

今年冬天有種新奇的外賣，就是連煲仔賣的煲仔飯。煲仔飯原煲帶走，好吃、好玩；但店家大多不用、也不願意回收煲仔。吃過兩次，家中已現煲仔山，不敢再光顧。對着煲仔發呆之際，想起可以做鍋又香又滑的東江釀豆腐煲呢。

撰文、圖：鄒芷茵



## 實惠煲仔菜 東江釀豆腐煲

### 東江口味 戰後風潮

「東江菜」是客家菜的其中一種，馳名鹽焗雞、釀豆腐。客家菜不一定是廣東菜，而「東江菜」多以廣東惠州為本色，故「東江菜」也可說是廣東客家菜。東江菜於二戰的一九四〇年代末，即戰後初期，在廣州、香港等地風行一時，新店如雨後春筍。

東江菜式用料簡單，煮法樸素，買的賣的負擔都不大，非常適合百廢待

舉的戰後社會。我們現在還會聽過泉章居、醉瓊樓這兩家二戰後開業的東江菜名店，似乎東江菜在香港一直有其捧場客。按舊報紙的報道可見，醉瓊樓和已結業的日章居，均與泉章居有所淵源。三店於一九五〇至一九七〇年代陸續開業，各自擴充。

據《葉靈鳳日記》所記，飲食品味的居港上海作家葉靈鳳，也不抗

拒吃簡樸的東江菜。他曾於一九六八年一月七日光顧醉瓊樓：「六時自觀塘渡海回香港，在醉瓊樓晚飯。這是東江菜，生意極好，等了許久才有空位。」可惜的是，大部分東江菜館很快就在一九五〇年代中後期式微；能像泉章居、醉瓊樓成為老字號的，沒有幾家。沒有名店，小店還是零星生存着的；我最常光顧的那家在大埔。

## 它是豆腐為主 肉餡為副，豆腐釀豬肉 而非豬肉包豆腐

### 煎釀、紅炆或放湯 三角豆腐釀豬肉

從前的釀豆腐煲不是四季菜式。它總在入秋以後，與煲仔飯一同應市。夏天沒有釀豆腐煲，卻有不用砂鍋保溫的煎釀豆腐。

煎釀豆腐不是湯菜，這很清楚；但一九五〇年代的釀豆腐煲，到底是不是湯菜，我仍不大明白。現在上街點「東江豆腐煲」、「客家豆腐煲」，有時是打芡的燜豆腐煲，有時是放湯、以蔬菜墊底的。我沒有一九五〇年代的食譜，最後選做燜豆腐煲；因參考一九六〇年代釀豆腐煲食譜，可見豆腐釀好後，能先煎後燜、不煎只燜或用來打邊爐，而少見做成湯菜。

還有兩個問題，我也考慮了很久：

我們要用哪種豆腐呢？肉餡又應該用什麼肉呢？豆腐固然是硬豆腐了，易釀易煎；而且舊食譜中的釀豆腐呈三角形，而不是方形，這是布包豆腐較難勝任的，除非燜前炸。我沒選常用較易買到的石膏粉豆腐，特意去買客家菜更常用的鹽鹵豆腐。至於內餡，想來想去，覺得鮫魚有些順德菜的風味，還是單用客家人愛吃的豬肉好了。

### 豆腐餘話：農家菜迷思

標榜「田園」、「農家」的食店，都很喜歡以「山水豆腐」一類菜式招徠生意。這些豆腐通常是在煎、炸、蒸、釀、燜之間，煮法簡便，強調要吃豆腐的原有味道。

豆腐是廉價又具營養的食材，以它

借代簡樸飲食，實在無可口非；只是「原味」的說法，都覺得有點不對勁。以東江釀豆腐為例，它是豆腐為主，肉餡為副；豆腐釀豬肉，而非豬肉包豆腐。這樣的配搭，應是以豬肉為豆腐增味，而不是以豆腐為豬肉去膩。如此推論的話，則「農家」不一定很欣賞豆腐原來的清淡，反而是在努力想出提升豆腐味道的辦法呢。

如「農家」的對照者是「現代城市」的話，則「農家菜」更應指向食材在非現代工業所製作、保存、烹調下，所獨有的手工口味。當我們在樸素的田邊木屋裏，打開一盒從超級市場買來的豆腐；這樣的農家菜，實在難說是什麼原味了。

### 東江釀豆腐煲（2人）

#### 材料：

- |             |          |
|-------------|----------|
| 鹽鹵豆腐        | 2塊，約600克 |
| 免治豬肉        | 約100克    |
| 蝦米          | 1湯匙      |
| 豆豉          | 1湯匙      |
| 青蔥          | 1株       |
| 生抽、老抽、麻油    | 適量       |
| 鹽、糖、生粉、白胡椒粉 | 適量       |



做法：



1. 蝦米洗淨，用清水浸泡至軟。



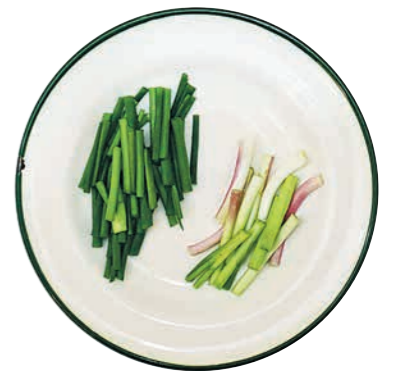
2. 豆腐每件對角切成4份，靜置出水。



3. 免治豬肉調味，最後加入半茶匙鹽，順時用力攪拌至黏（起膠）。



4. 浸軟蝦米切碎，拌進豬肉內。



5. 青蔥洗淨，切段。取出蔥白備用。



6. 豆豉沖洗後，用湯匙輕輕壓扁。



7. 於豆腐最闊的切面橫切一個小口，用筷子刮去開口處部分豆腐。



8. 把豬肉釀進豆腐開口內。



9. 豬肉外面沾上生粉，下煎鍋以中小火油煎。先煎豬肉一面。



10. 豆腐煎至半熟、金黃，轉置砂鍋內。



11. 大半碗開水以生抽、老抽、糖、麻油調味後，加入生粉1湯匙，調成芡水。



12. 豆豉、蔥白下煎鍋爆香，下芡水細火煮稠成汁。



13. 把芡汁澆在豆腐上，上蓋小火燜約5分鐘至熟。



14. 在豆腐上撒蔥段，上桌後連汁吃。

作者簡介：  
香港恒生大學中文系助理教授。終日流連中外飲食書寫，追憶文字食光。著有《食字餐桌》等。  
臉書專頁：食字餐桌。