

# 盅入魂

食典尋源 | 文：Cherish



▲大個冬瓜水分充足，是做冬瓜盅的首要條件。

以往，炎炎夏日才有冬瓜盅吃，但現時一年四季都有冬瓜，早已沒有季節之分，加上中秋過後天氣依然悶熱難耐，吃點冬瓜是最適宜不過。冬瓜這物，妙在家常，簡單如主婦用來滾鹹蛋肉片湯、老火燉湯，若說到隆重其事，又怎少得粵菜中「鴻篇巨製」的冬瓜盅份兒。

話說開來，冬瓜盅的起源，據傳是由清朝的御菜「西瓜盅」演變而來，皇室每到夏令都會命御膳房準備清涼解暑的菜餚，當時，清宮御廚便將大西瓜削去上蓋，挖去瓜瓢，然後入雞湯、雞丁、乾貝、脆肝丁、精肉丁、火腿丁、冬菇丁等高檔食材，蒸製而成，湯清味鮮很受帝皇與群臣歡迎。後隨朝官出訪傳至各地，來到盛產冬瓜的廣東，粵廚就地取材，以冬瓜取代西瓜，意想不到的這樣出來的湯水更為消暑清甜，淡馨的瓜香叫人一盅入魂。

## 瓜與配料同修行

上乘的冬瓜盅除了瓜靚、湯濃、料足之外，就是要原個燉，絕不能偷工減料。傳統古法是將冬瓜開半挖瓢，瓜邊修成鋸齒狀，配料沒有特別規定，大多是將瘦肉粒、鮮蝦、火鴨件、蟹肉、帶子、冬菇粒、竹筴及蓮子等，加入老雞和金華火腿

熬製的老湯放進瓜裏，再將整個瓜放入蒸爐燉數小時才完成，瓜燉得軟綿，湯汁清香豐美。出爐時撒上一把夜香花，淡淡的清香提升了冬瓜盅的格調。隨着現今速食文化入侵，加上店舖節省成本關係，新一輩做冬瓜盅往往是湯與配料各自「修行」，多數是預先蒸熟冬瓜，在上桌前才將煲好的湯水倒進瓜內，讓人喝之無味，棄之可惜。

雖說古法炮製的冬瓜盅坊間買少見少，但要在香港品嚐正宗做法的冬瓜盅其實不難，如潮菜食府「百樂小館」，掌勺的是擁有30多年經驗的中菜大廚許美德師傅，炮製經典的潮式食物駕輕就熟，對於傳統的粵菜他也自有一套心得，最新推出的豐料冬瓜盅依據古法炮製，堅持以火腿老雞熬製湯底，更昇華以鮑魚入饌，增添貴氣。至於配料方面，現今也是十分多元化，美心就以全素炮製冬瓜盅，讓人吃得更健康，也可一嘗冬瓜盅鮮美。 **HD**



▲百樂小館豐料冬瓜盅 以冬瓜、鮑魚、鮮蝦、火腿、蓮子及夜香花等入饌，分量十足。



▲美心中菜鼎湖上素冬瓜盅 以全素製成的冬瓜盅很少見，用上蔬菜和鮮菇熬製成湯底，清甜不膩。



▲做冬瓜盅連賣相也不可馬虎，傳統是將冬瓜邊修成鋸齒狀，看上去更美觀。



▲香港地海皇素翅冬瓜盅 以素翅熬製湯水較為清淡，勝在價錢相宜。



▲入廚超過30年的許美德是城中富有名氣的潮菜大師。



▲樂雅軒海皇冬瓜盅 內有帶子、蝦仁、蟹肉及夜香花等食材，湯底鮮甜。

## 邂逅法國君度橙香

講到調酒，很多人會率先想起琴酒Gin、伏特加Vodka、蘭姆酒Rum和龍舌蘭Tequila四大基酒。帶着柑橘香氣的橙酒，近年在調酒界人氣也是急起直追，像是經典的Margarita、White Lady等就是以橙酒調製而成，香甜誘人。

文：Stone



▶橙酒是調酒中不可或缺的一員。

筆者對橙酒的入門印象，就是以前偶然嘗到的橙酒煮班戟，吃起來香甜味美，顧名思義便以為橙酒平易近人，誰不知橙酒的酒精濃度高達百分之四十，是名副其實的烈酒。橙酒是以柑橘類水果果皮釀製而成的香甜酒，其味道特色就在於擁有濃厚的柑橘香和高糖分，常見的有無色的「君度橙酒」、「干邑白蘭地橙酒」，當中又以「君度橙酒」Cointreau的應用最為廣泛。

法國盧瓦爾河谷（Loire Valley）是君度橙酒的故鄉，由設於昂熱（Angers）的君度酒廠發

明。酒廠由Edouard-Jean及Adolphe Cointreau兩兄弟於1849年創立，最初的成功產品是一款黑莓力嬌酒Guignolet。隨後他們將甜橙和苦橙的皮與甜菜發酵的酒精混合起來，並大獲成功。第一瓶君度於1875年出售，其最大賣點是由100%橙皮提煉出來的橙酒，嘗起來甜中帶甘，柳橙香氣宜人，卻保有40%酒精的強烈口感，更特別的是，澄澈透明的酒液，是當時製酒界的創舉。現時君度橙酒在調酒中相當普遍，濃郁的橙香氣息，與各種水果的搭配度都很高，可說是簡單易飲。



▲君度橙酒Guignolet甜味適中，尤為討得年輕女性的歡心。

## Cook Book

### 養肝明目 熬夜救星

都市人長時間對着電腦，又常常熬夜，好易嘴乾口苦，想飲靚湯水又無時間煲湯，不如考慮一下「快手」滾湯，枸杞葉就是不錯的材料，有養肝明目、清肝熱之效，煲起來的湯水回甘清香，常配豬肝、瘦肉等，可補肝益腎、生津止渴，適合長期捱夜、血虛體質人士飲用。 撰文、攝影：MT

### 枸杞葉豬雜湯



材料：  
枸杞葉 半斤 杞子 5克  
豬肝 50克 生粉 1湯匙  
豬粉腸 50克 鹽 適量  
瘦肉 100克

烹飪步驟：  
Step 1：枸杞葉清洗乾淨，摘去浸泡20分鐘，菜莖留下備用。  
Step 2：瘦肉、豬肝洗淨切薄片，豬粉腸切段，調入生粉、少許油攪拌均勻，醃製片刻。  
Step 3：煲水，水滾後先放入瘦肉、菜莖先煲10分鐘。  
Step 4：撈起菜莖，放入豬粉腸、豬肝、杞子及枸杞葉，大火再煲10分鐘。  
Step 5：加少許鹽調味即成。



枸杞葉要由頭開始反方向往下摘，這樣就可以很快摘完。