

目錄

第一章 久遠的味道

回味舊香港的雞蛋糕	11
小販消夜與雞絲碗仔翅	17
酒樓賣的中式蝦沙律	23
學做炒蛋的少年	29
雞肉沙律與美式中菜	35
京都炸醬麵的甜酸辣	41
飽肚的家常炒米粉	47
茶餐廳與西多士	53
屋邨酒樓與芝士伊麵	61
用書香做蛋糕	69

第二章 春去秋來冬又至

春分養生多吃甜	79
用素茶點送走春天	85
重現「十三妹冷麵」	91
梨肉小炒潤秋心	99
秋天與紅酒浸梨	105
過節蒸比目魚	113
秋天的第一鍋蠔飯	119
秋冬趁熱煲仔飯	125
冬大過年焗牛腩	131
冬至廣東鹹湯丸	137

冬天吃糯米	143
牛油酥餅迎聖誕	151
聖誕電影中的焗肉餅	157
收爐南乳齋	163

第三章 東瀛的平凡菜式

昭和的拿坡里意粉	171
深夜上桌的微波爐炸雞	175
家常鍋物「常夜鍋」	183
溫馨的日式咖喱飯	189
致命的法式多士	195
從頭開始煮味噌湯	201
讓人安心的日式蛋包飯	207
「黑心美食」煎素麵	213
動漫中的蛋黃醬炒麵	219

第四章 生活療癒食堂

慢火煮出豬肉香	227
薑蔥撈麵的清淡柔和	231
復古芝士通心粉	239
實惠東江豆腐煲	245
治味的辣炒年糕	251
科幻電影與南部甜點	257
芝士凍餅的魔法	265
後記	272

[〇〇一]	清蒸雞蛋糕	14
[〇〇二]	雞絲碗仔翅	20
[〇〇三]	中式蝦沙律	26
[〇〇四]	洋葱蝦仁炒蛋	32
[〇〇五]	點心麵雞肉沙律	38
[〇〇六]	京都炸醬麵	44
[〇〇七]	家常炒米粉	50
[〇〇八]	西多士	58
[〇〇九]	芝士大蝦伊麵	66
[〇一〇]	書香蛋糕	74
[〇一一]	蓮子紅棗茶—蜂蜜棗蓮糰子	82

[〇一二]	榨菜豆腐煎餅	88
[〇一三]	十三妹冷麵	96
[〇一四]	梨肉炒雞片	102
[〇一五]	紅酒浸梨	110
[〇一六]	白酒蒸比目魚	116
[〇一七]	白酒蠔飯	122
[〇一八]	臘腸排骨煲仔飯	128
[〇一九]	金針雲耳焗牛腩	134
[〇二〇]	廣東鹹湯丸	140
[〇二一]	海蝦蒸糯米飯	148
[〇二二]	牛油酥餅	154

[〇二三]	焗肉餅伴番薯蓉	160
[〇二四]	南乳燜齋	166
[〇二五]	拿坡里意粉	174
[〇二六]	微波爐炸雞	180
[〇二七]	常夜鍋	186
[〇二八]	竹輪咖喱飯	192
[〇二九]	法式多士伴蘋果醬	198
[〇三〇]	三文魚味噌湯	204
[〇三一]	蛋包飯	210
[〇三二]	芝士煎素麵配七味番茄	216
[〇三三]	日式蛋黃醬炒麵	222
[〇三四]	豉油豬肉	230

[〇三五]	薑葱撈麵	236
[〇三六]	芝士通心粉	242
[〇三七]	東江釀豆腐煲	248
[〇三八]	辣炒年糕	254
[〇三九]	南部甜點	262
[〇四〇]	芝士凍餅	270

第一章

久遠
的
味道



※ 回味舊香港的雞蛋糕

某段時間，我常往香港大學圖書館看舊報紙。工作後必須動動四肢，會徒步下山至上環地鐵站。經過正街的糖水舖「源記」時，若見櫥窗的中式蒸雞蛋糕還未賣光，就帶走一件。如今「源記」已不在香港大學附近了。在家偶爾會做中式蒸雞蛋糕，重溫那段從圖書館滿載而歸的、無憂無慮的日子。

糖水與雞蛋糕

舊報紙裏的「雞蛋糕」有兩個意思：其一是西式的烤焗雞蛋糕，即我們現在說的「海綿蛋糕」(sponge cake)、「雪芳蛋糕」(chiffon cake)之類；其二是中式的清蒸雞蛋糕。西式與中式雞蛋糕的材料其實挺相近，分別在於烤熟與蒸熟。兩者的基本配方都是雞蛋、糖、麵粉，另按喜好額外添加奶、油、香料或膨脹劑。

與中式蒸雞蛋糕結伴的，通常是茶和糖水。作為配糖水的點心，蒸雞蛋糕做得稍甜，才不會給糖水比下去。配茶的時候，選普洱不錯。另外還有一些很像蒸雞蛋糕的中式點心。我

小時候常常錯認清蒸雞蛋糕、鬆糕和馬拉糕，因為它們的賣相實在太相似了：蒸得高高的，伴着茶、粥或糖水來吃。其實蒸蛋糕用麵粉，蒸鬆糕用米粉，蒸馬拉糕須下酵母。它們同中有異，算是表親。

家常點心 經濟易做

清蒸雞蛋糕，可能是從前香港家庭主婦的絕技，因為報刊經常提供食譜，或許大家都會熟能生巧。蒸雞蛋糕的材料便宜，而且廚具非常簡單，有平日煮飯用的爐火、鍋、大碗、粉篩、量匙、筷子就可以。打發雞蛋的工具呢？我們現在用打蛋棒或電動打蛋器來打蛋；但舊食譜會請主婦用筷子來打，一打就是半小時，真是非常講究臂力的工夫。

香港作家劉偉成在他的詩作〈香港街道三題（二）上環正街〉裏，提及正街一所馳名「清蒸雞蛋糕」的糖水店。猜想他說的，就是「源記」。劉偉成說，他母親做的蒸蛋糕，與這糖水店賣的不相伯仲。不知道這位廚藝了得的主婦，是否用筷子來打雞蛋呢？

「懷舊」的心理準備

以下聊到的清蒸雞蛋糕，走的是舊式路線。做法、質地與常吃的西式烤蛋糕都有些不同，舊食譜或不合時宜，稍為「懷

舊」一下。

首先是材料：這種舊式蛋糕不求把雞蛋充分打發，故會用上現在很多人也不喜歡的泡打粉（baking powder）。大家不喜歡泡打粉，大概是因它有對健康不好的鋁（aluminium）。除了改用無鋁（aluminium free）泡打粉外，若打蛋得宜，我們其實可以略去泡打粉。沒用泡打粉的，外形、味道反而更好，我會略去。至於奶粉、雲呢拿精華，也是可以略去的材料；但它們帶點舊時口味，我就把它們留下來，留心選用寫着 vanilla extract 的天然雲呢拿精華。

接着是打發雞蛋：做過西式雞蛋糕的朋友都知道，先發蛋白，再下蛋黃的「分蛋法」，較整隻雞蛋一同打發的「全蛋法」容易控制。雖然我看到上海民國食譜也會用「分蛋法」來做「水蒸蛋糕」；但香港的舊食譜多用「全蛋法」，我們就一起嘗試好了。電動打蛋器可五分鐘內完成；用打蛋棒手打，大約是二十分鐘。想要改用「分蛋法」來做，當然也可以。

最後是成品質地：中式蒸雞蛋糕不添油分，成品比較扎實、厚重，不會非常鬆軟。蛋糕的水分不多，傾向乾身。這就是「懷舊」的味道吧。它不會像用油的蛋糕那樣膩，放涼後表面也不黏手，這些地方我是挺喜歡的。

清蒸雞蛋糕

約四人份

◎ 材料

雞蛋（室溫）	2 隻	奶粉	2 茶匙
白砂糖	70 克	雲呢拿精華	數滴
麵粉	70 克		

◎ 做法

1. 混合麵粉、奶粉，過篩待用。
2. 打散雞蛋，分兩次加入白砂糖。
3. 雞蛋與白砂糖打至發白、厚身（脹大約一倍），拌入雲呢拿精華數滴。
4. 把粉類分三次篩入蛋漿，用大餐匙或刮刀順時針緩慢拌勻。完成後靜置十五分鐘。
5. 把粉漿倒入已掃油或鋪上烘焙紙的模具。拍打模具底部一兩下，除去粉漿裏的大氣泡，中細火隔水蒸約十五分鐘。
6. 往蛋糕插入竹籤，竹籤抽出而不沾粉漿即成。放涼後切件。

