

家常湯



插圖：MEILO SO

一報

mcwriter@appledaily.com
逢周日刊登

蔡瀾

你喝些什麼湯？記者問。

最好喝的當然不是什麼魚翅鮑魚之類，家常的美味。每天煲的湯，當然是最容易買到的當造食材。

今天喝些什麼呢？想不到，往九龍城菜市場走一趟，即刻能決定。

看到肥肥胖胖的蓮藕，就想到章魚、蓮藕豬骨湯了，回到家裏，拿出從韓國買回來的巨大八爪魚乾來，洗個乾淨，用剪刀分為幾塊，放進去陶煲內。排骨選尾龍骨那一塊，肉雖少，但骨頭最出味，極甜。另外把蓮藕切得大大塊地投入，煲個兩三個鐘頭，煲出來的湯是粉紅色，就是上海人倪匡兄最初見到，形容不出，把它叫為「暖味」的顏色。他試過一口即愛上，佩服廣東人怎麼想得出來。

當今天氣炎熱，蔬菜不甜又老，最好是吃瓜，而瓜類之中，我最愛的還是苦瓜。用小排骨，即肉排最下面那幾條，斬成小件，加大量黃豆，苦瓜切成大片，最後加進去才不會太爛，這口湯，也是甜得要命，又帶苦味來變化，的確百喝不厭。

至於要煲多久，全憑經驗，有心人失敗過幾次就能掌握，一直喊不會煲湯的人，是懶人。

雖說天熱蔬菜不佳，但也有例外，像空心菜，也叫蕪菜，就愈熱愈美。買一大把回來，先把江魚仔，就是鯉魚乾，到處能買到，但在檳城買到的最鮮甜，去掉中間的那條骨，分為兩瓣那種，滾它兩滾，味出，即下蕪菜和大量蒜頭，煮出來的湯也異常美味。

老火湯太濃，不宜天天喝，要煮這種簡易的清湯來中和一下。

清爽一點的還有鮭魚片芡菱湯，鮭魚每個街市都有，買肚臍那塊，去掉大骨，切成薄片，先把大量芡菱放進去滾，湯一滾，投入鮭魚片，即收火，這時的湯是碧綠色，又漂亮又鮮甜。

我喜歡的湯，是好喝之餘，湯渣還能吃個半天的，像紅蘿蔔煲粟米湯，粟米要買最甜的那種，請小販們介紹好了，自己分辨不出的。如果要有療效，那麼放大量的粟米鬚好了，可清肺。下排骨煲個一小時，喝完撈出粟米，蘸點醬油來啃，可當點心。

說到蘿蔔，青紅蘿蔔煲牛腱，最好是五花腱，再下幾粒大蜜棗，一定好喝。從前方太還教了我一招，那就是切幾片四川榨菜進去，味道變為複雜，口感爽脆。牛腱撈出切片，淋上些蠔油，又是一道好饌。

花生煲豬尾也好喝，大量大粒的生花

生下鍋，和豬尾煲個一兩小時，湯又濃又甜。我發現正餐之間，肚子餓起來，最好別亂吃東西，否則影響胃口，這時吃幾小碗花生好了。豬尾只吃一兩小段，其實當今的豬，尾巴都短，要多吃也吃不到。

豬尾豬手，毛一定要刮乾淨，除了用火槍燒之，另外就是用剃刀仔細刮個清清楚楚，不然吃到皮上的硬毛，心中也會發毛，有時怎麼清潔都剩下一些，是最討厭的事。我曾經一而再，再而三地問那些豬腳專門店如何去毛，他們也說除了上述，也沒有其他辦法。

說到豬腳，北方人多數不介意前蹄或後腳，廣東人就叫前蹄為豬手，後蹄為豬腳，就容易分辨。總之，肉多的是腳，骨頭和筋多的，就是手了。

當今的南洋肉骨茶也開始流行起來，到肉販處買排骨時，吩咐要肉少的首條排骨（肉太多了一吃就飽），再去超級市場買肉骨茶湯包，放進去煲它兩小時就能上桌。別忘記下蒜頭，一整顆，用汽水蓋刮去尾部的細沙就可投入。喝時會發現蒜頭比肉美味。如果要求高些，當然要買最正宗最好喝的新加坡「黃亞細」湯包，雖然比一般的價高，但是值得的。煲時除了排骨，可下粉腸及豬肝，豬腰則要到最後上湯時灼一灼即可。

在家難於處理的是杏仁白肺湯，可給多點錢請肉販為你洗個乾淨，加入豬骨和杏仁進去煲，煲至一半，另取一撮杏仁用打磨機磨碎再加上，這麼一來杏仁味才夠濃。

要湯味濃也只有用這方法，像煲西洋菜陳皮湯，四五個人喝的份量，最少要用上五斤的西洋菜，一半一早就煲，另一半打碎了再煲。肉最好是用帶肥的五花腩，煲出來油都被西洋菜吸去，不怕太膩。總之要以本傷人，煲出一大堆湯渣來也可當菜吃。

另一種一般家庭已經少煲的湯是生熟地湯，用大量豬肉豬骨，煲出黑漆漆的湯來，北方人一見就怕，我們笑嘻嘻地喝個不停，對身體又好。

跳出框框來個湯最好，當今的冬瓜盅喝慣了已不覺有何特別，最近在順德喝的，不是把冬瓜直放，切開四分之一的口來做，而是把冬瓜擺橫，開三分之一的口，瓜口不放夜香花，而以薑花來代替，裏面的料是一樣的，但拿出來時扮相嚇人，當然覺得更是好喝了。

不過我喝過的最佳冬瓜盅，是和家父合作的，他老人家在瓜上用毛筆題首禪詩，我用刻圖章的刀來雕出圖案，當今已成絕響。