

# 五湖四海 家常菜



《五湖四海家常菜》圖文並茂介紹家鄉菜，現於三聯書店有售。



## 「天廚」推廣多元廚藝文化

家鄉菜你也許嚐過，但客家擂茶、北京餃子、京醬肉絲等地道菜式的烹調秘方及背後的典故，你又知多少？其實，不少人對天水圍及區內居民的認知很有限，又怎會想到這裡臥虎藏龍，蘊藏了豐富的人力及社會資源，甚至雲集來自五湖四海的烹飪高手？

東華三院於2008年獲勞工及福利局「社區投資共享基金」資助二百二十萬元，推行為期三年的「天廚鄰舍互助計劃」。計劃以「廚藝」作為介入點，招募不同階層的天水圍居民交流廚藝，讓大家發揮烹煮家鄉菜的才華，提升自信，並把天水圍獨有的多元廚藝文化推廣至各個層面，建立「食聚天倫」的融和氣氛。

計劃成立兩年多以來，已經吸引多位來自不同家鄉的婦女及青少年一展廚藝。作者農夫麥圓本先生及漫畫家Stella So走訪了七十位參加者，前者以細膩筆觸道出他們烹調家鄉菜的過程、心得和個人經歷，後者則透過生動獨特的插畫繪出食譜，連載於報章專欄。

外界對「天廚」成員的廚藝和故事反應熱烈，有的獲邀到學校作家政課客席導師，有的獲區外的食品製作公司聘用，「天廚」計劃成功協助參加者建立社區網絡，把才華轉化成社會資本。

「天廚」計劃最近更與三聯書店合作，把參加者的入廚心得及經驗結集成《五湖四海家常菜 — 廣東及華南地區》和《五湖四海家常菜 — 華北東南亞及東歐地區》兩本書，不僅承傳着不同地區的飲食文化，更盛載了一個又一個感人的故事，讓你重新認識和細味這個城市的人與事。



▲（左起）梅姐、Amy姐和Charmy喜從「天廚」計劃建立自信，希望《五湖四海家常菜》有助社會人士對天水圍改觀。



▲ 麥圓本先生（中）在「天廚」計劃參加者身上找到社會不同階層的想法，Stella（右）則欣賞天水圍婦女對生活的堅持，她認為天水圍並不是「灰色社區」。



▲ Amy姐（右）和Charmy示範京醬肉絲。

## 天廚有話說

**梅姐**（客家人，二十八歲才下廚，自言對廚藝沒有研究）

梅姐從東華三院賽馬會天水圍綜合服務中心的活動通訊中得知「天廚」計劃，對於要接受訪問感到極大為難，她說：「我在香港的朋友不多、廣東話不純正，沒膽量接受訪問呢！」但當訪問見報後，梅姐卻感到前所未有的雀躍，人也變得有自信起來。

**Amy姐**（北京人，現於東華三院賽馬會天水圍綜合服務中心當廚藝導師）

Amy姐獲邀示範家鄉菜時，毫不猶豫選擇北京餃子。餃子是北方的節慶食物，有一家團圓之意。她受訪後獲邀擔任廚藝班導師時，頓覺被難倒：「我在餐廳工作，兼顧燒味部、水吧、麵檔也游刃有餘，但面對學員卻緊張得說不出話來。」她的朋友和同事專程參加廚藝班以示支持，令她十分感動。「從沒想過可以利用自己的專長和興趣找到自信心和價值。那一刻，我真的明白『天生我才必有用』！」