



百位廚師同台競技 創意烹製中國風味

《一飯封神》第二季：演繹中餐之「高級」



▲香茅脆皮叉燒通過香茅的味道減少叉燒的油膩。
視頻截圖

當我們在談論中餐走向世界時，總繞不開一個矛盾——它是全球最受歡迎的味道之一，但國外有些人卻誤認為中餐「不夠高級」。

從早期華人移民把水餃、糖醋肉帶進唐人街，到近年海底撈火鍋、楊國福麻辣燙在海外受到熱捧，中餐的國際形象一直與「平民食品」綁在一起。與日韓料理當年中以中高端定價出海不同，中餐在西方人餐桌上的初印象，似乎往往是外賣盒與炒鍋。

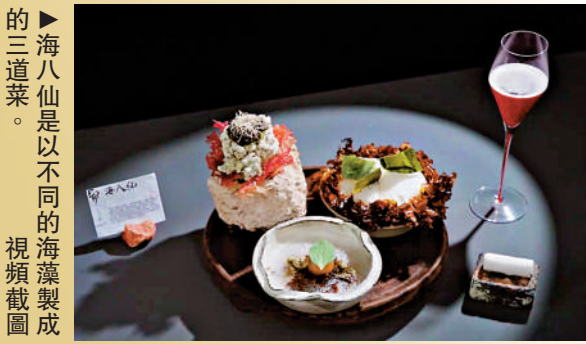
呈現地域飲食厚度

《一飯封神》第二季做的第一件事情，是呈現中餐的「高級」。中式的fine dining是什麼樣子的？大廚們通過自己的巧手，呈現「紫蘇、鮮辣椒、鱈魚肚」、「海八仙、香茅脆皮叉燒」等菜品。

中餐的講究，首先在於食材。不同時間、不同地域會誕生食材的不同風味，第一輪，來自香港的「後廚熊貓」歐浩然親赴當地市場尋找食材——這位在香港銅鑼灣經營現代法餐餐廳的主廚，對食材的執著貫穿全季：在日後的餐廳生存戰中，其團隊亦主打湖南常德石門土雞全雞宴，不僅呈現了土雞的烹飪過程，更把雞腳上的溯源二維碼串起來，供食客逐隻查證。

有選手端出一套以四種味型調味的手撕雞，技法亮眼，但評審張勇（榮叔）卻只問了一個十分樸素的問題：「你用的是什麼雞？」主廚一時語塞，答不上雞的養殖時長，只含糊說「大概一百多天」，這道菜最終出局。事後張勇解釋：這位四川師傅對味道很了解，但是對雞的本質不夠了解——雞不好的話，再怎麼調味都不行。中餐對食材的講究，就在這一正一反之間躍然屏上。

此外，中菜的豐富性，同樣被節目反覆呈現。在以海拔為主題的挑戰賽裏，食材按照海拔進行分類，從低海拔到高海拔，從中國的海濱到高原，呈現了中國豐富的地理維度下誕生的豐富食材種類和風味。而參賽的一百位廚師，包括川、粵、滇、湘、京，以及東北等地，百味並陳，展現數千年農耕文明與地域飲食的厚度。



▶海八仙是以不同的海藻製成的三道菜。
視頻截圖



▲內地綜藝節目《一飯封神》第二季日前收官。

節目海報

大小廚房

由內地串流平台推出的美食主題綜藝節目《一飯封神》第二季近來收官，並且延續了第一季的熱度。節目安排一百位來自中國內地、香港、澳門，以及澳洲、新西蘭、意大利的廚師通過同台競技，以菜餚吸引觀眾之餘，亦以不同的烹飪命題，展現了中餐的魅力。

大公報記者 徐小惠

一菜一格 百菜百味

中餐的高級，更多的還在看不見的功夫裏，也就是中國人「藏」的哲學。而當中極具代表性的廚師，當屬川菜大廚鄧華東。節目裏，從宮保雞丁到回鍋肉，鄧華東以傳統技法烹飪家常的菜餚，示範了fine dining之外，中餐國際突圍的另一種答案：中餐的高級，常常藏在看不見的地方；即便是家常菜，也有「一菜一格、百菜百味」的豐富內涵。

鄧華東有一道代表性的「國宴菜」——開水白菜。2023年鄧華東的川菜餐廳在香港尖沙咀開業，疫情後回港

時，鄧華東接受《大公報》專訪。他講到川菜的「粗菜細做、細菜精做」，也提到了開水白菜這道菜。

所謂「開水」，實為頂級清湯：以老母雞、老鴨、火腿、排骨、乾貝等食材小火慢熬數小時，再以雞脯肉蓉、豬肉蓉加蛋清反覆「掃湯」兩三次，濾至湯色清澈如水、無一滴油；白菜只取最嫩的黃秧白菜心，燙後注入清湯蒸透。成菜清鮮淡雅，湯味濃醇。中國人有句老話叫「平平淡淡才是真」，開水白菜可謂這種哲學極致的註腳。



▶在節目中，鄧華東呈現了川菜高級菜雪花蝦滑。
鄧記fb圖片



▲2023年鄧華東接受大公報記者專訪。

港廚手藝融會中西

節目裏，來自香港的評審鄭永麒（Vicky Cheng）之嚴厲標準，受到觀眾的好評。作為一位接受法國菜烹飪訓練、此前從未接觸過中餐的西廚，Vicky在2021年於中環開設中餐廳，以融合菜的形式拓展中餐的邊界。2022年，Vicky接受《大公報》專訪，以餐廳最出名的兩道菜為例，介紹自己對中餐的變奏。其中，招牌脆皮雞是他花了一年時間、反覆嘗試70多次研製出的獨有配方，竅門在於引入西餐的熟成風乾技巧：「中菜的脆皮雞是越乾就越脆，但裏面的肉要多汁，這對於時間和火候的掌握要求就很高。」另一道皮蛋生蠔，則是他「不用魚子醬、松露，而用傳統中菜食材」的宣言：「皮蛋，一定是中菜了，生蠔也是中菜裏經常出現的食物。但是生蠔和皮蛋，我相信沒有人會把它們放在一起，但我們偏偏就從這裏『落手』。」2022年接受採訪時，Vicky的中餐廳開業不到兩年；此後它一路向上，在2025年躋身世界50最佳餐廳第11名，2026年在亞洲50最佳餐廳榜單升至第2。

本季參賽選手中，有多位選手都來自香港或者香港工作經歷，節目現場常常可以聽到大廚之間自然地以粵語進行交流。這當然也有香港米芝蓮餐廳雲集的原因，選手中唐人館、Arbor、épure等米芝蓮餐廳主廚集體在列；而粵菜作為國際化最深的菜系之一，香港亦是它的重鎮。節目中的港廚亦不負所望，呈現出自身兼具中餐根底與國際視野的質素，令人相信借助香港這個中西文化薈萃之地，中餐會走向更遠的地方。



▶2022年鄭永麒接受大公報記者專訪。

▼《一飯封神》由張勇（前排左起）、謝霆鋒、鄭永麒擔任評審。



頒獎典禮 10·9煙台舉行

電視劇「飛天獎」公布提名作品名單



【大公報訊】第35屆電視劇「飛天獎」昨日公布提名作品名單，共48部劇集入圍。提名作品包括《人生若如初見》《大生意人》《上甘嶺》《小巷人家》《山花爛漫時》《生萬物》《邊水往事》《西北歲月》《我是刑警》《沉默的榮耀》《玫瑰的故事》《藏海傳》等。

本屆「飛天獎」頒獎典禮定於10月9日在山東煙台舉行，屆時將從48部提名作品中揭曉16部優秀電視劇及4個單項獎得主。

第35屆電視劇「飛天獎」提名作品名單

《人生若如初見》
《大生意人》
《大江大河之歲月如歌》
《上甘嶺》
《小巷人家》
《山花爛漫時》
《天下同心》
《無盡的盡頭》
《日光之城》
《反人類暴行》
《風與潮》
《烏蒙深處》
《六姊妹》
《以法之名》
《北上》
《歸隊》

《生萬物》
《邊水往事》
《老舅》
《掃毒風暴》
《西北歲月》
《慶餘年（第二季）》
《江河之上》
《陣地》
《紅石榴餐廳》
《走向大西南》
《我們的隊伍向太陽》
《我們的河山》
《我的後半生》
《我的阿勒泰》
《我是刑警》
《沉默的榮耀》

《玫瑰的故事》
《幸福草》
《國色芳華》
《駐站》
《春風化雨》
《城中之城》
《南來北往》
《追風者》
《絕密較量》
《唐朝詭事錄之西行》
《海天雄鷹》
《浴血榮光》
《黃雀》
《蠻好的人生》
《暗夜與黎明》
《藏海傳》

報泰▼
《我的阿勒泰》
《我的阿勒泰》
《我的阿勒泰》



科學館「創味盤中餐」展示烹飪背後科學



【大公報訊】香港科學館與法國駐港總領事館合作，於即日起至10月28日在香港科學館地下展覽廳舉行「創味盤中餐」展覽。展覽匯聚文化、科學和創新，展示烹飪背後的科學原理，為法國科學節節目之一。

展覽介紹不同年代致力研究食材和其轉化過程的科學家，並探索分子料理技術、未來飲食趨勢、可持續飲食、適合長者的飲食和太空食品等。現場亦特設「港式滋味」專區，解構菠蘿包、蛋撻和奶茶等經典茶餐廳美食在口感、香氣和風味背後的科學原理。展覽亦會展出由嶺南大學嶺大賽馬會樂齡科技體驗館提供、用以支援長者膳食的樂齡科技創新成果，以及由香港理工大學提供的分子料理工具。

署理康樂及文化事務署副署長（文化）伍志和昨日在開幕典禮上表示，展覽結合法國的科學理念與香港深入人心的精湛技藝，讓參觀者更深入地了解兩地飲食文化中的科學內涵。

為配合展覽，香港科學館將會舉辦一系列免費延伸活動。有關展覽和活動詳情，可瀏覽法國科學節網頁。

展訊

「創味盤中餐」

日期：即日起至10月28日

地點：香港科學館地下展覽廳

憑科學館展覽廳門票、全日制學生或持有效博物館通行證者免費參觀