



PLATAFORMA
DE SABORES 平嚐
FOODIE PLATFORM

增刊 SUPLEMENTO

澳門平台 PLATAFORMA MACAU | 28.6.2019 | N 258
協調 COORDENAÇÃO · 專題 TEXTOS :: 王美美 MEIMEI WONG

沒有土生菜，沒有澳門 Sem comida, não há Macau



澳門已成為中外馳名的美食目的地。品牌項目「平嚐」希望為推廣、承傳和肯定澳門的美食出一分力。因此「平嚐」將定期推出一系列內容，探尋這一獨特的美食傳統並將其普及化。在這份增刊，我們訪問了兩位對澳門土生葡菜來說不可不提及的人物，他們亦是「平嚐」影片系列第一集的主角，當中會介紹土生菜食譜及其背後的歷史。

Macau tornou-se um destino gastronómico de excelência nos panoramas nacional e internacional. A Plataforma de Sabores quer dar a conhecer, e contribuir para a preservação e afirmação da gastronomia macaense. Para isso, vai produzir uma série de conteúdos regulares que vão buscar às origens uma tradição gastronómica única que se quer universal. Neste suplemento, entrevistamos dois nomes incontornáveis dessa culinária que vão também ser protagonistas dos primeiros episódios da série "Plataforma de Sabores", que junta a receita e a história que está por trás.

澳門
平
台
PLATAFORMA

土生菜屬於澳門的味道

O sabor dos pratos típicos de Macau

王美美

澳門土生菜名廚 Antonieta Manhão (Neta) 是在澳門土生土長的土生葡人，8年前偶然開始教煮土生菜，此後Neta便不遺餘力地四處推廣澳門土生葡菜，她認為這是她「應該要做的事」，並希望藉教煮土生菜，用昔日的味道喚起土生家庭的回憶。

一家庭一食譜

土生葡菜的烹飪技藝於2012年被列入澳門非物質文化遺產清單，但Neta有感土生菜的質素在澳門越來越參差，她理解有些餐廳為了迎合本地的口味而改變食譜，但她認為食譜改變了就不是傳統的味道，必須堅持沿用傳統的食譜，少一樣食材，少一樣調味料就不算是正宗的土生菜。

「每一個家庭都有自己獨特的土生菜食譜，雪櫃有什麼，那一道菜就是用什麼材料制成，沒有統一的食譜。」從小到大Neta的媽媽就是家裡的大廚，所煮的土生菜都是為人熟知的葡國雞、焗肉餅、免治、鹹蝦酸子排骨等家常菜；而Neta的婆婆就在教堂煮飯，令她還可以在婆婆身上學兩招，長大後就只能向家裡的姐姐請教，「一開始在家裡試煮土生菜給姐姐食，她們永遠都覺得你煮得不好吃，味道總是差一點點」。由於每一家的土生菜食譜通常都不外傳，她形容有不少傳統食譜失傳是很不幸，希望現在教得幾多得幾多，並計劃下年能出版一本關於傳統土生菜的食譜書。

記憶的味道

到底是什麼驅使Neta不懈地推廣土生菜？大概是「希望留住記憶的味道」，當你品嚐一道菜，或許你會記得這是哪一間餐廳的菜式，而家常菜你卻會記得這是誰煮的味道。「如果沒有土生菜，下一代不會知道他們以前的家人食什麼菜，只知道葡國菜、中國菜，這是因為沒有人告訴他們澳門還有土生菜。我希望下一代可以食返這個味道，這也是一種連繫家庭的情感。」Neta說自己最喜歡媽媽煮的菜式就是「豬皮大雜燴」（Tacho），問她為什麼對土生菜如此情有獨鍾，



她說：「在小時候食過的食物，長大後就希望食返一種味道，我自己煮了很多次都煮得『不夠班』，可能這就是Magic Hand。」

土生菜的未來

Neta坦言澳門獲得「創意城市美食之都」的美譽，土生菜功不可沒，這是澳門獨一無二的菜，她感嘆若澳門不把土生菜放在第一位，還有什麼是屬於澳門的？Neta斬釘截鐵地說：沒有。而政府去年啟動構建土生菜資料庫，Neta認為建立資料庫是可行的，但要多做些功夫，「（政府）要與老一代的土生人多溝通同交流，趁現在還有很多老人家在澳門和世界各地，應盡快多收集一些澳門沒有的土生菜食譜。做統一的食譜不是不可以，但希望政府可以去請教和尊重上一代傳統的做法。例如免治有一百多種做法，我們可以投票從中揀出10種大家都認可的食譜。」

至於土生菜未來的路該怎麼走。Neta坦承會十分辛苦，她認同政府去年做了很多推廣澳門美食的工作，但希望除了有葡撻、豬扒包和奶茶，亦要有土生菜。「若葡國雞很難做，蟲仔餅（BichoBicho）也可以代表澳門土生美食啊。」她又認為應從小培養小孩認識和學煮土生菜，建議學校可開設興趣班讓小孩開始接觸土生菜。Neta表示，現時澳門只有3、4位廚師肯教煮土生菜「我覺得如果有土生年輕人願意學煮土生菜，他們的父母就能親口告訴他們：『阿囡，這就是澳門土生菜』，而這句說話是不能用金錢衡量，這是一種歷史的傳承。」●

Meimei Wong

Antonieta Manhão (Neta), macaense, nascida e criada em Macau, é chefe de gastronomia macaense. Começou a ensinar por acaso há oito anos, e é assim que tem promovido os sabores de Macau. Para Neta, cozinhar é também uma forma de relembrar os antepassados.

Uma família, uma receita

A cozinha macaense passou a fazer parte da lista de património cultural intangível de Macau em 2012. Mas nem o título deixa Neta mais descansada, que diz que a qualidade desta culinária está em declínio. A chefe alerta para a urgência em preservar os sabores autênticos uma vez que vários restaurantes alteram as receitas originais para ir ao encontro do gosto dos locais e contribuem para que autenticidade se vá perdendo.

"Todas as famílias têm as suas receitas, não existe só uma forma de cozinhar o mesmo prato", começa por dizer Neta, habituada, desde pequena, a ver a mãe como a chefe da família e de volta dos tachos para preparar os pratos típicos. A galinha à portuguesa, a capela, o minchi e o balcão de porco eram alguns que Neta recorda que a matriarca cozinhava. A sogra de Neta também tinha os seus dotes que usava sobretudo para confeccionar pratos para a igreja. A chefe teve assim a oportunidade de aprender com duas pessoas. Agora só lhe resta a cunhada para pedir ajuda. "Quando comecei a cozinhar em casa, nenhuma das minhas tias me elogiava. Faltava sempre algo", conta. Neta diz que a maior parte das receitas de cada família é mantida em segredo e por isso muitas acabaram por desaparecer. É para impedir que isso aconteça que Neta planeia publicar um livro de receitas típicas de Macau.

A memória do sabor

Mas afinal o que levou a que Neta começasse a promover a cozinha macaense? O "desejo de preservar a memória destes sabores" foi um dos motivos, diz. Quando se prova

um prato, acrescenta, fica na memória o sítio onde o comemos, seja em casa ou num restaurante, e até a pessoa que o cozinhou. "Se estes pratos desaparecerem, as próximas gerações não saberão o que os seus antepassados comiam, só conhecerão gastronomia portuguesa e chinesa, porque não tiveram contacto com nenhum prato típico macaense. Quero que as próximas gerações possam provar estes sabores, e que sirva como uma ligação aos seus antepassados", salienta. O tacho é o prato preferido de Neta: "É um prato que como desde pequena. Mais tarde, já adulta, quis lembrar o sabor. Tentei cozinhá-lo várias vezes, mas achei sempre que faltava algo."

O futuro

Apesar de Macau fazer parte da lista de "Cidades Criativas da UNESCO em Gastronomia", Neta confessa que teme que os pratos típicos desapareçam se a cidade não der o devido destaque à gastronomia macaense.

No ano passado, o Governo começou a criar uma base de dados com receitas típicas, uma medida que Neta considera positiva, mas que diz não chegar. "O Governo deve comunicar mais com pessoas das gerações mais antigas enquanto ainda estão vivas, tanto os que vivem em Macau como noutras partes do mundo, para recolher o máximo de receitas. Claro que não será possível ter receitas uniformes para cada prato, mas mesmo assim espero que o Governo possa consultar e respeitar as tradições das gerações mais antigas. Por exemplo, só para o minchi, existem mais de 100 receitas. Podemos votar e escolher as 10 melhores", sugere.

Neta insiste que vai ser necessário muito trabalho para assegurar que a gastronomia macaense continuará a fazer parte do futuro da cidade, mas elogia o trabalho que o Governo tem feito nos últimos anos no que respeita à promoção da gastronomia de Macau. Ainda assim, ressalva, é preciso lembrar que há outras iguarias tradicionais além de pastéis de nata, bifanas e chá com leite. "Se a galinha à portuguesa for demasiado difícil de fazer, o bicho-bicho também pode representar a culinária macaense", exemplifica.

Como forma de impedir que desapareçam, a chefe defende ainda que as receitas macaenses deveriam ser ensinadas às crianças e sugere que as escolas abram aulas sobre gastronomia local, aproveitando os três ou quatro chefes em Macau dispostos a ensinar. "Mas não pode ser feito apenas com negócio ou o dinheiro em mente, mas sim como forma de preservar a história", realça. ●

澳督御廚唔易做

Ser chefe no Palácio do Governador não foi tarefa fácil

王美美

對於廚師盧子成來說，做廚師是一個能夠溫飽的職業，但沒想到一份薯蓉焗馬介休，令他在澳督府一做便是26年。

盧子成於澳門回歸中國之前就在澳督府掌勺，是首位華人澳督御廚。成哥當年先在金舫酒店學廚，工作大約一年半後得知澳督府招聘廚師便「膽粗粗」去見工，他記得當日是每人一塊馬介休，讓廚師自由發揮，最後憑「薯蓉焗馬介休」在激

烈競爭中突圍而出。「當時是公開招募的，也有不少人去考，但只請一名，競爭很激烈」。入得熱廚房當然不簡單，由最初的初級廚師到御廚的日子，盧子成亦遠赴葡萄牙里斯本學煮三年葡國菜，並自行改良葡國菜，例如少落鹽和糖，配合亞洲、東南亞人的口味。做過26年澳督御廚的他服務過6任總督，成哥憶述大多數總督為人都不錯，而他服務時間最長的就是最後一任總督韋奇立將軍。而成哥眼中最友善的總督便是馬俊賢，「煮什麼都（符合）他口味，要求最高的是高斯達，什麼菜式都要求擺盤靚，有一次他提早回到澳督府，還帶了一班客人，但我還未回到，

他立即叫管家用傳呼機Call：「你15分鐘就要出到菜，出不了菜你就返屋企。」然而成哥最後仍是遲了上菜。當年受驚的成哥現在卻能笑稱：「什麼事都沒有發生，唔通真係叫我返屋企咩。」成哥表示直到現在，最後一任總督韋奇立將軍，每一年都會回澳門，多數都會來探望他，由此可反映他同澳督、澳督府職員的關係相當不錯。成哥坦言當年在澳督府工作了十多年，曾經一度想轉工做司機，還自己去寫字樓叫打字員幫他入紙轉職位。「因為廚房工作好辛苦，司機就舒服得多，仲可以加班『無限鐘』」。最後成哥不但間接「爭取」到與司機一樣收「無限鐘」，

而且還一直做到1999年澳門回歸中國才退休。廚齡近50年的成哥，從澳督御廚退下火線後仍然熱愛廚房的工作，擔任一間葡式餐廳的行政總廚，負責控制廚房出品和設計菜式，最難得的是餐廳不只是做傳統葡國菜，還有澳門土生菜。「葡國菜本身南北部的味道都有所不同，我們是同時做南北部的菜，亦有做澳門土生菜，例如葡國雞。」被問到99年回歸時有否擔心這些葡式文化和菜式會慢慢消失？「有的。回歸後葡國文化同講葡文氣氛都淡了好多，也有很多人都不再做葡國菜，但想不到現在食葡國菜的風氣又變蓬勃了。」●

Meimei Wong

O gosto moveu-o mas não foi só o que o fez escolher a cozinha como profissão. Lou Chi Seng confessa que escolheu ser chef porque, numa altura em que a cidade não era abonada como é hoje, garantia pelo menos que voltava a casa de barriga cheia. Estava longe de imaginar que o Bacalhau à Zé do Pipo o levasse a trabalhar no Palácio do Governador durante 26 anos.

Começou a trabalhar no Palácio antes da transferência de soberania, e foi também o primeiro chinês a ocupar o lugar. Foi no Hotel Caravela que Lou Chi Seng começou e onde ficou um ano e meio, até saber que o Palácio do Governador estava a contratar cozinheiros.

No dia do teste final, recorda que todos os cozinheiros tiveram de cozinhar bacalhau. E foi o seu Bacalhau à Zé do Pipo que venceu. Havia muitos candidatos, mas só podia ficar um. Foi uma competição muito renhida, lembra.

Entrar no mundo da cozinha não foi fácil, diz. Passou três anos em Lisboa para aprender os truques da gastronomia portuguesa e muito mais tempo sozinho para ajustar as receitas ao gosto asiático. Ao longo dos 26 anos de trabalho, Lou Chi Seng teve contacto com seis governadores, e de todos guarda boas memórias. O último que serviu foi também o último



governador em Macau e aquele com quem trabalhou mais tempo, Vasco Rocha Vieira. Joaquim Pinto Machado foi o mais gentil. Tudo o que cozinava estava de acordo com o seu paladar, afirma. O mais exigente, continua, foi Vasco Almeida e Costa, que fazia questão que todos os pratos fossem belissimamente empratados. Houve uma ocasião em que voltou mais cedo para o Palácio com um grupo de convidados, mas eu ainda não

tinha chegado. Pediu imediatamente a uma funcionária para me ligar, que me disse Tem que vir em 15 minutos, se não vai ser despedido, recorda. Não esqueceu o stress da correria para chegar a tempo, mas hoje já consegue recordar o momento com humor: Não me aconteceu nada apesar do meu atraso. Foi apenas uma ameaça. Não me iriam despedir não é? Para mostrar como a relação com os governadores com quem trabalhou foi

sempre boa, partilha ainda hoje que o último governador, Vasco Rocha Vieira, que vem todos os anos a Macau, não passa sem o visitar.

Depois de 10 anos no Palácio como chefe, Lou Chi Seng admite que tentou trocar de posto e passar a ser motorista, e que chegou a pedir ajuda para conseguir. O trabalho na cozinha é muito cansativo. Os motoristas têm um trabalho mais confortável. Muitas vezes trabalham mais tempo além do horário o que significa que ganham horas extra, explica.

Não só nunca chegou a trocar de posição como se manteve como chef até ao ano de 1999, aquando da transição.

Depois de quase 50 anos de profissão, Lou continua a adorar o trabalho. Depois de se reformar do lugar no Palácio, continua como chef num restaurante de gastronomia portuguesa, que serve pratos tradicionais portugueses e macaenses. A comida portuguesa varia muito de norte a sul. Nós aqui fazemos pratos de todas as regiões, mas também pratos tradicionais de Macau, como por exemplo a Galinha à Portuguesa, diz.

Lou Chi Seng admite que receou o desaparecimento da cultura e gastronomia portuguesas com o retorno de Macau à China. Depois da transição, a cultura e gastronomia portuguesas tornaram-se mais pobres. Poucas pessoas sabiam cozinhar pratos portugueses. Mas agora esta gastronomia está outra vez a ressurgir, diz. ●

食譜 À descoberta da Gastronomia Macaense

澳門土生菜雖然「其貌不揚」，卻滋味無窮！來跟著我們的食譜做做看，用舌尖品嚐土生菜的的魅力吧！

土生焗肉餅

在大航海時代，葡萄牙船隊運載著各式各樣的材料經過非洲大陸，再到達南亞，最後來到澳門，隨船的還有軍人。那麼在哪裡可以購買這些食材呢？只有兩個地方 - 軍營和教堂，而教堂的葡文是Capela，故此得名。

材料：

免治豬肉 2.5 磅
麵包 2個
煙肉 10 片
葡國腸 1條
蛋 1隻
麵包糠 2湯匙
車打芝士碎 適量
黑水欖 約 10 粒
鹽 3湯匙
白胡椒粉 1茶匙

做法：

步驟一：壓乾免治豬肉的水份，再將麵包浸水至軟身，之後壓出水份捏成麵包團；
步驟二：切碎葡國腸和黑水欖；
步驟三：豬肉碎下鹽、白胡椒粉、黑水欖碎調味後，把沾水麵包團、麵包糠及葡腸碎逐一加入豬肉碎中拌勻；
步驟四：再加入雞蛋及芝士拌勻；
步驟五：預先在焗盤鋪上錫紙，把拌好的材料搓成「甜甜圈」形狀並放在鋪好錫紙焗盤上，把煙肉片鋪在「甜甜圈」的表面，再掃上蛋漿並灑芝士碎和麵包糠；
步驟六：之後預熱焗爐，並以180 度焗 35 分鐘，時間到了就能享受飽足感滿滿的土生焗肉餅。
注意：焗的時間因應肉餅大小而調整，我們這份食譜可做成兩份。



鬼

這道菜名的全名直譯中文就是「鬼死咁多」(Tem ingredientes como diabo)，意即有非常多的食材，這是源於土生葡人慶祝聖誕節後，飯桌上總會剩下各種的菜，土生媽媽發揮「知慳識儉」的精神並加入蕎頭、生姜、黃薑粉等中國的食材和調味料，創造出這一道中西合璧的土生家常菜。

材料：

馬鈴薯 適量
燒雞 適量
燒肉 適量
燒鴨 適量
羊腿 適量
吉列豬扒 適量
燒鴨汁 一碗
蕃茄醬 1勺
汁 1茶匙
黃芥辣 1湯匙
咖喱粉 1茶匙
黃薑粉 1湯匙
蒜頭 適量
蕎頭 適量
生姜 適量
威士忌 少量

做法：

步驟一：鍋內放油後下洋蔥爆香，之後下黃薑和咖喱粉拌勻後再下蕃茄醬，所有食材都爆香後加入適量的水；
步驟二：然後加入預先煮好的馬鈴薯，把切塊的吉列豬排、羊腿、燒肉、燒鴨和燒雞依次放入；
步驟三：再下薑、蕎頭和燒鴨汁一起煮，然後加黃芥辣粉後等約5分鐘後再攪拌，這時食材已差不多煮好了；
步驟四：用鍋鏟由鍋底翻拌食材，最後加入 汁和1小瓶蓋威士忌提香，就完成這一道「鬼」了！

Pode não parecer uma obra de arte desde logo, mas a culinária macaense transporta história, cultura e sabores. O paladar é a melhor forma de iniciar o contacto com este mundo. Estas são apenas algumas das muitas receitas que encontramos na rica e diversa gastronomia macaense.



Diabo

O nome em chinês significa “Tem tantos ingredientes como o diabo”, isto porque inclui vários sabores. O prato surgiu da ideia de aproveitar as sobras do Natal. A esses ingredientes juntaram-se outros chineses e temperos como taro, gengibre e açafraão em pó e daí nasceu o Diabo.

Ingredientes

Batata
Galinha assada
Entremeada assada
Pato assado
Cordeiro assado
Panado de porco
Molho de pato
1 colher molho de tomate
1 colher de chá de molho de ostra
Mostarda amarela - 1 colher de sopa
Caril em pó 1 colher de chá
Açafrão em pó - 1 colher de sopa
Alho
Chalota
Gengibre
Uísque

Modo de preparação

1. Depois de drenar o óleo na panela, adicione a cebola (chalota) para aromatizar. Em seguida, deite o caril e açafraão em pó, e misture bem. Finalmente, junte o molho de tomate é adicionado.
Depois de todos os ingredientes estarem um período de tempo a apurar, adicione água;
2. Em seguida, junte as batatas já pré-cozidas e coloque os panados de porco em cubos, a perna de carneiro, a carne assada, o pato assado e a galinha assada por último; (a ordem é importante porque corresponde à carne que absorve mais o molho)
3. Cozinhe a mistura de gengibre, chalota e o molho de pato assado juntos, adicione a mostarda amarela e espere cerca de 5 minutos antes de mexer. Por esta altura, os ingredientes já deverão estar quase cozidos;
4. Use uma espátula para retirar os ingredientes do fundo da panela e, finalmente, adicione um pouco de molho Worcestershire e uma pequena dose de uísque para completar o molho.

Capela

Na época dos Descobrimentos, os navegadores portugueses transportavam alimentos e produtos de África ao Sudeste Asiático até chegar a Macau, juntamente com os militares e membros do clero. Os únicos locais onde se encontravam esses ingredientes era nos quartéis e nas igrejas. É por isso que este prato se chama Capela.

Ingredientes

1 Kg de carne de porco picada
2 pães
10 pedaços de bacon
1 chouriço
1 ovo
2 colheres de pão ralado
Queijo ralado q. b
10 Azeitonas pretas
Sal q. b (3 colheres de sopa)
1 colher chá pimenta branca

Modo de preparação

1. Absorva o excesso de água da carne de porco
2. Ponha o pão a demolhar até ensopar e retire a água em excesso
3. Pique o chouriço juntamente com as azeitonas
4. Adicione sal, pimenta, azeitonas pretas, o pão molhado e o chouriço, misture tudo muito bem juntamente com o ovo e o queijo ralado
5. Coloque a folha de estanho no forno. Envolve a mistura numa forma de rosca e coloque no forno. Coloque o bacon por cima. Pincele com mistura de ovo e polvilhe com queijo e pão ralado
6. Pré-aqueça o forno e asse 35 minutos a 180 graus (o tempo é ajustado dependendo do tamanho da Capela)