

冬日記憶

每當天氣驟降，寒意漸濃，那句「秋風起，食臘味」的俗語就在腦中揮之不去。今日「大雪」（7日）節氣，往後氣溫將會進一步下降，愈發寒冷，添衣必不可少，不少人的冬季食譜也早已準備好一大堆，其中少不了的一道主要食材，就是臘味。

艾加

關於臘味的印象，可以算是深刻在每一代廣東人的記憶中。問過早於數十年前到國外打拚的老一代廣東人，他們說雖然生活艱苦，但食到臘味，就能緩解鄉愁，在外國的生活也更容易支撐下去。問過廣東人的阿媽，日日煮飯，實在想不出做什麼菜式，最簡單的選擇就是「阿媽蒸」，這道烹飪方式最厲害的一點就是，無論什麼食材幾乎都能放在飯面蒸熟，而且味道還很不錯。煮飯放了兩條臘腸，省心省力，煮熟取出切成小段，就是一道老少咸宜的靚餸。

搭配糯米飯 香氣四溢

能做成臘味的，必然是肉類。通過鹽或醬料醃漬後，放到室外風乾。風乾這道重要工序，在華南地區也只有天氣寒冷且乾燥的秋天可以實現了。成為臘味的肉類有許多，臘腸、臘鴨、臘雞、臘肉、臘魚等等，還記得阿公講過他小時候食臘老鼠的記憶，據說很美味。他所說的老鼠其實是山鼠和田鼠，牠們的生活環境非常乾淨，沒有污染，純天然的野味，現在野生山鼠已難以見到。

秋冬與臘味最為熟知的搭配非臘味糯米飯莫屬。路過燒臘檔，遠遠就能聞到糯米飯的香味。糯米縱情吸納臘腸、臘腸、臘肉的豐富油分，粒粒成型又軟糯不黏，而臘味也變得清爽不膩。還有些人寧願只食其糯米飯，因為這樣煮出來太美味。食完一碗臘味糯米飯，瞬間感到能抵禦室外的寒冷。中醫理論，糯米屬性溫，歸脾、胃、肺經，能補中益氣，健脾止瀉，縮尿斂汗，有助改善脾胃虛寒。然而，有跌打損傷不宜進食糯米，易影響氣血運行，阻礙散瘀消腫，且「三高」（高血壓、高膽固醇、高血糖）人士、濕熱痰多體質及脾胃消化功能差者，也不宜進食糯米，小兒亦不宜多食。然而，口腹之慾常難以抵擋，少吃多滋味，多吃壞肚皮。

芋頭燜臘鴨 味道相融

蘿蔔糕的重要材料，除了蘿蔔，臘味也必不可少。臘味的油香與其他材料相沁，使得蘿蔔糕品嘗起來才有鬆軟香糯的口感。蒸好的蘿蔔糕，無論直接食用，切塊煎至表面金黃，或用時下新式熱門的XO醬炒，都是上佳的品嘗方式。

相對於其他臘味品種，最常用的是臘腸、臘肉，但臘鴨的獨特風味也引得許多人喜愛。「阿媽蒸」完的臘鴨飯，油香四溢，少許鹽味，不會擔心臘鴨太鹹太乾需要牙力，單食飯也會忍不住食多兩碗。另一個稍微高階的臘鴨做法就是「芋頭燜臘鴨」，做法也不難，洗淨切塊的荔芋、臘鴨，放入煲中燜至兩者相融，荔芋吸納臘鴨的精華，口感綿化，是這道菜最受歡迎的主角，餸汁送飯一流。

談起臘肉的歷史，北宋的蘇轍在其《除夜泊彭蠡湖遇大風雪》詩中有「寒葢僅盈盎，臘肉不滿豆」，可知臘肉這種食材在中華飲食文化中，至少已有過千年的歷史。中國地域之廣，臘肉的口味也各不相同，廣東臘味多會以大量的甜調味，蜀地臘味則有花椒的辛麻，各地會依照當地的飲食口味進行調整，其製作的種類和方式也漸漸變得多元起來。很快就到「臘月」（農曆十二月），記得趁這個寒冷時節把握機會品嘗新鮮臘味，同時也要記得，有節制的飲食才能吃得快樂又健康。

食臘味 暖意在心頭



▲臘味品種豐富。



▲臘味糯米飯。



▲芋頭燜臘鴨。



▲煎蘿蔔糕是不少人的至愛。



▲臘腸是蘿蔔糕的精華。

懶人包煲仔飯省心又解饞

大公報記者 陳惠芳（文、圖）

入冬後，不少人就會想起傳統的臘味煲仔飯。不想自家製作怕工序繁複，最近老字號恆香推出懶人包煲仔飯，保證零失手，而且味道不錯。當中包含的蒸煮紙，依照步驟，逐一於蒸煮紙上相對應的位置如填顏色般放上材料，就可以煮出材料合乎比例的臘味飯。

這個「蒸煮紙懶人包」包括臘腸、手製瑤柱鮑汁XO醬、手製蔥蒜辣椒油以及蒸煮紙五張。蒸紙上如一張填色的圖畫，按每個圖案比例，放上臘腸、自備的白米、蝦米、冬菇、蒜頭，「填」上食材，並在「畫」上加水，將蒸煮紙連材料一起包紮，直接放入飯煲，待熟後連紙一起拿出，打開，倒入碗中便成。

有用家試煮後，覺得省卻了複雜程序，又能控制分量不會出錯。最意外的是有親子互動，小朋友覺得放材料如填色紙，若是小兩口，更似兒時玩煮飯仔玩具。懶人包目前只在網上供訂購，專人送貨。

根據最近網民選出的人氣煲仔飯，今年仍是西環的坤記煲仔飯稱冠。煲仔飯的飯焦是精華，許多人都是吃完飯才刮煲底飯焦，但有炮製煲仔飯的師傅認為，最佳食法是首先起了煲仔飯的飯焦，因淋上醬油後，它會直入煲底令飯焦變脆，不夠脆口。起了飯焦後淋醬油，不要從中間倒下，而是從四邊淋下，然後將飯完全攪拌，令每一粒飯都沾上醬油，就更為美味。



▲懶人包煲仔飯。



▲臘腸、XO醬、蔥蒜辣椒油、蒸煮紙。



▲臘腸、XO醬、蔥蒜辣椒油、蒸煮紙。



▲臘腸、XO醬、蔥蒜辣椒油、蒸煮紙。

周末英式早餐

簡飲擇食

簡嘉明

同學告訴我家餐廳，店員特別推介周末光顧，大家於是相約參加校友會活動後，一起前往午餐敘舊。餐廳是位於跑馬地黃泥涌道11號的「Feather & Bone」，原來就在電車總站旁。乍看以為它只是外國進口糧油雜貨店，售賣各類火腿凍肉、林林總總的香料調味品、詳列成分及營養價值的「超級食物」等，想不到別有洞天，通過零售區竟是裝潢簡約、以綠白色調為主、氣氛輕鬆的西餐廳。

一起成長的好友難得見面，自有說不盡的話題，但也不忘先研究菜單。想不到那裏供應的食物類別多得很，沙律、漢堡、牛排、意粉、甜品都有，而且每類再細分不同口味，連主食配菜都有薯條、焗薯、玉米、西蘭花、沙律菜等選擇。

我點了全日供應的「英式早晨全餐」，因為一直覺得午後悠閒地享受早餐，是繁忙都市生活幸福的假日飲食體驗。事實證明決定正確，因為那份早餐包括了煎雙蛋、薯餅、香腸、焗豆、煙肉、大蘑菇、麵包等，十分豐富。看到碟上的太陽蛋與金黃薯餅，已讓我充滿正能量，還有那外表含蓄低調的蘑菇，美味得成了我整份早餐裏的至愛。那蘑菇乾身卻不油膩，吸收了大量水分和調味，與灑上黑椒的番茄一併放進口中，感覺嫩滑、清新又滿足。

至於飲料，由於店設酒吧，所以供應紅白酒、雞尾酒、咖啡、果汁、梳打等。推介

熱飲「西西里香橙朱古力」，香滑的可上不只牛奶拉花，還加了橘皮，不但平衡了巧克力的濃甜，更芬芳四溢，充滿假日風情。餐廳天井是室外座位，讓顧客可享受在陽光下進餐的樂趣。布置雖然簡約，但加了植物綠化，又掛上燈飾，相信晚上在那裏喝酒談天亦別有一番風味。同學的介紹果然沒錯，周末只要簡簡單單，與好友在舒適的環境共聚就是上佳的節目，而且飽餐後還可繼續在零售區購物，說說笑笑，滿載而歸。



▲英式早晨全餐。



▲西西里香橙朱古力。