



自力更生 系列

食肆堂食設限 人人侷練一身廚藝

疫下當家作者 滋味更暖心



◆網購食材、煮食工具及網上食譜，令留家抗疫人士都能煮出一手好菜餚。

經歷了幾波疫情，有食店店長及網上烹飪平台的創辦人對香港文匯報表示，疫情使市民對堂食需求產生結構性的改變，加上食材因為物流問題出現緊缺及價錢居高不下，中小食肆大片倒閉，飯餐供應減少，市民亦因應防疫措施及收入開支成本，多了在家煮食，練就一身廚藝，不少市民更是中菜、西餐、麵包曲奇等小食樣樣皆精，平台疫情期間的網上產品銷售額錄得超過6倍增長。世紀疫症下，市民亦將餐桌化為與家人互相支持鼓勵的平台，珍惜與家人共聚的美好時光。

◆香港文匯報記者 黎梓田、殷考玲

自己想食自己整

美味無難度 餸包加熱可開飯

疫情下食肆早早關門，大型連鎖食店也關門停業，小市民要果腹惟有「個個變大廚」，回家都要識得「煮返兩味」，紛紛上網學煮飯惡補廚藝，食材廚具訂購也隨之增加。本地烹飪平台DayDayCook(日日煮)創辦人朱嘉盈(Norma)接受訪問時透露，疫情期間線上購物需求急升，以今年2月份與2020年2月份比較，產品銷售額超過6倍增長。

DayDayCook平台目前的工作主要集中供應一些急凍餸包。朱嘉盈笑說，雖然疫下是多了人居家辦公，仍有很多人仍是日間要返工，傍晚回家又要煮飯，同時又不是人人都有心機學煮飯，故第五波疫情以來，總體上增加了食材配送的需求，一些即開即煮的餸菜包就很受大家歡迎，只需簡單加熱就可以「開飯」，健康美味又簡單。例如早前推出的韓國製鍋具及急凍餸包套餐組合就大賣，一方面減低烹飪難度，另一方面可以提高港人對自己烹飪的信心。

蒸節瓜脯柚子骨受歡迎

她透露，在平台的餸菜包中，蒸節瓜脯、柚子骨及家鄉煎藕餅是大家的熱門選擇。除此之外，平台上的一些小型家電亦非常受歡迎，例如小型破壁豆漿機、抽濕機等等，而鐵鍋亦是受歡迎的廚具。

同時，朱嘉盈她們的平台已上載不同類型的烹飪教學及食譜，並且有不同分類，各種煮法、味道及烹煮時間都可以由自己選擇。她推薦，如想製作一些簡單小食，抹茶紅豆鉢仔糕、檸檬薏米水是不錯的選擇；鹹食方面就可以考慮整肉碎蒸豆腐，如有氣炸鍋亦可以試試做氣炸芝士泡菜素肉薄餅。

雖然網購餸菜包的需求增加，但朱嘉盈也同樣遇到人手不足問題，無法完全趕上訂單，出貨時間延長，也不能盡覆疫情在家工作的商機。她同時也感嘆，雖然有見疫情下線上烹飪班需求上升，但由於導師人手不足，即使是想增設線上烹飪班也有難度，目前尚未有相關計劃。日前就有公司向她查詢相關事宜，但暫時只是考慮階段，要找到足夠導師才能成事，現時也只能見步步行。



◆Day-DayCook 創辦人 朱嘉盈

KOL幫到手

上網搵食譜 港日韓料理無師自通

雖說烹飪是一門博大精深的手藝，但在資訊發達的年代，「跟師傅」學廚已經不是唯一途徑，有不少家庭主婦或者年輕人大多都是「睇YouTube學煮飯」，甚至有人已經是「無師自通」。只要有齊廚具，以及懂得找學煮飯的平台，要做到「三餸一湯」亦完全無難度。

首先，在YouTube平台雖有眾多烹飪的頻道可以任君選擇，不過質素亦相當參差，同一款餸菜的做法也是差天共地。香港文匯報為此向讀者推介三個煮食YouTube Channel，分別有主要教導港式小菜的《職人吹水》、日式料理《MASAの料理ABC》以及韓國料理《韓國主婦-ShangXiuYu》。

自家製地道日韓菜當旅行

《職人吹水》是由星師師傅(已退休廚師)創立，分享各種做菜、烹飪、資訊分享，主要是茶餐廳式和家常小菜，而且都是粵語教學，跟港人同聲同氣。最高觀看次數的教學影片主題為星洲炒米，觀看次數高達200多萬。有興趣學習傳統港式小菜的讀者不妨參考其食譜。

另一個熱門頻道《MASAの料理ABC》主理人MASA是現居台灣的日本人，他以前在日本是法國料理餐廳的廚師，MASA於影片中以普通話介紹菜式，煮食的畫面簡潔，食譜相當簡單易明。

最後，《韓國主婦-ShangXiuYu》主理人ShangXiuYu到韓國定居超過十三年，煮得一手好菜，在其YouTube Channel中分享韓式小菜製作方法，主要以中文字幕形式介紹。韓國食物除了炸雞、部隊鍋、泡菜外，並包括教煮韓式早餐，WFH(居家辦公)都可以自己製作韓式美食。

除了以上YouTube頻道，本地亦有烹飪平台DayDayCook(日日煮)，該平台提供原創食譜及烹飪教學片，另亦提供新手煮食貼士。平台除了有官方網站之外，也有其他社交媒體平台，包括Facebook、Instagram等等，另外還有Apps、烹飪書同煮食工作室等等。該平台在香港也推出了自家品牌的食品，包括醬料、即食料理包等。



MASAの料理ABC



職人吹水

網購幫到手

本地外地食材速遞應有盡有

疫情發展形勢難料，大部分市民都盡量留家抗疫，減少外出用膳、到人多擠擁的地方，例如街市和超市，令網購食材成為近年迅速發展的商業。香港文匯報為讀者找出多個專賣新鮮食材、急凍食材的網店，而且在家明火煮食，以氣炸鍋製作美食都非常容易。

百佳大昌網購肉類選擇多

首先，超級市場如百佳超級市場本身已設有網上商店，供應多款肉類，包括雞肉、羊肉、牛肉、豬肉等，亦有蜆肉、海魚、大蝦等海鮮供應，適合不同人士的需要。消費滿500元更可享即日免費送貨優惠(疫情期間或會延長送貨時間)。

而大昌食品供應的肉類款式繁多，包括切片肉類、原塊扒類、即食包裝等，也是市民儲糧的好選擇，在家自製火鍋或燒肉都非常方便。加上價錢相宜，消費滿500元即可享免費送貨服務。

如果不想光顧大型連鎖超市，市面上也有不同選擇。例如「日式網上超市」，主打日本直送新鮮食材，供應來自日本各地出產的肉類，包括德島神山雞雞神肉、阿波Sudachi雞胸肉等，亦有各款懶人食物如即食燒賣、即食炒飯等。另外特設試食組合及每周精選套餐，定時送貨上門，足不出戶都可以買到日本直送肉類和食材。同樣是購物滿500元免費送貨。

有時購買肉類最怕分量太多，「南川市場」供應的肉類以每100克計算，獨居人士或者小家庭可以按需要購買適當分量。另外，網店列明供應肉類的資料，包括產地、飼料、處理手法及是否適合清真人士等，非常方便。

士多zstore多本地老字號

最近新興的網購平台之一「士多zstore」，提供多達1萬款糧油雜貨，更有2,000件本地品牌產品，設有短期貨特賣、原箱優惠及清貨區專區，分類清晰。相比起其他網上超市，更有不少老字號、本土手工及天然有機的小眾商品，提供大品牌以外的選擇。首單購買滿指定金額可享折扣優惠。

疫情肆虐下無得去旅行，最近旅行社永安旅遊都要轉型做網上商店「生活館by Wing On Travel」，搜羅世界各地的特色美食、時令水果、電器、生活百貨等，即使未能外遊都可輕易買得到不同地方如日本、韓國、台灣及東南亞等國家及地區直送產品，購物滿指定金額亦可享有回贈。

工具幫到手

小家電熱銷 多功能電熱鍋夠百搭

留家抗疫時間長，不少人都會在家煮飯，連帶小家電的銷售也有所增加，香港家居環境狹窄，小巧機身而且功能多的小家電就很受香港家庭歡迎，例如是氣炸鍋、多功能電熱鍋和養生壺等，加上在家時間長，烘焙用品例如是麵包機也有不少入選購。

2.8L，同樣是體積細小適合2至3人家庭使用，亦可加購配件增加功能，例如是烤架用作烤串燒、烤模用來焗蛋糕。

麵包機一鍵焗出多款麵包

此外，麵包機需求也有所上升，不少品牌都有推出麵包機例如Zojirushi象印、Panasonic和德國寶，其中德國寶有一款自家製麵包機一纖巧型，內置12個程式，除可自動製作白麵包、全麥麵包及法式麵包等多款不同麵包外，更可一按即製麵糰、果醬，做到一機多用，適合香港小家庭，售價約1,500元。

想要特別功能的小家電，可以到淘寶尋找，淘寶有不少多功能早餐機，標榜一機就可以完成早餐，售價由100多至300元人民幣不等，一體化的機身包含「煲、煎、蒸、烤、焗」4項煮食功能。

雖然早餐機能多，但如果在淘寶上購買要留意內地電器插頭是兩腳、香港是三腳插頭，淘寶的電器亦沒有維修保養，消費者要留意這幾點。

可烤肉打邊爐蒸海鮮

兩個日本家電品牌Bruno、recolte的小家電備受香港家庭喜愛，近年推出不少機身小巧功能多的家電，例如Bruno的多功能電熱鍋價錢由逾千元至三千元不等，可加購多件配件，增加煮食功能，跟機有平面烤盤、小丸子烤盤，亦可加購陶瓷深鍋用來打邊爐，鴛鴦烤盤和紋紋烤盤用作烤肉，雙層蒸隔可以蒸海鮮，一機多用節省空間，香港不少樓宇都是開放式空間，未必適合明火煮食，如要在家煮食，多功能電熱鍋可解決不少問題。

另一方面，氣炸鍋亦是近幾年興起的新家電，它的功能集焗爐、微波爐於一身，並且標榜氣炸用的油量比傳統油炸大幅減少更健康。recolte氣炸鍋價錢約800元，容量約

堂食結構性改變

長沙灣粥店：大家已習慣買外賣回家食

在長沙灣青山道永隆粥品店工作的廖店長接受香港文匯報訪問時表示，疫情發生後長沙灣區內的食客用餐習慣已有結構性的改變，堂食次數大幅減少，即使去年有三分之二時間疫情穩定，對其生意亦沒甚幫助，如第五波疫情仍然嚴峻，到今年7月租約期滿可能不續租直接結業。

廖店長進一步解釋，今年1月起收緊防疫措施反而對粥店的生意有幫助，未收緊防疫措施前還有4人一枱時生意差很多，主要由於疫情嚴峻下酒樓暫停營業，食客轉來粥店光顧，而且粥店不似酒樓般圍餐形式有人數限制，是以散客1至2人為主。

打工仔才需要午餐堂食

同時，外賣生意也有增加，但不足彌補食客的習慣改變，廖店長表示現有租約今年7月到期，老闆有

可能做到7月就不續租，「坦白講長沙灣做長者生意多，疫情之後改變了長者外出用膳的習慣，即使去年有三分之二時間疫情穩定，當時的生意也不理想，因為長者已習慣買外賣回家而減少堂食，年輕一代要返工所以中午也需要堂食，但對於不用上班的長者來說，堂食就可免則免。」

粥店的營業時間也因疫情關係縮短，廖店長稱以往營業至凌晨12點，現時晚上8點就關門，更曾試過下午3時就休息，除了沒有客人之外，缺乏食材也是原因之一。「早前內地供港的蔬菜、豬肉、牛肉和魚均出現問題，導致食材短缺，即使現時食材供應恢復穩定，但都只做埋晚市大約晚上8點就關門。」

食材猛加價「近2年蝕住做」

食材來貨價持續上升為經營困難的原因之一，

廖店長稱由前年發生豬瘟開始，豬肉已經加價幾倍，牛肉亦漲價30%至40%，魚類價格反而相對平穩，十多年來只加價大約幾成，豬肉、牛肉、豬皮和魷魚等食材，也是粥品常用到的食材，惟近幾年價格漲幅也相當驚人，一包5斤重的豬皮以前來貨價僅為80至90元，現在已漲至400元，各種食材由去年中已持續加價。廖店長解釋食材加價的原因最主要為物流，供應商經常表示無貨來，食材自然被搶賣，即使供貨通道回復暢順，供應商也不會降價。

冀「捱到最後 至少夥計有工開」

食材來貨價不斷上升，但廖店長坦言3年來也沒有加價，「近2年也是蝕住做，雖然業主也體諒有減



◆粥店店長廖先生指出，不少食客已習慣買外賣回家食用，減少堂食。

租，但就每半年會再傾一次租金，現時營業叫做交到租同夥計有工開。」目前粥店有4至5個員工主要負責樓面等工作，而廖店長則負責廚房等較辛苦的工作，因為傳統的中式廚房又熱又焗很難請人，他也慨嘆粥店不知道可以做幾耐，但就希望捱得幾耐得幾耐，最低限度讓夥計有開工養到家。