



上星期談新界圍頭人傳統製作炒米餅過農曆年。本星期則介紹新界人另一支，即客家人的過年傳統食品。

新界客家人的過年傳統是做年糕、米通和糕餅。年糕是年年昇高之意；米通是樣樣皆通；而糕餅則步步高攀。

做年糕，是先將米浸透，搥碎過篩，與糖水混勻。用木棍大力攪動，直到全無粉粒時，就準備炊具。先把餅架放於鑊中，再加上餅糞，加冬葉或蕉葉於鑊底，就將攪勻之粉漿倒入，蓋上企盆，用猛火蒸約廿八小時，每隔兩小時，就要攪拌一次及加水。

客家人做年糕時須全家輪班看火及加水，務使其熟透為止。因為他們有顧慮，如在新正頭將年糕切開時，倘未熟透，該年運程一定不利。

米通製法，首先將糯穀浸於熱水數天，然後撈起曬乾，用確輕力將其搥扁，所以稱為扁米。在篩簸穀糠乾淨後，用生油與米混勻，以沙在鑊中炒爆。篩淨沙粒，以米升量過，三升配片糖一斤。然後將糖煮溶，以筷子挾些放入水中，如成軟糖狀，即刻將爆過之米倒入撈好。剷至簸箕中，以手將其搥平，切成四方或欖核形，最後候凍入罐。

糕餅製法是七分糯米，配三分粘米，浸水三日。撈起風乾，以確搥碎過羅斗，粉頭不用。就參入糖水搓勻，加入酵種，候其發酵就壓成圓形，薦以剪成圓形之蕉葉，或用山葉一水桶哥一蘋婆葉亦可，然後放入餅簍，落鑊煮熟便可。

新界客家人在過年、喜慶典禮，甚至日常膳食，都盛行三款統稱為「五花腩三味」的家鄉菜，這三款是「客家炆豬肉」、「芋頭扣肉」和「梅菜扣肉」。顧名思義，這三款菜式都是用五花腩為主要材料。

「客家炆豬肉」是將五花腩先用水煮至半熟，抽出過冷河後切件油泡，佐以老抽、薑蓉、花椒、八角、雲耳、筍等配料然後炆熟。

「芋頭扣肉」亦將五花腩先用水煮至半熟，抽出過冷河，油泡並鹵上老抽，再過冷河然後切成兩吋闊片狀。並與已炸好並切成同等大小之芋頭片，相間排列在「鷄公碗」或瓦煲內，伴以南乳、蒜蓉、薑蓉、花椒、八角等配料。然後於面上放一片黃糖，使五花腩肉質更「林」。

「梅菜扣肉」的配料及炮製過程大致上與「芋頭扣肉」製法相同，只是用梅菜代替芋頭。

大凡吃肥豬肉，由於一咬便豬油四溢，兼且近年港人忌脂肪過多，因此提起怕怕。但一經嘗過客家人的「五花腩三味」，便大開食慾之門，吃多一兩口。新界沙頭角、大埔以至西貢一帶多客家人聚居的鄉村，每逢有喜慶典禮，都喜歡以「五花腩三味」招待賓客。

據說，曾有一位外籍理民府官員，最喜愛「芋頭扣肉」，鄉村慶典如有這味菜，他逢請必到。此公亦老實不客氣，不顧甚麼高官的尊嚴，在大快朵頤之餘，還要「打包」走人，真是「為食」得可愛。而主人家亦難得有「鬼佬」，而且是高官欣賞他們的家鄉菜，莫不任擇唔翹。