

主辦：沙田文化藝術推廣委員會  
協辦：沙田民政事務處 贊助：沙田區議會  
合作伙伴：香港專業進修學校

## 《沙田客家圍村研究調查簡報 - 盆菜 - 年的味道》

盆菜又稱「盤菜」，是新界圍村的傳統飲食菜式，瀰漫著濃鬱的鄉土氣息。盆菜是一個大雜燴菜式，數十種用料一層疊一層，分量十足，通常只吃到其中一部分，剩下一大半，取其「有餘有剩」的兆頭。剩下來的稱為「盆腳」，食客可以將它們帶回家與家人分享。近年吃盆菜成為飲食熱潮，無論個人、家庭或公司都舉辦盆菜宴，盆中的材料變得更豐富和多樣化，盛載的盆亦由傳統的木盆，變成各種各樣的盛器。盆菜由新界原居民的習俗，轉變為與香港社會息息相關的飲食文化。

相傳，盆菜起源宋朝國亡將至，趙皇室南下避難，鄉野土民為上賓備食，卻不夠盆碗，只好以大木盆盛菜款客。其實，盆菜源起與祭祀有關。根據沙田鄉事委員會莫錦貴主席的分享，過去新界人習慣土葬，要把先人的棺木運上山下葬是極為不便的事情，盆菜因為節省盤碗，方便攜帶與親友解穢。時至今日，盤菜已經並非為葬禮而設。反而成為團結的像徵，無論鄉村嫁娶、添丁、打醮、入夥等喜慶節日，均流行以盤菜大宴親朋。

至於食材方面，昔日的宴會盆菜用木盆盛載，分五層，菜式各處不同，一般由下而上依次為蘿蔔、油豆腐、枝腐竹、冬菇、炸豬皮、豬紅、魷魚、鯪魚球、南乳燜豬腩，夾層放置黃芽白隔味。較為名貴的還會有豉油雞鋪面，門鱧或鱧乾等。

據曾大屋原居民，客家宗長曾德房先生（德房叔）的分享，把蘿蔔、油豆腐、枝腐竹及冬菇放在盆底用以「回收」肉汁及油脂，務求點滴歸腹，是往日勞苦農戶之煮食法，並非什麼「蘿蔔吸收肉汁，質感飽滿，更富鮮味與層次」之類。而且以前雞鴨是不會放在盆菜裏面的。莫錦貴主席則表示，從前物資缺乏，盤菜的底部還會有饅頭之類的主食，目的也是把肉汁及油脂「回收」。至於什麼是正宗盤菜的主角？德房叔表示：「盆菜最重要的就是那份燜豬肉的香味。」他繼續說：「好像我們以前吃山頭，都在地下吃，反而是最好吃的。」

目前市面上的盆菜款式名目繁多，除了傳統圍村風味外，還有西式、素食、魚湯盆菜及滬式盆菜等，材料有名貴鮑參翅肚，亦有全素無葷，創意層出不窮。情況便一如新市鎮的迅速發展之下的圍村，在港英殖民遺風、中國傳統文化及圍村鄉土特色的交集之中不斷褪變；並讓我們反思到盤菜所盛載著的圍村獨有文化，是值得保育的課題。

每到新年，是中國人傳統家庭聚會的重要時刻，曾大屋的村民亦會團聚在村口的空地上分享盤菜，傳遞著家和親情的訊息，以及新界圍村所映的社會體制。今年的盤菜宴便延開了 106 席，場面浩大。不過，根據我們採訪發現，曾大屋的盤菜宴曾經一度高達 200 多席，並且要分兩日舉行，席間還有舞獅、麒麟助慶。今昔的比較可見一斑。

盆菜所承載的，既是豐富的食物，亦是對傳統文化的執著。