



香港的味道

若要用一個詞來形容香港的味道，那絕非單一的香或甜，而是一場由海風與山林、街市與樓宇、瓦煲與咖啡機碰撞激盪而成的「化學反應」。這座城市的靈魂，並不在摩天大廈之巔，而是在那些蒸騰着白氣的竹籠裏，在師傅手起刀落的砧板聲中，以及那杯從高處撞下的滾燙奶茶裏。

香港的味道，是「靈活」的味道：這裏的人，既在遵循古法、慢火熬製的涼茶舖裏尋找身心的平衡，也在三點一刻的茶餐廳，用一份熱騰騰的西多士迅速修補疲憊的身心。

香港的味道，是「融合」的味道：這是一座不信奉定式的城市，英式的淡奶、南洋的咖啡、嶺南的草本，在此處被悉數解構、重組，最終被打上了「香港製造」的烙印。

香港的味道，是「節奏」的味道：它是清晨中環街頭一杯帶走焦慮的齋啡，是正午大排檔裏伴隨火光與喧囂的鑊氣，也是深夜糖水舖裏一碗撫平躁動的香甜。在動與靜、忙與閒之間，它精準地連接着都市人的呼吸脈搏。

香港的味道，是「深情」的味道：它是年節時分全家人圍坐分享的豐盛盆菜，也是冬至夜裏溫潤如玉的湯圓。在一期一會的儀式感中，流散的時光被凝固成最踏實的團圓。

這本書，是一份獻給味蕾的圖鑒，更是一封寫給日常的情書。請隨我一起翻開此書，你會發現，香港美食中不僅有苦辣酸甜，還有這座城市溫暖而動人的餘味。

目錄 contents

香港的味道	i
-------------	---

茶餐廳：中西交織的香港日常	1
---------------------	---

菠蘿油	8
西多士	9
奄列	10
餐蛋治	11
火腿通粉	12
餐蛋麵	13
乾炒牛河	14
星洲炒米	15
滑蛋叉燒飯	16
焗豬扒飯	17

燒臘檔：一爐煙火中的市井味道	19
----------------------	----

叉燒	24
燒肉	25
燒鵝 / 燒鴨	26
白切雞	27
豉油雞	28
四寶飯	29

茶樓：一盅兩件的幸福	31
------------------	----

蝦餃	36
燒賣	37
牛肉球	38
豉汁蒸鳳爪	39
春卷	40
鹹水角	41
叉燒包	42
馬拉糕	43
糯米雞	44
腐皮卷	45

粥店：用一碗粥來療癒	47
------------------	----

艇仔粥	52
及第粥	53
皮蛋瘦肉粥	54
魚片粥	55
生滾牛肉粥	56
油器	57
腸粉	58
炸兩	59

粉麵店：平靚正的街坊麵食	61
--------------------	----

車仔麵	66
-----------	----

雲吞麵	67
牛腩粉麵	68
牛四寶粉麵	69
魚片湯米	70
南乳豬手麵	71
艇仔粉	72
豬潤麵	73
撈麵	74
炸魚皮	75

麪包舖：香港人的童年記憶

菠蘿包	82
雞尾包	83
腸仔包	84
餐肉蛋包	85
提子包	86
椰蓉奶油包	87
墨西哥包	88
蛋撻	89
雞批	90
沙翁	91

街頭小吃：遊走城中的美味

咖喱魚蛋	98
雞蛋仔	99

格仔餅	100
牛雜	101
富豪雪糕	102
煎釀三寶	103
街頭燒賣	104
碗仔翅	105
砵仔糕	106
臭豆腐	107

大排檔：鐵皮棚下的江湖

豉椒炒蜆	114
避風塘炒蟹	115
黃金蝦	116
椒鹽鮮魷	117
黑椒薯仔牛柳粒	118
生炒骨	119
小炒皇	120
菜遠牛肉	121
豉油皇炒麵	122
煲仔飯	123

甜品舖：一碗糖水的溫柔世界

楊枝甘露	130
芝麻糊	131
陳皮紅豆沙	132

雙皮奶	133
薑汁撞奶	134
豆腐花	135
涼粉	136
桑寄生蓮子蛋茶	137
芒果班戟	138
糖不甩	139

飲香港：最能代表城市的飲品

港式奶茶	146
咖啡	147
鴛鴦	148
兒童鴛鴦	149
滾水蛋	150
檸檬茶	151
薑檸樂	152
西洋菜蜜	153
鹹檸七	154
紅豆冰	155
雪糕汽水	156
忌廉鮮奶	157

涼茶舖：苦口良藥的生活智慧

廿四味	164
五花茶	165
竹蔗茅根水	166

薏米水	167
龜苓膏	168
茶葉蛋	169

節慶食品：一時一味的儀式感

盆菜	176
年糕	177
全盒	178
蘿蔔糕	179
湯圓	180
清明仔	181
平安包	182
粽子	183
月餅	184
臘味	185
聖誕蛋糕	186
燒乳豬	187

萬味歸宗，便是生活

美食地圖：中環、上環

美食地圖：灣仔、銅鑼灣

美食地圖：油尖旺區

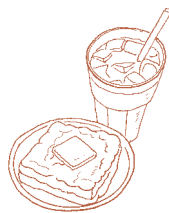
美食地圖：深水埗

茶餐廳

中西交織的香港日常



從杯盤之間，
看見這座城市



在街頭巷尾，推門即聞的濃郁奶茶香中，藏着香港這座城市的底色。

茶餐廳最早要追溯到那些被稱為「冰室」的小店。在西餐仍然昂貴奢侈的年代，冰室的出現，將西式的下午茶文化「翻譯」成了在地語言，充分體現香港人的靈活性。隨後，隨着冷氣普及、飲食需求增加，冰室從售賣冷飲、簡餐的小店，變成了如今我們熟知的茶餐廳——一個香港特有的節奏與味道的載體。

茶餐廳裏沒有繁瑣的餐桌禮儀，只有「搭枱」時不經意的市井溫情。老師傅熟練地撞着奶茶，那絲滑的琥珀色液體是英式紅茶與港式沖法的完美融合；廚房裏傳來乾炒牛河與鐵鑊碰撞的鏗鏘聲，那是火候與速度的交響。

在這裏，你可以同時點一份帶有英倫風味的多士，配上一碗充滿本土煙火氣的餐蛋麵。這種看似矛盾的組合，卻恰恰是香港最真實的日常：每個食客都在這方寸座位間，尋找那一口最熨帖的慰藉。茶餐廳像是這座城市的胃，消化着時代的變遷，保留着關於香港的味覺記憶。



茶餐廳的誕生源於二戰後香港人對「平價西餐」的需求。

上世紀四十至五十年代的香港西餐廳價格昂貴，勞工階層需要平價而快捷的西式餐點，售賣冷飲和輕食的冰室應運而生。到了六十年代，冰室獲得允許售賣更多品類食物的茶餐廳牌照，進而能夠提供更豐富的粥、粉、麵、飯等主食。

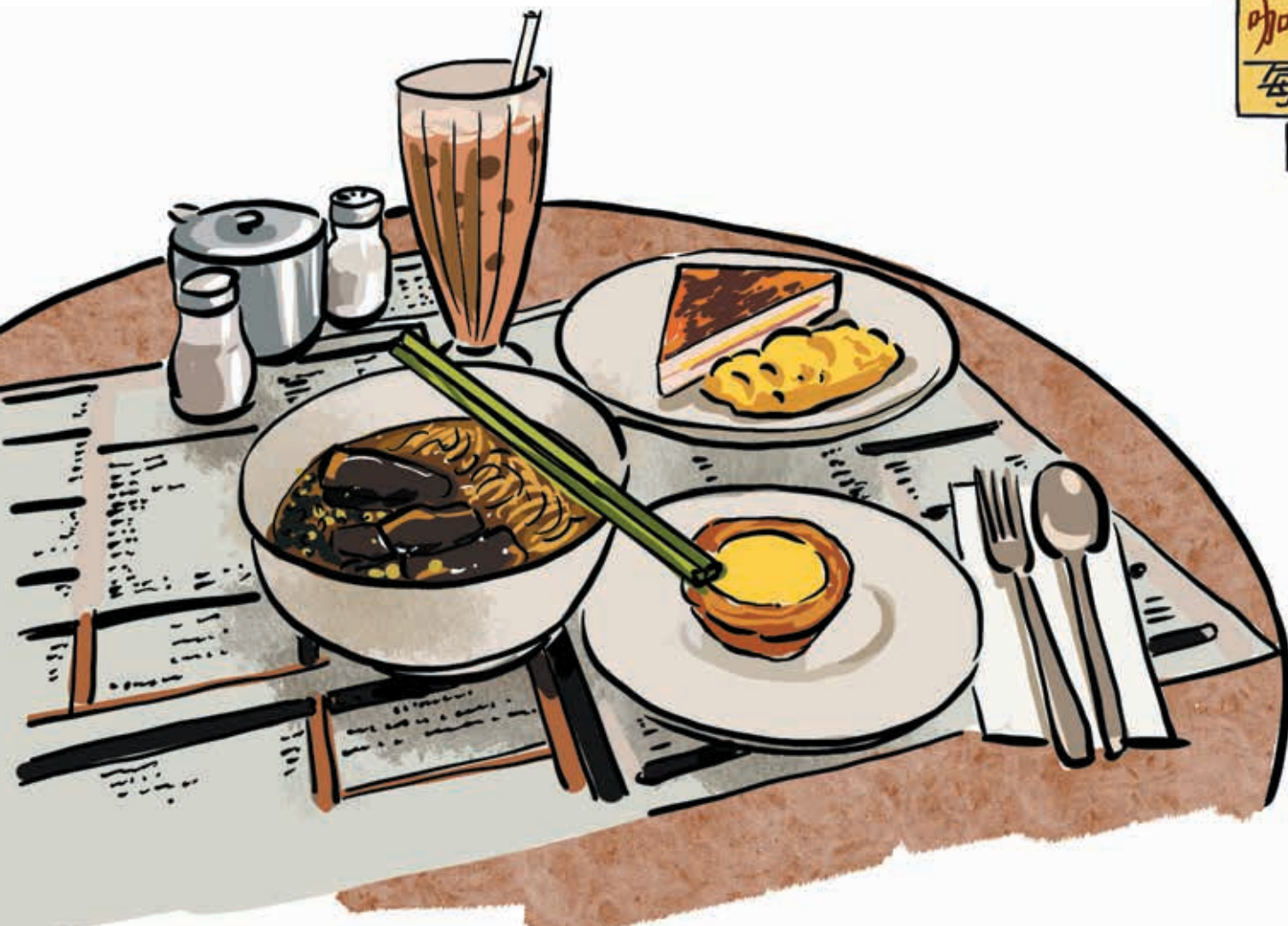
現在「冰室」和「茶餐廳」並無明顯的區別。

凍檸茶（少甜）、
滑蛋牛肉飯

紅豆冰、瑞士汁雞髀
飯加蛋（多汁少葱）



茶餐廳的夥計為了快速落單，會使用一套融合了中文（包含別字）、英文和阿拉伯數字的獨特符號，形成自己的「密碼」。



全日早餐		
A	B	C
餐肉湯米	沙爹牛麪	火腿通粉
火腿奄列	餐肉煎雙蛋	腸仔煎雙蛋
牛油方包	牛油方包	牛油方包
咖啡或茶	咖啡或茶	咖啡或茶
每客\$40 凍飲加\$2 (全日供應)		

意粉或米線同價 紅豆冰加6元

車辣麪加4元

茶餐廳通常會推出編號為「ABCD」的套餐，經濟實惠，而且可以快速下單

bo1 lo4 jau4

菠蘿油

Pineapple Bun with Butter

菠蘿包一定要烘熱，
牛油一定要冰涼



將剛出爐的菠蘿包橫向剖開，夾上一片厚切牛油，半融的牛油漸漸滲透進麪包組織，酥脆金黃的酥皮與柔軟內層交織成一口「冰火」交融的口感，鹹甜交疊、奶香濃郁，是茶餐廳最令人着迷的經典之一。

菠蘿包並非因為裏面含有菠蘿而得名，而是因為這款麪包烘烤後表面呈現出如菠蘿般的格紋酥皮。菠蘿油的誕生象徵着茶餐廳文化的創意精神：將平凡食材巧妙結合，創造屬於香港的獨特味道，並成為本地與旅客心目中最具代表性的港式風味之一。

sai1 do1 si2

西多士

Hong Kong-style French Toast

澆上糖漿或者煉奶，
口感香甜酥軟



西多士是法蘭西多士的簡稱，這種法式吐司在香港的油鍋裏完成了本土化。兩片白麪包中間塗抹花生醬，裹上金黃蛋液後下鍋炸至焦香誘人。最後在頂端放上一塊牛油，澆上糖漿或煉奶，看着牛油在熱氣中融化，有種治癒的滿足感。

茶餐廳通常會提供種類豐富的多士，常見的有咖央多（夾 Kaya 醬多士）、奶油多（煉奶黃油多士）、奶醬多（煉奶花生醬多士）、奶占多（煉奶果醬多士）、占醬多（果醬花生醬多士）等。

am1 lit6

奄列

Omelette

鑊氣十足的港式奄列



奄列是茶餐廳最經典的「港式西餐」輕食之一。將蛋液倒入平底鍋中攤成薄餅，然後加入火腿、洋葱、腸仔或芝士等配料，最後捲起來。奄列外層金黃，內裏柔軟滑嫩，配上烘底的多士或通粉，無論早晨還是下午，都能帶來滿足感。

奄列源自西式煎蛋卷，但香港的版本更厚、更多料，也更接地氣。它承載了冰室年代的精神——簡單、快速、方便，又帶着西餐的影子與茶餐廳的創意，是港式「快餐文化」的縮影。

caan1 daan2 zi6

餐蛋治

Luncheon Meat & Egg Sandwich

三文治的麪包可以選擇「飛邊」（去邊）或「烘底」（烘烤）



餐蛋治是午餐肉雞蛋三文治的簡稱，是將煎午餐肉和滑嫩煎蛋夾在多士麪包片中而成，咬下去鹹香與柔軟並存，是常見的速食早餐之選。

午餐肉與雞蛋，這對茶餐廳裏的「靈魂伴侶」，在兩片「飛邊」的白麪包間找到了歸宿。這組合看似簡單，卻對火候有着執着：午餐肉必須煎到兩面微微焦脆，雞蛋則要帶點嫩度。除了餐蛋治，茶餐廳中常見的三文治還有茄蛋治、火腿蛋治、滑蛋牛治、公司三文治等。