

美味廚房



▲雙錦鯉年糕寓意年年有餘。

一家人最緊要齊整整。今年因新冠肺炎疫情，大家無法外出旅行，而在家溫馨地歡度春節，一起動手炮製新年美饌，也是不錯的選擇。

大公報記者 湯艾加

廣東人過年非常講究好意頭。除了闔家團圓，還很注重吃什麼，菜式除了豐富多彩，而且很講究意頭。

### 講究好意頭

而在香港，中西文化匯合，但在新年菜方面，仍然有濃厚的廣東傳統特色。退休大廚何旭明師傅是地道的廣東人，自二十世紀六十年代移居香港，就從事廚師職業。他回憶那時候的團年飯，象徵一年的豐收和平安，非常講究，通常大半個月前已經開始構思菜式，做準備工夫，特別是燉鮑魚之類的大菜。

何師傅說：「小時家庭環境也不算差，後來到香港闖天下，因為從小愛在廚房陪家人煮菜，也學識了不少家傳菜式。到了香港之後，一開始因為愛探索美食，漸漸走上了廚師之路。」

至於新春常見的菜式，多有美好的寓意，例如：白切雞／文昌雞（五世其昌）、髮菜蠔豉燜冬菇（發財好市）、蝦球炒帶子（笑口常開）、清蒸貴魚（年年有餘）、蜜餞金蠔（蜜運佳偶好事來）等。而港

人愛吃盆菜，也會在新年製作家庭版盆菜自用。新春佳節，不少人亦喜以鮑魚、海參、花膠、金蠔等入饌。

### 自製更健康

何師傅說，白切雞、髮菜蠔豉燜冬菇等，相對較容易煮，簡單的清洗工作，大人可和小朋友一起完成，而燜煮的烹調方法，借助電飯煲即可完成，只要調整好醬汁的口味就可以了。

出生於二十世紀四十年代末的何師傅，成長的那個年代，物資並不富裕，若能每天都有兩道肉類菜式，已感到非常幸福。對比當下，他總覺得雖然生活物資充足，還是有所欠缺，例如一家人齊心協力製作新年菜式的美好記憶，現在是很難有了。現代社會，大家都習慣用錢解決食的問題，想偷懶就出街食或者外賣，廚房開伙的機會也不多。

他又說：「其實我都理解，現代人生活壓力太大，回到家已經不想再做任何家務了。但在疫情下，能在家食飯總是好的，還可增加一家人的溝通，菜式調味可以更清淡簡單，菜品亦能選擇更新鮮的原材料。抗疫需要健康的體魄，食得健康也是一種非常好的防疫方法。」



▲金蠔。



▲海參。

## 家庭版盆菜

香港人愛吃盆菜。何師傅說，盆菜其實營養搭配均衡，有肉有菜，蔬菜的加入化解了肉的油膩。現代社會提倡低鹽低糖，不妨適當調整盆菜製作的油鹽糖比例，那就可兼顧美味與健康了。

**材料：**白蘿蔔、枝竹、紹菜、豬皮、魷魚、髮菜、蠔豉、鮑魚、海參、燒鴨脾、油雞脾、燒腩、丸類、冬菇等適量。（6人分量）

#### 做法：

- 枝竹、髮菜、豬皮、魷魚，預先浸發。
- 其他材料洗淨，切好。
- 蠔豉洗淨後，用花雕酒、薑汁、生抽及蜜糖醃10分鐘，隔水蒸10分鐘，備用。
- 鮑魚洗淨，挑腸，去內臟。雪藏鮑魚要出水。
- 洗淨髮菜，隔水。
- 蘿蔔批皮切段，用1茶匙鹽出水3分鐘，備用。
- 紹菜焗2分鐘，備用。
- 鋪盆菜，依次序鋪蘿蔔、枝竹、紹菜、豬皮、魷魚、髮菜、蠔豉、海參、燒鴨脾、油雞脾、燒腩、丸類（如有雞翼或鵝掌翼可於這時加入）、冬菇，加入適量高湯。
- 用錫紙包好，煮滾後用中細火煮30分鐘。
- 打開錫紙，放入其餘海鮮，包好，細火煮15分鐘，加上爇汁即成。



# 開年菜 融入祈願 寓意吉祥



▲桌上有魚有肉，希望在新一年拿個好兆頭。



▲港人喜吃盆菜，可外賣或自己製作。

## 白切雞

「拜神唔見雞」，倘若「雞」這個祭神主角不見了，有人會說「不吉利」。這雞就是白切雞。作為一道傳統經典菜，它是粵菜系雞餚中最普通也是最考功夫的菜式。製作白切雞的功力在於「浸」。做得好的白切雞，皮爽肉滑，百吃不膩。

**材料：**雞一隻，薑片、蔥適量。

#### 做法：

- 雞洗乾淨，去掉內臟。
- 倒涼水入鍋，放入薑片、蔥條，大火燒開。
- 用手提起雞頭，將雞身放入水中浸燙，提起，再放入水中浸燙，再提起，重複浸燙3次，使雞的腹腔內外溫度保持一致，每次浸燙的時間約5秒。
- 最後將整隻雞放入鍋中，水不要過雞身，微煮5到8分鐘，蓋鍋浸泡15到20分鐘（視乎雞的大小）。雞熟撈出（這樣做雞不會爆皮，吃起來更緊致）。
- 準備一盤冰水，把撈出來的雞放進冰水裏浸泡，重複翻動雞身3次，直接放涼，瀝乾水，擦上香油，就可以斬件上桌了。



## 髮菜蠔豉燜冬菇

何師傅說，廣東人煮年菜非常在意好兆頭。「髮菜蠔豉燜冬菇」就是意頭菜，諧音「發財好市」。功力在於「燜」，冬菇燜得是否入味很講究。

**材料：**蠔豉、冬菇、髮菜、生菜適量，數粒去皮蒜頭，薑數片。

#### 做法：

- 蠔豉清洗乾淨；冬菇洗淨浸軟（保留浸冬菇的水）；髮菜浸發去清雜質後瀝乾備用；生菜洗淨瀝乾。
- 燒熱油鑊，放蒜頭炸至金黃，盛起備用。
- 爆香薑片，加入蠔豉和冬菇略炒一會，用雞粉、糖、胡椒粉少許調味。
- 加入適量蠔油和冬菇水兜勻，蓋上蓋燉至蠔豉脫。
- 加入髮菜兜勻，再燉約10至15分鐘，打芡。
- 燒熱油鑊爆香蒜頭，將生菜炒熟後上碟。

**註：**生產髮菜，對於土地傷害非常大。現在多用蒟蒻類等食材製作成口感形狀相似的髮菜，既保護大自然也不失美味。



## 啖啖肉長腳蟹

### 簡飲擇食

簡嘉明

了整年，新春期間當然要用美食慰勞自己，也可與家人共享天倫，開開心心吃個飽。

「限聚令」下大夥兒不能外出用膳，不少家庭取消家族團年飯及拜年活動，改為小家庭各自留家晚餐，用視像邊吃邊聊。然而，農曆新年是喜慶日子，菜餚也不能太馬虎，故此，許多人外賣盆菜、燒味，甚至自家製作年糕應節。

此外，海鮮寓意生生猛猛，所以也是新冠肺炎疫情下的意頭菜，龍蝦、扇貝、蠔子等，選擇豐富。倘若想舒服悠閒地與家人在一起，不想再弄至一屋油煙，外賣就最好了。今年食肆為應節救市，紛紛推出海鮮外賣服務，而且價格比以往便宜，真的抵食又方便。

筆者與家人早前就曾嘗過「海港酒家」的阿拉斯加長腳蟹。該酒家在多區也有分店，雖然走的是街坊親民路線，但最近就推出不少價格和水準也很吸引的菜式和套餐。我們光顧的是藍田啟田商場分店，中午時到酒家選蟹，看到缸裏的長腳蟹均生猛新鮮。選好後，只要約定取

貨時間，服務員就會幫忙將蟹蒸好。

晚上拿蟹回家，拆開時仍是熱騰騰的，香氣撲鼻。蟹的質素很好，確是啖啖肉，加上阿拉斯加長腳蟹的殼較薄，容易剪開拆肉，所以也方便長輩進食。全家老幼一起大嚼海鮮，氣氛歡樂和諧。蟹是清蒸的，卻十分鮮甜，不需蘸醬料已非常美味，可見貨源高質，讓食客享受品嚐海鮮的樂趣。

筆者撰文推介，除了好味道，也因為該酒家的阿拉斯加長腳蟹價格吸引。撰稿當天，海港飲食集團剛在網上發布最新資料，阿拉斯加長腳蟹外賣優惠一斤288元，可以網上落單付款，再預約到分店取貨。一家五至六口，約1500元就可舒暢地大啖蟹肉，蟹膏還可用來拌麵或拌飯，確是新春期間在家中用膳的好選擇。



▲阿拉斯加長腳蟹。蟹膏可用來拌麵或拌飯。