

沒有灰心只有用心 疫後再聚開開心心

# 盆菜父子兵 期待再起筷

盆菜，寓意團圓，象徵盤滿鉢滿，是港人近年節慶不可缺少的菜餚。奈何今年受疫情影響，「限客令」加上市民為了防疫減少聚餐，連累盆菜館生意一落千丈。在元朗屏山，一間堪稱「盆菜世家」的傳統盆菜館，以往每年農曆新年前後，每日均要烹調數以百個盆菜。惟今年訂單按年暴跌近40%。縱使生意轉差，但主理人鄧聯興（聯哥）與兒子鄧健鵬（Jeff）依然樂觀應對，期待「疫」後再出發。

大公報記者  
謝進亨（文） 何嘉駿（攝）

鄧氏是新界五大家族之首，位於元朗屏山的鄧氏宗祠，已有逾八百年歷史。年屆六旬的聯哥是鄧族第26代傳人，更把「盆菜世家」發揚光大。

聯哥稱，過往每逢喜慶節日，例如新居入伙、祠堂開光或添丁等，新界鄉村便舉行盆菜宴，宴請親朋好友。早年社會不富裕，盆菜有海鮮有肉顯得分外奢侈、矜貴。近年盆菜興起後，有一年屏山舉辦盆菜宴慶祝國慶，單日需炮製四、五百盆盆菜，供幾百圍食客免費享用，「以前通常做開一、二百圍，唔次做幾百圍，場面非常轟動。而家叫我做，我都唔再做！」

然而，一場疫情來襲，今年未能享受「肥年」。現時主力處理店裏訂單的Jeff稱，往年的年廿九、大年初二，每日要烹調300至400個盆菜，「以往新年前兩星期，落訂電話接個不停，但今年（春節）前一周



才陸續有客人落訂。」他表示，今年新春期間每日供應量不足200盆，生意減少30%至40%。

**以往新年前兩星期，落訂電話接個不停，但今年（春節）前一周才陸續有客人落訂。**

聯哥說，生意自去年中以來已轉差。每年夏季七月至九月是盆菜淡季，「訂單數量少，日常生意額主要來自釀製黃酒及醬料等，『睇唔到（生意）分別』。但情況自十月起轉差，「以往十一國慶，圍村會出

錢搞盆菜宴，讓『外嫁女』回來，幾千人濟濟一堂用膳。今年取消慶祝，少咗個機會交際聯誼」，他亦未有接到喜慶盆菜訂單。

盆菜向來最適合一家人分享，共享天倫。對於社會事件影響，聯哥開玩笑稱：「可能大家都唔想同枱（吃盆菜）時有爭拗咁！」但他仍樂觀地說：「做少啲，壓力都少咗。輕鬆處理100、200個盆菜，可以用心做好啲。」兩仔爺更平心靜待，繼續用心烹調盆菜，盼疫情過後，每家每戶也能開心起筷。

▲鄧聯興與鄧健鵬是新界鄧氏族人，圍村每逢喜慶節日如新居入伙、祠堂開光或添丁等便會辦盆菜宴，村內盆菜一直由鄧聯興父子打理



▲打理盆菜生意殊不簡單，清晨七時已開始工作，既要在廚房煮食，亦預備食材，晚上九時才能休息



▲聯哥堅持自家製盆菜要「落足料、成本貴、多功夫」



▲盆菜近年成為港人名菜，今年春節疫情爆發前，有學校組團往品嘗，小朋友吃得開心開心



① 蘿蔔  
蘿蔔及豬皮等味道較清淡的食材，可吸收上層濃郁醬汁，達至味味相連



② 枝竹  
枝竹及魷魚等放第二層，吸收上層肉汁後更惹味

## 食材層層疊 次序有考究



③ 炆出  
精髓 中層放盆菜「精髓」南乳醬料炆豬肉，肉汁是整個盆菜的精華



④ 滋味  
冬菇 冬菇、鮫魚丸及雞等放近炆豬肉，沾上肉汁後更滋味



⑤ 畫龍  
點睛 最後再放上煎蝦碌及炸蠔等較貴價食材，不怕被汁料浸透影響口感

## 人情味入饌 煮出鄉情

元朗屏山傳統盆菜開業近30載，近年榮升為城中「星級盆菜」。最為人津津樂道的，不單止是圍村的「人情味」，更是主理人聯哥與兒子Jeff對傳統的執著，不忘祖、不忘根。

聯哥表示，村內盆菜一直由其祖父、父親打理，因此「為食」的他自幼便樂意幫手，斬柴切菜，並順便享用餸頭餸尾。到上世紀90年代初，出外打工多年的聯哥踏入退休之齡，眼見父親年事已高，擔心盆菜手藝失傳，便毅然開店，全心全意製作盆菜。

聯哥稱，盆菜起初並未廣受歡迎，談不上是經營生意，直至1997年鄧氏宗祠辦盆菜宴，以及本地設計師鄧達智多次舉辦千人盆菜宴等，經傳媒報道後才掀起潮流，就連「發哥」周潤發、郭富城等巨星也曾是座上客。

聯哥掌廚多年，慶幸兒子鄧健

鵬數年前回流，分擔工作之餘，更不愁傳統手藝失傳。現年37歲的Jeff，性格與父親一樣，友善、毫無架子、工作任勞任怨，讓聯哥放下心頭大石，平常不用擔心生意。

Jeff稱，工作數年才知道打理店舖殊不簡單，清晨七時已開始工作，既要在廚房煮食，亦要視乎訂單而預備食材。連同接待客人等門面工作，直至晚上九時才能休息。因工作忙碌，近年朋友應酬大減，更無時間拍拖，慨嘆多油煙、粗重工作難以請人分輕重擔，「試過有朋友嚟幫手，做半日都走咗！」

鄧氏兩仔爺多年來對盆菜的熱誠不變，初心是保留傳統手藝。在他們眼中，傳統盆菜，不單是味道正宗，更充滿人情味，凝聚親朋好友之餘，亦盛載圍村風味，不忘祖、不忘根，以美食將人與人之間的距離拉近。

## 享用餐盆菜安全貼士

- 疫情下，尤其要注意衛生，進食時切記使用公筷和公羹，並把盆菜一次過吃完
- 提取盆菜時，留意熟存的盆菜是否保持在攝氏60°C以上
- 食盆菜前，必須徹底翻熱，中心溫度達攝氏75°C或以上或完全煮沸
- 盆菜烹煮後，不可存放於室溫下超過兩小時

（大公報記者整理）

## 新界圍村原居民 盆菜招待落難宋帝

**話你知** 盆菜作為香港圍村的傳統菜式，已有數百年歷史，但其起源說法不一。

根據流傳最廣的說法，盆菜約在800多年前誕生，相傳中國南宋末年，宋帝趙昺逃難南下至香港新界圍村。為招待落難皇帝，原居民盛情款待，將僅有的食物加熱，層層疊疊共放在木盆內，宋帝飢寒交迫下，頓時覺得盆菜是天下最美味的佳餚。另一個說法是當時遭元兵追殺的文天祥，逃至靠海的廣東寶安縣，當地村民將家中的食物拿給他，宋兵把菜煮熟，卻沒有食具，村民建議用大盆裝着，方便宋兵圍盆而食。

## 滋味關鍵 南乳炆豬肉

近年坊間盆菜款式五花八門，食材加入鮑參翅肚等，越趨矜貴。聯哥表示，傳統盆菜的「精髓」，在於南乳醬料炆煮的豬肉，讓每層食材盡收益汁精華。反觀外間的食物工場，流水製作的盆菜只是把食材堆放在一起，並摻雜味精、雞粉等，認為是「無咗益菜個味道！」他自信地說，食客一吃就知高低，傳統盆菜是不會越食越口渴的。

盆菜食材按次序一層一層由下至上疊放，最上層是較名貴的食材，包括冬菇、鮫魚丸、雞、煎蝦碌及炸蠔等，既好看又可讓人先吃最好；下一層則是「精髓」炆豬肉，接着是枝竹、魷魚；而墊底的是蘿蔔、豬皮，味道較清淡，可吸收上層的濃郁醬汁，味味相連，每盆可撐飽6至12人肚皮。

聯哥分享「家傳秘方」說，炆煮豬肉過程最不簡單，單次落鍋淨豬肉已重70斤。若高峰時每日製作超過200個盆菜時，便要重複炆煮十次，一個人無法應付。炆煮豬肉需時約30至40分鐘，先下南乳、花椒、八角、肉桂、片糖等香料，以大鑊鏟翻炒，重點是「切忌用死力」。然後加水炆煮約20分鐘，再放入洋蔥等提味。

「圍村風味外面做出不出這個效果」，聯哥表示，自家製的盆菜「落足料、成本貴、多功夫」，使用大量南乳保留古法烹調的原汁原味。此外，他多年來堅持不送貨，以免過量訂單影響品質。

## 2021年請假攻略\*

註：\*適用於五天工作人士；紅字為假日，黑字為請假日

2020年12月											
請4日 放10日	一	五	六	日	一	二	三	四	五	六	日
25 26 27 28 29 30 31	1 2 3										
2020年聖誕節											
請4日 放10日	二	五	六	日	一	二	三	四	五	六	日
12 13 14 15 16 17 18	19 20 21										
農曆新年											
請3日 放10日	四	五	六	日	一	二	三	四	五	六	日
2 3 4 5 6 7 8 9 10 11											
耶穌受難日、清明節翌日、復活節翌日											

請2日 放5日	五	三	四	五	六	日
19 20 21	22 23	24	25 26 27	28	29	30
佛誕						
請1日 放4日	七	1	2	3	4	
						回歸紀念日
請2日 放5日	九	三	四	五	六	日
22 23	24	25 26	27	28	29	30
中秋節翌日						
請1日 放4日	十	四	五	六	日	
	14 15 16 17	18	19	20	21	重陽節
請4日 放9日	十二	六	日	一	二	三
25 26 27	28	29	30	31	1 2	聖誕節後第一個周一

大公報記者整理

## 明年多個月可自製長假

【大公報訊】2021年的公眾假期安排出爐，打工仔不妨預先規劃明年的旅遊大計。明年有不少自製悠長假期的機會，其中今年底聖誕和明年元旦、二月的農曆新年長假，都可以「請4放10」，明年的清明節與復活節假期重疊，五天工作周的打工仔毋須請假，也可連放五日假期，更可「請3放10」自製更長的十天大假（詳見配表）。

不過，放銀行假的打工仔或會感到沮喪，因明年有四個公眾假期都在星期六，包括2月13日年初二、4月3日耶穌受難節翌日、5月1日勞動節及12月25日聖誕節，按例無補假。旅遊業界預計，一旦全球疫情受控，將釋放抑壓已久的出遊意欲，預計明年四月的長假期可帶動旅遊業生意出現「報復性」反彈。