus root	172
Double-steamed chicken soup with crocodile meat and Chuan Bei	173
Sweet corn thick soup with chicken and fish tripe	174
Pork tripe soup with peppercorns and mustard greens	175
Pork and chicken soup with conch, Sha Shen, Yu Zhu and dried longans	176
Braised cabbage in gourmet seafood soup	177
Garoupa bone soup with bean sprouts, tofu and tomato	178

## Sweet Soup

Beancurd skin sweet soup with ginkgoes and eggs	179
White fungus sweet soup with papaya and banana	179

# 鼎爺廚房的 基本要 求

鼎爺烹調菜式以煮出菜鮮香為主，講求用料新鮮，調味以簡單為原則。他廚房內只備有基本的調味料和香料，例如：豉油、老抽、生粉、黃砂糖、粗鹽、醋、花椒、八角、桂皮、香葉、胡椒粉、草果、薑、蔥頭、紅頭蔥、蒜頭、豆豉、麵醬、柱侯醬、麻油、五香粉、米酒、冰糖等。

其中鼎爺特別推崇紅頭蔥，皆因它蔥味濃郁。

此外，鼎爺還會自製幼鹽和淮鹽，詳細做法看第12-13頁。

鼎爺經常強調：煮饊不能一本通書看到老，因每家爐火、每人口味各不同，所以要了解你家的爐火和菜式定要試味。

以下是鼎爺與你分享的一些入廚心得。



## 鼎爺的好拍檔



### 松木砧板

砧板，鼎爺以松木砧板為首選，皆因它質地較軟，斬硬的食材如豬骨、雞鴨、大魚等，不會彈刀；切肉絲、蔥粒等等時不會跳刀。如砧板的木質過硬，會在斬食材時傷刀。

使用砧板前，他會在檯面先放一塊微濕布，再放上砧板，這樣是防止砧板在使用時「走位」。

砧板如果清潔不當，很容易變為細菌溫床。日常清潔須將醋和粗鹽撒在砧板上，並用刷子擦洗砧板，沖水，再風乾。



## 刀

在拍攝食譜的過程中，鼎爺只使用兩把刀，分別是 2 號桑刀和文武刀。

以前 2 號桑刀是用來切細桑葉給蠶蟲吃，現在則用來切絲、切薄片。文武刀使用廣泛，斬、剝、切皆可，如廚房面積細，建議只備文武刀就可以了。

建議要買有木柄的菜刀，因使用時不容易滑手，兼易用力。

在廚房也需要備有磨刀石，就算多鋒利的刀也會有變鈍的一天。

## 鼎爺的揸刀姿勢



### 正確的揸刀姿勢

手指公按着刀，食指傍着刀的另一面，其餘手指握着刀柄，利用後面的手掌肉推動切東西，每次切完後要放鬆力度，這樣才不容易劫，否則手部會很容易抽筋。

### 切東西時，手指的安全姿勢

切東西時，將中指屈曲頂着刀身，無名指和食指按着食材，一邊切食材、手指一邊後褪，因有中指頂着刀身，這樣就不會切傷手指。初次學習切東西的朋友，宜刀口斜斜地向外，待熟練後才直刀切東西。



## 蒸的基本技巧

首次聽見「放死氣」都頗為嚇人，究竟是甚麼東東？

原來凡是肉類、魚類等都會有股「翕」味或腥臭味，這股異味會在蒸時散發出來，積聚在鍋內，故在蒸後3、4分鐘須打開鍋蓋，讓這股死氣散去。然後蓋上鍋蓋繼續蒸，食材的鮮甜味就會「跑出來」。

經驗是累積出來的！

多次看見鼎爺打開蒸鍋，俯身吹走蒸氣，然後才放入食材；這比「放死氣」還令人好奇，原來此舉是避免蒸氣遮眼，看得清楚些。

估不到鼎爺也有頑皮的一面。



## 調味的先後次序

調味的先後次序，是菜式美味與否的關鍵。

凡是將食材上底味或菜式的調味，鼎爺都是由淡味開始，除了有補救的機會外，也避免將食材「喇」死，變得油鹽不進。

鼎爺的調味基本功是：先下糖，將食材軟化；跟着下油，讓食材吸收油分，令質感滑些；再下生粉，讓生粉裹着食材彷彿一個保護罩般，讓跟着下的重味料如醋、豉油、鹽等不會直闖進食材內，因為調味的目的是增鮮，而不是破壞原味。



## 湯料為甚麼要飛水？

對於煲湯，凍水下湯料還是大滾水下湯料？鼎爺認為兩者都可以。

但堅持，肉類在煲湯前一定要飛水，而且要在凍水下鍋，水由凍至暖，由暖至熱，由熱至滾，食材內深層的血水和污垢會慢慢逼出來。如在滾水下鍋，只將食材表面的血水和污垢煮出來，但在深層的血水和污垢因肉類的表面鎖緊了，而不能釋放出來，但經長時間煲老火湯時，血水和污垢就會隨熱力走出來，令湯渾濁。



# 鼎 爺 最 愛 用 明 火

明火煮食，是鼎爺的堅持。

鼎爺可能給讀者的印象是有火氣，原來他煮鑊更講究鑊氣，指定要用明火，認為用明火煮出來的菜式才有鑊氣。而有鑊氣的首要條件，是「爐要旺、火要猛」，因為唯有火力十足的明火爐頭，方可將整個炒鑊均勻加熱，在炒菜時，即使是「拋鑊」，鑊底也能接觸到明火，不致炒鑊降溫，影響外觀和味道。因爐旺火猛，炒菜的過程快，佳餚自然有「鑊氣」。

用明火另一個優點是「看得見、易控制」，能隨心所欲地調節火力，不用「靠估」，無論是蒸、煎、炒、炸、燜、煲湯等等皆宜。以我們常用的烹調法為例，蒸海鮮、蒸雞或肉質較堅韌的食材，宜用猛火蒸；雞蛋、蔬菜及瓜果等鮮嫩易熟的食材，宜用中火慢蒸。煎魚宜以細火慢煎，使其外皮焦脆，內裏鮮嫩；如煎雞翼、牛扒等肉類先用大火煎以鎖緊表面水分，

轉而以中火煎至中央漸熟。炸的烹調法可分三個階段，首階段用滾油大火猛炸，目的是要令外層入口香脆，之後轉以中細火浸炸，務求令食材中央部分熟透，離鑊前再用大火猛炸，迫出食材內多餘油分，保持酥脆口感之餘，亦不會滿口油花，較為健康；當然，要爐火的火力猛才能做出好效果。

至於廣東人最愛的老火湯，更是無「火」不行。控制火候是煲湯的主要關鍵，唯有借助明火，方能均勻地加熱整個湯鍋，拉近鍋底與鍋側的溫差，令沸騰的對流現象四方八面地同時進行，令食材的味道完全溶入湯水內。

鼎爺為你介紹的菜式，皆使用「看得見、易控制」的明火，就算是初入廚者，也能從中取得成功感，領略烹調的樂趣。

