



## 文學的餐桌 第四集：暖心的粥

歡迎回到「文學的餐桌」！上次吃過東坡肉，這一集不如轉轉口味來吃碗粥吧。

粥，每個地方的煮法都不一樣。清代文學家兼美食家袁枚在《隨園食單》提到，他認為粥「必使水米融洽，柔膩如一」，這個狀態跟廣東粥相似。

要煲出水米融洽、綿滑細膩的好粥，需花費很多心思。其中一個煮法是用油、鹽等調味料把米預先醃製好，再用水或湯慢慢把每顆白米都煮至開花，水米融洽，才可以熬成充滿米香、順滑綿稠的粥。

吃粥的時候，我們還可以把油條浸在粥中一併食用。金黃酥脆的油條和鮮甜綿稠的粥，一脆一綿的反差、油香和米香的融合，簡直就是絕配。

粥除了可以滿足你的味蕾，還能夠帶來撫慰身心的暖意。清代學者兼畫家鄭板橋在寫給堂弟的家書中提到「霜晨雪早，得此周身俱暖」。一碗熱騰騰的粥既可以暖身養胃，亦可以在你失落時化解你內心的鬱結。

一碗碗熱燙的粥，甚至可以溫暖社區。香港有很多善心人，有錢出錢，有力出力。各區都看到不少餐廳每天贈食，其中有一位善心的粥店老闆，早在十多年前，已經開始每天都給街坊長者免費派粥，風雨不改，除了帶來溫暖、果腹，亦受到傳媒報道，啟發了更多人行善。

你又有沒有想起在身邊默默為你煮粥的人呢？香港作家也斯曾提到他媽媽所煲的粥，粥裏不時加入不同的食材，每一款食材都經過精心挑選，代表母親無言的關愛：

### 也斯〈粥味人生〉《人間滋味》

這大概因為煮粥比其他快餐要花上更多時間和心機吧！於是更懷念母親的粥了。除了魚片、魚滑、瘦肉，母親也不時變化新主意：輪番加入百合、杞子、苡米、山藥、絲瓜、蓮子，或者像福建朋友那樣加入蘿蔔和蝦米煮成蘿蔔粥。

我吃是吃了，只是覺得好味道。到現在知道多點，才逐漸明白百合潤肺清熱、苡仁健脾、杞子明目降血糖、絲瓜清熱潤喉，才又體會多一點稠綿白粥裡暗藏的苦心。

也斯最欣賞的是那份把粥煮至「稠綿柔膩」的心思和熟能生巧的藝術，並不一定要求使用高貴的食材，平凡的食材也可以變化出令人回味無窮的人間好滋味。

讀過也斯在散文中對粥的看法，再閱讀他的詠物詩〈白粥〉，自然會有更深一層的體會：

### 梁秉鈞〈白粥〉《蔬菜的政治》

端看你投入的是甚麼東西  
皮蛋瘦肉舒緩你上昇的虛火  
柴魚花生總結稻米浪蕩的良宵  
小艇搖櫓的聲音或是塘畔風月  
只剩下黎明的魚眼呼喚你的靈魂  
腐竹皮蛋豬骨鯪魚肉  
突出了自己也逐步溶化了自己  
你我在熱湯中浮沉  
有人炫耀鮑魚瑤柱的極品  
且細嘗一碗平淡白粥裏的眾生

或許我們都可以像也斯一樣，嘗試從一碗細煮慢熬的粥中感悟人生。閱讀飲食文學不但可透過食物了解作者對人生的看法，還可以透過飲食的記錄認識地域和時代的變化。下一集「文學的餐桌」會與你一起吃湯圓，看看不同地方的湯圓有甚麼分別。



文學 101 -文學的餐桌：

<https://www.hkpl.gov.hk/tc/extension-activities/page/210694/food-in-literature.html>