

旧时邦夏人 最爱吃的饭

上面写到店里有喝咖啡时，配有许多粿可吃。其实品种多的是，现在还知道其样子，制作材料，能叫出名字的至少20种以上，可惜当年不像现在用手机方便照相，即使照了也只是黑白片难看。

现在回去，在山口洋、三发，甚至雅加达等地的市场都能看到品种繁多的、色彩丰富的各种粿。其中我们邦夏人最推崇的几种粿，我特地照了相。

1.菜包粿~名不符实，明明是菜被包起来，但先人要这么叫，大家就这么叫。

材料：外皮是米粉（可能加了薯粉才不会太硬），馅料：肉丝、豆芽、Bang-kuan（生葛、沙葛，俗称白地瓜）。

制作：把米粉调浆煮熟，用斡面杖压成合适厚薄、大小的块状备用；将馅料炒好，用上述块状粉皮包裹成像饺子一样，再次蒸熟。出锅时加猪油炸香的蒜茸，吃时撒上胡椒粉，爱吃辣的另备酱油辣椒。美味极了。

不单找回儿时美味，更是河婆人的常念的“旅食思乡味”。卖粿的多是河婆老伯母，还是有老经验的制作者。

现下山口洋“协胜大屋”有老伴宗亲专门做这菜包粿卖，据亲属微信告，每天有上百市内外游客寻访饱口福。

菜包粿成为驱名美食。

咸饭

图为“咸饭”，是2014年回印尼探亲时在雅加达一专卖板的店所拍。这个饭很久没见，邦夏老乡见到都会问哪里能吃到。看图不觉得它怎么突出，但做起来要有技巧，下面是一层层蒸熟，上层调稀米浆成糊状，以便馅料附着。

材料只有两种：虾米及菜脯切碎炒香，与青葱混合再搁上，吃时撒上胡椒粉，既好看又香喷喷，入口化开，亲偿才领会到美味。

虾米最上好的产自邦夏新喃的淡水虾晒的，海虾带有咸味就没那么美味；菜脯要选用潮汕地区盐腌的，福州的菜脯是盐水浸淹的，味道就差得远了。九十年代我和钟福来回邦夏买回新喃虾米，托乡亲在常山华侨农场买潮汕菜脯。他的爱人做的咸饭，至今不能忘怀，而今只能翻相片看，回味无穷。

“层高饭”，又名“九层饭”，是较容易掌握制作的居家自制自家食用的品种。大米泡浸一段时间，用石磨磨成适中的浆液，用多个容器分装，加入各色颜料，而后一层蒸熟再加另色蒸熟，要几色？要几层？随意。

今有现成的各种米粉，各色颜料，随时选购，不必太辛苦去推磨。

上图为“木薯粿”，是最容易做的饭。据知，福建省除闽北外，基本能种活，但原有的品种——青茎的毒素较重，剥掉外皮后须用流动的水浸泡24小时后(蕊也须先除去)才能蒸煮来吃；印尼、越南归侨带回来的(茎为粉红色)的品种可不必浸泡，去外皮后即煮可吃。华侨农场归侨喜欢在房前屋后空地种，春天插枝至立冬(八个月)就可挖出，做上述的木薯粿。制作方法也极简单。

将木薯剥除外皮，用工具“擦”碎，加白糖或红糖调匀，装盘蒸熟即成。若改放点盐，蒸熟待凉，将它斡成薄片，再切菱形片，中间割一刀，将尖角套过，晒干后定型，油煎炸后，很好看又香脆，是归侨喜爱的年料。

临春节在华侨塑料厂的小市场有永春北碓华侨农场运来卖的，且须赶早莫拖后，今冬吃不到，就待明年了。

印尼物产丰富，例如椰子，其果肉用工具“擦”成丝，做各种饭，另有特色。

我们这里的超市时也能买到椰子，但不够成熟，这里人只喝水，不懂肉的美味，椰水喝了就丢去，真浪费！又如叫“板兰”(Pandan)的香料，样子像兰花，但问遍侨友没人见过开花，但它的清香是许多美食的原料：

叶片捣碎的绿色液体，是冷饮“贾滑”的

原料，许多饭是取其色素，并用其香味。

我们引种过来即使能成活，也长不大。据说，海南就能长得很好。

糍粑

这是中国人从南到北，许多民族喜爱的美食。常在电视看到，东北长白山的朝鲜族，西南的傣族等许多民族，欢庆节日时聚族舂糍粑吃。

我们在国外时，同样爱做糍粑吃，不过我们是单家独户、或做板营生户做三两斤糯米吃过瘾，而不会当饭吃到饱。

当年没有现成的糯米粉可买，需要浸米磨浆，焯水搓粉掐成小片、煮熟，然后用可盛三两斤粉的陶盆装盛，

用斡面杖以同方向搅动，使小片揉合成粘糊状。这道工序往往需三两个人轮流操作，才不会太累。

另一批人将炒好的花生仁去皮，以平菠箕做底板，用啤酒瓶碾碎花生，故意留下些稍大颗粒，吃时另有一番滋味；再将碾成粉的白糖和花生混和，即可将搅拌好的粘糊状粉块，粘合花生白糖吃。讲究的还加黑芝麻。那更加美味。

年轻人爱吃，尤其是看到漂亮的姑娘辛苦操作，都会主动帮忙搅斡面杖打糍粑，虽搅得气喘吁吁，吃时还要花钱买，但心中甜滋滋的，姑娘更是高兴，省了气力，又赚到钱！

贝仲敏

2022-4-29

