

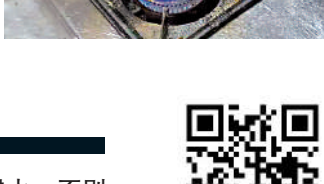
冷鋒到，食臘味！今晚氣溫將會急降，是時候出「煲」了。
煲仔飯「一煲過」，有飯有餸，醬汁被米飯全吸收了，配上煲底的香脆飯焦，就是這款港式美食的「焦點」。而煲仔飯的奧妙之處，是一家人圍住食又得，自己「獨食」亦得，熱騰騰上桌，食材在熱辣的鍋上滋滋作響，這聲音彷彿為拖着疲憊身軀的打工仔帶來一點心靈慰藉。

大公報記者 邵穎（文、圖）

臘味煲仔飯

點煮先最好？

- 1 米需提前浸泡一小時，令米較易煮熟。
- 2 加水，米水比例約1:1，合上煲蓋，待水滾。
- 3 水收乾前，攪拌米、水，以免糊底。
- 4 水基本收乾，落食材，約2至3分鐘後熄火，待5分鐘。
- 5 開小火，將煲仔打斜燒四邊，形成飯焦（如只烤底部會「燒壞」）。
- 6 調至中火，「收返臘味的油分」，完成。



小貼士

- 新煲買回來後要先浸水，否則容易爆煲。
- 水滾後，待水收乾再落食材。
- 熄火後，焗5分鐘先開蓋。



教你煮煲仔飯

圍煲取暖

味蓄的焦點

煲

美食的關鍵 小沙鍋多滋味

「煲」是造就這美味的關鍵。廣東話「煲仔」，就是小沙鍋的意思。以沙鍋煮飯做菜，風味獨特。因為沙鍋厚、質料粗糙且氣孔多，鍋中食物在爐火加熱下仍能保持水分；而且沙鍋

保溫效能強，飯菜煮好後還可以在沙鍋裏再「燜煮」一下，令食物更好吃。煲仔飯以高溫的炭爐來煮，火候得宜，鍋底便會黏着金黃的飯焦。

那從何時開始出現煲仔飯呢？據說，它的歷史可以追溯到2000多年前的中原地區，周代八珍中的第一珍叫「淳熬」，作法是「煎醢加於陸稿上，沃之以膏。」即將肉醬煎熬之後，加在旱稻做成的飯上，再澆上油脂而成的。第二珍叫「淳母」，作法一樣，只是改用黃米。到了唐代，有一道名餚叫「御黃玉母飯」，就是肉絲蛋蓋飯。

時至今日，廣東人秋冬仍然鍾情煲仔飯，暖笠笠，方便又好吃，臘味、排骨、窩蛋牛肉、香菇滑雞，堪稱煲仔飯界「四大天王」。



▲鄭先生是煲仔飯的「鐵粉」，每星期都要吃，最愛煲仔飯的香脆飯焦。



▼煲仔飯「四大天王」中，以臘味飯最經典。

仔 無法取代的熱度與人情味

煲仔飯標榜「明爐烹調」，即叫即做，煲仔飯小店外一排灶頭，擺滿冒着熱氣的煲仔，吸引食客的就是這種熱度。

「食客快樂所以我快樂」

以往在香港要吃煲仔飯，便要去大牌檔，如廟街，這是不能錯過的「排隊美食」。現在連茶餐廳、酒樓，甚至快餐店都可以見到它的蹤影。記者一個晚上來到灣仔一間連鎖快餐店，晚市的餐食有十多種選擇，但晚上七點多煲仔飯便已全部售罄。從事電訊行業的李小姐加班後與同事一同前來，她說生活忙是常態，為了節省時間，她多數在快餐店解決兩餐，而煲仔飯便成為她生活中的一點「溫暖」。

銳記餐廳小廚是銅鑼灣少數提供煲仔飯的茶餐廳。店裏的郭師傅製作煲仔飯已有十幾年，在她看來，港人對煲仔飯有着特別的情意結，不少老顧客對煲仔飯就是情有獨鍾。

臘味煲仔飯的經典

郭師傅說，她的食客中有位住在沙田的老人家，起初是經朋友介紹而來，食過翻尋味，即使每次前來都要坐一小時巴士，但差不多每星期都堅持來吃一鍋煲仔飯。「但最鍾意食白鑊煲仔飯，喜歡那鮮味。有次佢心

情唔好，嚟食咗一碗之後就開心返了。睇見佢食得咁開心，我都覺得開心。」

還有已經移居加拿大的港人，每隔一兩年才會返港一、兩個月。郭師傅說，那客人每次回港，必定會帶家人來吃煲仔飯。「喺外國好難食到正宗嘅煲仔飯，每次回來，佢都會帶一對子女嚟食，每星期都會嚟一兩次。一般都係食臘味飯，煲仔飯的經典。」



▲郭師傅堅持煲仔飯要即叫即做，而且不時不食，只會在秋冬季節賣賣煲仔飯。

銳記郭師傅：

“ 秋風起，食臘味，臘味飯一定是最經典，而且秋天的臘味更加新鮮。煲仔飯一定要選用應節的新鮮食材，做好煲仔飯沒有什麼難度，最重要是用心，不可以提前做好，要即叫即做。”



▲為保證味道如一，坤哥親力親為製作煲仔飯，確保品質。

飯

「飯飯之交」堅持將心比心

港九新界都有不同款式的人氣煲仔飯，米芝蓮推介、炭爐炮製、特色口味、標榜金黃香脆飯焦的……各有煮法各有特色，但最重要的還是用心製作。

在西營盤的坤記煲仔小廚，老闆坤哥已經做了40多年的煲仔飯，雖然食材準備會由其他師傅代勞，但製作過程始終親力親為，

「將心比心」便是這家老店的經營之道，「如果出品嘅品質唔穩定，時好時壞，唔能夠夠長久，留唔到客。」

「最重要是用心製作」

負責準備煲仔飯食材的張師傅說，做煲仔飯沒有什麼難度，最重要還是用心製作。在他看來，老闆坤哥便是用心之人，為保證味道如一，店裏只會選用當日的食材製作煲仔飯，而坤哥每天下午都會提前到店鋪檢查食材。因品質有保證，有熟客一個月會來光顧十多次，仍不覺膩。每天單是用來做煲仔飯的臘味便有近十斤，其他食材總計有三、四十斤之多。疫情下，每晚仍能賣出超過200份煲仔飯。

有心人不止老闆，食客們都是。儘管晚市高峰期排隊等候入座的人多，但坤記都不會限制用餐時間，顧客都很「識做」，「多數客人睇到出面排晒隊，都會食快啲。」而在晚市的後半段時間，客人相對少了，店員們都會與熟客們坐下來喝酒聊天，話題除了煲仔飯，還會開話家常。

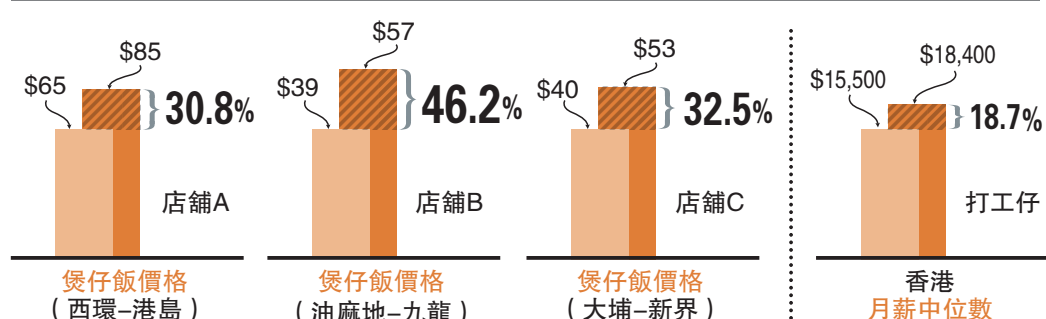


▶張師傅認為，煮煲仔飯沒有什麼竅門，最重要就是用心製作。

坤記張師傅：

“ 煲仔飯最經典的就是臘味。飯焦、食材這些和各家店的風味有關。但在煲仔飯裏加芝士就不算是煲仔飯，要吃芝士應該去西餐廳。請你吃醬油拌芝士，你會食嗎？”

煲仔飯加幅跑贏打工仔人工升幅



▶煲仔飯即叫即做，上桌時冒着熱氣，吸引食客的就是這種熱度。

