

# 上班族福音 無味精社企餐廳

## 星級餐廳

撰文：譚偉健



▲全店空間寬敞，除地下外還有一層閣樓，設有50個座位，和式設計，淺木色為主簡約舒適，為灣仔上班族提供舒適的堂食空間。

歌仔有得唱：日日做到冇停手，總有食飯嘅時候。

打工仔放飯，人多擠迫，時間匆忙，趕得及吃已算好，想食得好點自在點，幾乎是妄想。

一般餐廳，地方淺窄，逼到摩肩接踵，吃到人渾身不自在，快啲完成快點走。

早餐午餐，大鹽大油，老是落重味精，食完還未回到公司，已經口渴狂灌水。

到底上班族，有沒有坐得舒服，吃得健康的權利？

在香港做上班族，苦。在香港做上班族要中午外出吃飯，更苦。

只要你踏正下午一點鐘，到港九各大商業區看一看，自會見到一條條長龍，人人引頸等待。好不容易有位坐低，又是匆匆忙忙，只求快快幹掉，只因時間不等人。質素也不講究，肉多菜少，汁多味重，但求易入口，快吃完，才是目標。這樣的午餐，吃下肚子，也難健康。

是不是沒辦法可以吃得舒適一點？是不是沒辦法吃得健康一些？

最近灣仔，出現了一道午飯曙光。曙光來自灣仔港灣道灣仔政府大樓地下，從前這裏只有一家連鎖咖啡店，月前開始，變了一間供應早午市無味精健康套餐的餐廳。餐廳名為：iBakery Gallery Café，對了！正是東華三院旗下的社企餐廳品牌，2010年成立至今，為殘疾人士提供烘焙及餐飲行業的培訓及就業機會，先後在西環設立麵包工房，在金鐘政府總部設立西餐廳，在香港大學及添馬海濱長廊設立輕食站，在沙田大圍設立生產及培訓中心，現時已有八間分店，共聘用超過七十名僱員，當中超過一半為殘疾人士。還在多個市中心商場成立短期專賣店，推出過月餅、曲奇，令社企餐廳變得更新潮、更緊貼潮流，短短數年獲得多個社企獎項，是城中人氣社企餐廳。

### 寬敞舒適

灣仔的iBakery Gallery Café，正是他們的最新動作。店子設在政府大樓地下，毗鄰電梯大堂，樓底超高，除了地下一層，還有閣樓，約2000方呎的地方，只放50個座位，空間非常寬敞，沒有一般餐廳的逼仄。裝修也沒壓迫感，淺木色傢俬，灰黑色地磚、純白色牆身，配上自然光，寫意清新。早上來吃早餐，悠閒舒適。午市來吃午飯，不覺喧煩。下午茶約人客來傾生意，更是寧靜。是的，他們不做晚市，只供應早餐、下午茶及午市便當套餐等，全部強調多蔬菜及無味精。款式也不像一般連鎖快餐店般公式化，早餐炒蛋多士配清麻油沙律，沙律用了台灣西港麻油，每支麻油用了40萬粒芝麻提煉，麻香強勁，難怪有台灣之冠美譽。蛋也炒得滑，多士現點現烘，香脆新鮮。都說餐廳中文名是愛烘焙，就知道烘焙食物是焦點，貝殼蛋糕、香蕉蛋糕、鮮忌廉



北海道牛奶滑蛋厚多士配沙律

北海道滑蛋厚多士配沙律，多士夠厚夠香夠軟熟，蛋炒得幼嫩香滑，最開心是有沙律伴菜，早餐也可以吃得健康。



香煎魚柳漢堡配清麻油沙律

魚柳大塊，煎得香脆熱辣辣，用麵包夾着做漢堡，感覺新鮮，吃落清鮮。沙律菜用了台灣西港麻油，特別濃郁。



▲馳名的京都抹茶蛋糕(左)和香蕉蛋糕，前者抹茶味濃郁，後者滲着淡淡香蕉味，下午茶不容錯過。

瑞士卷、布朗尼蛋糕、香蕉杯裝蛋糕……全部都是心機之作。最驚喜是抹茶蛋糕或曲奇，用上京都直送名牌抹茶，茶香幽幽，餘韻悠長。蛋糕既可堂食，亦可在午市光顧便當套餐後加錢追加，吃到滿足為止。

### 幫助弱勢

午市便當套餐，由東華三院旗下另一社企企業CookEasy「煮饅易」包辦。它是全港首創由弱勢社群一手包辦餸菜包製作及送遞服務的社企企業，2008年正式成立，目的也是為殘疾人士提供就業和訓練機會，推廣健康飲食文化，還鼓勵本地家庭多留在家中煮食。今次與iBakery Gallery Café合作，菜式全部在中央工場即日製作，以健康餸菜包形式在餐廳翻熱。餸菜包由營養師及煤氣烹飪中心設計，符合健康飲食原則，食材用料全部嚴選過，鮮雞採用嘉美雞，蔬菜採用蔬菜統營處及提供有機蔬菜等有驗證的供應商等，確保優質。

### 中央處理

餸菜包每天早上處理及包裝妥當，即日運送，確保新鮮。午市便當，每日五款選擇，每星期轉換一次，全部以日式擺盤方式奉上。黑醋醬豚肉配米形粉，是午市便當王牌，醬汁以意大利陳年黑醋製成，特別酸醒，配肥美均勻的豚肉，消膩之餘，又能帶出肉香，伴菠菜涼拌及蟹子蛋餅，清新又健康。蘿蔔甘筍牛肋條，牛肋條燉到軟腩，配蘿蔔甘筍的甜味。照燒蜜糖雞扒，雞扒用了照燒蜜糖汁來烹，香郁甜美，吃得飽足。青咖喱雞柳，微香微辣，搭配嫩滑的雞柳，啖啖肉又不覺太膩。服務也有心思，一如金鐘店，灣仔店亦聘請不同能力僱員，幫助他們融入社會，吃飯之餘，原來也為關心社會出了一分力，值得支持。



### 青咖喱雞柳便當

青咖喱微香微辣，搭配嫩滑的雞柳，啖啖肉又不覺太膩，愈吃愈追着想吃。配菜還有茄子等蔬菜，貫徹吃多一點菜的理念。

▲新店秉承不同能力同一熱愛的理念，聘用了多名殘疾僱員在不同崗位上為客人提供服務。

### 黑醋醬豚肉便當

以意大利陳年黑醋製成醬汁，成本高，但可提味又帶出肉香，吃起來大大減輕了膩滯感，便當內還有菠菜涼拌及蟹子蛋餅，選擇夠豐富。



### 蘿蔔甘筍牛肋條便當

牛肋條燉到軟腩，吃落牛肉味也充足，搭配香甜的蘿蔔和甘筍，十分滋味。用日式漆盒盛着送上，感覺十分雅致，吃得愜意。