

盆菜

盆菜，顧名思義，是以一個盆來盛載，內中的食物一層一層的疊起，食的時候，可以食完一層又一層，由上而下，甚而可以由下而上，別具情趣。

話說南宋末年，德祐二年(1276)，元兵攻克臨安，宋恭帝的兩個異母兄弟益王趙昰和廣王趙昺，在國舅楊亮節、朝臣陸秀夫、張世傑、陳宜中和文天祥等人的護衛下南逃。1278年7月14日，剛滿7歲的趙昰在福州即皇帝位，是為宋端宗，改元「景炎」，但後來宋端宗病逝於途中。宋端宗死後，陸秀夫在碭州梅蔚，擁立趙昺為皇帝，改元「祥興」，仍奉端宗母楊淑妃為太后，並逃往新會崖山避難。



宋帝南逃來到香港地方，當時隨同宋帝南下的還有很多大臣和兵馬，大隊人馬來到現在新界的圍村時，己是人疲馬倦，飢餓萬分。皇師來到，當地的鄉民不敢怠慢，立即為皇帝準備食物。鄉民以肉、雞、瓜菜等都較為容易張羅，烹煮也不困難，但是要有足夠的盆碟用以盛載食物以享三軍就傷透腦筋。在此情況下，村民就想到利用那些洗衣服的木盆來作替代，將之洗淨，將煮好的食物統統放進去，一盆盆的送上給三軍享用。

而據一些鄉中父老說，當時鄉民為宋軍所造的盆菜亦分三種，供皇帝享用的以九個大碗分上，共有九款菜式，稱為九大簋，亦稱九碗頭，材料包括有雞、豬、海味等。而供大臣享用的則用六個碗碟分上，稱為兩杉四砵，材料和皇帝的差不多。而一般軍士則以木盆盛載。

由於盆菜曾供皇帝享用，所以被認為吉慶的象徵，所以日後圍村中的居民，遇有喜慶，如結婚、生日、添丁、入伙等，都會以盆菜招待客人。而每年的春秋二祭後，亦會在祖先墓地旁或祠堂分享盆菜。如果在祖先墓地旁就地享用盆菜，就稱為食山頭。



一盆盆菜的份量絕不簡單，食物材料最少有九樣，一般最下層的食物多是豬皮、蘿蔔、枝竹等，再上是魚丸、土魷、扣肉、門鱈乾、冬菇、切雞等。有些地方不用門鱈乾，改為酥炸新鮮門鱈，有些則不用蘿蔔用竹筍；有些地方加上生蠔，有些用乾煎大蝦，不一而足，並無正方。但最要的是豬肉。

如果是食山頭，一般只有四樣菜式。傳統盆菜沒有青菜的，但現時多數人都喜歡吃菜，所以亦會另跟一盆油菜便是。

早期盛載盆菜的器具都是用木做的。木盆有個好處，保溫時間較長，但因為越來少人懂得製造和維修木盆的技術，加上木盆用後清洗不方便，容易引起食物中毒，所以現在已改用不鏽鋼盆。不鏽鋼盆清洗方便，又較為耐用，但傳熱較快，盆菜不易保溫，因此往往要以氣體爐具加熱。

屏山鄧族每年都會行春秋二祭，祭祀先祖。其十八世祖鄧若虛之墓位於龍鼓灘，每年的三月初五和九月初五都會進行祭祀，儀式完畢後，會在墓旁享用盆菜。稱為「食山頭」。只有龍鼓灘的春秋二祭，歡迎族人携同朋友參加，稱為「客票」。為了避免浪費，規定六人一盆。食山頭只有四款材料，分別是豬肉、枝竹、魷魚和筍蝦。

