

盤菜

盤菜，顧名思義，是以一個盤來盛載，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。

盤菜的來源是有一段故事。話說南宋末年，宋少帝昀與其弟昺南逃來到香港地方，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，已是人疲馬倦，饑餓萬分。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，但是要有足夠的盤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盤來作替代，將之洗淨，將煮好的食物統統放進去，一盤盤的送上給三軍享用。而據一些鄉中父老說，當時鄉民為宋軍所造的盤菜亦分三種，供皇帝享用的



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。而一般軍士則以木盤盛載。

由於盤菜曾經用來招待過皇帝，在當時鄉民心中是一件大事。而為了紀念這件事，因此在後來一些值得慶賀的日子裏，甚至包括嫁娶在內，也依然以盤菜款客，並且流傳至今。除此之外，每年春秋二祭，鄉民也會在

先祖墓旁，烹調盆菜，稱為「打山頭」。

一盤盤菜的份量絕不簡單，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、門鱸乾、冬菇、切雞等，有些地方不用門鱸乾，改為酥炸新鮮門鱸，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。如果是打山頭，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，所以亦會另跟一盤油菜便是。

一盤盤菜的份量大概在十三至十八斤在右，十二名大漢也不容易把它全部吃光。由於盤菜曾經招待過皇帝，亦是在喜慶日子裏享用，因此鄉民習慣將餘下的食物打包帶走，以免浪費，而且取其好意頭之意。回家翻煮而食，更為好味。

現時都不用木盤盛載盤菜，因為一來制作木盤的工匠已很少有，二來木盤用後清潔也容易出問題，過去曾發生吃盤菜出現食物中毒，都與此有關，所以現時都以不銹鋼盤或錫盤來代替了。

