



三十八道 極品牛菜式

牛全身都是寶，
不同部位，不同特性，
處理得宜，都是美味。

各人各有個性，不同廚人，不同風格，
烹調出來，都是藝術。

以下三十八道牛饌食，由不同廚人，
以牛隻的不同部位，烹調出不同風味，
向牛作最崇高的致敬。

李文基

「富嘉閣」行政總廚，入行四十多年，世界御廚鮑魚大王楊貴一的高徒，獲獎無數，包括法國美食協會高級廚師名譽獎、世界中國烹飪聯合會國際中餐大師等。

1

三鮮炆骨髓

經典客家菜式，牛骨髓藏在牛脊骨內，每隻牛只一條，去頭去尾，只取中間最粗壯的兩吋，一碟要十條，就是十隻牛的分量。三鮮不拘數目或食材，三四五項、全素全葷或素葷夾雜皆可。富嘉閣用了鮮菇、牛丸、鵪鶉蛋作三鮮，下蒸過飛水的牛骨髓，以蠔油、生抽及調味炆，勾芡完成。骨髓的鮮，三鮮的鮮，醬汁的鮮，共治一爐，鮮上加鮮。



2

白灼黑百葉

牛百葉，牛的第三個胃。表面呈灰黑色，但人嫌灰黑賣相不佳，改用漂白的，口感及味道，一併漂走。這胃，西方叫聖經胃，因外形一頁頁像聖經。北方人見它表面滿佈刺針，稱為毛肚。廣東人叫牛百葉，白灼最鮮爽；也會用薑蔥炒，惹味。舊時還有生滾牛百葉粥，爽脆鮮美，讓人難以忘懷。食得矜貴的人，更只吃葉，不吃底肉，刁鑽。



3

鹽燒牛筒骨

牛筒骨，即牛的腿大骨，肉已去掉，只餘少量筋膜，以為無所作為？實內藏珍寶。珍寶是骨髓，腿骨截成段，抹粗鹽，放焗爐焗廿分鐘，骨髓溶化，成為油脂，以小匙挖來吃，油脂豐腴，滿口留甘。外國人也吃這牛筒骨，愛開邊烤焗，骨髓溶成膏脂，舀來搽多士，也是一絕。



4

沙薑牛腩肉

牛面頰的肉，天生韌彈，滿佈筋膜，像極牛腩，惟比牛腩要大要厚，做作牛面頰扒，可以用刀叉享受，極具派頭。由於質感極韌，拖水去雜後，要用沙薑粒、香葉等慢煮六小時，使肉質鬆化，又保持咬口。煮好的牛面頰，牛肉味濃，筋肉爽彈，幽幽的沙薑香氣，吊起面頰的鮮香，是很好的頭盤。



5

彩椒炒牛脊肉

牛脊肉，位於牛頸與肩胛之間，肥瘦均勻，油花適中，脂香肉香兩相宜。把牛脊肉切成方正，像極小牛扒，又參考西餐牛扒的做法，先煎封兩邊，鎖住肉汁，然後再以中式快炒炮製，香氣隆盛，引人垂涎。由於牛脊肉油脂豐沛，故以彩椒配襯，解其油膩，多吃也不覺膩滯。



序一

多年前一個晚上，我應邀到一工廠大廈食堂吃了一頓全牛宴。宴席上所用食材是三昌鮮肉枱（國雄家族持有）精選牛隻的各部位，三昌鮮肉是經三代人創出來的品牌，本地嗜牛老饕無人不知。

當晚的全牛宴，還有當時努力經營日本清酒的智聰老弟提供清酒。國雄兄與智聰兩人合作，把牛隻不同部位分割出來，因應各部位自有的特點作食餚如生吃（韃靼）、燒炙、煎、炒、蒸、炆和灼等做出各自各精彩的美味，再搭配合宜的清酒成人間快事，讓我吃得連連驚喜，拍案叫絕。

以前吃牛，只會吃到一般常見的部位，至此才了解到整隻牛竟可以如此分割成那麼多款不同的類別，差不多有十多二十種。就連最粗劣肉質的牛胸板，用鐵棒打鬆後經調製成蒸牛肉餅，也可成

高味，真的沒有辜負牛隻一生的貢獻。

對於牛隻各部位特質能了解得如此透徹的國雄兄和智聰老弟，多年來也有一夢想，就是把整隻牛的各部位入饌，以中西烹調法集結成書，與世人分享烹牛的終極之道。如今他們夢想成真，竟然找我為他們的新書作序，實在令我受寵若驚！

他們在做書的過程，邀請我以牛隻部位烹製多款自我發揮的菜餚，使我的團隊對牛隻的認識也加深了，獲益良多。

近年不停搜尋各類烹調食材，不管是陸上的動植物，又或是海上的魚蝦蟹和貝殼類，碰上新品種都會一一嘗試，有時反而會忽略了舊事物。但當想到吃牛的滋味，便要麻煩三昌的國雄兄為我搜羅妙品，如牛面頰、原色黑柏葉、牛肚、封門柳及有皮牛尾等等。

智聰老弟祖籍順德，那裡是田耕水養的福地，高人輩出。我跟著他吃遍順德，口福不淺，更啟發我找得不少作餚靈感，使我更能大膽以順德菜作推廣美食宴，實在是託他鴻福。

能把人生第一次為書作序的光榮獻給他倆好兄弟，實是與有榮焉！希望各位看官細心閱讀，慢慢品味國雄兄和智聰老弟為我們獻上的「全牛夢」。

李文基