



▲台灣美食家、作家焦桐  
大公報記者王豐鈴攝

# 飲食 港台

## 一副慷慨肚



▲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。

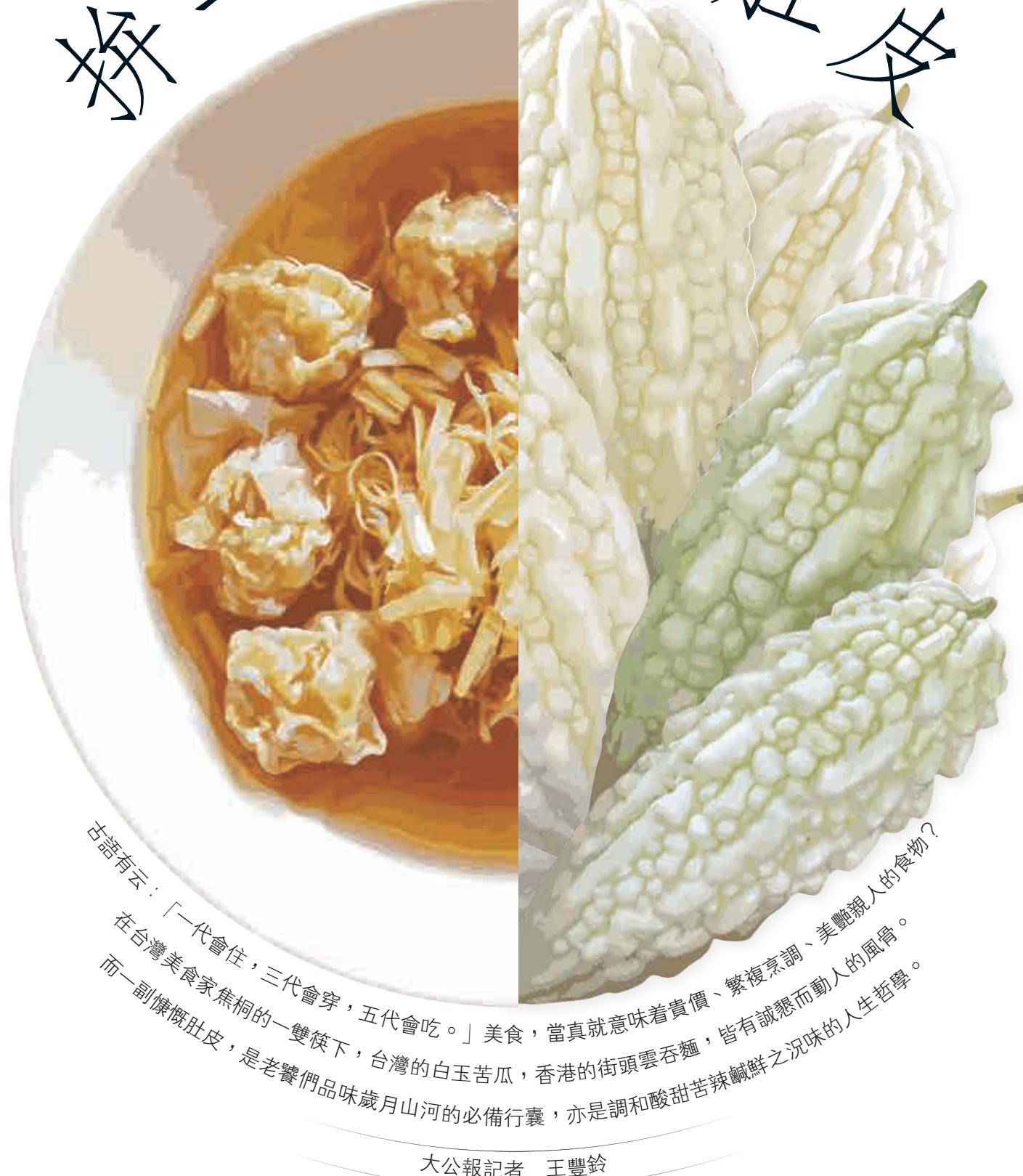
### 四時蔬果之味

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，三月筍，四月蕹，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」——舌尖刻意去尋找一些苦的東西來品嘗，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



大公報記者 王豐鈴

粉去嫩筋，使得牛肉吃起來太軟，缺乏應有的肉質韌感。」

香港有容乃大，是一個移民城市，也是一個文化混血的大都會。談及香港飲食文化的繁榮，焦桐對記者說：「美食，必須在現金交易很活絡的地方，才會得到蓬勃發展，香港符合了這樣的條件。粵菜應該是發展最好的，另外，香港也有很多客家，所以客家菜也融進了

香港的飲食文化系統。因為是國際大都市，所以歐美、日本等飲食文化也都融進來了。」對比香港、台灣的飲食文化，焦桐認為，香港除了在粵菜方面有絕對優勢，歐美、南洋的菜系亦比台灣更精彩。「台灣這邊，日料雖然留下很多痕迹，但並沒有覆蓋，仍然是以中國八大菜系為主體，特別是江浙菜，在台灣有很好的發展。」

近年，香港的飲食譜系也出現了一些變化，比如客家菜的沒落：「香港剩下的客家餐館就非常少，我不知道沒落原因，可能在一個國際大都市裏，農村菜比較不討好。農村菜的特點，是又油又鹹，為了下飯。可是客家菜在台灣和福建，就保存得很好。」

### 情是最美的佐料

什麼是最好的味道？也許沒有統一的答案。在父親的口中，或許是小女兒親手做的荷包蛋：「女兒搖搖擺擺走到我面前，說爸爸我做菜給你吃，我把她擺到椅子上，抓住她的手，慢慢煎出一個荷包蛋。這真是我人生中最好吃、最難忘的荷包蛋。」在妻子的口中，或許是丈夫第一次下廚端出的焦黑牛小排、病後丈夫花心思自創的「牛郎意麵」：「青椒紅椒黃椒切絲，香菇泡軟，節瓜切片，加上大蒜洋蔥，麵用雞湯去煮，豆腐乳取代牛奶。」沒胃口的妻子吃了很多。

焦桐憶起外婆的菜園與他的少年時光。當時，他不甘每天去外婆的菜園種菜，灑水施肥均敷衍了事，想起沉重的功課和考試，覺得自己的前途「就像快速都市化市區裏的這一畦菜園，壅促、缺乏希望」。可飯後，外婆總會用爐灶烤甘蔗給他吃，親情人倫，最是動人，「烤熟的甘蔗蜜汁四溢，像眼淚一樣，入口溫暖。」



▲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



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，面對繁重的工作、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、最懂烹飪或最了解飲食業的人來評審，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、食物最有韌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。外出進食時細心品嘗食物拍下連串沒有生命和感情的照片有更大的樂趣。

▲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