



世界行
陽曆，民
間紀夏
曆，今日
是辛巳年
天年初
五，謹向讀者說聲恭喜發財，
新春大吉，萬事如意。

昔日的新界人，每逢時節或
喜慶日子，都有其傳統習俗的
自製應節食品，以供自用或饋
贈親友。

大者如過年，因「本地人」
與「客家人」的傳統習俗不
同，而有不同的做法。客家人
慣做者有「年糕」，年年高升
之意；「米通」，樣樣皆通
之意；「糕餅」，步步高攀
之意。「本地人」亦有年
糕，但以「炒米餅」為主，
其形圓，寓意樣樣圓
滿，其味甜，就是甜
蜜，其質堅，就代表堅強
不散之意。

「年糕」的做法：普通
用米三十五斤，糖十三
斤。先將米浸透，舂碎過
篩，粉與糖水混勻，用木
棍大力攪動，待其全無粉
粒時，就準備炊具，先把
「餅架」放於鑊中，再加上
竹織成的「餅簍」，加冬葉
或蕉葉於簍底，就將攪勻
的粉漿倒入，蓋上一企
盆，用猛火蒸約廿八小
時，每隔二小時，就要攪
拌一次及加水，於是家庭
成員，就要輪班，看火與
加水，務使其熟透為止。
因為有一種顧慮，如在新
正頭，將年糕剖開，倘未熟
透，該年家運一定不利，因此
家長要囑咐家人，小心處理，
以免不吉。

「米通」的製法：首先將糯
穀，浸於熱水中數日，然後撈
起曬乾，用礮輕力舂之，使穀
殼舂碎而米不碎，但米身一定
要舂扁，所以俗稱為「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，
三升就配糖一斤，如此類推，
然後將約量之片糖，用鑊煮
溶，以筷子夾些放入水中，如
成軟糖狀，即恰到火候，即刻
將爆過之米倒入撈好，剷至簸
箕中，以手將之按平，切成四

餅糕節應傳統新界

方或橢核形，悉隨尊意，候凍
入罐，就功德圓滿。
「糕餅」是七份糯米，配三
份粘米，浸水三日，撈起風
乾，以礮舂碎過籬斗，粉頭不
用，就參入糖水搓勻，加入酵
種，候其發酵，就摩成圓形，
墊以剪成圓形的蕉葉，或用山
葉「水桶哥」蕓婆葉之類亦
可，然後放入餅簍，落鑊蒸就
便可。

至於本地人之「炒米餅」，
其製法過程如下：首先將食米
洗淨晾乾，炒熟後用石磨磨碎
而成幼粉，將預早煮好的糖
水，與粉和勻，用水盆盛載，
以特製木棍，由右至
左，周而復始，多次攪
動，以不竊盆為止，主
持此工作者，就是打餅
師傅，其後將攪好粉
團，分細放於餅印上，
用小槌打實，如欲打陷
餅，就要將炒好的花生
芝麻，及片糖碎粒，加
入餅中，再加上粉團槌
實，拍離餅印，再以舊
報紙墊鑊，以慢火烘乾
便成。打餅要數人分工
合作，一人圓粉，一人
掙餅背，三人槌餅，一
人燒火，一人烘餅，姉
姐等一邊工作，一邊閒
話家常，或談明年家庭
計劃，或大話西遊講
古，哄笑一堂，亦一樂
也。

至於清明節做茶果，
除「糕餅」外，亦有用
野生樹葉製成，其一是
「雞屎藤」，其二是茅蘼葉，又
稱艾葉，以滾水過清晾乾，就
與米一齊舂碎過籬斗，以糖水
開粉。搓成粉團，分散摩圓，
貼上底葉，蒸熟便可，但用野
生樹葉做茶果只限於清明節，
過後就無人採用。

端午節裏粽，其中又分梘水
與鹹肉兩種，梘水是自製，先
用水榕樹葉炆水，再用木灰以
籠盛載，用芒葉薦底，加水以
灰上，濾過流入下底缸內，就
是梘水。與米混勻，以箸葉包
裹，中放蘇木一小枝，就是紅
心粽。昔日自製的食品，因工
序繁複，令人多不喜歡去做，
如仍有守舊者，都是頑果僅存
而已。