

# 發現拾香港

食在香港

## 誰說本地薑唔辣！

文：夏綽蔓

### 肥大 好薑



農夫溫子欣指薑以肥大結實為佳，好薑會散發撲鼻鮮香。(受訪者提供)

### 生曬 風乾



「好夠薑」團隊將鮮薑清洗切片，再日曬風乾保存。(受訪者提供)

### 甘甜 薑茶



「好夠薑」的「夠薑茶」在肉薑以外，加入了香茅、馬草、薑黃，甘甜不嗆辣。(4.8g×4, \$68) (曾憲宗攝)

### 純素 薑醋



純素薑醋以黃耳、腰果、黑木耳等食材代替肉類。(\$200/300毫升; \$280/450毫升) (馮凱鍵攝)

**本地好薑**  
長於荔枝窩村的小黃薑，辣香撲鼻。(曾憲宗攝)

俗語有云：「本地薑唔辣」，泛指本地人往往覺得自家產物不如舶來貨。雖然俗語這樣說，但到底有多少香港人真正吃過本地出產的薑？其實平日在街市買到的薑多半來自內地，誰有資格評定本地薑的辣度？荔枝窩村就有一群熱心人，在這幾年成功種出有機靚薑，再加工成不同的副產品出售，為本地薑開路。聽說，「本地薑」小小一截已鮮香撲鼻，比「過江龍」還要辣！誰還敢說「本地薑不辣」？



位於沙頭角的客家圍村荔枝窩村，歷史逾300年，上世紀50年代有400多人居住，村民以務農畜牧為生。70年代移民潮下，村民大舉遷出，現時村內原居民只剩約4戶。2014年香港大學社會科學學院策動永續發展坊聯同綠田園基金、長春社、香港鄉郊基金等，開展「永續荔枝窩：農業復耕及鄉村社區營造計劃」（下稱「永續荔枝窩」），向村民租了40萬平方呎地，再請來專家和義工，一同開荒耕作，推廣永續生活。

#### 有機耕作 山水灌溉不用化肥

「永續荔枝窩」開始時以種植水稻為主，但發展下來，較易種植、產量又多的薑，現已成為計劃內產量最高的農作物，記者在田間隨處輕搓薑葉，手指即留有餘香。農夫溫子欣3年前加入計劃，「這兒（農地）本身好荒蕪，『永續荔枝窩』首兩年以種植水稻為主，一開始只有一小塊薑田。由於薑容易打理，產量多品質好，而又易於加工儲存，後來



**齊心合力**  
大學機構、農夫、加工團隊通力合作，開拓本地薑產銷鏈。左起：香港大學社會科學學院策動永續發展坊項目主任梁凱珊、「好夠薑」成員尹子欣、徐慧珊、農夫溫子欣及「好夠薑」成員任麗珠。(曾憲宗攝)

**堆泥覆蓋**  
薑施肥後會快速生長，需經堆泥覆蓋薑身，便形成了田間深坑。(曾憲宗攝)

便改為種薑為主，結果愈種愈多」。薑田的面積已有1.5公頃，產量由2016年產400斤，增至去年產500斤，今年底的產量預計達到1800斤。

荔枝窩村內的薑田實行有機耕作，以山水灌溉，不下化肥。薑種則來自雲南羅平，包括肉薑及小黃薑，兩者同屬薑科薑屬植物，平日常可在街市買到，不過小黃薑較少見，因其調味效果較佳，坊間價格稍高於肉薑。「小黃薑如尾指粗，肉薑則如拇指粗。」溫子欣說罷便取來兩款薑，相比之下，小黃薑的薑身較幼，表面紋理較密，色澤較亮。分別以指甲用力一捏，小黃薑散發氣味明顯較肉薑辛辣。

#### 「十月生薑小人參」

民間有「十月生薑小人參」之說，踏入12月，立冬過後，就接近老薑收成之時。「薑播種後約3個月便長成子薑，大約6個月便成為粉薑，10個月左右則是老薑。」她指薑雖然種植期長達1年，但人手需求較一般農作物為低。「我們於2至3月下種，4至8月需勤於除草、堆泥、施肥，9至10月接近收成時，可停止施肥，除非遇大雨、旱季，或雜草叢生，不然任由薑樹自然生長，不像種菜般要每天打理。」薑收成後自留種，翌年2至3月便可再下種。不過，薑田會因養分大量流失而出現「連作障礙」，一般同一塊田不會連續兩年種薑。

#### 粗生易長 愛陰濕忌水浸

她指出薑雖然粗生易長，但種植上需小心控制水量。「薑容易霉爛，不可長期浸水，下雨時河流氾濫，便要即時挖深坑道，清理排水口以解決水浸。薑雖「忌水」，但若遇旱季，亦要加以灌溉，確保泥土適量濕潤，薑種才能發芽成苗，不致延誤生長期。」

堆泥亦是種薑的重點工序之一。「薑為喜陰作物，需陰濕環境才能長得好。

施肥後會快速橫向生長，需及時堆泥覆蓋突出的薑身。」

向她請教如何分辨薑的好壞，她笑說：「好的薑外形肥大，用手輕捏時質地結實，沒有表面傷痕，亦沒有變黑蟲蛀，放到鼻前，便會聞到帶辣鮮香。」

#### 鮮薑加工 推動本地農產

「永續荔枝窩」去年底改名為「滙豐永續鄉郊計劃」，項目推展至其他鄉村。項目主任梁凱珊說：「我們希望在繼續發展生態農業的同時，進一步推動農夫和加工者合作，為本地農產品增值，達穩定產銷，推動可持續的社區經濟發展。」本地農產加工品牌「好夠薑」，便是其中之一。

為了讓農夫專注耕作，2016年底7名義工組成了加工團隊，發展為品牌「好夠薑」，現由尹子欣、任麗珠、徐慧珊3人持續營運。徐慧珊說：「荔枝窩村離市區較遠，將鮮品運出去賣不太可行，而鮮薑只能保存約1個月，所以我們將鮮薑簡單洗淨切片風乾，製成乾薑片或薑粉，便可長時間儲存，亦可嘗試進一步加工，製成其他產品，旨在讓本地薑製品全年有售。」

兩年間，品牌發展逐步成熟，由起初只是將鮮品變乾品出售，至去年開始研發更多不同類型產品。任麗珠表示3人都對手作有興趣，享受發掘薑品加工的不同可能。舉例，薑茶一向予人嗆辣的印象，但好夠薑的「夠薑茶」，配方就在肉薑以外，加入了同產自荔枝窩的薑黃、馬草和香茅，微辣不嗆，清香回甘，卻同樣驅寒暖胃。

「好夠薑」團隊沒有固定工作時間和地點，3人自動自覺合力完成工序。尹子欣坦言生意利潤很低，但大家的心態都是以支持本地農業為主導，盼助本地農產面向市場。來年收成期將至，團隊積極開拓銷售渠道，除了網上出售，亦計劃於本地小店寄賣。

#### 薑之百味

俗語云「早吃三片薑，賽過喝參湯」，薑據稱可解毒祛寒，常見於古代名方之中。綠色生活教育基金（Club O）總廚嚴鳳英自5年前起與義工團隊聯手，用本地有機薑製作純素薑醋義賣，款項用於Club O日常免費的素食推廣活動。薑醋是婦女產後常吃補品，嚴鳳英指其實「酸酸甜甜的薑醋，男士亦愛吃」。

#### 黃耳腰果取代肉類

她指本地有機薑，薑味較坊間一般產品香濃，「很小的一塊已經夠味」。傳統薑醋加入豬手或豬腳，而Club O的純素薑醋則以黃耳、腰果、黑木耳等食材取代肉類。「我們將本

#### 純素薑醋 香甜易入口

地有機薑及天然發酵的八珍甜醋，煲足整整1個月，讓薑辣素溶於醋中，醋會變得香甜易入口，加入養生食材後再多煲兩日。」記者盛一碗細嘗，薑醋酸甜微辣十分開胃，而薑塊甜若梅乾。

除了純素薑醋，嚴鳳英還研究食譜，製作不同的薑加工食品。「將薑演化為不同食材，如以麻油煮熟薑片存起，食麵也可加進數片為佐料，製成薑蓉煮菜時調味，融於日常飲食。」



#### 全部都係「薑」工作坊

Club O將開辦本地有機薑加工班，教大家以薑入饌，製作古法素薑醋、麻油薑片、暖身薑茶及薑蓉醬。

日期：12月15日（周六）

時間：下午3:00至5:00

地點：旺角亞皆老街80號昌明大廈7樓

費用：非會員\$320；會員\$290

查詢：2619 0000

#### 以薑入饌

Club O總廚嚴鳳英愛研究製作不同的薑加工食品，如麻油薑片、薑蓉等，方便以薑入饌。(馮凱鍵攝)