



插圖：MEILO SO

一報

蔡瀾

mcwriter@appledaily.com
逢周日刊登

滿足餐

休息期間瘦了差不多十公斤，不必花錢減肥，當今拍起照片來，樣子雖然老，不難看，哈哈。

為什麼會瘦？並非為了病，是胃口沒以前那麼好了，很多東西都試過，少了興趣。

年輕時總覺得不吃天下美食不甘心，現在已明白，世界那麼大，怎麼可能？而且那些什麼星的餐廳，吃上一頓飯幾個鐘頭，一想起來就覺得煩，那裏有心情一一試之？

當今最好的當然是 Comfort Food，這個聰明透頂的英文名詞，至今還沒有一個適當的中文名，有人嘗試以「慰藉食物」、「舒適食品」、「舒暢食物」等等稱之，都詞不達意，我自己說是種「滿足餐」，不過是拋磚引玉，如果各位有更好的，請提供。

近期的滿足餐包括了倪匡兄最嚮往的「肥叉飯」，他老兄最初來到香港，一看那盒飯上的肥肉，大喊：「朕，滿足也。」

很奇怪地，簡簡單單的一種 BBQ，天下就沒有地方做得比香港好。叉燒的做法源自廣州，但你去找找看，廣州那有幾間做得出？

勉強像樣的是在順德吃到，那裏的大廚到底是基礎打得好，異想天開地用一管鐵筒在那條胸肉中間穿一個洞，再將鹹鴨蛋的蛋黃灌了進去再燒出來，切到塊狀時樣子非常特別，又相當美味，值得一提。

又燒，基本上要帶肥，在燒烤的過程中，肥的部份會發焦，在蜜糖和紅色染料之中，帶有黑色的斑紋，那才夠資格叫為叉燒，一般的又不肥，又不燻。

廣東華僑去了南洋之後學習重現，結果只是把那條胸肉上了紅色，一點也不燒焦，完全不是那回兒事，切片後又紅又白，鋪在雲吞麵上，醜得很。但久未嚐南洋雲吞麵味，又會懷念，是種《美食不美 Ugly Delicious》，也成為韓裔名廚張錫鎬的紀錄片名字。

在這片集中，有一集是專門介紹 BBQ 的，他拍了北京烤鴨，但還沒有接觸到廣東叉燒，等有一天來香港嚐了真正的肥燻叉燒，才驚為天人。

這些日子，我常叫外賣來些肥燻叉燒，有時加一大塊燒全豬，時間要掌握得好，在燒豬的那層皮還沒變軟的時候吃才行。

從前的燒全豬，是在地底挖一個大洞，四周牆壁鋪上磚塊，把柴火拋入洞中，讓熱力輻射於豬皮上，才能保持十幾個小時的爽脆。當今用的都是

鐵罐形的太空爐，兩三小時後皮就軟掉了，完全失去燒肉的精神。

除了叉燒和燒肉，那盒飯還要淋上燒臘店裏特有的醬汁才好吃，與潮州滷水又不同，非常特別，太甜太鹹都是禁忌，一超過後即刻作廢。

中國人又講究以形補形，我動完手術後，迷信這個傳說的人都勸我多吃豬肝和豬腰。當今豬肉漲得特別貴，但內臟卻無人問津，叫它膽固醇。我向相熟的肉販買了一堆也不要幾錢。請他們為我把腰子內部片得乾乾淨淨。豬肝又選最新鮮，顏色淺紅的才賣給我，拿回家後用牛奶浸豬肝，再白灼，實在美味。

至於豬腰，記起小時家母常做的方，沸一鍋鹽水，放大量薑絲，把豬腰整個放進去煮，這麼一來煮過火也不要緊，等豬腰冷卻撈出來切片吃，絕對沒有異味，也可當小吃。

當今菜市場中也有切好的菜脯，有的切絲，有的切粒，浸一浸水避免過鹹，之後就可以拿來和雞蛋煎菜脯蛋了，簡簡單單的一道菜，很能打開胃口。

天氣開始轉冷，是吃菜心的好時節，市場中有多種菜心出現，有一種叫遲菜心的，又軟又甜，大大棵樣子不十分好看，但是菜心中的絕品。

另一種紅菜心的梗呈紫色，加了蒜茸去炒，菜汁也帶紅，吃了以為加了糖那麼甜，但這種菜心一炒頭頭都軟綿綿地色味盡失，雜炒兩下子出鍋可也。

大大棵的芥蘭也跟着出現，我的做法是用大量的蒜頭把排骨炒一炒，入鍋後加水，再放一湯匙的普寧豆醬，其他調味一概無用，最後放芥蘭進去煮一煮就可上菜，不必煮太久，總之菜要做得拿手全靠經驗，也不知道說了多少次，不是高科技，失敗兩三回一定成功。

接着就是麵條了，雖然很多人說吃太多不好，但這陣子我才不管，盡量吃。我的朋友姓管名家，他做的乾麵條一流，煮過火也不爛，普通乾麵煮三四分鐘就非常好吃，當然下豬油更香。最近他又研發了龍鬚麵，細得不能再細，水一沸，下一把，從一數到十就可以起鍋，吃了會上癮。

白飯也不能少，當今是吃新米的季節，什麼米都好，一老了就失去香味。米一定要吃新的，越新越好，貴價的，日本米一過期，不如去吃便宜的泰國米。

當然，又是淋上豬油，再下點上等醬油，什麼菜都不必，已是滿足餐了。別怕，醫學上已證明豬油比甚麼植物油更有益，儘管吃好了，很滿足的。