

預製菜與唐人街



自由談
海龍

預製菜，讓人又愛又恨。精於賞味的人對它貶多於褒，但也有人卻把它當成寶。這裏面蘊含的不只是個美食烹調甚至經濟的話題。

其實預製菜不是個新題目，古時的餛飩、軍糧等便攜食物如餅、炒麵炒米、乾肉、火腿、醬菜等皆屬預製食品。後來的罐頭、真空包裝、冷鏈傳送是預製菜的延展和手段。

預製菜是個龐大家族，其實它細分又有不同。總的來講有四大類：一、拆包即食，如牛肉乾、麻辣鴨脖。二、即熱食品，如即食麵、紫菜蝦皮湯。三、即烹食品，如年夜飯禮盒。四、初配食品，如火鍋拼盒、搭配菜譜的DIY原料食材等。這裏面的重點在第四類，它是預製菜的大宗。這類菜一般都是將一道菜的基本原料備好、調料附上且有做菜方法步驟，收貨者按指示一步步做下來就能得到成菜。由於都是半成品而且步驟指示明確，即使沒有經驗的生手一般按照方法做都能成功。在美國一些連鎖店早已售賣這類預製菜行之有年、蔚成傳統；現在更有小公

司送貨上門十分方便。

預製菜在海外頗有市場。嚴格地講，全球聞名的麥當勞、肯德基、必勝客都是預製菜，而且以口味全球統一不走樣的預製作為招徠和驕傲呢。而且前些年一些大賓館、大飯店逢年過節以售賣預製禮盒年夜飯為節慶特色。

當然，預製菜有其獨有的優缺點。其優點在於方便省時省力省卻採購、食材處理、初步烹煮和調味等繁瑣和技術性工序；而且它們口味還原度高。一般預製菜採用真空、乾燥、冷凍等方式鮮和便於即食或只需簡單加工就可食用，方便繁忙工作者和家庭。特別是美國都市人口大部分不會做飯，常年甚至一輩子下館子吃飯花銷很大。買這樣的預製菜稍微動手做一下至少省錢一半以上。

在國內，預製菜從受歡迎到被嫌棄也是有個過程的。曾經，罐頭、即食麵、壓縮餅乾是時髦食品甚至是奢侈品呢。記得筆者一九八三年去黃山開會路經皖南一個鎮上買水

泡即食麵，半條街上的老少都來看我居然把怪麵用水泡開就吃當奇聞。

但近年來隨着預製菜方法被大量引入衝擊了飲食市場，同時也因為有些不規範廠家為追求利潤而致食材、食品新鮮度、防腐劑、油鹽重等話題持續登上热搜，以致一度掀起抵制預製菜、反對懶人經濟等口號。

預製菜真的那麼不堪嗎？我研究美國華人史，發現預製菜的靈感出於美國唐人街，以及上世紀初美國人對華人烹調「雜碎」美味的模仿。

據說一八九六年李鴻章訪紐約，掀起了美國人對「李鴻章雜碎」「李鴻章炒麵」的興趣，大家都到唐人街嘗鮮。美國人也開始對中華美食有了概念。「雜碎」其實是當時他們對中國菜的統稱，並非哪個菜名的專指。中國菜有葷有素而且油鹽輕，比肥甘肉厚的西餐清淡，很適合美國一些不同族群及儉食節節和素食等人士，於是不期而然形成了一股早期中餐熱。

吃中餐要到唐人街，百年前環境不善加

上交通不便，於是就有聰明商人動心思看上了這生意。美國人開始記錄分析唐人街中餐並機器化批量生產。後來和中國人合作開發；其後又拓展了中國預製菜邊緣產品食品盒、罐頭以及調料等等。當時美國交通發達運輸方便，美國人購買這些初加工的食品在廚房稍加處理就可以吃到「中餐」。從一九三〇年代開始，這種預製菜生意就開始興盛，有些公司直到今天仍然在經營幾乎成了百年老店。可見，美國人對預製菜是願意接受不抵制的。後來，這個靈感被餐飲界普遍接受。今天的飛機餐、高鐵餐是預製菜，而且美國不少酒店和餐廳原材料都是用預製，從不去菜市場、魚店和肉市的。

那麼，預製菜究竟好不好呢？估計無論如何，以後的趨勢是躲不開預製菜。今天的美國校園即使不是百分百至少也有百分之八十預製菜，甚至大型宴會皆難免預製菜。美其名曰省時省事保質保量而且衛生。預製菜如果從食材源頭到各個環節都能夠認真把控，它也許是現代化餐飲的一個方向。

卑爾根的仲夏與嚴冬



柳絮紛飛
小冰



▲挪威卑爾根極光。

呀！」

「日照少了，公共設施的開放時間縮短，人們外出活動的意願降低，活動量減少。活動量少了會精神不振，精神不振會煩悶，煩悶了會抑鬱，抑鬱了會想東想西。偶爾聚會一下又算什麼呢？短暫狂歡之後又被長夜禁錮。」朋友住過了，他是過來人。

挪威北部有一種地區病 SAD，是季節性情感障礙 Seasonal Affective Disorder 的縮寫。病因是不能獲得充足的日照，使人的情緒累積，變得無力。非抵抗抑鬱不可，否則會悲觀。

一方面是日不落、北極光、海岸線以及高福利；另一方面是光照少、不快樂、抑鬱症或者情緒低落。人若不堅強點，都難以忍耐下去，這些多棱鏡下的另一面，夏季到來玩一玩，看一看，樂一樂的旅行者，實在沒想過。

我認同這位香港朋友的說法，「仲夏的安逸抵銷不了嚴冬的孤獨。」我怕冷，又愛熱鬧，想想那裏的嚴冬，就可以接受香港的夏熱。你看這裏，陽光總是帶給香港人豐富的多巴胺。



君子玉言
小香

有關香港之「香」，可信的說法是香港古時屬東莞縣，此地製香業興盛，「莞香」與茶葉、陶瓷等成為當時出口海外的名貴貨物。莞香經香港轉運海外。「香港」因此得名。《香港仔》有文載：「香係指香木，又叫莞香，學名 Aquilaria sinensis。以前香港全境，唔少地方都有種香，而香係經當時香港運出其他埠，所以先叫呢處做『香港』。大清遷海令後，香業先至墜落。」

我總覺得香港之香亦應有繁花之香。一年四季，香港無處不飛花，無處不藏花，無處不賞花。城市大街小巷角角落落，野外海濱山村，看似只會遮陰的高大樹木，看似平淡無奇的山坡雜草，你以為她只是樹只是雜草，居然樹會開花草會開花，上世紀葉靈鳳先生描述「出人不意地鑽出奇異可愛的花朵來」。直到現在，這些樹木雜草還跟我們玩這樣的小魔術，給人意想不到的驚喜。花木自然之香勝過酒店靡靡香氣。可以說，無花不香港。

太多，認了好久，剛認清紫荊花，又發現黃花風鈴木、炮仗花，會吐舌頭的朱槿花（扶桑）和毛茸茸的合歡花被我傻傻地叫錯……野外還有那麼多叫不出名字的花。有一次，幾個朋友去釣魚翁行山，剛開始上坡，寒寒突感不適，鋒哥送她下山，說好我與勤先走着，結果兩人被滿山坡的野花迷住，跪蹲着拍照，拍了小粉花還有小紫花小黃花，拍了樹上的還有草叢裏的……鋒哥送人回來道謝我們，發現我們幾乎還在原地踏步……那些年在香港行山，不趕路，不拚里程不拚難度，就是為了看山看海看芒草看花。

銅鑼灣鬧市灣仔電車道邊有黃花風鈴木，坐在叮叮車二層，伸手可觸花朵；中環過街天橋邊，木棉與摩天大樓比肩。摩理臣山游泳館旁官立小學院牆內，有兩棵木棉，夜晚游泳回來，木棉花會突然砸落腳下，咄地一聲，地上一朵殷紅。木棉花

花香之港

瓣可以煲湯，味道平和。

跑馬地跑邊朱槿揚着紅彤彤的笑臉陪着夜跑的人們，人不睡她也不睡，人睡去她還不睡。幾時看，她幾時笑着。半山通往南區的黃泥涌峽道，有大株的紫荊，粉紫色的花瓣和蕊都像舞蹈造型，靈動秀美。早在一九六五年，香港已採用洋紫荊作為市花，當時新成立的市政局就用其作標誌。回歸後紫荊花成為特別行政區區花，則盡人皆知了。

三角梅在香港也十分常見。荷李活道的小巷裏，一面白牆，一樹玫紅三角梅疏枝旁逸，顏色濃淡造型疏密都剛剛好在審美點上，老街平添藝術氣質。

愉景灣往梅窩的山上，有一大片野生茶花，灌木半人高，花瓣不大，點點緋紅，多且密，一解行山疲累。據說在五十年代，跑馬地、薄扶林道、山頂的盧古道、中環鴨巴甸街等地，野生紅山茶花都可見。

春節前後，牆頭花最為常見的是炮仗花，橘紅色的一串串綴下來，果然「滿園春色關不住」，喜氣洋溢。

街邊常見的還有鳳凰木（亦稱影樹），葉若飛鳳之羽，花若丹鳳之冠，熱烈似火。大大的果莢熟了後見一晃沙沙作響，像小小的沙錘。張愛玲的《傾城之戀》曾寫香港的鳳凰木：

到了淺水灣，他攙着她下車，指着汽車道旁鬱鬱的叢林道：「你看那種樹，是南邊的特產。英國人叫它『野火花』。」流蘇道：「是紅的麼？」柳原道：

「紅！」黑夜裏，她看不出那紅色，然而她直覺地知道它是紅得不能再紅了，紅得不可收拾，一蓬蓬一蓬蓬的小花，窩在參天大樹上，壁剝剝落然燒着，一路燒過去；把那紫藍的天也薰紅了。她仰着臉望上去。柳原道：「廣東人叫它『影樹』，你看這葉子。」葉子像鳳尾草，一陣風過，那輕纖的黑色剪影零零落落顫動着，耳邊恍惚聽見一串小小的音符，不成腔，像檐前鐵馬的叮噹……

葉靈鳳先生也寫過香港鳳凰木，「在我住處的近旁，本來有一棵高大的影樹，每逢夏初開花的時候，乘船從海中望上來，遠遠的也能望見樹頂上的那一片紅花。我坐在窗前，落花有時會從半空一直飛墜到我的案上。」後來因為要建新屋，這棵鳳凰木被人鋸倒了，葉先生耿耿於懷，「連帶我至今對那一帶新屋也沒有好感」。

如今我們也只能從文字中想像這棵壯觀的鳳凰木了。

我比較喜歡合歡花，行山時常常可見。她不像朱槿那麼大咧咧，一團團圓圓紅紅卻氣質內斂優雅，像茸茸的小毛球，輕輕撫摸，柔軟纖細。顏值氣質俱佳。我常想，這麼好看的花，竟然是野生的，竟然會皮實得風雨不懼。

野生紫羅蘭、金櫻子、黃菊花（千里光）、長春花……也是香港繁花之常見。這些花，不論身形大小，總是興致勃勃的，她從不對生活掃興，也從不讓你掃興。她們給香港添香，也給香港明亮。



▲香港合歡花。

作者供圖

廚子上桌晚



人與事
姚文冬

廚子總是最後一個

上桌。打烊了，他才坐到飯店一角，淺酌慢飲，細嚼慢嚥，看上去特別鬆弛。都說好飯不怕晚，實際上他面前的菜清淡而簡單，常常是土豆絲，或者大白菜熬豆腐。但他吃得愜意，連老闆也會等候他，陪他喝上幾盅，說幾句暖心話。

家不比飯店，沒有專職廚子，但總有一個人擔當此職。家也不具備飯店的實力和便利，做滿滿一桌菜餚，費時不短，若一家人同餐共飲，等最後一道菜上桌再動筷子，前邊的差不多就涼了。因而，那個做廚子的人，通常會「犧牲」自己，情願最後上桌。雖然家人都願意等他，但他總會說，你們先吃，別等我，涼了就不好吃了。

在姑姑家，表哥就是這樣一位廚子。姑姑家人多，加上親戚，滿滿一桌人，表哥在廚房做菜，閃轉騰挪，片刻不閒。但他不希望別人幫忙，如果誰靠近廚房，他會說快走，別添亂。當第一道熱菜上桌，家宴便開始了，我們如同上戰場激戰，表哥則是送彈藥的人，隔一會兒就端上一道新菜。當他空

手來了，邊掃視桌面邊解圍裙，說明他要上桌吃飯了。此時飯程差不多已過半，剩菜不多，也不新鮮了。但表哥並不介意，嘴角掛着笑，尤其看到哪道菜所剩無幾，就更得意了，若看到有的盤子還鼓鼓的，則會沒底氣地自言自語，這個菜，沒怎麼動呀？過會兒，他一準會狠狠「報復」這道菜，把它吃個精光，好像要以此「懲罰」自己丟了手藝。

那時我還小，但很羨慕表哥，羨慕什麼呢，說不清楚，只是看到他上桌雖晚，但吃得香甜，那神態彷彿剛從戰場下來的功臣，連姑姑都會陪着笑臉。我天真地想，莫非他單愛吃剩菜？

在我家，父親就是表哥這樣的角色。但逢年節，必是父親下廚。為了提高廚藝，他還交了一個廚師朋友。當然，我家人口不多，不必做很多菜，但哪怕是只有兩三道菜，父親也有讓我們先吃的習慣，而他總是全都忙完了再上桌，並且吃得很慢，吃很長時間，享受什麼似的。

從父親身上，我發現一個奧秘——無論多忙多累，都不會像其他活兒那樣煩躁、叫苦、發牢騷，甚至發火。我少年時和他一起下地勞動，只要發現我偷懶，準會跟我發很大的火。但他下廚做飯，忙得不可開交，

卻能放任我在一邊游手好閒。

多年後，我頂替父親，成了家裏的廚子。因為父親年紀大了，做菜越來越慢。

我做廚子的體會是，每道菜從備菜到出鍋，能使人充分體驗創造的快感。為什麼希望家人先吃呢，除了希望家人在最可口時享用，也能從家人的大快樂中，獲取一番小小的成就感，這種成就感，頗能激發對下一道菜餚的熱情。在廚房這個小天地裏，享受着創造的快感、成就感與奉獻感混搭的得意，那滋味堪堪比享用一道珍饈，哪容許別人插手，更不會着急上桌。

況且，最後一個上桌，心理上就感覺有什麼功勞似的，簡直是神仙狀態。打個不恰當的比喻，當大家吃完雞蛋，非常滿意，這時，看到那個下蛋的雞過來了，大家會是什麼心情呢？自然是感激的。此時就是發點小脾氣，大家也得讓着、寵着。

因而，上桌雖晚，卻享足了廚房裏混搭的快感，再來飯桌上「居功自傲」一番，甚是心安理得。通常，我會喝一點酒，還能把手機支起來看短視頻，願意吃多長時間就吃多長時間，妻子絕不會嗷叨我。但在平時，她既反對我喝酒，也不允許我吃飯時看手機。

「蜀韻紅樓」

成都市東郊記憶園區正在舉辦「錦官入夢·蜀韻紅樓——《紅樓夢》數字藝術展」。展覽基於《紅樓夢》原著的情節內容及繪本插畫，對《紅樓夢》中的經典場景進行數字化呈現，讓遊客可以得到視聽有震撼、身體可互動、文化有收穫的觀展體驗。



市井萬象

中新社

