

五湖四海

广东及华南地区

家常菜

麦圆本·文字
Stella & So·图



生活·讀書·新知 三联书店

图书在版编目(CIP)数据

五湖四海家常菜. 1, 广东及华南地区 / Stella
So 著. -- 北京: 生活·读书·新知三联书店, 2012.9

ISBN 978-7-108-04256-9

I. ①五… II. ①S… III. ①家常菜肴-菜谱-中国
IV. ①TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第214198号

责任编辑 李钰洁

装帧设计 范晔文

出版发行 生活·读书·新知三联书店

(北京市东城区美术馆东街22号)

邮 编 100010

经 销 新华书店

印 刷 北京华联印刷有限公司

版 次 2012年11月北京第1版

开 本 180毫米×218毫米 1/16 印张17

字 数 92千字

图 片 1400幅

印 数 00,001-10,000册

定 价 48.00元

本作品版权由三联书店(香港)有限公司正式授权,
出版本书中文简体字版本。未经许可,不得翻印。

五湖四海

广东及华南地区

家常菜

麦圆本·文字
Stella & So·图



天生我才必有用

发挥“天生我才必有用”的精神，是社区投资共享基金（基金）建立社会资本的重要核心价值之一。这种精神及价值，对于被外界标签为“问题社区”的天水围则尤其重要。基金资助东华三院¹在天水围²推展的“天厨”邻舍互助计划，能积极发扬这种精神，将参与者的潜能尽情发挥，并且能有效地連結社区资源，建立紧密的互助网络。

此计划的名称改得甚有意思，正好扼要带出计划的重点及背后的深层意义。计划透过发挥“天水围”居民的厨艺能力，把“天生我才必有用”的精神尽情显现。此计划成功建立平台，将一班天水围居民（当中不少来自内地不同省市的家庭）天赋的厨艺潜能得以展示人前，让他们成为社会资本滚动的核心种子，再配合适切的培训及推动，提升他们及整个社区的能力。参加者不只是担当服务受助者的角色，而是透过计划的参与转化成建立社区网络的推动者。

“天厨”计划亦不限于个人潜能的发挥，同时有效提升家庭及社区的和谐气氛，建立家庭、邻舍及社区守望互助的精神。计划更以“厨艺”连系家、校、社及商户，成为建立社区网络的桥樑，借此增进区内不同机构、团体及



劳工及福利局
社区投资共享基金委员会主席
杨家声先生 · S. B. S., J. P.

家庭之间的合作，共建天水围社区正面新形象。

我有幸品尝过“天厨”的美食，亦见证他们向在坐宾客介绍“自家制”美食时的自信及喜悦。计划所结的灿烂成果，喜获三联书店（香港）及生活·读书·新知三联书店的支持及肯定，将“天厨”的故事，先后出版繁体两册《五湖四海家常菜》，将社会资本的理念以全新角度及面貌展现于大众眼前。本人寄愿，“天厨”计划将继续在水围社区中发光发热，并且作为借镜的典范，扭转社会对“弱势社群”的标签及定型，为社会带来希望，共同建立关爱互助的社会文化。

1. 东华三院，创办于1870年代，是香港历史最悠久的慈善组织。
2. 天水围，位于新界元朗区，居民中不少是来自五湖四海的新移民。



天厨邻舍互助计划

“民以食为天”，饮食——一向是中国人的共同兴趣。在社区投资共享基金（基金）资助下，东华三院在2008年起，崭新地以“食”作为介入点，在天水围区推行“天厨邻舍互助计划”。今天，能看到多位“天厨”参加者将计划中的得着及经验，结集成《五湖四海家常菜》书籍，与社会大众分享，实在可喜可贺。

犹记得在2009年2月时，我与基金秘书处同事大清早到天水围，亲身为计划打气。当日印象最深的是，见到计划团队培育了不少“天厨”，他们大多是新移民妇女，运用自己烹调“五湖四海”家乡菜的专长，服务自身社区。由她们起初普遍自认为“我什么都不懂，做不来”，其后透过实质参与，彼此鼓励，在不知不觉中，她们逐渐相信“原来我也可以”，从此，她们的面上便挂著自信的笑容。有一段时间她们更在报章亲身介绍拿手家乡菜，我每次看到她们得意杰作背后所显现的自信与满足，都感受很深，更以她们为荣。

“天厨”之间的关系亦因此而连结起来，大家由陌路人变成好拍挡，甚至挚友，互助互信之情尽浮现于日常生活接触的细节里。计划发展至今，“天厨”更进一步关注社区需要，并会亲自联系街坊，一起编织社区的支援网络，



劳工及福利局
社区投资共享基金
推广及发展小组委员会主席
关则辉先生 M. H. J. P.

这些正是基金一直提倡的社会资本！

基金欣赏东华三院在推行计划上经常推陈出新，以新思维审视社区特质及需要，并构思崭新及有效的连系策略建立社会资本。相信“天厨”参加者们自强不息、面对困难依然拼搏乐观的“香港精神”，日后一定可以在天水围植根，薪火相传。



家常菜的 故事

为进一步推动居民社区参与及提升跨界别合作，东华三院自2008年起获得社区投资共享基金资助220万元(港币，下同)，推行为期三年之“天厨——邻舍互助计划”。从个人层面出发，把厨艺对个人的正面影响，推展到家庭及社区。

“天厨——邻舍互助计划”以厨艺作导引，把来自不同家乡的家常菜及人物，透过访谈及厨艺示范，化成一个又一个的故事。每一道菜的背景，都盛载著一个地方的文化，传承着一个个家庭故事，更可能反映出“说故事者”的个人价值及信念。

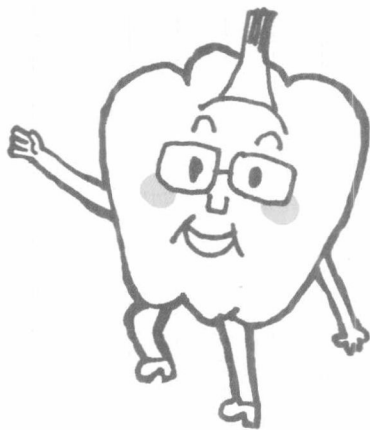
本社区食谱是一个崭新的尝试，不单只把社会福利、社区人士、商界及文化界连系起来，更通过文本及插画，把每道家乡菜立体地呈现给读者。文章不单只说出家乡菜的制作方法，通过作者与被访者的对话更浮现出菜式跟家庭、以及社区的联系，加上 Stella So 笔触独特的插画，尽管每道菜未必可探本溯源，至少让居民在主流媒体论述下有自己发声的角度，让香港人认识真实在地的家常菜故事。

感谢各方的支持，使过往在报章刊登过的故事能结集成为两册《五湖四



· 东华三院主席 梁定宇

海家常菜》。我们希望每家每户都能通过厨艺，享受美食所盛载的文化和底蕴，时刻食聚天伦。

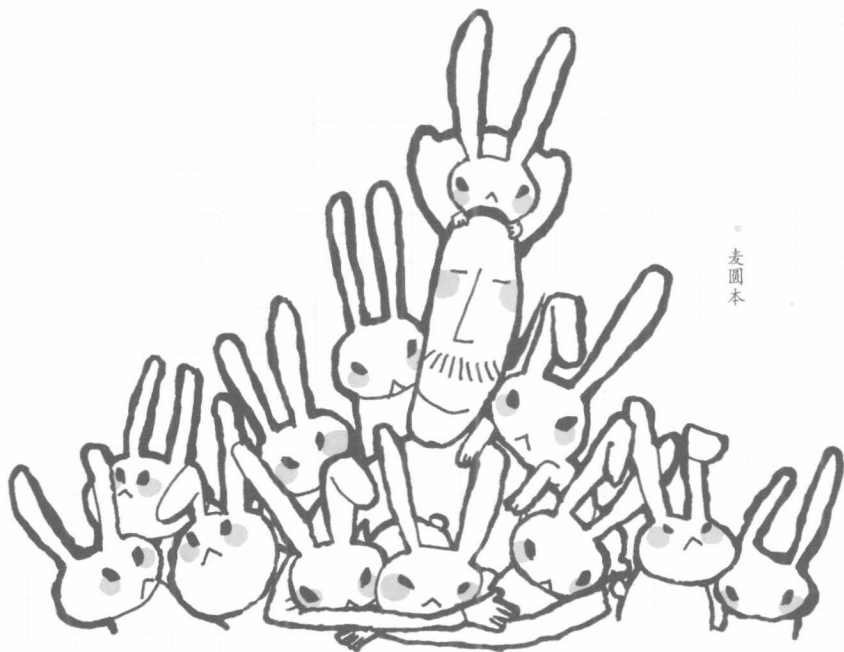


作者的话

在一年半的时间里，我每星期都进入天水围进行家访，大多数接受家访的朋友，都是新移民妇女。其中有一些告诉我，其实说新移民也不新了，在香港已经居住了十多年。我的采访内容是：移居香港，吃得惯吗？怎样吃？

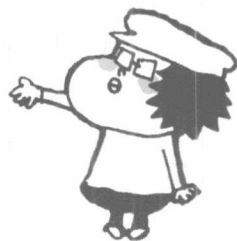
吃得惯吗？怎样吃？会涉及厨艺的范畴，受访者下厨示范的过程，由老少女以细致的画笔一一留住。然而另一个视野：当我们移居到一个新的地方，面对新的生活环境，从前的饮食习惯，会勾起回归母体的渴望，一种心理负担？还是，我们可以带着传统，让双脚一跳，投入全新的生活经验？吃得惯吗？怎样吃？不能够三言两语，单单从观察三餐的内容来解答。吃得惯吗？怎样吃，反映了个人的经济能力，个人与社区关系，个人与家庭在大环境之下的张弛与对拆。

四川人在香港还吃不吃辣？山东人在香港吃馒头还是吃白米饭？为了在香港搵食，你以为一个新移民，会努力学好广东话还是学好普通话？希望这本书集结的家常菜访问，会带给大家一道一道平常真味。



麦圆本

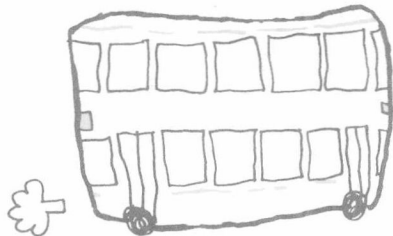
Stella So





1 话说两年前明报副刊编辑H小姐来电。

2 就是这样开始了差不多两年的天水围之旅了。



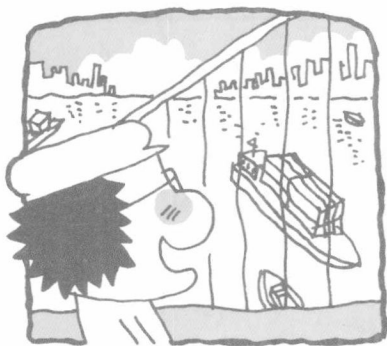
3 原来我家附近有巴士可以去天水围, 真的想不到。



4 从我家到天水围要一小时十五分钟, 所以当天要很早起床。



5 因为车程长, 又怕看被访者煮食时会肚饿, 所以要在车上先吃早餐。

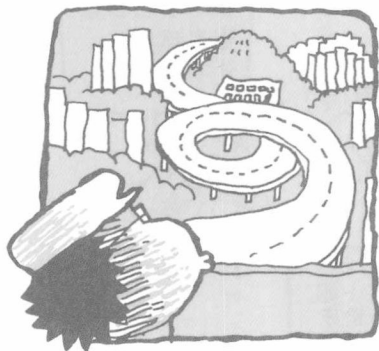


6 乘巴士往天水围最开心的时候便是经过青马大桥时看到壮丽景色。

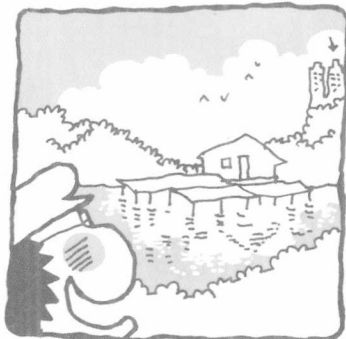


前边再转乘265M或者265B便可以了。

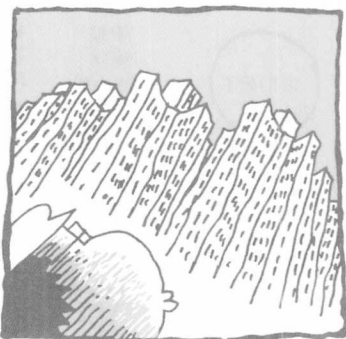
7 当巴士通过大榄隧道后，便要转乘另外一部巴士。



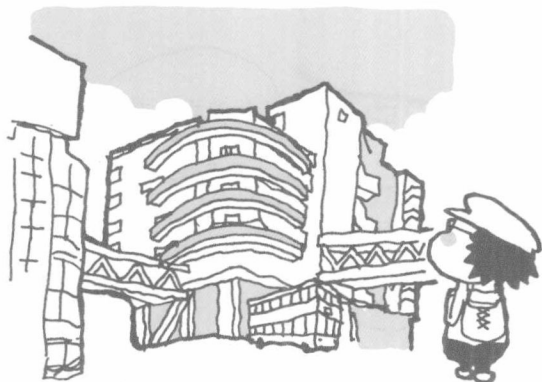
8 由大榄隧道转车后，又要花二十分钟经过元朗再进入天水围。



9 途中一瞬间会经过名符其实有如“天水围”的小渔村。



10 但随即出现的便是铺天盖地的公共屋邨了……



- 11 天水围每个屋邨
每个商场都一模一样，
真的令人懊恼。幸好我们
在巴士总站集合。



- 12 然后到六楼的赛马会天水围
综合服务中心。同一层还有其他
社区中心和供人运动及下棋的地方。



- 13 在中心与采访的
同事集合，
人齐便可以起行了。



- 14 H小姐只在第一次来，
每次的摄影师也会不同。



15 而我们的采访组合主要是社工 + 麦圆本 + Stella + 摄影师。



16 这次要到被访者的家采访，途中都要不断穿越一样的建筑物。



17 天水围公屋的保安也算严密，每次上去也要先登记，而保安员看来也很习惯社工来家访呢。



18 公屋的电梯旁竟然安装了电视，报道新闻财经，实在令人大开眼界……



19 通过九曲十三弯的走廊，终于开始首次的天水围采访了。

第一章 港式菜

Yuki 姐：港版家常菜 | P.20

伴碟：海虾何来？

Manda：放弃传统的 Manda | P.28

伴碟：电磁炉

强哥：火头将军吃冷饭 | P.36

伴碟：猪肉逐件讲

余太：余太的保身偏方 | P.44

伴碟：煮食心经

盈小姐：香港家常菜的承传 | P.52

盈小姐：焗蛋糕的第五元素 | P.56

伴碟：蛋糕 VS 面包

苏太：不懂做菜的幸福(上) | P.64

苏太：不懂做菜的幸福(下) | P.68

伴碟：做菜更懂大自然

Helen 姐：素食的迷思 | P.76

伴碟：围城生活

TV：两种焗南瓜方法 | P.84

伴碟：我们令到南瓜更甜美

**Apple、Calvin、栗子：
“八〇后”的家常菜** | P.92

第二章 客家菜

Ling 姐：满屋都是食物的家 | P.100

Ling 姐：一百个元朗萝卜糕 | P.104

伴碟二：拣手萝卜

Ivana：擂茶少女和她爸爸 | P.112

Ivana：客家酿豆腐 | P.116

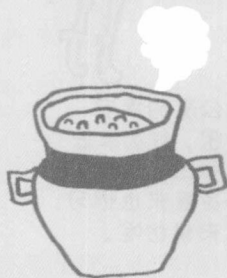
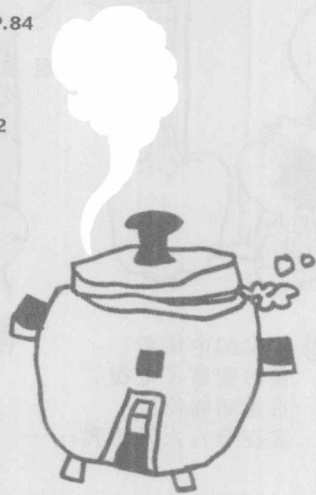
伴碟：客家擂茶

萍姐：煮黄酒配竹蔗水 | P.124

伴碟：我的柴火灶炊鸭

梅姐：简单入味客家菜 | P.132

伴碟：主客难分话客家



第三章 潮州菜

宝姐：潮妈的话梅猪手 | P.140

伴碟：粉丝炆萼

卿姐：清粥一窝，小菜两三碟 | P.148

卿姐：潮州卤水 | P.152

伴碟：潮州腌渍物

黄师傅：太极手推粉果皮 | P.160

伴碟：家常菜与酒楼菜

Holly 姐：地道陈皮炆鸭香 | P.200

伴碟：你买了什么陈皮？

谢太：男人也爱姜醋补身汤 | P.208

伴碟：天然醋

妙姐和娟姐：南头煎鸭，一村两例 | P.216

伴碟：珠江口的蚝

Yan 姐：三水臭屁醋，养生极品 | P.224

伴碟：吃得臭中臭

第四章 广府菜

黄太、芳姐和英姐：

咕噜肉还是糖醋排骨 | P.168

伴碟：天水围的生活秘技

霞姐：山区饮食 | P.176

伴碟：改造玉米

娟姐：一味两吃鲮鱼肉 | P.184

伴碟：橄榄树周身宝

嘉嘉：顺德三色蒸水蛋加姜汁撞奶 | P.192

伴碟：牛奶和多少

第五章 华南地区菜

欣姐：桂林米线，微酸微辣劲开胃 | P.232

伴碟：食用色素

阿花：糯米肉丸子，晶莹通透 | P.240

伴碟：八卦辣椒

芳姐：台湾口味 | P.248

伴碟：台湾物产丰富没法比？

花姐：海南鸡饭好不好吃？ | P.256

伴碟：鸡味哪里来？

Angela：啤酒鸭和五花腩 | P.264

伴碟：共同语言

