

飲胞食醉(反思)||飲食中的溫情與神聖性

民以食為先，可想而知，飲食對人是何等的
重要。食物除了提供人生存所必須的養份，
也可作為維繫人類情感(特別是一家的大團
聚)的介體，人更可藉著食物所帶來的溫情
而感悟造物主的存有和祂的愛。

香港政府這和生到，單為我們來後住成。陸們居亦。大我的家點。由了呎個腳。期有百這聚。中和一，的。世紀婚個後們。上結一之姊妹。在他們的。親。區。兄弟。母親。置們的兄。母。居。我們堂。和定徙我及。父親和配是伯。父活分就叔。

家庭們聚父時也材，
家他飯叫到們藥有。
中會，叔個內聚家，
來叔這。國團們前材，
用斑在人我們藥時享一
都家在我些多起見多
與會望一很一可大陸
都探同。湯，大日在帶
湯們個，弟返期伯會煲
我這兄才星大他起望從
堂年和常而一探，和過
日通，材來誼弟，假。
材藥日情兄工，常食和一
弟的打時家定材同兄
親港話買食在。父在在
閒親將會湯。

筍燜豬肉¹

燜年會的不予。筍過總鄉然日口味到後家雖的絕。一食前說肉年不了弄前鄉訴豬過讚菜會年回，燜在肉家總過們湯筍愛豬的親由伯喝。總燜們父，叔飯況們筍我，煲。吃近他味為月大多，的但這成個一有聚人，對就一是月團各菜，也的就個中中鄉菜菜前做一家鄉家道道年一足們和的一這過，食我，們這，年肉，到化我吃此每豬後來變是中因

一大碗的通心粉²

但小回一人愛耗矜當心我中飯。早會們時就沒肉煲餐哈食飯日總我粉餐並和這午嘻嘻中食期，通午粉菜，早嘻嘻。家家星來用食早通的粉在融融父母在回享進頓煲宜怎通，融融。父母時們餐在一這便知個笑笑也。在回多他午們，單不這笑樂常少很道早我食醬簡，說，時較家知的。進椒些時能說上還就一親們碗起辣一常可，早期後們父我湯一的是家。堂的初怪她。作大來號只話及一快後魔，母粉一醬大，閒提聚愉婚小長父心食椒支材在被共個結大稍望通碼辣半食現是家一妹了怪探煲起加大的們總一過妹有魔家大都添了貴我粉們渡

母親的腐皮卷³

此母親有親親，因，廚自母後，各到回飯世她們回會弄過，我都廚親而為少我入。然因地，很少。又漸話，。CEO來，漸的，。CEO色家以關係，CEO出大可以的房，所以，的廚房那因此作廚親，因工了起家庭。飯為成當及家飯晚因就擔不的吃吃親親就終自中中母父親始各家家

同菜心期賞
相然開星欣
是雖她個許
都。讓幾讚
乎餚，的的
幾菜她著我
款式款許跟為
款新讚：認
的點會是親
每天一都果母
，每弄我結為。
菜也，許，餚
飯她般讚式菜
的，一。菜的
弄爾道勵款吃
所偶味鼓這歡
親。的作是喜
母的餚和都和

讚賞也有驚喜的回報：一味賣相好，味道佳的菜餚 - 腐皮卷 - 給母親弄出了！

腐皮卷的製作需要耐性，不能心急。食材，特別是烘芽菜的步驟，少一分心機就會把芽菜弄糟，破壞了食餚的色和味。此外，煎腐皮卷時也是對人耐性的考驗。這道菜，由食材的準備和處理，到食物的烹調，都是需要用時間和心機去弄，才能達至色、香、味俱全的一道菜，是心機菜！

我告訴姊妹們母親弄出一道色香味俱全的心機菜，叫她們回家試試。她們試過後也讚嘆不已。自此，她們多了探望母親和與她一同享用飯餐。

每當回憶起這些食物時，總是有一種窩心和溫暖的感覺。飲食是人生存在的世的基本必須行為，然而食物的製作和餐食的享用讓我看到「愛」的存在 - 父母子女間的愛、親朋戚友間的愛、兄弟姊妹們的愛... 等等。

然而，現代人進食時大多都是匆匆忙忙的，只求飽肚，沒有細味食物中的溫情。未知他們感受到烹調者的愛意和心思。

食物能維繫人們的關係，特別是烹調者和享用者的關係。可是人總是身在福中不知福，待失去後才懂得珍惜和後悔！

我們從食物中懂得那至高者天主的愛嗎？在領受聖體時，可感受到基督的愛嗎？

附註：文章提及的菜餚製作和材料

1 筍燜豬肉的製作

材料：

- 筍 (在南北雜貨的舖頭可以買到，相信是國內的產品)；
- 半肥瘦五花腩；
- 調味品：蔥、蒜頭、南乳、老抽，油，鹽，冰糖。

備料：

- 五花腩 洗淨後切成粒粒，不要切得太細粒，因為燜煮過程中豬肉會收縮，收縮後就沒有咬口(即無嚙頭)，加油鹽調味後備用。
- 筍 將筍先以清水浸兩天，需要每天換水一至兩次。浸水後，將筍撈起，略為乾水後備用

製作：

- 1 用蒜頭爆鑊，將筍和蔥落鑊略炒一會兒；
- 2 放水(蓋過筍面約一倍)後，蓋上鑊蓋後猛火煮 10 至 15 分鐘後，
- 3 開蓋把鑊中的筍攪勻，加入南乳、鹽、老抽和五花腩，並加四至五粒冰糖，再蓋後改中火燜兩小時，
- 4 改慢火燜多約半小時，收火，燜半小時。
- 5 一道筍燜豬肉就煮成了。
- 6 這時的筍燜豬肉還未是食用的最佳時間，最好在兩日後才食，這樣筍才能完全入味！

儲存：

因為燜好的筍和豬肉要在兩日後才食用，保存食物(不要讓食物變壞)就好重要了。那些年，不是每家都有雪櫃，當年保存燜好的食物的方法是：把鑊蓋打開，讓食物自然地散熱，散熱後才將食物由鑊中轉至一個大煲內，蓋上煲蓋(記得留一條罅隙)後，將整個盛載食物的煲放在陰涼的地方(不要太接近地下)以免污染。(現在當然就是放在雪櫃內喇)。

食用時，從煲內取出適量的筍，加熱後食用。

2 通心粉

材料：

- 通心粉(兩大包)；
- 冬菇、蝦米、生菜、牛肉(或炸魚片條)、大頭菜；
- 調味品：油、鹽，辣椒醬。

備料：

- 通心粉 用清水將兩大包通心粉沖洗後，將通粉放落煲內略為汆水，並過一過冷河，備用。
- 蝦米 將蝦米放在盛滿水的碗內浸一會兒，蝦皮或不潔的東西會浮在水面，將這些浮面的東西撇除後，再將蝦米放回碗內，用清水再浸一會，將碗底的沙粒清理後，備用。
- 生菜 洗淨備用。
- 冬菇 洗淨後用水浸蓋冬菇約 5-10 分鐘後，將冬菇切片，備用。冬菇水不要倒掉，可作湯底之用。
- 大頭菜 洗乾淨後切片(不要切得太細片，否則食時沒有咬口)，備用。
- 牛肉或炸魚片條，洗淨切片，牛肉加油鹽醃製入味，魚片則不用醃製，備用。

烹調方法：

- 1 將通粉、冬菇片和冬菇水、蝦米、大頭菜片和適量的水和鹽一併倒入煲內煲熟；
- 2 跟著將牛肉(或炸魚片)放入煲內煮熟；
- 3 最後將生菜也放到煲內，略為煮熟便可食用。
- 4 食時，加入個人口味的調味料，如辣椒醬，一起食用。

3 腐皮卷

材料：

- 腐皮、紅蘿蔔、冬菇、芽菜、炸菜

備料：

- 冬菇 用清水將冬菇浸軟，盡量將冬菇搾乾水，切絲備用。
- 紅蘿蔔 洗淨，切絲，備用。
- 炸菜 用水沖洗(如怕鹹和辣，可將炸菜用水浸約十分鐘，試味後，如還是鹹和辣，可再浸水，直至可以接受)後，盡量搾乾水份，切絲備用。
- 芽菜 將芽菜在白鑊中烘乾水後備用。
(這步驟是要夠耐性，因為芽菜加熱會出水，所以鑊不可加油，要先用猛火將鑊加熱，之後轉中細火，烘乾芽菜。
要將芽菜放在圓底鑊四周，留空鑊的中心點，這樣熱力會迫出芽菜的水，芽菜的水便會流向鑊的中心點而蒸發。烘芽菜要掌握火候，一不留神，芽菜會烘焦，變成深啡色和有蕉濃味。使食物的味道失真。)
- 腐皮 腐皮在包材料時才用水略為浸軟(不要浸得太濕太軟，太軟的話，腐皮會在煎時容易弄穿和漏餡，難煎)。

烹調方法：

- 1 用腐皮包食材時，要先弄個蛋液(即將蛋白和蛋黃一起攪勻)作黏合腐皮之用。
- 2 將冬菇絲落鑊炒至略熟後，加入紅蘿蔔絲和炸菜絲一起快炒，起鑊備用。
- 3 將上述略熟的食材每樣放一些在腐皮上，再加一些芽菜，將腐皮包好(不要露出食材)，在腐皮的包口塗上蛋液黏封，以防煎腐皮時散開。
- 4 煎腐皮卷：猛火將鑊加熱後改中火，在鑊旁邊落油，好讓整隻鑊邊全都沾到油(以防煎時竊鑊)，將腐皮卷落鑊，慢煎至金黃色就可以了。
這時的腐皮卷十分脆口，顏色金黃，味道蠻好，真是色香味俱全的一道心機菜！這道菜少一點心機也不會弄好。