

# 新年習俗跟足吃開年盛宴迎春 下月「奔七」 鍾鎮濤分享慢活不老術



◆開年飯由米芝蓮星級名廚鄭錦富(富哥)親自烹製，B哥哥大快朵頤。

癸卯兔年伊始，喜氣洋洋，新的一年吃上一頓豐盛的「開年飯」，象徵來年事事如意、豐衣足食！鍾鎮濤(B哥哥)專誠與大家吃豐盛的開年飯，由米芝蓮星級名廚鄭錦富(富哥)親自烹製招牌菜，包括以鮑魚、冬菇、蠔鼓入饌意頭十足的「家肥屋潤」、喜慶色彩的「菠蘿咕嚕肉」、擺獎名菜「燕窩釀雞翼」和「蘿蔔糕」、「芋頭糕」，以及用上珍貴食材的「豉椒炒肚尖」，祝願大家心想事成！身體健康！免氣揚眉！與大家開個好年的B哥哥，隨即就迎接自己的70大壽！

◆採訪：香港文匯報記者 子棠  
攝影：香港文匯報記者 彭子文  
場地：廚魔名人坊

◆B哥哥稱首次擔任廣東衛視春晚主持是送給自己的大生日禮物。



◆B哥哥分享自己保養健康和年輕的秘訣。



掃碼睇片

農曆新年傳統習俗年，如年廿八洗邋邋、團年飯、開年飯等，我都全部做足，一家人齊齊整整過年就是最開心的！B哥哥表示，自己會按照中國的傳統習俗迎新禧，笑言不過是跟大隊，因為這些都是香港人會做的事，亦會按照習俗過年全家一起穿「紅底」，「我真的會全家人一起穿紅色的內衣褲，不過只是一年穿兩次，就是聖誕和過年，平日很少用得上，事關無需用來見客，哈哈！」談到兒女在大年初一向父母斟茶請安，B哥哥幽默道：「太太(范姜素貞)都有教小朋友，其實做父母的沒有什麼要求，辛苦養育了小朋友一整年，小朋友在大年初一向父母斟茶是最低消費，況且小朋友好『抵』，斟杯茶就可掙封利是，仲有人(父母)一整年就為他們做牛做馬，幾好呀，做子女真係賺晒！」

## 不急抱孫 惟願仔女開心

慶祝一浪接一浪，下月23日是B哥哥的70大壽，他笑指新春期間是「奔七」，到了生日就「正七」，但還未想到如何慶祝，個人而言最重要是家人齊齊整整在一起，不過家人很有儀

式感，最細的女兒過生日都會跟家人和朋友安排一個星期的節目，因此估計也不會少，可能太太已有安排。說到長子鍾嘉俊和長女鍾嘉晴已到適婚年齡，可有抱孫心願？他搞笑道：「唔好，唔准，仔女全部都要陪着我！講笑而已，這方面真的是随缘，當然我有自己的想法，但不能加諸仔女身上，因仔女有自己的一套想法，而最近內地流行相睇，若然想個女出嫁可捉個女去相睇。我應該屬於呷醋外父，但揀女婿條件亦好簡單，就是這個人要比我更痛惜個女，好容易啱，其實說起來都是好事，最重要仔女開心。」B哥哥又有感而發指，轉眼間就連兩個細女鍾懿和鍾幟都分別已經18歲和13歲，有5呎7吋高了，很想念她們BB時的模樣。

雖然正在「奔七」，不過歲月未有在B哥哥身上留下太多痕跡；他亦稱現在的體力與50歲無異，只是相對過往連踩10個小時工作的黃金時期，回氣慢一點。「最重要是心態好，我可以分享一些自己保養健康和年輕的秘訣：就是不要成長得太快，我成熟得很快，在40歲時仍像20多歲，成長

慢一點，自然就老得慢一點；還要學懂減壓，不要給自己太大壓力。我亦很少需要減肥，除了不吃宵夜、少油多菜，感到體重過磅就會『收』，事關家中備有適中及略胖兩個系列的衣服，亦不建議年紀大的人太瘦，因雙頰凹陷不好看，重點是了解自己的身體和外形怎樣適合，由於各有不同，因此要保養得宜也算是一門學問。」本身喜歡音樂、書法和投入工作的B哥哥表示這些都是要專注做的事情，對他而言已有助減壓。

## 計劃舉行個人及溫拿演唱會

提到B哥哥今年送了一份大生日禮物給自己，就是首次為《遇免早祥大灣區——廣東衛視春節晚會》擔任主持。他表示要下很大的決定才做到，因壓力很大，始終自己不是專業主持人，未必能駕馭較嚴肅的用語，還要腦筋急轉彎的同時兼顧粵語、普通話，以及做主持人的聲調，但挑戰過後亦覺得很好玩，不過笑言一次體驗就夠了，事關歌影視和綜藝節目已夠他忙。他透露繼有影視新作外，今年將計劃舉行個人及樂隊溫拿演唱會，並且還有個願望，就是就今年70歲寫了7首歌，

講述多年來與自己有關的事，並希望以黑膠碟形式面世。他說：「我沒想過要退休，要保養就不要退休，做人一定要有工作、有少許壓力刺激腎上腺，才能保持年輕！」

## 內地市場大觀衆長情

B哥哥近年轉戰內地，經常往返兩地的他對於通關大呼開心到不得了、好方便！「在內地發展多年，我的感受是好彩有這個市場，內地人很念舊，會記得我以前的歌影視作品，並且地大物博、市場大，什麼工作也有發展的機會，最重要是自己有本事，有本事就會有人欣賞，所以亦促使人不斷自我增值。我也是抱着這份心態，因此給予了自己許多刺激，因為身邊的人都好叻，作為前輩，也要『有返咁上下』才能獲得別人尊敬，不能只停留在以前的自己又或是因年長了而退步，反而更界心機做好自己，不知不覺間亦為自己增值，與時並進。」



◆「家肥屋潤」以鮑魚、冬菇、蠔鼓入饌，意頭十足。



◆「兔」氣揚眉！B哥哥祝願大家心想事成、身體健康。



◆「燕窩釀雞翼」是擺獎名菜。

# 盆菜師傅楊九 守住舌尖上的鄉村記憶

隱身於香港屋邨內逾半世紀的盛記，是一間頗有些江湖氣的老食肆。木雕的「盛」字招牌，空酒瓶手作吊燈，藤製的屏風與古色古香的木椅，以及夥計靈活穿梭各桌之間，不忘中氣十足地問候常客，處處透着臥虎藏龍的豪邁之風。

穿過餐廳，在庭院角落的一棵老樹下，搭着一排軍綠色的帳篷，傳說中的盛記掌廚大師楊九師傅正站在棚下，用目測直徑近一米的鐵鍋翻炒酸菜和木耳，馥郁氤氳，鑊氣十足，旁邊幾個盆裏盛放着芋頭、蘿蔔、炆豬肉。「這是盆菜的靈魂。」楊九忙裏偷閒，手裏動作未停，朝炆豬肉揚了揚下巴。

臨近春節，正是盆菜訂單從四處湧來之時，楊九每日在後廚忙得不可開交。等到將盆菜所需的食材逐一炒完，交由工作人員擺放裝盤，他才有了喘口氣的工夫，端着熱熱檸茶接受記者專訪，談起他與盆菜的淵源。

「皇帝吃盆菜的故事你聽過吧？」關於盆菜的起源眾說紛紜，楊九口中版本是流傳最廣之一：相傳南宋末年，宋朝皇帝因戰亂南逃至新界圍村，窮鄉僻壤無味好食，村民急忙下將僅有的食物加熱，層層

疊疊供放在木盆內獻給皇帝，飢寒交迫的宋帝覺得這是天下最美味佳餚。

生長在沙田小瀝源村的楊九，幼年記憶裏，盆菜是由「九大簋」演變而來，顧名思義，通常上桌有九道菜，放到同一個大盆裏。圍村但凡紅白喜事，或逢年過節，整村人便會齊聚一堂鋪陳一席盛宴，舊日用木盆，其後已改用錫盆盛載，用小熱爐燒着，大家圍着熱氣騰騰的盆菜，談笑風生，品嘗美味。

「最多時有兩三百人一起吃飯，煮飯的鍋口徑比這桌子還大。」楊九比畫道，千百人共吃盆菜的場面陣勢，人聲鼎沸，震撼人心，那場景始終停留在他的記憶中。「到那天，村裏煮飯的人都會來幫手，不會煮飯的就負責擺盤、上菜。」楊九的父親就憑人人誇讚的手藝年年掌勺，年僅八九歲的楊九則蹲在一旁添柴加薪，看着父親做菜。久而久之，也「看」就了一身廚藝。

## 一心還原盆菜原始風味

所以當楊九在鄉村長到十多歲，出來找的第一份工就投身了飲食行業，在時代潮起潮落裏浮沉，也曾北上創業，但最終兜



◆楊九做的盆菜始終堅持傳統圍村風味。

兜轉轉又回到圍村，一頭鑽入盛記後廚研究起盆菜的門道來，一心想還原出童年鄉村的原始風味。

這些年，市面上的盆菜銳意創新，種類繁多，追求矜貴者加入鮑魚、海參、瑤柱，標新立異者加入日本元貝、波士頓龍蝦，各自引領一場舌尖上的革命。

但楊九並不眼紅，「我不是不能做，而是不想做。」過去十八年，他始終堅持傳統圍村盆菜的二十一道菜——古法白切雞、明爐大鴨、蠔豉、大蝦、鯪魚球、炆豬肉、蠔汁豬皮、新鮮門鱸等。



◆老字號盛記頗具江湖氣息。

「我們做盆菜主要有幾個節日，中秋節、重陽節、冬至、春節、元宵節，做完就差不多收工了。」春節是訂單湧入的高峰期，據楊九回憶，前些年春節期間訂單多逾3,000個，有些客人從廣東遠道而來預訂，但後來疫情影響盛況不再，訂單縮水過半。而今香港與內地首階段「通關」落實，楊九期待生意也會逐漸好轉。

古稀之齡的楊九，已頗有世外高人之姿，每日來到盛記煮完一大鍋盆菜，便洗手回村裏去了，令記者一連撲了幾回空。



◆楊九師傅在後廚忙碌。

他仍打算再煮幾年盆菜，畢竟有時客人吃到香滑豬肉忍不住誇讚他兩句，足以讓他滿足、開心好久。

這道傳統的港式過年佳餚，他自幼年嘗過就始終停留於味蕾深處。對如楊九一般的無數港人而言，盆菜不僅寄託了「盆滿鉢滿」「闔家團圓」等諸多最美好的祝願，也蘊藏了一種難以遺懷的鄉愁，歲月朝夕間累積的苦辣酸甜，都在大快朵頤的酣暢裏回味無窮。

◆文、圖：中新社