



五湖四海

华北、东南亚及东欧地区

家常菜

麦圆本·文字
Stella & So·图



生活·读书·新知三联书店

图书在版编目(CIP)数据

五湖四海家常菜. 2, 华北、东南亚及东欧地区 /
Stella So 著. -- 北京: 生活·读书·新知三联书店, 2012.10

ISBN 978-7-108-04293-4

I. ①五… II. ①S… III. ①家常菜肴-菜谱-华北
地区②家常菜肴-菜谱-东南亚③家常菜肴-菜谱-东欧
IV. ①TS972.18

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第242681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14.5

字 数 85千字

图 片 1180幅

印 数 00,001-10,000册

定 价 45.00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

华北东南亚及东欧地区

家常菜



麦圆本·文宇
Stella & So·图



NLIC2970892919

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，并且能有效地连结社区资源，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

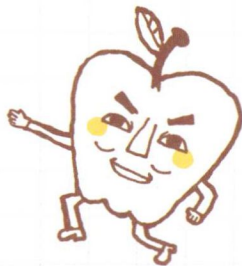


劳工及福利局
社区投资共享基金委员会主席
杨家声先生, S.B.S., J.P.

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”计划将继续在天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档，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，都盛载着一个地方的文化，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。

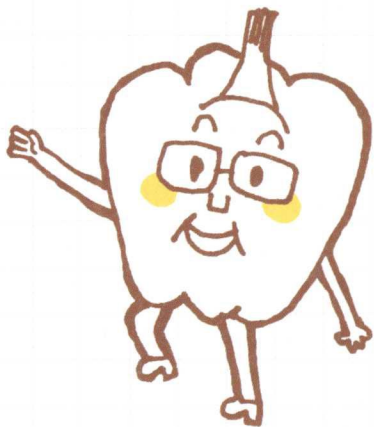
本社区食谱是一个崭新的尝试，不单只把社会福利、社区人士、商界及文化界连系起来，更通过文本及插画，把每道家乡菜立体地呈现给读者。文章不单只说出家乡菜的制作方法，通过作者与被访者的对话更浮现出菜式跟家庭、以及社区的联系，加上 Stella So 笔触独特的插画，尽管每道菜未必可探本溯源，至少让居民在主流媒体论述下有自己发声的角度，让香港人认识真实在地的家常菜故事。

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。

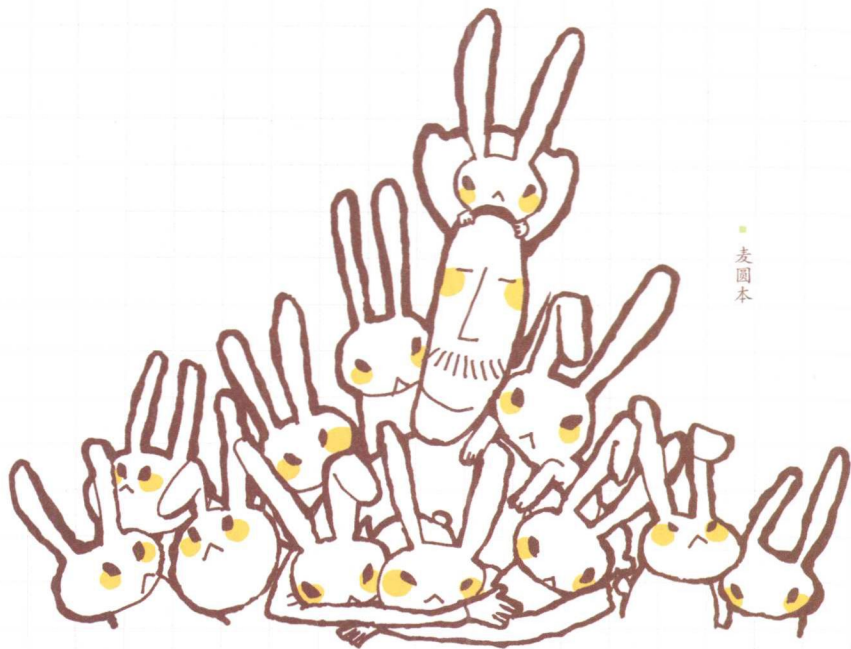


作者的话

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——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。

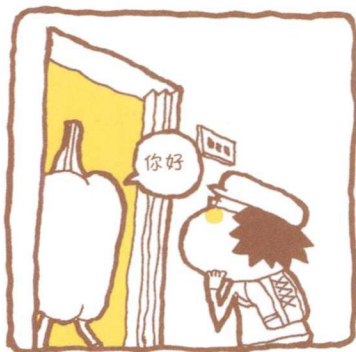
四川人在香港还吃不吃辣？山东人在香港吃馒头还是吃白米饭？为了在香港搵食，你以为一个新移民，会努力学好广东话还是学好普通话？希望这本书集结的家常菜访问，会带给大家一道一道平常真味。



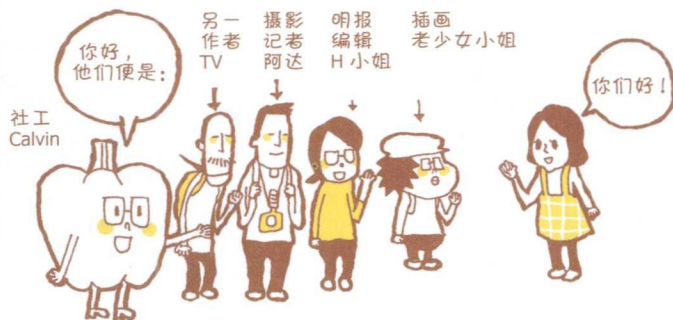
■ 麦圆本



■ Stella So



1 我还记得第一次往天水围采访的情况



2 我们走进被访者的家，社工便为我们互相介绍。



3 很快地，我们便钻进窄小的厨房里。



4 起初被访者有点紧张



5 我们也手忙脚乱



6 煮好后，摄影记者便会要求被访者和食物合照。



7 然后便为食物独立拍照，有时更要调设灯光。



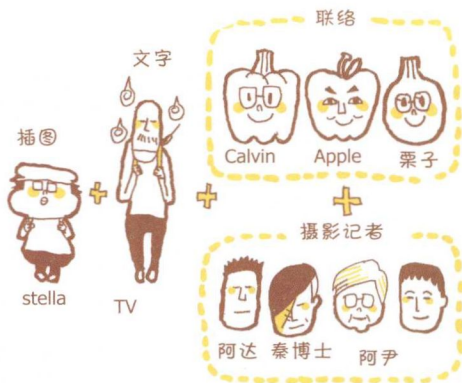
8 之后，我们便边吃边绞尽脑汁向被访者提问。



9 走前社工会为被访者要材料钱



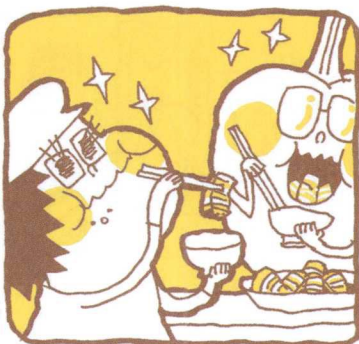
10 第一次访问中拍了太多照片，把它们打印后再画真的十分花时间。



11 之后差不多两年的时间里，采访团的人员搭配大概便是这样了。



12 当中有不少令人难忘的菜式，例如萍姐的客家鸡酒。



13 又如卿姐弄的潮州卤水五花肉



14 莲姐的泰国菜固然精彩，她煲的香茅水更是一试就爱上。



15 有次更比 Ruby 姐的杭州油爆虾壳难吃的多



16 不过，最难忘的莫过于 13 岁超能干青春少女 Ivana 做的客家擂茶。



17 以及婷姐煮四川鸡丁那令人落泪流涕的一刻



18 而差不多两年的美食之旅，并没有打烂另一位作者的斋砵。



19 他只吃素，又不吃韭菜和葱，要尝味只好蘸一点汁偷偷地联想。



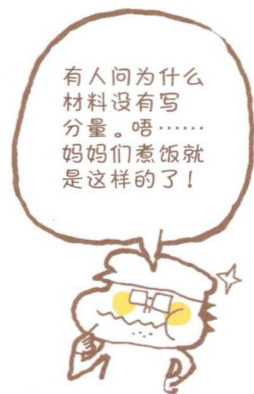
20 或是问“试食兵团”的各种食后感来帮助写稿



21 现在，我已经可以边看人煮菜边画食谱，不用相机拍照也能准确而细致。



22 而TV，更可以只在笔记本上记下受访者名字和菜名，便可以回家写稿了。



24 最后，各位不用羡慕我，你们照书上的食谱做便行了！老少女更要以此书傍身呢！

第一章 川菜

英姐：田头薄饼下午茶 | P.20

英姐：为爱女而烧的糖醋鱼 | P.24

伴碟：搓饺子皮用什么面粉

钟琼：钟琼的川菜梦 | P.32

钟琼：钟琼鱼 & 粉蒸肉 | P.36

伴碟：川菜之魂——花椒

阿玲：陈年卤水川菜情 | P.44

阿玲：苦力专吃棒棒鸡 | P.48

伴碟：卤水缸内的乳酸菌

婷姐：四川的阿婷怕辣 | P.56

伴碟：电磁炉

第二章 京津菜、沪菜、鲁菜

阿英：杭州美食香港情 | P.64

伴碟：敬业乐业

贞姐：东坡滚蛋 | P.72

贞姐：上海冷盘 | P.76

伴碟：龙游浅水叹无奈

Ruby 姐：仿制蟹肉与蟹盖的赛螃蟹 | P.84

伴碟：唐凤的三城记

Amy 姐：北京饺子的核心价值 | P.92

伴碟：食物记忆

Charmmy 妹：Charmmy 的魔法京酱肉丝 | P.100

伴碟：学做菜的始末

May 姐：远程学煮京津菜 | P.108

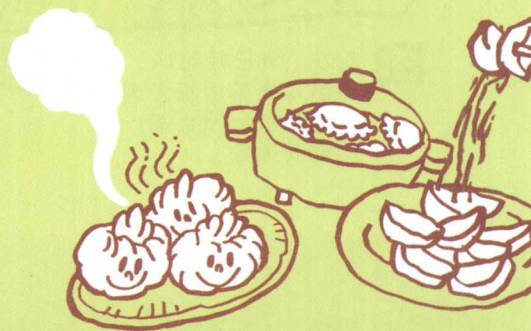
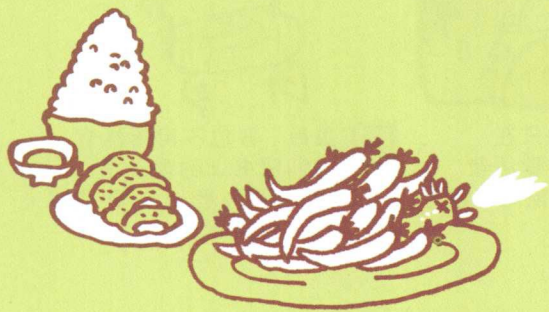
伴碟：美味亲情

兰姐：拔丝地瓜非甜品 | P.116

兰姐：鲜鸭蛋搓面条滑一滑 | P.120

兰姐：韭菜盒子的营养哲学 | P.124

伴碟：红薯与韭菜



第三章 东南亚、南亚、东欧菜

莲姐：入味泰菜好送饭 | P.132

莲姐：清香泰味汤，饮得好舒服 | P.136

伴碟：泰菜香草秘技

潮妈：天水围的一小时生活圈 | P.144

伴碟：无骨凤爪

方伯：印尼串烧+沙拉 | P.152

伴碟：方伯的团队

糖糖：越式咖喱猪红 | P.160

糖糖：越式春卷不败之谜 | P.164

糖糖：午睡后糖水 | P.168

糖糖：开年围吃笏年羹 | P.172

伴碟：替椰子平反

马田太太：巴基斯坦香饭 | P.180

马田太太：巴基斯坦 Biryani | P.184

马田太太：巴基斯坦咖喱鸡 | P.188

马田太太：巴基斯坦薄饼 | P.192

伴碟：丰盛全餐

Rani：基础印度菜 | P.200

Rani：Papad 薄饼中之最薄 | P.204

Rani：咖喱豆饭与即食奶冻 | P.208

伴碟：天水围的印度杂货店

Anna：天水围的俄罗斯煎焗肉丸 | P.216

伴碟：沙拉油

古太：土耳其酿茄子，慢工出细货 | P.224

伴碟：如何做一个土耳其“煮”妇

