

飲食 港台



▲台灣美食家、作家焦桐
大公報記者王豐鈴攝



▲客家菜在香港的受歡迎程度下降
網絡圖片

舌頭對味覺的敏感程度不同——舌尖對甜最敏感，兩側對酸最敏感，舌根對苦最敏感。想做老饕鍛煉味覺，不妨從蔬菜，從原味開始。

四時蔬果之味

在香港城市大學翻譯及語言學系舉辦的講座中，焦桐提及節氣賦予蔬果的美學：「只有蔬果才能表現季節的節奏感，吃肉類難以體會季節性。農諺說：『正月葱，二月韭，三月莧，四月薤，五月匏，六月瓜，七月筍，八月芋，九芥藍，十芹菜，十一蒜，十二白。』不像肉類以肉質香味征服我們的味覺，蔬菜表現的是一種雲淡風輕的美學。」

苦，大概是人們味蕾最抗拒的一種味道。而人到中年，有時候卻會「自找苦吃」——舌尖刻意去尋覓一些苦的東西來品嚐，比如苦瓜。台灣苦瓜分為白皮、綠皮、山苦瓜三種，「白玉苦瓜晶瑩剔透，色白如玉，組織幼嫩，肉厚，汁多，苦味較清淡。」（引自焦桐《蔬果歲時記》）焦桐喜愛它溫潤的白與豐美的真實，每日清晨必飲一杯生果茶汁，其中苦瓜的味道總是浮出來，清晰，內斂，深情，善於包容卻又堅持自己。這是一種溫和圓潤的苦，苦後回甘，回甘後是清淡的優雅；這亦是一種「自苦」，在與肉食等其他食材搭配烹飪的時候，苦的就只有苦瓜，不會苦了別的食材。「吃苦好像吃補。」有苦味的人生才是真實的人生。

港台混血飲食

「我第一次來香港，吃的第一頓好像是雲吞麵。雲吞這個東西，魏晉南北朝就有，每個地方叫法不太一樣——四川人叫它抄手，香港人叫雲吞，台灣人叫扁食。但是香港雲吞麵有兩個特別的地方——每個雲吞裏面有一整隻蝦子，大而鮮美；竹升打麵，用的是蛋麵，口感好，湯頭也很好，好像是用魚骨頭去熬的。」小吃攤利潤薄、地租貴，越來越難生存，焦桐當年去的那家店在銅鑼灣，現在已經不知搬遷去了哪裏。不過，在香港的街邊、街頭，到處都有好吃的，「叉燒、燒鵝、白切雞，我都常吃。還有炒飯，港式炒飯很精彩。就是不愛吃香港的牛肉，加了太多蘇打

妳一副慷慨肚食



古語有云：「一代会住，三代會穿，五代會吃。」美食，當真就意味着貴價、繁複烹調、美艷親人的食物？在台灣美食家焦桐的一雙筷下，台灣的白玉苦瓜，香港的街頭雲吞麵，皆有一副慷慨肚皮，是老饕們品味歲月山河的必備行囊，亦是調和酸甜苦辣鹹鮮之況味的人生哲學。

大公報記者 王豐鈴



▲焦桐來到香港吃的第一頓就是雲吞麵 網絡圖片



▲客家菜特色傾向多油多鹹的重口味



網絡圖片



▲白玉苦瓜肉厚、汁多，苦味較清淡 網絡圖片

編寫屬於自己的美食指南



簡飲擇食

>>> 簡嘉明 文、圖

享用美食，是許多人賴以減壓的方式。尤其活在香港，面對繁忙的工作、居高不下的房價，還有急速的生活節奏，真的令人喘不過氣來。故此人們都喜歡四處尋找美食，飽餐一頓，就有繼續努力生活的動力。每隔一段時間，不同的媒體都會公布最新的美食指南，例如最為人熟悉的米芝蓮指南，也有大大小小各類餐廳排行榜和最受遊客歡迎的香港美食名單等。

嗜吃之士當然會按媒體的推介，發掘名實相副的美食。然而，每次有新名單公布，也會惹來不少批評。有人認為某些名單入選的多是貴價食肆，只屬名人飯堂；也有人批評所謂最受遊客熱捧的美食，只

是他們跟旅遊書光顧的結果，根本不是地道的選擇。其實，食是很個人的行為，每個人也有不同的口味，所以就算邀請世上味覺最敏銳、最懂烹飪或最了解食業的人當評審，要制定能取悅所有人的美食指南，根本都是不可能的任務。與其認為別人評選的美食名單不合心意，何不編寫一份屬於自己的美食指南呢？

成為食客心頭好的食肆，可以基於多種多樣的原因。有人認為食物的素質最重要，有人卻認為價廉物美是首要條件，而有潔癖的我則最在乎食店的衛生程度。親友們都知道，好吃的我亦同時擁有一副敏感的腸胃，只要吃了稍為不潔或不新鮮的

東西，都會很快禍從口入，後果比空着肚子捱餓更慘烈！基於這個苦衷，倘若有人問我最喜歡的酒樓、最常光顧的餐廳或最推薦的晚飯地點，得到的答案都未必會是同類食肆中價格最划算、食物最有鑊氣或網上最熱搜的地方，因為只要餐廳的店面、座位和食具乾淨、食材新鮮衛生，簡而言之令我吃得放心，這樣價格、味道和地點遠近我都可稍作讓步。一直以來，似乎沒有一張名單是有關香港最衛生食肆的，幸好我心目中早有一個符合個人要求的排行榜。

列出自己對美食的要求，想想各項要求所佔的比重。外出進食時細心品嚐食物



、感受服務和觀察環境，然後假設自己就是隱藏身份到訪各食肆的專員，暗自評分，為自己編寫一個獨特的美食指南，這對真正喜歡飲食的人而言，應比每次上菜時只懂立刻拿起手機，機械式地不停為食物拍下連串沒有生命和感情的照片有更大的樂趣。

▲光顧食肆，筆者最重視環境與食物的衛生

▲嗜吃之人是否想過編寫屬於自己的美食指南

