

# 名厨陈伟伦

陈伟伦师傅的妈妈年轻时是上班族，每天都会忙碌至傍晚七点多才回家，一到家就马上入厨房准备晚饭给他和弟弟。

30多年前的香港屋，空间不大，厨房与客厅互相依偎，因此，不论是妈妈做菜的身影或是妈妈烹调的佳肴味，都让在客厅玩乐的他弟弟的心里萌生出难以形容的安全感，而“咸菜黑木耳炆三层肉”就是妈妈的其中一道拿手好菜。

尽管妈妈已经离世多年，但是此道佳肴仍在陈伟伦的脑海里盘旋，清晰难忘。

如今无法再品尝妈妈亲手烹调的“咸菜黑木耳炆三层肉”，幸好陈伟伦“继承”了这味道，想起妈妈时，他以这道佳肴回忆妈妈的声音；在餐厅里研究以炆、炆、炖和扣的私房菜式时，他都会以妈妈所烹调的味道为标准。那味道如何形容？陈师傅毫不犹豫地说：“就是妈妈的味道！”



## 咸菜黑木耳炆三层肉

4人份

### 用料

清油适量、三层肉600克（切块）、蒜头80克（拍碎）、柱侯酱1/3小匙、蚝油1小匙、冰糖适量、咸菜300克（浸去咸味后切片）、黑木耳50克（泡软）、黄豆50克、AOX水适量、鸡精粉少许

### 做法

1. 烧热清油，加入三层肉（较肥的）炸煎至金黄色约3分钟。捞起待用。
2. 加入蒜头爆香后，加入柱侯酱、蚝油和冰糖再炒至香味溢出。
3. 把咸菜、黑木耳、剩余的三层肉、黄豆和AOX水一起拌炒均匀。转小火炆煮至香软。
4. 最后加入鸡精粉调味即可。

## Stewed Pork Belly with Salted Vegetable and Black Fungus

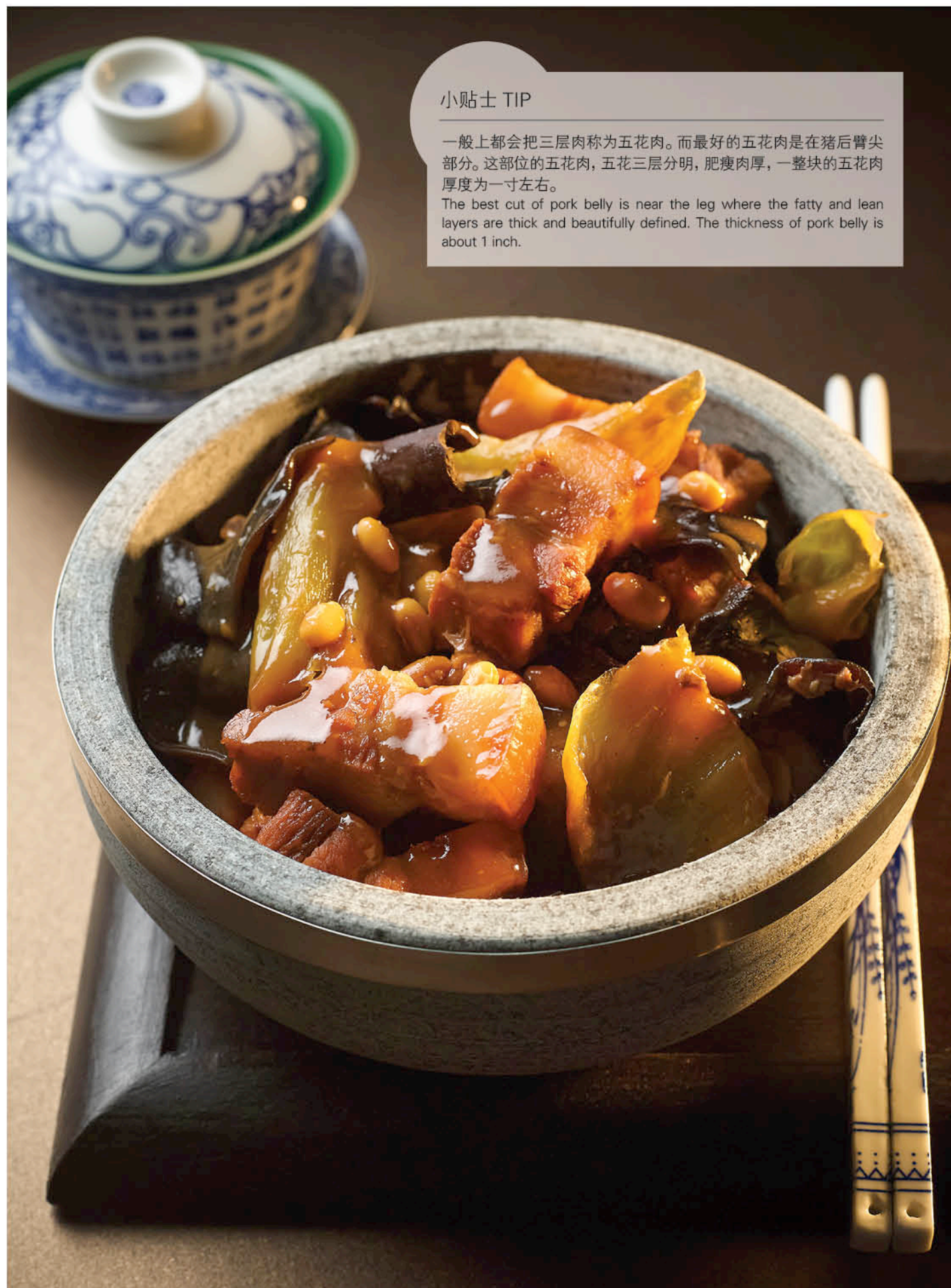
serves 4

### Ingredients

some oil, 600g pork belly (cut into cubes), 80g garlic (lightly crushed), 1/3 tsp chu hou paste, 1 tsp oyster sauce, some rock sugar, 300g salted vegetable (soak to remove saltiness and slice), 50g black fungus (soaked), 50g soy beans, some AOX water, some chicken seasoning powder

### Method

1. Heat up oil. Deep-fry pork belly cubes (fatter ones) for 3 mins until golden brown. Set aside.
2. Sauté garlic. Add chu hou Paste, oyster sauce and rock sugar and fry until fragrant.
3. Combine salted vegetable, black fungus, remaining pork belly, soy beans and AOX water. Simmer over low heat until fragrant and tender.
4. Add chicken seasoning powder to taste. Serve.



### 小贴士 TIP

一般上都会把三层肉称为五花肉。而最好的五花肉是在猪后臀尖部分。这部分的五花肉，五花三层分明，肥瘦肉厚，一整块的五花肉厚度为一寸左右。

The best cut of pork belly is near the leg where the fatty and lean layers are thick and beautifully defined. The thickness of pork belly is about 1 inch.