

盛宴藏智慧 巧妙搭食材 沙灣新年菜 追尋舊時味

民以食為天，尤其時值新年，人們會用美食犒勞辛苦了一年的自己。南番順（指廣東南海、番禺、順德三縣）地區以識飲識食馳名，作為曾經在此區富裕程度為首的番禺沙灣鎮，飲食上更是講究。新春菜式既要豐富、美味，還要營養均衡、好意頭。從團年飯到年初七，幾乎每餐有不重複的菜式，所承載的是對生活美好的祈願，同時飽含生活的儀式感。

大公報記者 湯艾加

談到沙灣的餐飲，人稱「莊姐」的曾惠莊對於當地的飲食、菜式頗有鑽研，因父親是當地名醫，在食療搭配上也有他自己的心得。自三十多年前莊姐開甜品店推廣當地幾近失傳的甜品薑埋奶之後，繼而以發掘傳統菜式為己任。所以當大家還想食到懷舊菜式，來到沙灣總會讓人尋回傳統滋味。

過年菜有寓意

莊姐為記者列出了一份沙灣人的過年「例牌菜式」：

團年飯：髮菜團蹄、冬菇雲耳金針蒸雞、茨菰（亦作：慈姑）蒸臘味（臘腸、臘鴨、臘肉）、蓮藕煲豬蹄、炒青菜、釀鯪魚。條件稍好的家庭，還有鮑參翅肚等名貴菜式。

年初一：不殺生食齋菜，但菜式也不簡單。除了

上素的三菇六耳（冬菇、草菇、蘑菇、雪耳、桂花耳、黃耳、榆耳、木耳、石耳），還有蓮子、白果、金針、百合、腰果等原材料烹飪的美味素菜。素鵝之類以大豆製成的食品，則不在其列。

年初二：開年的午餐是包含多種材料煲成的粥；晚餐有白切雞、冬菇燜火腩、釀鯪魚。

年初三：「赤口唔去街」。早餐吃番薯蒸煎堆糕，午餐、晚餐包魚皮角、餃子、雲吞之類象徵金銀滿屋的食物，晚餐則有生菜包，寓意生生猛猛。

年初四：上班日，菜式有豬手和蠔豉

，代表橫財就手，好事大利。

年初五：有象徵家肥屋潤的扣肉。

年初六：芋頭蒸鵝、雞鴨鵝什炒蘿蔔酸，表示好孫一起過。

年初七：「人日」，必食豬肉及弟粥，代表狀元及第。

不吃牛肉有因

莊姐說，以前沙灣雖然富庶，但平日的飲食依然簡單，以上菜式雖是「例牌」，也會因應每個家庭的習慣，大同小異。過年的菜式看似大魚大肉，然而，其中不少菜式包含了數代人積累的飲食智慧。從菜單中可以看到，其實沙灣人並非每天每餐都是大魚大肉，通常是一天豐盛，一天簡單，而選材上，肉類和蔬菜按比例合理搭配。有些菜式看似簡單但烹飪起來頗費工夫，有些菜式的

原材料數天前已經要開始準備。

有沒有發現，這個菜單中沒有牛肉的菜式？事緣沙灣一帶過去以農業生產為主業，牛作為重要的耕田夥伴，故他們一般不食牛肉。

沙灣曾是水鄉，來往其他地方的交通，主要以船出行，這裏有可以並行兩隻小艇的寬闊河涌，潔淨的石板街和造型精美的拱橋，都是莊姐小時候對於這裏的美好記憶。既是水鄉，漁業也十分發達，對於魚的烹飪更是講究。釀鯪魚和魚皮角就是兩道出自沙灣的經典美食。魚皮角是以去皮去骨的鯪魚肉製成魚滑，包入豬肉等餡製成角，可直接配上湯食用或灼熟後與其他材料烹炒。

此外，牛是沙灣重要的勞動力，當地人發現水牛奶尤其濃郁香滑，便發展出一系列以水牛奶作為主要材料的傳統甜品。

圖片：何桂金攝
場地：莊姨私廚



▼莊姐（右）對沙灣飲食頗有研究



髮菜團蹄



茨菰蒸臘味

廣東人過年缺不了茨菰，它既是美味食材，也有好意頭。常聽長輩說「慈姑掙」，正寫應為「茨菰蒂」，因形狀特別被賦予了添子增孫的寓意，祈求家族人丁興旺。茨菰作為一種中藥，味道偏甘、偏溫，性屬溫，主解百毒。茨菰與臘味共蒸，可解臘味的油膩，同時吸收了臘味的油分精華，化解了其自帶的滯味。



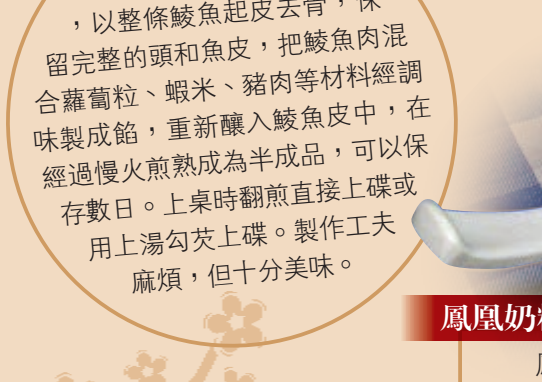
釀鯪魚

這道菜甚考工夫，以整條鯪魚起皮去骨，保留完整的頭和魚皮，把鯪魚肉混合蘿蔔粒、蝦米、豬肉等材料經調味製成餡，重新釀入鯪魚皮中，在經過慢火煎熟成為半成品，可以保存數日。上桌時翻煎直接上碟或用上湯勾芡上碟。製作工夫麻煩，但十分美味。



番薯蒸煎堆糕

很多人覺得煎堆過甜或者煎炸熱氣不愛食用，但經過和番薯、紅糖鬆糕一同蒸之後，煎堆過多的油分及糖分会分攤給作墊的鬆糕和番薯，番薯吸收了油香和糖分，會變得香軟美味，鬆糕則多了麥香，煎堆也變軟，更適合老人和小朋友食用。即使過年，也不用擔心食滯。



鳳凰奶糊

鳳凰奶糊即雞蛋奶糊。正宗的做法只用蛋黃，與牛奶、白糖混合，經過銅鍋的翻炒成為如糊狀的甜品，香濃美味且營養豐富。一蛋可兩用，蛋白做雙皮奶。



薑埋奶

將鮮水牛奶加糖煮沸倒入碗中，與薑汁按照特定的比例混合，數秒後便成了形狀既像豆腐花又像蒸水蛋一樣稀中帶稠的美食，卻比豆腐花、蒸水蛋更香醇嫩滑，甜中微辣、風味獨特。



團年菜

趣談沙灣

知多啲

沙灣鎮歷代出過不少高官與學者，因而建築的規格頗高，宗族祠堂門前雕刻精美的高大門當也不罕見。這裏經濟富裕，有何、黎、曾、李等姓氏，其中以何氏宗族最為知名。沙灣入夜曾書聲琅琅，琴聲不絕，有「粵劇之鄉」和「廣東音樂之鄉」的美稱。因此，廣州俗語有言「沙灣何，生仔唔憂冇老婆」。

廣州還有一句歇後語，叫「沙灣燈籠——何苦（府）？」。從前大家大戶，每至入黑習慣將寫有本家姓氏的燈籠掛出，以示門庭。那時外人每到沙灣，見到門前所掛大燈籠，大都是寫有「何府」二字。於是乎，便有了「沙灣一地掛的燈籠，多寫『何府』」的說法，又因粵語中，「府」、「苦」同音，故此句就一語雙關，成了個問句「何苦？」

樓下火鍋的風情

簡飲擇食
簡嘉明

香港是一年四季都有人「打邊爐」的地方。試想想，一群人相約圍在爐具的四周，一起看着鍋中的湯頭滾了一次又一次，食材下鍋一趟又一趟，酒過一巡又一巡，大小事情聊了一樁又一樁，一頓飯動輒花兩三小時，在這個生活節奏異常急速，連乘港鐵入閘動作不夠利落也給旁人藐視的城市，是多麼具「黑色幽默」的社會現象。

然而，香港人就是愛圍爐，也越吃越講究，越來越花巧，位於銅鑼灣略克道441號的「樓下火鍋飯店」就是一例。初次光顧時，筆者已被門外巨型的彩色霓虹招牌吸引，站在門外，感覺懷舊與魔幻。進店後有一道樓梯，就像時光隧道般引領客人返回昔日的香港，因為飯店裝潢就是以上世紀七八十年代的香港街景為主題。身處其中，就像坐在昔日的大牌檔，環境看似樸實，其實布置挺具心思，周圍都是拍照「打卡」位；加上該店超過九千平方呎，空間非常充裕，客人坐得舒適，自能開懷大嚼。

以前「打邊爐」被認為不健康，因為容易上火，現在有些人卻視之為進補的方式。這家店有不少藥膳滋補的火鍋湯底可供選擇，如清甜椰子雞湯、胡椒豬肚雞湯和花雕藥膳醉雞煲等。筆者特別推介黃金花膠雞湯，因鍋中有原隻金黃嫩雞和

不少厚身花膠，真材實料，味道香濃。食材下鍋前先嘗一碗熱辣辣的高湯，吃點補身的雞肉與花膠，確是很好的享受，也為接着的火鍋盛宴揭開華麗的序幕。

筆者喜歡的麻辣湯底，這店亦有供應。辣味湯底多配「刁鑽」食材，「樓下火鍋飯店」也沒令人失望，豬腳跟、豬腦、鴨舌、鴨血、雞子、雞肝等，多不勝數。此外，不要錯過火鍋必備的手切本地牛，整碟牛肉肉質嫩滑，紋理分明，定能滿足一眾「食肉獸」的要求。再吃好一点，不妨加一客象拔蚌刺身，在湯中燙一燙才吃，讓象拔蚌的味道更豐富，也為湯底增添鮮味。

一頓火鍋宴，兩三小時轉眼就過；良朋好友，在寬敞衛生的食店圍爐夜話，天南地北，是忙碌生活的上佳消遣。下次飯敘，不妨相約到這家充滿懷舊風味的飯店，一起走進時光隧道，以品嘗佳餚的方式為自己加油補身。



▲黃金花膠雞湯底



▲手切本地牛

▲飯店布置充滿懷舊色彩