



角逐「鄉村米芝蓮」，「炆豬肉」都有比賽？康樂棋聯賽打足一年，「平民士碌架」掀起兒時回憶……香港原來有許多有趣的「比賽」，當中隱藏着本港的特色文化，大公生活頻道小編走訪這些「香港特色小賽」，除了直擊精彩的競賽情況、訪問參賽選手，還會向讀者介紹背後的歷史文化故事。

民以食為天，中華文化傳統上很重視「灶」，昔日建屋安灶，也需要拜神擇吉日。大埔各鄉的村民仍保留了灶的煮食方法，「香港特色小賽」第一集直擊林村舉行的炆豬肉比賽，傳統美食文化薪火相傳。

大公報記者 陳淑瑩(文、圖、視頻)

在700多年的歷史變遷中，大埔林村深深積澱着客家文化，成為客家人聚居的傳統村落之一。許多人以為林村是一條村，其實它是一條由26個村組成的鄉。祖先來自福建，坑下莆祠堂至今仍掛着一副對聯，「源遠流長來福建，根深葉茂壯林村」。

傳統炆豬肉是新界人宴客的主要菜式，昔日在新界鄉村很流行，每逢嫁娶、喜慶節日，村民炆煮幾百斤豬肉讓大夥兒分享。時至今日，喜宴已移師酒樓，鄉村這類大型自家烹調菜式已「買少見少」。這次在林村舉辦的傳統炆豬肉比賽，有至少七個鄉的代表參加。各村高手齊集角逐「鄉村米芝蓮」，延續這份「鄉」味。

開鑊—— 鄉村的生活智慧

炆豬肉需要處理大量食材，一隻大鑊鑊少不了，如何「開鑊」也有學問。開始前，參賽的師傅們先用豬皮把大鑊鐵擦一遍，「很久沒用的鐵鑊會有鐵鏽味，怎樣洗也去不掉，唯有把鑊燒熱，用豬肉擦。」控制這隻直徑差不多90吋的「大鑊頭」，師傅駕輕就熟。這邊在準備熱鑊，那邊已有師傅把豬腩肉切成大小相若備用，人多但有序，鄉村人煮「大鑊飯」真有一手。

灶台—— 火候控制是經驗

「一定要有大灶頭，才可以炆到原汁原味！」傳統炆豬肉，灶與柴火是它的「靈魂」，有師傅分享：「石油氣『唔夠力的』……灶頭控制火候很講究，豬肉未熟前用什麼火，煮熟後用什麼也有分別。」用柴火灶煮食，火力均勻，但費工夫，也講技巧，一方面需要顧好鍋中烹調的食物，另一方面亦需顧及灶下柴火的火勢。而一些「大口徑」的灶，需要數人合作控制火候。火大，要抽出柴；火細，要加柴或者撩起灶內的柴來通風。除了火候控制講求經驗，師傅說「懂得搭建這個灶的人也不多了。」

配料—— 各有秘技卻樸實

大會為各參賽隊伍準備了豆卜及50斤豬肉，其他配料各隊自行準備。各處鄉村各處例，有隊伍笑言他們用的是私房菜食譜，加入檸檬



▲師傅手執大鑊鑊，從容不迫炒拌腩肉和配料。

香港特色小賽

炆火

豬肉

散發鄉味

葉、啤酒。配料各村各鄉或稍有調整，但基本的傳統不變，「都是按叔伯傳承下來的方法煮……放麵豉、花椒八角、蒜蓉、果皮那些。」傳統鄉村菜式，用料做法樸實無華。大宴親朋，重點是分享與凝聚。參加這次炆豬肉比賽，村民也不計較輸贏，「好似我們中國功夫，各有所長，『沒有話邊個第一』。」

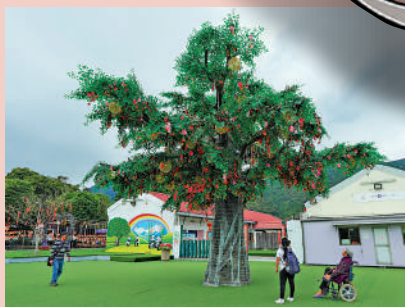
傳承—— 申非遺延續手藝

「炆豬肉真的太美味了……我們正在搜集資料，希望申請納入非物質文化遺產，讓我們這些新界文化傳承下去。」炆豬肉比賽召集人、大埔區議員溫官球說起這些特色美食也很雀躍，他表示仍然懂得這種傳統炆法的人愈來愈少，「希望集合各鄉的師傅，透過他們的手藝，讓大眾品嚐到這個傳統的炆豬肉文化，一嘗各村的味道。」



▲傳統炆豬肉是新界人昔日宴客的主要菜式。

▼現時新許願樹附近，有一棵環保塑膠許願樹，「代接收」實牒。



◀溫官球希望，透過舉辦炆豬肉比賽，將這種傳統飲食文化傳承下去。

►大埔林村相隔六年再次舉辦「傳統炆豬肉比賽」，角逐「鄉村米芝蓮」獎。



炆豬肉做法(部分)

靈魂：灶、柴火

小秘訣：先用豬皮將大鑊鐵擦一遍，去掉鐵鑊的鐵鏽味。



1 將豬肉余水，切成大小相若待用。



2 先爆香蒜頭起鑊，加入豆豉，亦有些村代表加入檸檬葉、蔥頭、辣椒、薑等配料爆香，然後加入豬肉快炒。



3 加水、調味。各村的師傅調味用料稍有不同，如南乳、麵豉醬、花椒八角、玫瑰露酒等，亦有加入啤酒、果皮。



4 𩼁蓋炆煮一個多小時。各種豬肉的肉質各有不同，考驗師傅火候控制的功夫。



灶台——家的中心

話你知

古字篆文，灶是這樣寫「竈」，中間是土，土下是昆蟲的象形，土上是穴。人類發明鑽木取火後，在土地上挖一個穴，放柴草點火，把食物放在上面烹煮。後來發明了灶，灶是火結合土，人類用土造灶，灶上放鍋，下面燒火，開始懂得享受美食。灶，原為地灶，相傳七千多年前新石器時代時，軒轅黃帝改地灶為高台火灶，也就是爐灶，從此我們的祖先便站着煮食。

遠古時代，廚房還沒有出現，只有灶台，北方天氣寒冷，灶台設在屋內，食飯、睡覺都以灶台為中心，是生活起居的中心。

煮才「灶」是炆豬肉的靈魂，用柴火炆可以烹調出傳統的色香味。



▲林村升旗台的浮雕，記錄了新界六日戰爭、抗日戰爭等歷史。

無處不旅遊 打造「林村下游圖」?

林村位處林村河兩岸的林村谷，因為林村鄉土質肥沃，林村河水源充足，遠在700多年前宋代已有氏族在林村居住。時至今日，到大埔林村許願樹擲實牒，已成為香港的特色品牌。無處不旅遊，大埔還有什麼特色景點？「文武廟、舊理民府等，還有火車博物館，這是很歷史的地標建築物……而林村河畔兩旁也可以發展得更「靚」。昔日有清明上河圖，我們可打造現代版「林村下游圖」，古時的東西，延續到今日，結合店舖、商業元素，我覺得很有特色。」大埔區議員溫官球認為，要發展這些特色旅遊景點，一定要透過政府整體協調及支持推動，資源的配合，加上民間和市民的支持，才可成就這美景。

除了炆豬肉，新界圍村還有許多美食，如按節令製作不同的茶棗，還有雞屎藤、豬肉砵等等，美食在圍村有一種凝聚力，「以前鄉間，都是耕田的，不富有，自己製作食品，送禮自用……過年時，鄉村人造的年糕差不多上百斤一個，然後將年糕切到一磚一磚，用報紙包着，貼張紅紙，帶回娘家……自己製作，零舍有味道，大家一起做，一起分享。」溫官球形容，要留着這些傳統味道、情懷並不容易，隨着社會發展，懂得製作的人愈來愈少，有些味道會逐漸消失，「所以我們希望每年都舉辦(炆豬肉比賽)，透過不同的人士，讓大家都知道這些傳統仍然存在。」

吃在中國

中國地大物博，各方水土孕育了不同的物產，因而發展出各具風味的地方菜餚。新開會《點讀》閱讀平台不時介紹博大精深的中國飲食文化，原來許多美食都受到中國文學大師的推崇，也能在傳世名著中找到它們的色香味。

徽州一品鍋就與胡適先生有着不解之緣。話說胡適先生於1917年回國

在北京大學任教，他招待賓客甚至外賓時，喜歡用一個小鐵鍋堆滿各種新鮮食材，並將鐵鍋架在一個小破爐上，底下的炭火一烤，鍋中的湯水便咕嚕咕嚕翻滾，屋中頓時瀰漫着濃濃的香氣。賓客們讚不絕口，便請教此菜之名，胡適答曰：一品鍋。因為這道菜僅在胡適家中能夠品嚐，眾人便以「胡適一品鍋」作為代稱，慢慢流傳開來。

《紅樓夢》第八回講述賈寶玉和林黛玉二人探望病中的薛寶釵，賈寶玉飲了幾杯酒後，薛姨媽用「酸齏雞皮湯」來幫他解酒醒胃，湯中的酸齏可是赫赫有名，在福州稱之為筍絲，這些年流行的柳州螺蛳粉中正是有了酸齏的加持，才成就了它獨特的味覺體驗。

梁實秋先生在《雅舍談吃》裏也談過一道菜，叫做「爆雙脆」。想知



道它到底是什麼？即掃圖內二維碼，瀏覽《點讀》閱讀平台的「吃在中國」文章。

大公生活頻道 × 新開會



《點讀》平台有得睇！
大公生活頻道影片，

大公生活頻道TK Channel
聯同新鴻基地產新開會
《點讀》平台推出新欄目，
影片、文字「互通互聯」，
齊齊「穿閱香港」，說故事講歷史。