

吃得到的“非遺”

甚麼是非物質文化遺產？

根據《公約》，非遺是指被各社區、群體，有時是個人，視為其文化遺產組成部分的各種社會實踐、觀念表達、表現形式、知識、技能，以及相關的工具、實物、手工藝品和文化場所。這種非遺世代相傳，在各社區和群體適應周圍環境以及與自然和歷史的互動中，被不斷地再創造，為這些社區和群體提供認同感和持續感，從而增強對文化多樣性和人類創造力的尊重。

在《公約》中，非遺包括以下各方面：

1. 口頭傳統和表現形式，包括作為非遺媒介的語言；
2. 表演藝術；
3. 社會實踐、儀式、節慶活動；
4. 有關自然界和宇宙的知識和實踐；及
5. 傳統手工藝。

而傳統手工藝清單中，包括了多種項目，如工藝品製作、食品製作等。食品製作中例如豆豉、豆腐、海鮮醬、豉油、麻油、醬油、麵豉、蠔豉蠔油、魚膠、蝦膏蝦醬、鹹魚、糯米酒、臘味、涼果、醃菜、潮州滷水食品。月餅、瓜子、婚嫁禮餅、潮州糖塔、潮州糖餅、潮州五色禮餅、糰、手粉、石榴仔、茶粿、清明仔、蕃薯餅。叮叮糖製作、吹糖製作、龍鬚糖、客家菜、粵菜菜式、茶樓點心製作、水餃、打麵、雲吞、蛋撻、菠蘿包、港式奶茶、鴛鴦等。

月餅，由餅皮、蓮蓉和餡料構成，為中秋節的傳統食物及送禮物品，其中以蓮蓉月餅最受歡迎，其製作過程包括製作蓮蓉、搓餅皮、煮糖漿、製餅餡和烘焙等步驟。

南北朝以後，「胡餅」傳入中原，由是漸漸發展成有餅餡餅餡分南北，南方以「蓮蓉」為貴，北方則重「棗泥」。以往蓮子較為便宜，蛋黃反而較貴，富有人家會購買較多蛋黃的月餅，一個月餅最多有四個蛋黃，而「單黃」月餅則較為低檔次。

五仁月餅也是廣受市民歡迎的月餅之一，五仁是指橄欖仁、核桃仁、芝麻仁、瓜子及杏仁。

混入玫瑰露酒、糖、油、糕粉和桔餅等調味料，便成為五仁月餅的餡料，有餅家加入金華火腿。製成金華火腿月。用蓮蓉做月餅是上世紀初才流行的，例如二、三十年代，月餅有

鹹肉、甜肉、火腿、豆蓉、和豆沙，未有蓮蓉的份兒。

清代廣東「四大扭計師爺」之一的何淡如有妙聯：「鹹月、甜月、五仁月、豆沙冰月、鵝油酥月；生煙、熟煙、孖姑煙、蘭州水煙、鴉片公煙。」亦未見有蓮蓉月。

據說，要遲至清末宣統二年蓮蓉月才開始在廣州流行，乃由著名的蓮香樓開創風氣，蓮香以蓮蓉為號召，當時標榜「蓮蓉家家有，蓮香佔鰲頭。」因製蓮蓉時選料嚴格，一絲不苟，打響名堂，其它酒樓餅店紛紛仿效，令到蓮香與蓮蓉不可分。

製蓮蓉過程複雜，首先要洗退蓮子衣，而退衣又要梘水，梘少則難退，梘多又影響蓮蓉香味；繼而用竹簽挑去蓮芯，然後把蓮子磨碎成「沙」，再加油、糖在鍋內用適當的火烹製，便成糊狀，用慢火煮成濃度很高，接近凝結的蓮蓉，這階段稱「剷蓮蓉」。功夫甚為講究，糖太多則太甜，糖少水多，由於水份慢慢蒸發，製成餅後，蓮蓉乾涸，與餅皮分開，月餅變形。剷蓮蓉時，火不能過猛，否則「剷爛」了，前功盡廢。

最初的月餅較為細小，每個是四兩重，後來因為送禮者希望以較大的月餅送人，便出現了一種重五兩的「加頭」，送禮時甚為得體，大受歡迎，成為標準月餅，直至今時今日。從前的月餅皮厚，餅皮重達一兩三錢，現在卻薄得多。

最早期的月餅連紙盒也沒一個，只有一個粗草紙製的筒，月餅放於筒內，一個個疊起來，變成一筒月餅，再一條水草把它紮著，挽著離開餅店，就好像去街市買菜一般。

上世紀初的香港茶樓，全年獲利最多是靠中秋賣月餅，賣兩個月的月餅，勝過做一年茶市，因此競爭激烈，老闆們各出奇謀。例如在招牌上加設五色燈泡、電動人物、七彩畫片等。尤其招牌廣告，鬥大門誇，六、七十年代更繪畫諷刺時事的人和物，吸引路人駐足而觀。亦因為鬥華美，硬紙製的月餅盒大行其道，盒面貼著彩紙，印出餅家名稱，爭妍鬥麗。但紙盒容易破爛，便發展到七十年代的鐵盒包裝了。

1960年代至70年代，每逢中秋節人們都會以月餅送禮，但一般市民難以負擔購買多盒月餅的費用，故當時流行供月餅會，市民每月只需向餅店繳付數元到十多元不等的供款，供滿一年便可換取六至七盒月餅。

1980年代後期，隨著市民經濟能力提升，月餅會亦逐漸走向式微。月餅可依照餡料分類。

從前曾出現以肥豬肉、鴨鴨肫及燒雞作餡料的月餅，而蓮蓉月餅過去採用黃蓮蓉製成，黃蓮蓉的配方是蔗糖和蓮子漿，後來有餅家首創白蓮蓉，以棕櫚油和白糖細火烹調蓮子漿作餡料。

南北朝以後，「胡餅」傳入中原，由是漸漸發展成有餅餡，餅餡分南北，南方以「蓮蓉」為貴，北方則重「棗泥」。廣府人除以蓮蓉做餡之外，還重「豆沙」，那是以紅豆搓餡，去皮存沙而成，若加入白礬，就變成黑色。若用黃豆來做餡，就不叫豆沙，叫做「豆泥」。但因為三種餅餡以蓮蓉最貴，豆沙次之，豆泥則價最賤，因此凡是上不得大枱的東西，便都給人說為「豆泥」。由此引申出「豆泥嘢」、「豆泥友」等，指物之低鄙，人之不勝任。此語流行後，「豆泥」便改稱豆蓉或豆沙。

蛋撻撻為英文「Tart」之音譯，Tart 指餡料外露的餡餅，而表面被餅皮覆蓋餡料密封之稱為批「Pie」；蛋撻即以蛋漿為餡料的「Tart」。做法是把餅皮放進小圓盆狀的餅模中，倒入由砂糖及雞蛋混合而成之蛋漿，然後放入烤爐；烤出的蛋撻外層為鬆脆之撻皮，內層則為香甜的黃色凝固蛋漿。

香港地道的蛋撻以撻皮分類，主要分為牛油蛋撻和酥皮蛋撻兩種。早在十七世紀，英國人已利用奶品、糖、蛋及不同香料，製作類似蛋撻的食品 custard tart。香港的蛋撻與 custard tart 不同，反而與粵式傳統甜品「燉蛋」頗類似。

蛋撻起源於上世紀二十年代，當時廣州的酒樓茶室為吸引茶客，推出「星期美點」，而蛋撻就是其中之一的星期美點。當時廣州有兩間大規模的百貨公司，一間是位於長堤的「先施」，一間是西關的「真光」，兩間百貨公司競爭激烈。真光公司四樓附設酒家，兼營茶市，方便客人購物後，順便飲茶。為了吸引顧客，真光的廚師每週亦會設計一款「星期美點」作招徠。1927 年，「真光酒樓」將外國的 Custard tart 改良，用撻皮替代「燉蛋」的碗盛載蛋漿，然後再放入焗爐烘焗，首創出粵式蛋撻，結果大受歡迎，其他酒樓茶室爭相學習。

蛋撻皮用以牛角酥的麥酥皮來做，但因為做麥酥皮要用鮮牛油，價錢很貴，所以當時的廚師改以豬油代替，再加上簡單和便宜的蛋漿，做成一個個熱辣辣的蛋撻。

到了上世紀四、五十年代，不少蛋撻師傅來到相對穩定的香港發展，把製作技術也帶入香港。

蛋撻經香港人再改良，成為香港獨有的「港式蛋撻」。最初期的蛋撻以橢圓形為主，圓形為次，與現在圓形為主的情況不同。

上世紀五十年代，香港中環德輔道中的「蘭香室」以蛋撻而享譽一時：蛋撻一元一盒，內有十個，一到蛋撻出爐，門外就大排長龍。一杯奶茶或一杯咖啡，加一個蛋撻就已可成為一個下午茶餐，能迎合香港人喜歡「抵食夾大件」的心態。

蝦膏、蝦醬由銀蝦醃製而成，捕捉銀蝦的季節分別是農曆四月初八日至八月之間和農曆

十一月開始，冬季天氣清涼，不利銀蝦發酵，故而曬製銀蝦多於夏季進行。銀蝦失收及不利的天氣都會影響蝦膏、蝦醬的產量和品質。

早期香港漁民的漁船全為風帆，直到太平洋戰爭後才有所改革，在 1951 年，本港有機動漁船約一百艘，另外有十六艘日本式拖船。現在絕大部份之香港漁船都是機動的，餘下的舊式風帆在數年間也許會陸續為現代化機動船所淘汰。

傳統的捕魚方法，主要可分為拖網作業，罟網作業，刺網作業及延繩釣作業四種，

漁船都按照其主要作業方式而分類，但通常每艘漁船都會採用兩種或以上的作業方式。捕魚技術分為近岸作業和深海作業兩類。近岸作業包括延繩釣、罟網、單拖、摻霉蝦、摻繒、流刺網及手釣等形式。

銀蝦是製作蝦膏的原材料，以在凌晨捕捉的銀蝦為最上品，早晨捕捉的蝦由於水分多而品質較差，但是，最早捕得的蝦(即指第一、二批捕獲的銀蝦)，因備用時間過長而令蝦身過乾，效果亦欠理想。而銀蝦以晚間捕獲的浮水蝦為佳，日間的沉底蝦，因貼近泥面，故味道不理想。

漁民收購銀蝦後，便會曬製銀蝦，首先把其中雜物和小魚去除，並為銀蝦灑鹽。

蝦膏的曬製程序：蝦膏會用 10 斤銀蝦，加半斤鹽，把蝦肉打碎後放在竹製的“窩藍”曝曬。待銀蝦由白色曬成紅色後，使用鏟子一塊塊割開並反轉，待底面皆曬乾後，再用製麵機器把它打成條狀，然後把它樁至結實，再放放模具中，打成長方形儲存。好的蝦膏須用上靚(即指銀蝦不會過乾身，或是過濕)銀蝦，少落鹽。10 斤已攪好的銀蝦大概能曬成 3 斤蝦膏。

一般商販會將長方形的蝦膏以透明膠紙封存，並置入膠袋，再以機器封口，用舢舨運載至岸上，或透過街渡運往香港或澳門出售。蝦膏鹹味道淡，但蝦味較濃，烹調多以蒸的方法處理。例如蒸排骨。

蝦醬的曬製過程：蝦醬會用 10 斤銀蝦，加一斤半鹽，放銀蝦入桶，加入食鹽，樁碎。數日後，攪動蝦桶。蝦醬完成前，要經常重覆這種攪動工作，使味道均勻；儲桶數天後，把它碾磨幼細，把蝦醬倒進窩藍，上鋪薄薄一層蝦醬，讓水流去後，再放在太陽下蒸曬，此法稱「上蒸下流」。晴天，蝦醬只需曬製二天便可從窩藍鏟起，放進蝦桶內儲存，一個月後便聞香蝦味(即「回香」)，這時就可以把蝦醬入樽出售。

蝦醬新鮮時不會有香味，「回香」是經過「焗」(即放進桶內儲存)的程序才會產生出來。由於蝦醬內儲有水份，10 斤攪爛的銀蝦能曬出 6 斤蝦醬。蝦醬因為未有充份曬製，保鮮

能力較低，所以製作時加入較多的鹽份，所以味道較鹹。多以炒菜方式處理。例如蝦醬通菜。但不論蝦膏或蝦醬，都要經過烹煮，費時，於是出現即食蝦醬，方便食家。

2012年12月31日起，為保護海洋資源和生態環境，使受損海床及海洋資源得以盡快復原，政府立法禁止本港水域進行拖網捕魚(即使用雙拖、單拖、蝦拖及摻網捕魚)活動。政府向受影響的近岸拖網漁船及一般不在香港水域作業的大型拖網漁船船主發放特惠津貼及補助金，並推出近岸拖網漁船自願回購計劃。所以現時在本港用以生產蝦膏及蝦醬的原材料銀蝦，要依靠外地供應。

新界本地圍村傳統會在宗族祭祀、打醮、婚嫁、添丁、祠堂開光等場合，烹煮盆菜以饗族人，稱為「食盆」。盆菜是新界本地宗族鄉村傳承了數百年，保留至今的一項獨特飲食文化，不但起著維繫族群的作用，而且具有確認宗族成員身分的社會功能。

族人食盆時圍坐而食，象徵「團結」，能維繫族人感情並增加鄉民對社區的歸屬感和認同感。

盆菜，顧名思義，是以一個盆來盛載，內中的食物一層一層的疊起，食的時候，可以食完一層又一層，由上而下，甚而可以由下而上，別具情趣。盆菜的來源沒有一個正式的說法，其中一個說法是說南宋末年，德祐二年(1276)，元兵攻克臨安，宋恭帝的兩個異母兄弟益王趙昰和廣王趙昺，在國舅楊亮節、朝臣陸秀夫、張世傑、陳宜中等人的護衛下南逃。

宋帝南逃來到香港地方，當時隨同宋帝南下的還有很多大臣和兵馬，大隊人馬來到現在新界的圍村時，已是人疲馬倦，飢餓萬分。皇師來到，當地的鄉民不敢怠慢，立即為皇帝準備食物。

鄉民以肉、雞、瓜菜等都較為容易張羅，烹煮也不困難，但是要有足夠的盆碟用以盛載食物以享三軍就傷透腦筋。在此情況下，村民就想到利用那些洗衣服的木盆來作替代，將之洗淨，將煮好的食物統統放進去，一盆盆的送上給三軍享用。

而據一些鄉中父老說，當時鄉民為宋軍所做的盆菜亦分三種。供皇帝享用的以九個大碗分上，共有九款菜式，稱為九大簋，亦稱九碗頭，材料包括有雞、豬、海味等。而供大臣享用的則用六個碗碟分上，稱為兩杉四砵，材料和皇帝的差不多。而一般軍士則以木盆盛載。

由於盆菜曾供皇帝享用，所以被認為吉慶的象徵，所以日後圍村中的居民，遇有喜慶，如結婚、生日、添丁、入伙等，都會以盆菜招待客人。而每年的春秋二祭後，亦會在祖先墓地旁或祠堂分享盆菜。如果在祖先墓地旁就地享用盆菜，就稱為食山頭。一盆盆菜的份

量絕不簡單，食物材料最少有九樣，一般最下層的食物多是豬皮、蘿蔔、枝竹等，再上是魚丸、土魷、扣肉、門鱔乾、冬菇、切雞等。盆菜是沒有蔬菜的，因為蔬菜是最便宜的食材。

盆菜一定要有是豬肉。豬的價值很高，一般村民不會以此為主要的食物。豬太大，很難一次全部吃光以前沒有雪櫃，不好保鮮。只有在一些特定的日子，才會以豬肉為主。

早期盛載盆菜的器具都是用木做的。木盆有個好處，保溫時間較長，但因為越來少人懂得製造和維修木盆的技術，加上木盆用後清洗不方便，容易引起食物中毒，所以現在已改用不鏽鋼盆。不鏽鋼盆清洗方便，又較為耐用，但傳熱較快，盆菜不易保溫，因此往往要以氣體爐具加熱。

盆菜的種類：普通盆菜、一杉四砵、九碗頭、素盆菜、食山頭。新界原居民中不但還保留有春秋二祭，而每年的春秋二祭後，亦會在祖先墓地旁或祠堂分享盆菜。如果在祖先墓地旁就地享用盆菜，就稱為食山頭。食山頭，一般只有四樣菜式，分別是豬肉、枝竹、魷魚和竹筍。

屏山鄧族每年都會行春秋二祭，祭祀先祖。其十八世祖鄧若虛之墓位於龍鼓灘，每年的三月初五和九月初五都會進行祭祀，儀式完畢後，會在墓旁享用盆菜。稱為「食山頭」。只有龍鼓灘的春秋二祭，歡迎族人携同朋友參加，稱為「客票」。為了避免浪費，規定六人一盆。食山頭只有四款材料，分別是豬肉、枝竹、魷魚和筍蝦。