

# 盆菜抗疫救市

百搭配料 雞煲火鍋 麻辣口味 豐儉由人

食腦一族

時值歲晚，第五波疫情爆發，全港食肆晚市再禁食，飲食業界失去團年飯及春茗等傳統旺季生意，損失巨大。

香港人勝在靈活變通，大小餐廳在疫情下紛紛變陣，推出各種符合大小家庭不同需要的特色盆菜「救市」，有保留傳統特色的盆菜，有新派的麻辣口味盆菜、「左雞煲、右火鍋」盆菜，甚至有酒樓推出自助盆菜，仿如車仔麵自選配料價，基本配料僅80元，再配最少三款主菜，豐儉由人，盆菜大戰開打……。

▶「傷心酸辣粉」推出「年年有魚盆菜」，加入家鄉釀鯪魚。



◀「店小二」負責人阿偉，趕及農曆新年推出不同款式的盆菜，盡力彌補疫市損失。

大公報記者  
關秀英(文) 林少權(圖)

市民訂購盆菜，一般首選中式酒樓或連鎖食店出品，因較為經濟或取貨方便，若要「吃得豪華」可選購五星级酒店盆菜。美麗華酒店推出「金玉滿堂鴛鴦煲」盆菜，特點是一盆兩味，一邊是蟲草花濃湯松茸雲吞三黃雞鍋，另一邊是南非鮑魚海參瑤柱花菇元蹄鍋，酒店以「細味滋陰養顏、延年益壽」為賣點，包括二人、四人或六人共享，淨價由788至2288元，包一瓶紅酒，供應期由即日起至2022年2月28日。

## 如吃車仔麵 迎合港口味

位於旺角的尚悅軒酒樓的「百寶自助盆菜」，供四至六位用，顧客可以自選配料，仿如吃車仔麵，價錢和分量豐儉由人，基本配料有蓮藕、蘿蔔、豬皮、芋頭四種，只需80元，再選擇最少三款配菜，例如燒鵝、燒肉、斑腩、花膠、鮮鮑魚等，每款價錢不一，以最便宜的切雞、枝竹、冬菇，只需248元。

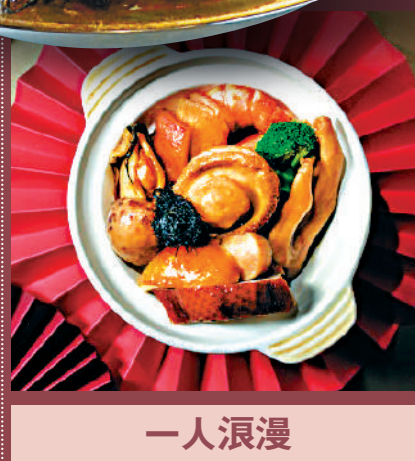
四川火鍋店「傷心酸辣粉」亦在疫情下「踩過界」，推出「年年有魚盆菜」，加入家鄉釀鯪魚，取其寓意。該店首席執行官助理王逸熙表示，禁晚市堂食導致生意大跌，唯有構思盆菜應市幫補收入，「最大賣點就是條魚，絕對

包羅萬有 任君選擇



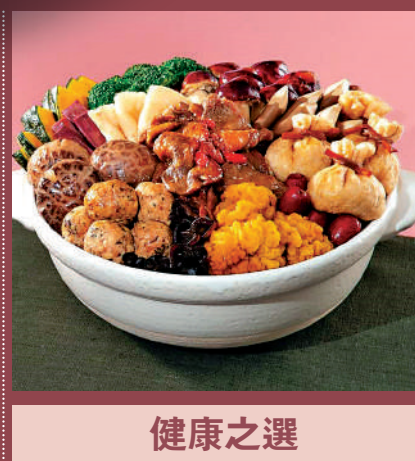
食豪啲

港島香格里拉酒店  
如意吉祥發財盆菜



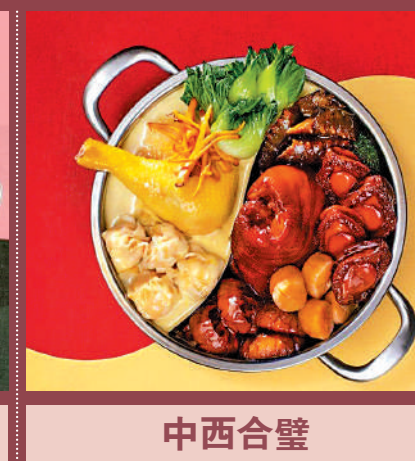
一人浪漫

香港麗思卡爾頓酒店  
經典冬日盆菜



健康之選

Green Common  
素食盆菜



中西合璧

美麗華酒店  
金玉滿堂鴛鴦煲

是考驗師傅的手工菜。首先要將鯪魚起骨，留低魚皮，再將魚肉切碎成蓉，調味之後將魚蓉釀回魚內再煎香，切成塊狀再砌回一條魚，做法複雜，味道值得一試。」他續指出，另一特色是醬汁，除了熱門鮑汁以外，食客還可以選擇秘製麻辣汁。

## 禁晚市堂食 即變陣出擊

另類盆菜的出現，展現百花齊放，對傳統盆菜帶來衝擊。中菜館「店小二」負責人阿偉認為，疫情來得急，整個

飲食行業唯一可以「救市」，是趕及農曆新年推出不同的盆菜，盡力彌補損失。「疫情下大家都沒辦法，我不認為另類盆菜對傳統盆菜構成競爭，反而覺得是好事，每間餐廳或酒樓也有不同賣點，大家各有各做。」阿偉表示，經營的餐廳客源主要是街坊，禁晚市堂食措施公布後，生意額暴跌九成，原本計劃1月31日即除夕到年初四只做五天的盆菜，也要馬上變陣，提早在本月10日應市。

「連續兩年疫下過年，盆菜對於不

少市民來說可能食到厭，銷量未必有預期好。」名廚周中認為，市面出現很多款式不同、大小不一的盆菜，甚至一人盆菜，但基本上材料大同小異，而傳統盆菜保留最原始味道，仍然能夠穩勝眾多新口味盆菜，預期銷情最理想。



掃一掃 有片睇



◀有酒樓推出自選盆菜配料，價錢和分量豐儉由人。



## 訂購盆菜貼士

### 1 宜先預好分量

留意食用人數，訂購分量不宜過多，以免因吃不完將食物重複翻熱，增加食物中毒風險。

### 3 翻熱要選合適器皿

自取盆菜時，應向店員查詢翻熱盆菜所需時間，以及可否直接連盛器一起翻熱食物。

### 5 翻熱有竅妙

翻熱盆菜前聞一聞，如發現有異樣要立即棄掉。翻熱時，中心溫度須達75°C以上，慢火完全煮沸再加熱約5至10分鐘。

### 2 取菜時間勿過早

最好於食用前半小時至一小時提取，避免放置在4°C至60°C的危險溫度範圍內超過4小時。

### 4 送達時檢查溫度

如果由供應商運送，盆菜到達時，應檢查食物是否保存在安全溫度範圍內。

資料來源：消委會

## 迷你盆菜 享受一個人的浪漫

### 選擇繁多

盆菜不只限於多人食用，有酒店和超市分別推出一人分量，人均消費最低只需67元，也有米芝蓮星級食肆的盆菜，加入吉品鮑和遼參等珍貴食材，六人分量售6888元，人均價1148元，兩者價錢相差16倍。

市面上的盆菜，基本是四人以上分量，如果得一個人，但又想感受賀年氣氛，香港麗思卡爾頓酒店推出的「經典冬日一個人盆菜」可納入考慮之列，不過，該酒店一人分量盆菜最低價也要688元，若選擇更豪華的版本，食材加料需988元。

農曆新年不少人願意「食豪啲」，港島香格里拉酒店內的米芝蓮星級餐廳夏宮「如意吉祥發財盆菜」，售價高達6888元，可能冠絕全港，提供食材包括原隻32頭吉品鮑、關西遼參、宗谷瑤柱甫等；另一款「包羅萬有盆菜」，包括原隻三頭湯鮑、家鄉釀鯪魚等，也要4388元。

### 注重健康 可選素食盆菜

貴價盆菜迎合豪氣一族，低價盆菜也有捧場客，超級市場也加入戰團。百佳網店eshop推出迷你四人盆菜，售268元，人均只需67元，用料

有日本元貝（四粒）、海參（四件）、原隻大蝦（四隻）等。不過有網民質疑，全部配料「四四聲」，新年期間不好兆頭。

市民追求美味，同時也注重健康。素食生活館Green Common推出養生素盆菜，共20款營養食材，包括口感煙韌的新豬肉年糕福袋、含豐富骨膠原的黃耳以及紫番薯等，預訂價638元，供四至六人用。位於K11 MUSEA商場的新派韓式素菜食府「土生花」，推出「素·聚滿盆」盆菜，備有「韓式大醬」及「韓式甜辣醬」兩款地道風味醬汁選擇，最少的二至四人分量，賣888元。

## 食得環保 銻盆可回收

### 勿亂棄置

佳節過後，裝載外賣盆菜的銻盆又大又阻地方，但棄置又很浪費，綠在區區的多個環保回收站、環保回收組織等有參與提供回收服務，即日起至下月28日，在全港各區回收盆菜的銻盆，市民可享用完盆菜，清洗乾淨後，帶到回收處。

參與回收活動的包括綠在元朗、綠在元朗墟、綠在屯門、綠在大埔、綠在葵青、綠在長沙灣、綠在灣仔、綠在上環；喺坊等多個回收組織也有參與。

全港去年合共設十八個回收站，收回約2500個盆菜兜，送到狗場、農場等重用。



▲全港各區設有回收點，市民享用完盆菜，清洗乾淨後，銻盆可帶到回收處。

## 市民有 Say

### 自煮安心

李小姐：「團年飯一家人在一起，自己煮盆菜，因為疫情，始終自己煮較為安心。」



### 選擇購買

唐先生：「因為疫情，很久沒有和親友聚首吃飯，今年計劃各有各食，盆菜選擇比較多，所以會購買。」



◀往年有學校在春節組團品嘗盆菜，小朋友大快朵頤。

## 圍村習俗 相傳曾款待宋帝昺

### 話你知

盆菜已有數百年的歷史，是一種雜燴菜式，用木盆或銻盆盛載。在本港，盆菜最早盛行於新界圍村，每逢喜慶節日，例如新居入伙、祠堂開光或新年點燈，均會舉行盆菜宴。

與煲出來的閩菜佛跳牆不同，盆菜以燉煮為料理手段，又因食材高度類似，常被稱為廣式佛跳牆。

盆菜歷史的源頭，坊間有不同版本。一說是南宋的民族英雄文天祥被元

兵追殺，橫渡伶仃洋，逃亡至現時深圳一帶，由於天色已晚，眾將士又飢腸轆轆，村民用僅存的豬肉、蘿蔔、魚、蝦造飯，但卻沒有足夠碗碟，只好拿木面盆盛菜，供將士圍盆而食。

另一說則是，南宋末年元朝軍隊南下，宋帝昺聯同忠臣陸秀夫、張世傑等人南逃避難，路經東莞縣烏紗以及香港新界錦田一帶的圍村時，村民倉卒找不到足夠的器皿盛載食物，使用木盆菜鋪放在一起食用，輾轉流傳至今。