

品粵食粵滋味

時令春宴

山珍現採現烹 過季不候「吃貨」

中國人講究「不時不食」，每一樣春天的食物都有自己的味道，也滿載着春天的味道。要尋找春天的蹤跡，不妨到廣東尋覓各種春食，在舌尖上感受春季的氣息。

■香港文匯報記者 黃寶儀 廣東報道



生活在廣東連山金子山下的壯族人自古有「吃春」的習俗。香港文匯報廣州傳真

清遠「吃春」賞花 回味無窮。

連山，顧名思義，連綿不斷的山脈。廣東清遠連山是中國唯一一個壯族自治縣，擁有20個少數民族，其中壯族五萬多人，整個山城散發着濃郁的壯族民俗與風情。

生活在清遠連山金子山下的壯族人，自古就有「吃春」的習俗。「吃春」，指的是從立春起，要吃適宜養生的當季果蔬，又稱「咬春」或「啃春」。此時，壯族人家會上山採野菜，壯族男子叫上同族兄弟挖春筍，女子約上閩蜜採野菜，然後回家製作春宴，祈盼一年風調雨順、五穀豐登。

廣東連山壯族自治縣森林覆蓋率達到86.1%，森林資源極其豐富；如今正是春雨綿綿的季節，春筍成熟的時候。金子山大片的竹海，在春雨過後，春筍滿山谷。當地人介紹，挑選春筍以嫩黃色為好，筍肉則是越白越嫩。金子山上春天可食用的春芽也很多，如春椿、豆芽、蕎麥、蕨菜等。

金子山還有一種松樹菌，長在松樹地下，被厚厚的松針和雜草覆蓋，若將松針、雜草輕輕撥開，可以發現一些剛冒頭、菌蓋還未展開的松樹菌，這些小菌子最為鮮嫩。

對於久居城市的人們來說，這時到金子山旅遊，最適合背上竹籃、揸着籃子上山，

體驗父輩那些摘野菜、挖竹筍的快樂童年時光。

暢饗春宴 勇攀天梯

金子山春宴製作有10多種美食，其中春筍以其潔白如玉、肉質鮮嫩、美味爽口被譽為「菜王」。周末，約上三五玩伴或一家人一起，挖一筐又大又肥的竹筍，摘一籃最新最嫩的菜芽，配上壯族民族的風味臘肉，齒頰留香，回味無窮。

春天的金子山不僅有美食，還有漫山遍野的花海。

金子山的春天要比珠三角晚一些，如今正是最美的時候。與珠三角地區的紅色桃花不同的是，金子山的桃花多為當地粉桃，花色粉紅、碩大、清麗。金子山還有廣東罕見的報春花，報春花學名叫陀螺果花，分佈在金子山一個峽谷裡，沿峽谷向上生長，形成了春天山花開、峽谷如飄雪的美景。

金子山最高峰海拔1,417米，其中還有一條長500多米、台階2,000多個、坡度80多度的天梯。趁着春光正好，攀登如同天梯的險峻山道，或許更能感受到金子山春季的魅力。此外，周末和節假日還是金子山的「墟日」（中國南方如湘、贛、閩、粵等地區鄉村集會的日子），有機會一覽壯族民俗的熱鬧場面。



春筍是連山春宴的主要菜式之一。圖為壯族男子們展示新挖的春筍。香港文匯報廣州傳真



看似平常的水煮蛋，咬開卻夾有肉餡，這便是釀春的獨特之處。香港文匯報廣州傳真

惠州「釀春」小吃 客家傳統

「釀春」，在菜餚中釀製出春天。如此別致的名字，一聽就能令人好奇。

其實，惠州話中「春」就是蛋，釀春即為釀蛋。客家人善於釀菜，據說是從中原遷移過來之後，想念北方的餃子，但廣東不產小麥，沒有麵，就做了不飽食，客家先民只好把豬肉塞進豆腐、青椒和茄子，聊勝於無。

在香港，這幾樣釀菜加以油煎後，成為廣為流行的「煎釀三寶」，前些年有部喜劇港片就叫這個名字，可見此菜的知名度。

各種釀菜中，釀春可謂一絕。客家人說「吃個蛋，脫個難」，吃蛋可以逃離災難，所以每年春天客家人都要吃釀春，小孩子過生日也要吃釀春。雖然沒有了初聽名字的浪漫，但這道菜的製作並不簡單。

鴨蛋妙饌 製作不易

惠州廚師高燕來曾經在央視播出的《中國味道》節目中秀出他的釀春絕技：鴨蛋敲入盞形碗中，蛋黃蛋清分明，拿一雙竹片從蛋黃中間劃開小口，把剛剝好的摻雜了蘑菇和木耳的餡料順着筷子尖兒往裡面填，一推一送，小心釀入蛋黃中，幾下子就把蛋黃戳漲了一輪。此時，蛋黃還是好好的不散開，紅色的肉餡隱約可見。

這僅僅是釀春的第一個步驟。將其倒入砂鍋中，不能用大火，也不蓋鍋蓋，就用小火慢慢煨熟，還要加上純綠豆粉做的粉絲，晶瑩地墊在鴨蛋下面。最後的工序，則是撒上切碎的枸杞葉。外地吃枸杞葉，只選擇頭部，稱為枸杞頭，清而苦，是春天的妙饌。

可是惠州人連梗一起食用，因為清熱去濕，正適合這裡多雨的春天。於是，枸杞葉的綠，蛋黃的金和那點若隱若現的肉餡的紅，在一碗清淡的湯水中，交錯映襯成誘人的美味。

因為釀春需要精妙技巧，因此這道菜流傳度並不廣泛，僅局限於惠州，甚至郊區都少人製作。如今，惠州市區的高記農莊、朱記食店等一些農家樂仍保留着這道傳統菜式。

關於釀春的來歷，也甚少有人能說清楚，如今惠州人吃得也少，只有重要場合才製作，包括家人生日時。釀春，春寓意着生機勃勃，表達了長輩對年輕人的祝福，祈願他們朝氣勃勃。高燕來表示：「現在很少人知道這道菜的寓意和做法了，我希望通過這道菜，傳遞惠州本土美食文化，希望更多人能吃到惠州的地道傳統小吃。」



後花園下的自然村半頭嶺景色優美。香港文匯報廣州傳真

南澳 宋帝御茶 春秋最佳

明前茶、雨前茶，本來是長江流域江南茶區按節氣對不同階段春茶的稱呼。「明前茶」是清明節前採製的茶葉，「雨前茶」是清明後被雨前採製的茶葉。明前茶細嫩品質好，雨前茶品質尚好，穀雨後立夏前的茶葉一般較粗老，品質較差。如今，其他地區的春茶也照此細分，因此現在正是開始品嚐明前茶的時候。

說起廣東的英德紅茶、鳳凰單叢最廣為人知，其實在廣東汕頭的南澳，也有茶葉，那就是汕頭南澳的宋茶。南澳島面積不小，為廣東第一大島，以島設縣，名為南澳縣。其實南澳島距離汕頭海岸線不足10公里，但海水的阻隔，使得南澳島一直是一種遺世獨立的状态，哪怕是汕頭當地人去往南澳島的也不多。直至2015年南澳跨海大橋通車，島嶼和陸地之間的聯繫才驟然緊密起來。

在南澳東半島第一峰老山的後花園村，生長着一種充滿傳奇色彩的藥用植物九節茶，當地的人稱之為宋茶。提起宋茶，當地有一個美麗的傳說：據說南宋

末帝趙昀曾駐於南澳島，島上留有南宋時期的古井等設施，因此當地生產的茶葉也被當地人以宋名茶。

年產百斤 稀少珍貴

就茶種來看，宋茶屬於鳳凰單叢的一種，但和鳳凰單叢中的「宋種」不能等同。就工藝而言，宋茶也是烏龍茶的做法，有清香和濃香之分，香味都濃郁，帶點兒花香。若論名氣和工藝水平，宋茶並不出眾，但其最難得之處在於生長環境：南澳島此前是一個幾近封閉的環境，使得其茶葉的生長環境如同野生。

宋茶以春秋兩季最佳，工序中最主要的環節是曬青、搖青、殺青、揉青、塑形等，而村裡的塑形環節至今仍用木柴爐子來烘茶，到最後烘培則採用溫度更易控製的電烘爐。當地一般農家都為製茶小戶，一年的採製量只有兩三百斤，分外珍貴。

到了南澳島，觀海自是不可少的娛樂。在後花園村的後山，有一個觀景平台，叫海闊天空。在這裡，可以俯瞰深澳鎮及廣闊的海灣。

跟我走 有着數

清遠金子山：從深圳灣口岸出發一進入廣深沿江高速，經廣州繞城高速、許廣高速到G323—隨後進入團結大道、金三路、順德大道上二廣高速—離開高速後沿瑞臨路、X399、禾洞街、X400前進即可，全程約5小時30分

惠州西湖：從深圳灣口岸出發一進入瀋海高速、長深高速—由長深高速惠州支線先後駛過仲愷大道、鵝嶺南路、鵝嶺西路、鱷湖路、下角南路後抵達，全程約1小時30分

南澳後花園村：從深圳灣口岸出發一上南坪快速一經水官高速、瀋海高速到泰星路一沿着阿里山路、東海岸大道、S336、海濱路、環城東路、S336、X057後抵達，全程約5小時20分

城事 特搜

2019廣州波羅誕廟會
時間：3月17日-3月19日
地點：廣州南海神廟

2019從化馬場速度馬術比賽
時間：3月23日
地點：從化馬場

廣州長隆歡樂世界萬花節
時間：3月8日-4月8日
地點：廣州長隆歡樂世界

廣州花都志惠農場紫荊花節
時間：3月1日-3月30日
地點：廣州花都志惠農場

印花



廣州沙灣古鎮門票優惠活動

沙灣古鎮始建於南宋，在800多年的發展歷史中，形成並保留了以傳統歷史文化和民間文化為主體的嶺南文化，大量祠堂、廟宇等古建築和商業遺址。民居遺址保存完好，廣東音樂、飄色、龍獅、蘭花、飲食等民間藝術和民俗文化長盛不衰。

時間：3月1日-31日
票價：女士票20元人民幣