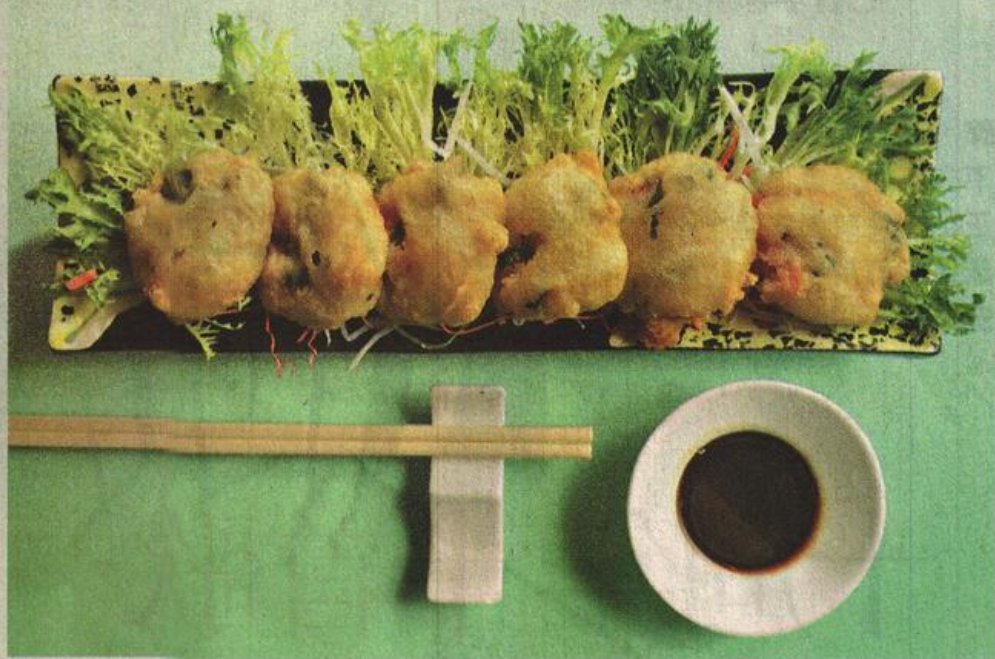


什麼人吃什麼

# 美味社企 實力派！



脆皮紫蘇雞

雞脾肉去皮，剝成肉餅後混入馬蹄冬菇，以兩塊紫蘇葉夾起來沾脆漿炸成。（\$128）

蟲草花桂魚卷

桂花魚切成薄片包裹着金華火腿和蟲草花，輕輕煎香，比「拉油」做法健康，加上高筍絲同吃，爽脆不膩。（\$148）



芝心蟹肉卷

蟹肉卷內混入蘋果肉、芝士和芒果蓉，吃起來頗清新。（\$128）



今期主角：小時候簡單地以為捐錢就能幫助別人了，長大後才理解最好的幫助並非單純施予，而是支持弱勢社群建立自力更生的能力。好像到社企餐廳吃頓飯，以行動鼓勵弱勢人士踏出社會，比捐款來得直接又多一層意義。最近開業的兩間社企餐廳，分別主打傳統粵菜和即製漢堡包，撇開社企元素，單賣味道，一樣有質素！

文：張艾淳 圖：陳淑安、受訪者提供



自家製牛肉多穀麥漢堡

漢堡扒、多穀麥麵包都是手打自製的，加上漢堡扒即叫即煎，誠意滿分。（\$35）

## 好·廚房

### 「綠色」粵菜 不時不吃

近年開設的社企餐廳，十之八九採用café形式，二月底才開業的「好·廚房」是比較少見的社企中菜館。它屬聖公會福利協會旗下，運作模式跟其他社企餐廳相若，聘用區內婦女、新來港人士作侍應，即使全無飲食業經驗亦歡迎加入。不過，掌廚的當然非無經驗人士，師傅出身飲食集團，有豐富中菜經驗。「好·廚房」主打傳統粵菜，餐牌上可找到蝦子柚皮、杏汁白肺湯等工夫菜，亦有少量順德菜式如拆魚煲等。

### 用電爐 收蒸氣洗碗

中菜館加入綠色元素，如盡量選用本地食材，減少運輸碳排放，現時約四成食材取自本地，部分更為有機食材。師傅強調「不時不食」，按時令推出菜式，如初春有梅和子薑，夏天吃蔬果，秋天吃蓮子蓮藕，冬天吃薑等。廚房設計同樣便利環保，採用比明火煮食節能的電爐，行政總廚姚志偉指電爐恆溫，令廚房更通爽乾淨，不過有時慣了手勢地鏟，鏟一離開電爐便即時降溫，花了一點時間才習慣。廚房亦設有蒸氣收集器，將蒸櫃散出來的蒸氣收集，蒸氣冷卻後轉化為水點，積少成多，如有多餘的水便會轉至水箱，儲起來作洗碗之用，非常環保。



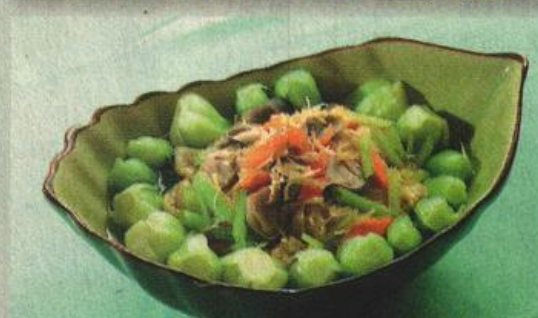
聖公會福利協會助理總幹事岑家雄（Joe，圖）指，好·廚房是聖公會旗下第二間中餐館。「中式食肆就業機會比西餐多，而且到café工作需要用英語，對婦女、新來港人士來說難度較高。我們期望員工在此接受訓練後，日後到市場更容易找工作。」扛着社企的背景，這裏當然不止單純賣食物，Joe表示正計劃善用中菜館的落場時間，跟其他社企合辦烹飪班等活動，甚至為樓上的多間社企根據地「好單位」提供到會服務。餐廳經理Sam本身為註冊社工，除了幫忙搞活動，更可支援同事，舒緩他們的情緒。

有機梅子



師傅從有機農場親自摘梅子，作浸漬、浸酒及用來做梅子醬。

瑤柱生根浸菜苗



選用的食材多是家常用料，瑤柱已屬名貴之列，確符合社企餐廳的樸實形象。（\$188）

紫薑咕嚕蝦球



棄用菠蘿，換上紫薑，令咕嚕蝦球吃起來較清新。（\$100）

好·廚房

地址：長沙灣通州街500號  
星匯居地下  
查詢：2541 7031、2541 7032  
Facebook：goodkitchen500  
註：設加一服務費

## 愛烘焙輕食站

### 即煎滑溜龍脷柳包

芸芸社企café中，東華三院旗下的iBakery（愛烘焙）品牌算是做得有聲有色，除了有麵包工房、餅店，更有Gallery Café主打意粉西餐，而最新成員iBakery Express（愛烘焙輕食站）則主打漢堡三文治。

麵包來自自家品牌的麵包工房，款式多，有多穀麥麵包、加入香茅的Ciabatta意大利包。餐牌之中以魚柳包最受歡迎，魚柳是即叫即煎的龍脷柳，比油炸的滑溜得多，加上混入香茅的Ciabatta包，味道更好。

輕食站專聘殘障康復人士，負責樓面、水吧等工作。名為輕食站，環境亦頗雅緻，皆因位處添馬海濱長廊，前有維港景後有青翠草地，買個漢堡包席地而坐，即可細嘗臨海的一片寧靜，加上光顧了社企，心裏感覺好像特別踏實。

香煎魚柳配香茅意大利包



以煎香龍脷柳取代炸魚柳，魚肉嫩滑鮮味，甚受歡迎。（\$48/套餐加薯角、飲品）

熱狗配炒洋葱



平平無奇的熱狗加上即炒洋葱，頓時惹味不少。（\$28）



iBakery Express  
愛烘焙輕食站  
地址：金鐘添馬公園海濱長廊  
Facebook：iBakeryhk  
查詢：2511 8230



節能電爐

廚房設計便利環保，採用比明火煮食節能的電爐。



蒸氣再用

除採用電爐，廚房亦設蒸氣收集器，把蒸櫃散出的蒸氣再次轉化成蒸氣，甚至會把多餘的水作洗碗之用，夠晒環保。

心意工藝品

名為「社企好望角」的一角，擺賣婦女、智障人士、濫藥青年親手做的工藝品，每份都滿載心意。