



▲子女於母親節為媽媽做一頓飯菜，不失為一份特殊的母親節禮物 網絡圖片

小的時候，總是嫌棄媽媽做的飯菜不好吃，每當出街和朋友聚餐，雀躍的同時也無形地忽略了媽媽的失落。如今長大了終於明白，美食的精髓，不在於其材料多名貴，賣相多精美，而在於它的「真」，真材實料、真心實意，正如媽媽愛我們的心。五月十四日便是母親節，繁忙的港人大多選擇請媽媽到外邊吃，亦有子女於此日下廚給媽媽驚喜。媽媽下廚常被視為理所當然的事，但子女於母親節為媽媽做一頓可口的飯菜，也不失為一份特殊的母親節禮物。

大公報記者 周 怡 陳惠芳



▲母親烹製的家常便菜，便是家的味道

大公報記者陳惠芳攝

# 媽媽的菜=家的味道

中國傳統觀念是男主外、女主內。上一代的女人最重要管好個家，為家人準備一日三餐。但隨著時代轉變，女人早已能夠頂起半邊天，她們寧打江山也不愛躲在家裏做「煮飯婆」。再者外傭的普遍，煮飯工作要交由傭人打點，如今大多子女吃的，都是出品自家傭，而非媽媽親手烹煮的菜。上一代人，很多都是吃着媽媽每日親自煮的菜長大，而這些婆婆級的女人，仍會因已婚子女回家吃飯而親自買菜下廚。

## 健康的住家菜

居於樂民邨的莫婆婆，便是上一代女人的典範。今年八十多歲的她，過去一直勤儉持家，對丈夫及子女的飲食照顧得無微不至。自子女已婚搬離後，每逢周六家庭日，莫婆婆一早便去街市買菜，下午開始準備豐盛晚餐等子女及孫兒回家吃飯。其媳婦說：「奶奶以前準備餸菜的分量很大，怕子女吃不飽。原來這是奶奶從小以此照顧子女的習慣。她覺得分量多沒所謂，最擔心分量不夠。她的拿手好菜有老少平安、蓮藕炆魚、清蒸鯪魚、白切雞、豉汁蒸排骨、剌肉餅、煲湯和各式家常小炒。當時她的子女正處於發育期，基本都是碟碟清。今日個個已成中年人，胃口不及以前的好，但奶奶仍是堅持大分量的菜式，前幾年見她為一餐飯從早忙到晚，都替她辛苦，我入廚房幫手又嫌我慢。」

媳婦大讚奶奶煮得一手好菜，莫婆婆聞言一笑。她說：「煮得多就熟手，我覺得煮菜不難，反而日日要煮不同菜式才是最困難的地方。有時真是要去到街市，見到不同的食材，就要想好怎麼搭配。如果子女或丈夫有特別想吃的，就算食材不好找，或者比較貴，我都會盡量去滿足他們胃口的需求。」是次訪問見到滿桌家常便菜，但已不再是莫婆婆下廚了，不是她不想，而是年紀大有心無力。

莫婆婆說：「出街食多選擇，又不用大家辛苦，只是不及在家自己煮吃得健康和衛生。」在莫婆婆那個年代，對於大部分民衆來說，出街食飯無疑是一次奢侈的享受，一般在過年才有這樣享受的機會，吃慣了家裏的飯菜，多數人都會覺得外面的飯菜可口。而隨着時代的發展，人們越來越忙碌，總是沒有時間回家吃飯，沒有時間在家做飯，這種家裏的味道，卻又逆轉成為了都市人共同的奢望。

## 傳承愛的味道

時下港媽很多是身兼家庭與工作兩職，仍堅持親自下廚為子女烹煮飯菜，希望他們吃得好和健康，莫婆婆的媳婦就是其中的一位。「如今由媳婦負責，她的手藝



▲莫婆婆上了年紀，現在已是媳婦負責家常飯菜了 大公報記者陳惠芳攝

也不差，她既要工作，又要兼顧家庭的飯餐，是個很好的新抱。可能她為家人健康，煮菜少油少鹽，我的兒子吃不慣，時常說味道不夠。我人老了，味覺亦差，我也

是喜歡吃較濃味的菜式。」

家常小菜不在於食什麼山珍海味，而是在於這是媽媽親手下廚的那一份心思。現代人的菜式，已不是尋常百姓家的家常菜了，於是請教莫婆婆家常小菜的做法。她就介紹「老少平安」的煮法，她說這個菜意頭好，因沒有骨，小孩和老人都吃得，而且材料好簡單，只需魚滑和豆腐。「以前身體比較好，還有力氣的時候，我會買鯪魚回來起肉，自己剝和攪件，後來剝不動了，就買魚檔現成的魚滑。除魚滑外，還需嫩豆腐一磚、芫荽碎和蔥花少許、雞蛋一隻、胡椒粉、豆粉和生抽。先將魚滑、豆腐以及配料一起拌勻，倒進碟內，蒸五分鐘便成，食前加上生抽和少許熟油，簡單又好味。」

時下年輕人很多不喜歡在家吃飯，覺得吃來吃去都是家常小菜，街外食肆林立，選擇多，可是食了一段日子，就會回味媽媽的菜。現在母親節，子女不想母親辛苦選擇在外食飯，媽媽當然開心，但如果當日能吃到子女下廚烹煮的菜，莫婆婆說：「我更開心，現在我的腳不宜行多路，而且節日食飯，價錢又貴，不想他們花太多錢，搵錢太艱難了。」

不經意間，我們的媽媽慢慢變老，我們也終有一日為人父母，不經意地傳承着媽媽的一份愛，為愛人，為孩子製造這份愛的味道，在小小的廚房中，在圓圓的餐桌上。

雖然媽媽並不是什麼身懷絕技的大廚，但每一個媽媽做的飯菜，都是子女心中最獨特的味道。子女喜歡媽媽的菜，媽媽同樣喜歡子女為她下廚，這份心意，是母親節最暖的情意。



▲傳統的「老少平安」製作簡單又好味 大公報記者陳惠芳攝



▲為圖便捷，主婦直接將魚片置豆腐上蒸，成為新派的「老少平安」（左圖） 大公報記者陳惠芳攝

# “一碗叉燒飯，唔該！”



## 簡飲擇食

>>> 簡嘉明 文、圖

兒時到酒樓品茗，常常聽到顧客點叉燒飯。看看點菜者的同伴，許多時都有長者或小孩，而那碗飯也多是為他們而點的。或許由於叉燒無骨，在燒臘中較老少咸宜；二來昔日人們進餐必追求「飽肚」，所以除點心外加一碗感覺正氣的叉燒飯，就能確保席中所有人都可吃飽。

現在人們對飲食的追求已經不同，酒樓也不一定有燒臘供應，但叉燒這源自廣東的食物，仍是深得民心。製作叉燒多選腩頭肉，因這部分是豬的上肩位置，軟硬與肥瘦度適中。瘦肉中帶着油花，最適合

用來燒烤。在燒烤的過程中，需塗上甜甜的麥芽糖，所以叉燒的表面除了奪目的紅色外，還裹着一層金黃的油光，煞是吸引。

怎樣才算一塊好叉燒，這不單因個人的口味而異，也因年代而異。昔日人們喜歡「肥叉」或「半肥叉」，愛那入口溶化的甜膩。現在人們要吃得健康，對肥肉嗤之以鼻，「瘦叉」反大行其道。然而，不論肥或瘦，將叉燒鋪在白飯面，再拌以各燒臘店獨門秘方的豉汁，就已是色香味全的一餐。最怕那些燒得又乾又硬的叉燒，

全無肉汁，像沾了橙紅色染了的肉乾，一看就知粗製濫造。縱然現在已有可調節溫度的烤爐製作燒臘，但時間、火候及醬料的控制，還得靠師傅的功力和經驗才能有上乘的作品。

最近到北角海逸酒店的海逸軒晚膳，看到該店的招牌菜包括了一道「傑哥叉燒」。一試果然不負所望，不單肉質鬆化、焦香控制得宜，蜜汁也讓人回味。可惜當天沒點白飯，錯過了以傳統方法品嘗叉燒的機會，唯有待下次帶家人一起前往用餐時，再分享叉燒飯的甜蜜吧。



▲叉燒老少咸宜，在芸芸廣東燒臘中，一直深得民心

►製作叉燒需塗上麥芽糖，所以叉燒表面裹着一層金黃的蜜汁，令人食指大動

