

HoMemory

我哋

02
03

我家・焦點

沙田大戰「疫」
社區陷群組焦慮

04

醫・家

新冠疫苗將供港
三款有咩分別？

06

心靈之旅

塔羅占卜：
2021 年我的運勢

07

無緣不歡

廚餘變顏料
天然紫染不求人

看得見的人情味

瓷之以恒
香港本色14
15

封面故事

新界西 屯門 元朗 西貢 葵青 九龍

新界東

沙田 西貢 大埔



我家 HoMemory



info@homemory.hk



本港疫情再趨嚴峻，有專家曾指沙田是較高風險的地理群組。繼第三波疫情中，沙田瀝源邨祿泉樓首現同座爆發後，沙田近期亦出現一田群組爆發，並有乙明邨明恩樓需要強制檢疫。據《我家》統計，第四波疫情至今與沙田相關個案已逾 250 宗，佔全港整波疫情約一成，令沙田居民及地區人士均感到擔憂。

專家曾指出地理高風險



沙田一田百貨早前因 13 名員工確診而停業。



乙明邨明恩樓出現同座多個單位染疫個案。

沙田大戰疫

社區陷群組焦慮



衛生署在乙明邨設立臨時採樣亭為居民檢測。



錦豐苑錦蕙閣因出現多宗確診，須強制檢測。



在場工作人員穿上全套保護衣物。

港大醫學院院長梁卓偉在今年七月疫情第三波時表示，九龍東及沙田兩處屬較高風險的地理群組，情況將令人擔憂。事實上，到了現時疫情第四波，沙田亦是繼九龍東後明顯出現眾多確診個案的地區。

一田員工疑同室用膳播毒

《我家》記者引用衛生防護中心自 11 月 18 日到 12 月 23 日的數據作統計，當中至少有 255 宗個案確診者於沙田區居住或與沙田一田等有個案相關。沙田富豪花園新光宴會廳，是第四波疫情的首發處所之一，其後新城市廣場的一田百貨群組的出現，更令人警惕防疫鬆懈導致疫情反彈。

一田群組本月五日晚出現首宗初步確診，至 11 日後已累計有 13 名員工染疫，包括 3 名直屬員工，以及 10 名專櫃推廣員。衛生防護中心表示，確診員工中有

數人曾去過同一個休息室用膳，懷疑或因共用休息室、吃飯傳播病毒。

乙明邨錦豐苑現同座感染

由於多名員工確診，導致該店於本月 6 日起一度暫停營業，直至 14 日後才復業。除了一田群組，乙明邨明恩樓及馬鞍山錦豐苑錦蕙閣，亦出現同座感染。明恩樓群組至今有六名住戶染疫，涉及四個單位。本月 7 及 9 日出現首兩宗源頭不明確診，其後在 16 日有三宗確診個案，均是居住在 32 樓同一邊單位及上下鄰近單位。

有見及此，此衛生署一度將同一邊的單位居民列為密切接觸者，並刊憲要求本月 1 日至 16 日曾在明恩樓逗留逾兩小時的人須強制檢測，並將在明恩樓附近開設採樣亭為住戶進行檢測。

至於馬鞍山錦豐苑錦蕙閣，同樣於短期內累計出現五宗確診個案，牽涉四個單位，當中一人屬跳舞群組的 85 歲男病人，在 12 月 18 日不治，因此當局亦一度在該處開設流動採樣站為居民檢測。

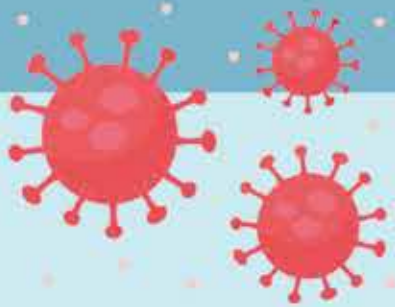
梁昊佳：居民憂變麗晶翻版

公民力量成員梁昊佳向《我家》表示，對沙田區疫情表示關注。他透露，當 12 月明恩樓出現同座感染後，不少居民憂慮會成為九龍灣麗晶花園六座的翻版，懷疑有喉管出事。因此，他隨即要求立即安排檢查渠管，並敦促衛生署盡快進行環境採樣行動。

梁解釋，乙明邨樓齡接近 40 年，房協雖於 2020 年四月時曾檢視乙明邨污水管，但有居民在爆疫後憂慮有



明恩樓 32 樓有住戶一度被列為密切接觸者，要送往檢疫中心。



梁昊佳指有居民擔心明恩樓有喉管滲漏播疫。

通風滲漏或設計問題，因此促請衛生署人員現場採集環境樣本，查看會否涉及環境污染。

錦豐苑檢測安排被批混亂

他又提到，衛生署本來安排馬鞍山錦豐苑 C 座錦蕙閣居民自願檢測，惟不足 24 小時後因再添個案即改為強制檢測，批評該署安排混亂。

一田百貨發言人表示，沙田店關閉期間，店內持續進行多次全面深層抗疫消毒清潔，並聘用室內空氣測試專家團隊進行追蹤氣體測試，以減低病毒在通風系統傳播風險。

發言人續指，於復業前兩日全店員工已再進行快速檢測，確保為陰性才重返崗位工作，往後每兩周亦會再要員工持續進行測試。

葛珮帆 促全城強檢截斷傳播鏈

第四波疫情影響沙田甚至全港，導致需要再次收緊防疫措施。立法會議員葛珮帆向《我家》表示，促請政府盡快回應其要求，推行強制性全民檢測，務求盡快找出社區隱形傳播者，盡快截斷傳播鏈。

她認為，政府在有需要時可再請求中央派出支援全民檢測，並為香港提供更多新冠疫苗，為本港盡快疫情「清零」。

葛珮帆又認為，追蹤帶菌者的工作相當重要，但目前已無有效追蹤機制和工具，例如政府早前推出的「安心出行」流動應用程式使用繁複，對整體防疫工作成效不大。因此，她建議推出「境內健康碼」，加設追蹤功能，追查感染者和接觸者情況，才可查出感染病源。



葛珮帆促請政府進行全城強制檢測。

三宅中招即派樽 四宅中招即強檢

自 11 月 11 日起政府增設社區檢測中心，至今區內分別設有沙田瀝源社區會堂及馬鞍山體育館兩間中心，另外亦在馬鞍山醫學中心、大圍及圓洲角普通科診所派發及收集樣本。

港鐵亦在烏溪沙站近 A 出口及大圍站近 B 出口，設置派發機，供有需要市民領取檢測包。

根據現時政策，當同一座大廈有三個單位在相約時間出現確診個案，衛生署將會於該大廈附近「派樽」，了解同座居民健康情況。

而一旦增加至四個單位在相約時間確診，便會發出強制檢測令，該大廈住客及曾到訪同大廈超過兩小時的人士，必須進行強制檢查。有關方面亦會盡快於該大廈附近設立臨時採樣亭，方便市民進行強檢。



沙田瀝源社區會堂成為社區檢測中心。

新冠疫苗將供港

三款點樣分？

新型冠狀病毒疫情肆虐全球快將一年，本港亦正值疫情第四波，有不少確診者短時間內病情急轉下。人心惶惶之際，2021 年終迎來新希望，香港政府預購了三款新冠疫苗，共超過 2,200 萬劑即將陸續抵港，可望盡快踢走病毒，讓大家恢復正常生活。到底三款疫苗有何不同，打針有什麼需要注意？

港府訂購了三款新冠疫苗，分別為（1）中國科興生物的滅活疫苗、（2）美國輝瑞、德國 BioNTech 及中國復星醫藥合作的 mRNA 核糖核酸疫苗，以及（3）英國阿利斯克及牛津大學研發的病毒載體疫苗，預計最快 2021 年首季供港，訂購量達 2,250 萬劑，足夠全港人口使用。

政府亦成立專責委員會統籌疫苗安排。政府專家顧問兼中大呼吸系統科講座教授許樹昌指出，香港確診患者中有兩成屬嚴重個案，而且最近有不少年輕患者因為延遲求醫而不治，反映疫苗對控制疫情尤其重要。

許指出，目前戴口罩或社交距離的措施只不過減低受感染風險，並不會帶來抗體，但當一個社區如果有七成人口有抗體，便可有一個群體保護效應，大大減低社區爆發機會。不過，他強調疫苗並非百分之百保護到大家，因為這只是第一代疫苗，但終究可舒緩嚴峻形勢，減低嚴重併發症或死亡風險。

無論如何，在未有疫苗前，抗疫也不能鬆懈，時刻緊記做好個人防護措施和保持社交距離。



五個問題你要知

- Q. 什麼人可優先接種疫苗？
 - A. 醫護人員、長者、長期病患者、安老或殘疾院舍員工等 300 萬人，由政府成立的顧問專家委員會按數據決定優次。
- Q. 接種疫苗會有副作用嗎？
 - A. 接種者的常見副作用為注射位置痛楚、輕微發燒等。對疫苗及部分食物有嚴重過敏，例如呼吸困難，咽喉腫脹。政府亦會設保障基金，如有市民接種後出現不可預見或罕見的情況，經專家評估如由疫苗引起，可獲賠償。
- Q. 康復者也要打嗎？
 - A. 曾感染的康復者也適合接種新冠疫苗，因為抗體水平也會下降，有機會再受感染，不過應等感染 90 日後才接種疫苗，因 90 日內注射疫苗容易刺激免疫反應。
- Q. 病毒株變種會否影響疫苗效用？
 - A. 病毒株主要在 S 蛋白變異，而新冠病毒整體 S 蛋白沒有大轉變，新冠病毒較流感病毒變異慢，新冠肺炎疫苗或需要 2 至 3 年才接種一次。
- Q. 可否打不同牌子的疫苗？
 - A. 新冠疫苗先後有兩劑，打過第一劑後，不可以轉換牌子，當接種一款針，便要繼續用同一款針，中間可能相隔幾星期的時間，暫時未有研究數據指使用不同牌子的疫苗究竟效果為何，因此沒有安全數據。

(與大腦對話)

作者：
陳洛志 醫師
簡介：

自認貪玩中醫師，自覺笑住行醫，更有效讓病人好起來。不論腦學或中醫學其實可以玩出來，創出更多新穎有趣治療方法。



補身首先分辨體質

覺得身體好虛，但食極雞精、人蔘、保健品等都唔見改善？補身體，首先要辨體質。

其實，「虛」分為幾種，唔同體質進補嘅方法大大不同。胡亂進補，可能愈補愈虛！

形體特徵：

· 身體浮腫，肌肉鬆軟。

常見表現：

· 經常全身怕冷，手脚冰冷，喜熱飲食，精神不振，喜歡睡覺，提不起勁，可見自汗，少量活動後大汗，大便溏易腹瀉，夾有未消化食物。小便色清而多，夜尿偏多。舌淡胖嫩，脈沉遲。

宜進食：

· 紅參、鹿茸、蟲草、肉桂、黃牛肉、羊肉、牛鞭、海參、桂圓、鵪鶉、鰻魚、蝦、韭菜等溫中補血嘅食物祛寒、益陽。

陽虛人士



形體特徵：

· 體形偏瘦。

常見表現：

· 容易急躁，皮膚乾燥久缺光澤，手脚心熱，胸口煩熱，潮熱盜汗（睡眠時出汗），眼乾，咽乾，鼻乾，喜歡凍飲，大便乾燥，或呈粒狀。小便黃，舌紅少津，脈細數。往往活潑好動，容易出現心煩燥熱、皮膚乾燥、眩暈耳鳴、睡眠不佳、脫髮白髮等症狀。

宜進食：

· 麥冬、銀耳、冬蟲夏草、甲魚、百合、鴨肉、黑魚、海蜇、藕、金針菇、枸杞頭、生梨等甘涼滋潤嘅食物降火、滋陰。

陰虛人士



點滴在鮮味



生活從來都唔容易，
“但**鮮**味就係咁簡單。”



錦記鮮蝦 Kam Kee Seafood



@kamkeeseafood



kamkeeseafood.com

星期一至日07:30-18:00



九龍城侯王道75號



香港的剩食問題愈來愈嚴重，每日造成數以噸計的廚餘。近年就興起了「天然染」，使用廚餘製成顏料來染布，廢物利用之餘，又提醒人們要思考廚餘處理的問題。如果屋企有些無用的白色棉背心或BB紗巾，家長不妨善加利用，結合廚餘染料與子女一起在家中玩天然紮染，也借此向小朋友灌輸環保知識！

無綠不歡

Text : Smile Design : Niki

我家

31, Dec 2020



廚餘變顏料 洋蔥衣天然紮染DIY

洋蔥皮係天然染料

現時的衣物大多用人工合成染料染色，染布過程會造成環境污染。然而，在19世紀中之前，所有織物都是用天然物料染製，工匠先自植物中提取色素，再以不同技法將布料染色。其實，日常許多廚餘只要在家居廚房稍加處理，就可以變成鮮豔的顏料，其中每個家庭都有的洋蔥皮，就是極之方便的原材料。處理洋蔥皮非常簡單，而且儲存容易。只要每次預備食材時，先把未洗淨的洋蔥皮剝掉，放入密實袋就可以。當儲存至有10至20個洋蔥的皮衣，就可以落手提取顏色！



烹煮取色素

「天然染」主要用爐火烹煮同浸泡植物，提取天然色素。若家中有個舊煲，不妨可以用來玩天然染。若以洋蔥皮做原料，可以染出橙啡色。深淺度就視乎放了多少洋蔥皮，以及浸泡多少時間而定。



波子紮布法



1. 在白布料上放入波子並用橡筋紮實，隨意按間距，再放入另一粒波子同樣用橡筋紮好，重覆多一兩次以上步驟。



2. 紮好後，把整個布料放入剛才預備好的洋蔥皮染液。浸泡約1個半小時，就可以把布料取出。

紮染材料及工具

- 洋蔥皮 約200克
- 白布料（如舊背心或BB紗巾）約25-45克
- 不鏽鋼大煲（直徑約36-38厘米）1個
- 長身竹筷子一對
- 濾網、濾布 各2個
- 波子4至5粒
- 橡筋4至5條



3. 拆去布料上的波子及橡筋，上衣架並在陽光下曬乾。之後，再手洗一次，將多餘的顏色洗除，天然染就大功告成！

製作洋蔥皮染料步驟

提取染料

1. 先用冷水，在一個小器皿中把洋蔥皮完全弄濕。
2. 把一整盤浸到濕透的洋蔥皮和水倒入大煲，加入2公升滾水，要浸蓋所有洋蔥皮。
3. 用中細火煲1小時，不時用竹筷攪拌，洋蔥皮的色素釋放出來後，用濾網及濾布過濾染液備用。



注意事項

- 洋蔥皮的色素濃度較高，染色時以布料的20%至50%已可染到相當的濃度。
- 可選擇性的加入媒染劑，增加顏色的鮮豔度。如使用明礬，份量約為布料重量的10%。
- 初學者沒有布料前期處理的經驗，儘量採用本色白布，漂白處理雖然可以，但有違環保意念。



怕動漫教壞細路？

本港疫情嚴峻，政府早前又重新收緊「限聚令」，大家只能乖乖留在家中，不過悶極時亦可上網看書、看動漫，最近日本漫畫的劇場版《鬼滅之刃劇場版無限列車篇》，在全球引發熱潮，電影票房在台灣也相當可觀，無論男女老少都愛上這部漫畫。

熱血但多血 鬼滅宜有「家長指引」



《鬼滅之刃》由一名 31 歲女漫畫家吾峠呼世晴（峠音同卡）創作，故事描述主角炭治郎全家遭「鬼王」滅門，唯一倖存的大妹妹「禰豆子」不幸變成鬼，為了讓妹妹恢復人類身，炭治郎接受訓練成為鬼殺隊成員，沿途遇到夥伴一同合作斬鬼的冒險故事。

不過，由於日本人的想像力實在太驚人，他們設計的「鬼」栩栩如生，如怪談、貞子、咒怨等，心臟小一點也負荷不了。而《鬼滅之刃》主題圍繞著鬼，片中自然不乏鬼怪從人身爆出來和吃人的血腥畫面，加上劍士殺鬼必須斬首，一劍斷頭，血花四濺，加上懾人配樂，實屬兒童不宜。

先了解劇情再陪睇

雖然這套動漫只列為 2B 級，家長須陪同小孩進戲院觀看，不過小孩可自行上網觀看，有家長擔心小孩會受片中血腥及暴力畫面影響，有網民更稱兒女看了發噩夢。台灣廣播節目主持人文雅伶發表文章評論，建議各位成年人先了解部分劇情，自行判斷小孩能否接受，再陪同小孩一起觀看，趁此機會教育

小朋友，又可以增進彼此感情。

傳遞生命教育訊息

事實上，「禁與不禁」之間的關鍵在乎「內容」，小孩看漫畫跟看小說一樣，具有邏輯性的作品基本上可以閱讀。台灣媽媽 YouTuber 楊皓如在其頻道分享道，《鬼滅之刃》不只有打打殺殺的血腥場面，當中也有動畫想傳遞的訊息，如主角迎難而上、遇強愈強的毅力，還有保護妹妹的手足深情；片中後段，宣揚尊師重道的武士精神、無畏無懼的勇氣與愛，有教化作用，故事亦發人深省。父母其實可以陪著孩子一起看，一邊看一邊跟孩子討論故事背後的意義。

儘管每套動畫、每套戲中，主觀意識左右對內容好壞的界定。深受小孩喜樂的卡通片《喜羊羊與灰太狼》，當中亦有一些兒童不宜的畫面，如灰太狼與妻子紅太狼時常追殺羊群，更將喜羊羊烹煮，理論上這畫面絕對是不適合兒童觀看。誠然，每件事總有利與弊，一個好作品便是能帶給觀眾思考的價值，這樣才能培養出小孩的批判性思考。



食物包服務在三至五天審批個案，並即時提供食物供應。



受助人須預約到指定地點領取食物包。

給你打氣 給你米氣 社企食物包

疫情下提供過渡性支援

在新冠肺炎疫情下，社會和經濟面臨巨大衝擊，新失業或收入受影響群組不斷飆升，很多非社福機構服務對象的人，因為停工及經濟重挫而「手停口停」。有非牟利機構（NGO）眼見他們承受突如其來的生活壓力，提供過渡性食物援助，解決迫切需要之餘，同時變成受惠者的中途加油站。



香港婦聯負責服務屯門、大埔、北區、沙田及西貢（市中心）地區居民。

為紓緩面臨失業或開工不足者的經濟壓力，確保他們獲取基本食糧，香港賽馬會慈善信託基金撥款 2.4 億元，夥拍多間機構推出「賽馬會逆境同行食物援助計劃」，提供過渡性適切支援。當中包括由香港婦聯負責的「煮飯食食物包服務」。計劃為合資格人士和家庭，提供八星期的食物包援助服務。食物包裡包括基本糧食如米、麵條、罐頭以及超市現金券。

政府統計處公布，七月至九月經季節性調整失業率為 6.4%，屬近 16 年來的高位；就業不足率維持於 3.8%。站在前線社區支援工作的香港婦聯社會服務總監（註冊社工）謝永恒表示，社會上的確存在一班人在保護線上掙扎求存的人，或許是剛剛失業，或許是就業不足，導致突然的收入減少，例如有本地導遊。

“教佢釣魚就夠，好快可以恢復。”

礙於傳統概念與心理因素，這批人士不太願意接受社會資源，也不想拿現金支援或綜援。謝永恒則從同理心角度認為，「呢班人可能只是這一刻需要短期而即時的協助，教他釣魚就已經足夠，好快可以恢復經濟情況。」

與一般的綜援申請不同，「煮飯食食物包服務」能夠快速在三至五天審批個案，並即時提供食物供應，謝永恒希望計劃的彈性能切合社會需求，盡快減輕生活轉變帶來的壓力。

食物是打開對話的媒介

對於任何人而言，內心很怕被標籤為弱勢和基層，更何況是本身具備經濟能力的新失業人士。謝永恒表示，他與團隊視眼前的食物包是媒介，透過領取過程展開與相關人士的對話，而非採用傳統的建立個案處理模式，以達到彼此尊重的交流，有效提供相應的支援。

「會當佢哋係朋友咁閒話家常，問下近況，分享下湊仔經、煮飯趣事。」謝永恒如是說。

受助與施予 循環不息正能量

「不要當這是援助，你現在來領取食物，你更加有能量協助這個社會。」謝永恒鼓勵更多有需要人士申請領取食物包，他深信受助與施予是一個循環，每個人都擁有潛能站起來。

七孩之母的身教與言教

負責「煮飯食」計劃的香港婦聯社工馮姑娘透露，目前為止最多申請戶為三至四人家庭。曾經有一位媽媽獨自帶七個孩子到中心領取食物包，其丈夫因為疫情關係滯留內地工作。

馮姑娘最深刻的是，那位媽媽告訴孩子：「我哋今日接受幫助，日後我們有能力時就要幫番人！」她認為計劃同時是一種家庭與社會的體驗式教育。



食物包裡有米、麵條、罐頭以及超市現金券。



一個箱提供一個人一星期的食物份量。

Henry：香港可以有自己的手工啤！

手工啤酒品牌「大圍啤」，取名自香港沙田社區「大圍」，該區是創辦人兼釀酒師胡杏夫 (Henry) 的成長地。Henry 回想四年前下定決心闖一闖，到現在真正擁有自家品牌，他最想感謝太太 Wendy 當初一句「Yes！」



充滿家庭幸福感的小小釀酒廠。

「歡迎光臨最細、最少人力、最少產量嘅嘅釀酒廠！」同是創辦人的 Wendy，以三句形容「大圍啤」的品牌特色。

Henry 曾任洲際、半島等星級飯店、餐廳管理階層，自言熱愛飲酒，樂於研究不同的飲品類別。他憶述一次與客人的互動，被問到有沒有本地啤酒？如此的一個提問，喚醒 Henry 心中的「巨人」，銳意在『3 字出頭』那一年，翻身向外闖闖。

大圍啤酒釀俾大圍朋友！

「一開始我是想嘗試家釀威士忌的，但威士忌要等三年，於是想不如自學釀手工啤。我覺得香港其實可以有自己的手工啤。」Henry 回憶道。正式生產前，Henry 和太太在位於大圍的愛巢，僅僅一個月人手釀製 100 支手工啤酒，然後打開門邀請街坊來清光百支啤酒，「之所以叫『大圍啤』，因為起點在大圍，Share Happiness，同時我們認為啤酒就是要一大班人圍住飲，開心共聚！」

兩人在 2016 年底開始租場，買合適器材，籌備了大約半年後，第一枝酒在 2017 年 5 月誕生。手工啤酒最熱門的酒款，自然是香味突出加入極多啤酒花的 IPA (India Pale Ale)，大圍啤則反其道而行。

Wendy 解釋說：「我們反而無做 IPA，我們想品牌更有辨識性，做些大眾更受落，不苦不濃易入口的啤酒，同時配合酒裏的茶味。」

夫妻大膽選擇以西方茶葉入酒，成為全亞洲第一家以西方茶葉釀製啤酒的酒廠。如今，酒廠推出五款風格迥異的西式茶葉啤酒。

夫妻創手工啤品牌 先饗大圍友



土炮鬼佬涼茶

「釀」我歡喜讓我「優」



品牌口號：「大圍啤大圍啤！」



兩夫婦用心打造本地手工啤酒品牌。



酒廠推出五款西式茶葉啤酒。

創業靠激情 「被創業」睇愛情

Henry 從興趣慢慢變成專業，再變為一盤小生意，連本來不喝手工啤的太太 Wendy，也漸漸變成粉絲。結婚當天甚至以自家釀啤酒奉客，兒子的百日宴，也不派薑醋，用自釀手工啤作為親朋好友的禮物。

仔仔大啲幫手貼下 Label！

丈夫作為創業者，Wendy 則形容自己為「被創業

者」，她坦言當初純粹為了支持自己所愛的人。她憶述懷孕九個月時，要幫忙打理生意，將啤酒搬上搬落。雖然如此，後來越做越起勁，Wendy 笑言：「希望一直做落去，仔仔大啲幫手貼下 Label！」

「成功不是金錢，成功在於每次出活動時，聽到好的評價說：『原來茶同酒可以咁 match！』。」她坦白說啤酒廠經營逾四年仍未收支平衡。為維持生活，Wendy 堅持有自己的全職工作，「最起碼兩公婆有一個穩定收入！」

調味料：



• 柱侯醬 2 大湯匙



• 腐乳 4 件 (壓爛攪成醬)

• 生油



• 蠔油 1 大湯匙

• 紹酒 2 大湯匙

• 冰糖 1 小塊

做法：

①

羊腩焗火出水，撈起洗乾淨，然後放喺筲箕等咁晒出嚟，另外準備其他配料。



②

燒熱鍋落多少少油，落薑、蒜頭、紅蔥頭煎到香透為止，然後落羊腩炒香。



③

之後落冬菇及調味料炒勻，加入馬蹄及冬筍。



④

加水至蓋過材料表面，放入滷水包及甘蔗，用蓋慢火炆個半至兩個鐘。然後拎走滷水包及甘蔗，再落浸軟咗嘅炸枝竹，放隔夜或者半日等佢入味，而食之前要煮番滾，最後落大蒜便可。



作者：聞西 Simon

簡介：任職金融界的美食達人，筆名聞西，報紙飲食專欄作家、食譜作者，最愛家庭小菜，尋覓人生美味

型色·煮意

Text、Photo：聞西 Design：Megan

我家

31, Dec 2020

材料：

羊腩約 1 斤半、馬蹄、冬菇 (已浸軟)
新鮮筍各 150g (罐頭筍都得)
蒜頭一個、紅蔥頭 3 個、滷水包 1 個
甘蔗 1 小段、薑適量、炸枝竹 1 包
大蒜適量



真係天公做美，今年唔使著短袖 T 恤過聖誕，總算有番少少氣氛。天氣凍最好食咩呢？打邊爐？一年四季都可以啦，而我嘅選擇一定係羊腩煲。其實煮羊腩煲唔係想像中咁難，跟住食譜一步一步做，味道唔會差得去邊，最煩反而係前期嘅準備功夫，如果有心機做就千祈唔好整喇，叫個外賣就算啦！

首先係揀羊肉，富貴朋友話新鮮黑草羊係不二之選，不過一斤佰幾二佰蚊，我就唔係好捨得喇。凍肉店有切好嘅急凍羊腩，但通常都會混集唔同嘅部位，好多奸商會將喲腳呀、骨呀撈埋落去，質素真係麻麻地！多年前，我喺元朗大橋街市一間凍肉店搵到原件黑草羊，而且係細羊，可以自己揀羊腿或者腩位。其實兩溝最好，羊腿多肉、羊腩連皮帶骨就特別滑，睇咗先叫佢切就最穩陣。最近喺 Citysuper 發現由新西蘭入口嘅羊腩，仲要唔係急凍嗰種，600g 賣 70 蚊真係相當抵食，可惜已經去皮，未必人人鍾意。急凍羊要去羶味 (騷味) 好簡單，我甚至唔會將羊腩解凍，直接去出水就得，最緊要慢慢火去煮，等啲羊腩出晒啲血水，之後撈起洗乾淨再等啲血水流晒出嚟，咁就唔會羶喇！

要「No 羶」，我仲有一個秘訣，就係用大量薑、蒜頭同埋紅蔥頭起鑊，慢火煎到香透為止，之後先落羊腩炒香。醬料方便我主要用柱侯醬、腐乳等，有朋友問點解唔似其他食譜用南乳，因為我覺得南乳味太搶，蓋過咗羊嘅肉味，我嘅習慣係炒香羊腩再落醬料一齊再炒香，味道會更香濃。其他配料例如馬蹄、冬菇、冬筍、支竹，就必不可少啦。我仲有兩個提示「些牙」俾大家，第一要落甘蔗，可以有咁燥熱，第二去街市買個滷水包或者炆羊香料，通常有齊草果、香葉等等嘅香料，入落煲湯魚袋就乾手淨腳啦。

前期準備 show 功架

NO 羶羊腩煲 落埋甘蔗冇咁燥





作 者：奇 美

簡 介：熱愛戶外生活和海洋本地插畫師，最喜歡扒著獨木舟四出尋幽訪勝，或到田野學習，到山上四圍觀察，希望藉著插畫向大家介紹香港海洋和山林原野的美好，在我們身邊，還有很多值得我們珍惜和保護的好地方。



現存唯一 為鄉約活動而設公所

達德公所

「達德公所」中的「達德」並不是一個簡單的地名，而是由元朗以及屯門約三十九個村落合組成的「達德約」，最初的領袖為屏山鄧族二十世祖鄧瑞泰，其後鄧瑞泰的三子鄧勳猷繼承聯盟領袖之位，在族人協助下於清朝咸豐七年（一八五七年）在屏山聚星樓側設置辦公地點，稱為「達德公所」。

「達德公所」長期駐守有更練團，抵禦來自對岸南頭的海盜，保衛村民的安全。在公所重修前，昔日門前的空地亦是鄰近村落商人聚會的名為「屏山市」的市集，亦是由公所管理。除此之外，公所亦會舉行鄉約（村落聯盟）聚會、祭祀等鄉約活動，名乎其為「達德約」而成。

「達德公所」並不單止在抵禦海盜上發揮作用，在一八九九年新界鄉民發起六日戰爭，以武裝行動抵抗英國接管，當時亦是達德公所作為指揮中心。

達德公所正門

達德公所原為一座兩進三開間式建築，設計簡單實用。建築物主要以青磚建成，配以硬山頂，設有琉璃漏窗，牆基以花崗石建造。



達德公所重修紀念碑。



達德公所正門落成牌匾。



達德公所正門，木門刻有門神。

橫匾「忠義留芳」

1938年屏山鄧族及與「達德約」有聯繫的鄰近村落，包括蓮花地、橫洲、山下村等捐款資助重修公所，為當年抗英犧牲烈士在公所正廳刻石立碑，上方橫匾刻有「忠義留芳」四個金色大字。兩旁對聯：「達顯英靈如在望；德成敢勇永留名」。記載著的烈士姓名，計屏山鄉 81 人、橫洲鄉 33 人、沙江鄉 18 人、長莆鄉 1 人等合共 173 人。



橫匾「忠義留芳」。



達德公所內部。



達德公所重修前。



「抗英揭貼」發起地
新界六日戰指揮中心

一八九八年，英國欲透過《展拓香港界址專條》從清朝租借新界，但新界的原居民不願被英國接管，於是以屏山鄧氏為首的新界氏族聯手，決心反抗英國的接收行動。在翌年三月二十八日，達德約發動「抗英揭貼」，組織了屏山鄧族、錦田、元朗、廈村及十八鄉的村民募集款項、購買武器，並且組織男丁共同抵抗英軍，位於屏山的達德公所正是「抗英揭貼」發生地方，亦為指揮中心。戰事最後維持了六日，最終以參戰鄉民傷亡慘重，約五百名新界人被英軍殺死告終。



達德公所正門，入口上方繪有吉祥圖案壁畫和書法

清朝同治五年（1866年）加建的「慰寂祠」以及「英勇祠」

「英勇祠」

「慰寂祠」

門前的空地昔日是名為「屏山市」的市集

以往古蹟古鄉都為大家介紹不少新界特別的建築物，如宗祠、廟宇、公所等等，但這些傳統建築物往往都有着多個用途。在屏山文物徑的另一端，有着一座只為一個目的而存在的建築物，這座正是為香港唯一專為鄉約活動而設的公所——達德公所。

「古物的故事」

{ 古蹟資訊 }

達德公所

評級：法定古蹟

地址：新界元朗屏山

開放時間：星期一、三至日：上午 9 時至下午 1 時及下午 2 時至 5 時

{ 溫馨提示 }

達德公所現為法定古蹟，開放予公眾參觀，惟參觀時請遵從相關的防疫安排。



「慰寂祠」。



「慰寂祠」內部。

慰寂祠及英勇祠

「慰寂祠」以及「英勇祠」於清朝同治五年（1866年）加建，用作紀念「達德約」與鄰近村落械鬥犧牲的烈士。



「英勇祠」。



「英勇祠」內部。

粵東磁廠第三代 廣彩高手隱於工廈

最近有一家香港傳統工業，憑著悠久歷史和精湛的工藝備受追捧，吸引大量傳媒採訪。粵華磁廠總經理曹志雄，在廣州彩瓷（下稱「廣彩」）行業打滾多年，親身見證香港經濟轉型，歷盡風雨變改卻始終如一，如今是碩果僅存的廣彩廠。珍貴的除了是歷久不衰的藝術，還有他和老伙計們貫徹大半生的匠人精神。

瓷之以恆 香港本色

曹志雄是粵東磁廠第三代傳人，從小便跟着爺爺和爸爸在廠內從低做起，絕不是翹埋雙手等攞錢的「太子爺」。

融中西元素拓海外市場

曹志雄憶述爺爺家教嚴格，令他不得不認真工作，片刻也不敢馬虎了事。耳濡目染、邊學邊做之下，曹先生開始接管粵東磁廠，發展本地和外貿生意，曾接觸的外國客人多不勝數。為了迎合外國市場需求，曹先生也不斷創新，於作品融合中西元素，造就了今天獨樹一幟、具香港特色的「港彩」風格。

「像我爺爺那一代，做來做去都是那20多個圖案，直到我和洋行接觸、交流，加入些新思維，慢慢才發

展到今。」「爺爺和爸爸那代，都不會追溯廣彩（廣州彩瓷）的歷史，所以必須由我走訪博物館、翻查書籍資料等，加深對廣彩的知識。」可見曹先生為了磁廠，花了無數心血和時間。

客人空運舊碟到廠補色

問及多年來最難忘的作品，曹先生不假思索回答：「每件作品都一樣難忘。」也許一開始聽到會以為是客套說話，但隨他娓娓道出，就知百分百認真：「每件作品都有歷史淵源和價值，就像這隻40年前做的碟，客人特地從外國遠道寄過來讓我們修補顏色，所以每一隻（瓷器），我們都是當『親生子女』般看待。」說起來字字鏗鏘，毫不矯情做作。

「我們是真真正正的賺外匯，
不像現在香港人只是炒樓，
自己人賺自己人錢。」



從小就在這行打滾，自然對各種瓷語歷史及風格瞭如指掌。

談笑有鴻儒，往來無白丁

斯斯文文 敬業樂業

曹先生打趣說：「呢啲（圖案）我睇見就唔開胃，忒忒憎憎似足我孫女，但又大受歡迎。」



小貼士

問及做此行需具備什麼個人特質，曹先生直謂：「最緊要識得敬業樂業。」

與他交談時，他彬彬有禮，說話有條不紊，更經常面帶笑容，平易近人；工作時既專注安靜，又能兼顧四周，不慌不忙。不禁讓人產生一個迷思：是他本身的性格特質適合做這一行業，還是這個行業造就了他的個性？他聽畢問題笑著分享：「一路

以來，接觸的都是一些達官貴人、名流紳士，個個「身光頸靚」，英文「嘸嘸聲」，所以我也自然要斯斯文文，學好英文，總不能像個「老粗」吧？」

「所有（特質）都是培養出來的，寓工作於學習。」他更寄語香港年輕人，做事必須要有耐性，不能只愛「速成」，簡單道破了他多年來對待「港彩」持之以恆、從一而終的認真態度。



粵東磁廠開業於1928年，至今有92年歷史。



相比印花燙印，手繪圖層更次美。



作品風格融會中西文化。



甫進店內，深深感受到上世紀60、70年代港式工業格局味道。

曹志雄見證變與不變，變的是彩瓷行業興衰，不變的是匠人精神。

風格由來，接近咸豐年代 港昔日最大手繪瓷器廠

小資料

粵東磁廠開業於1928年，曾是香港最大的手繪瓷器廠，全盛時期，彩繪師傅達300人。彩繪就是以人手用毛筆在瓷坯上繪畫彩色圖案，再放入窯內燒製，圖案效果較之於印花燙印瓷器更富層次和美感。而畫花的風格則是以「廣彩」為主，廣彩即廣州彩繪，始自清朝同治光緒年間。

縱然行業式微，曹生表示，難得的是仍然有人欣賞他們，近年也有不少各路有志之士主動要求學藝。「他們大多都是大學生，有些從讀書時開始學到已出社會工作，現在他們有時週末都回來幫忙。」

女兒拓網絡 妻開班授徒

粵東磁廠還不時會受邀舉辦工作坊、參觀活動等，一般都是免費，只是為了繼續推廣「港彩」讓更多人認識。他說：「現在女兒幫忙管理社交媒體，增加曝光率，幸得大家支持。」曹太近月在誠品書店開班授徒，深入淺出向普羅大眾宣傳「港彩」。

你的名字，係咪正字 點解時「磁」時「瓷」？

小字典

「磁」一般是指能吸引鐵、鎳等金屬的性質，但亦通「瓷」字。磁器本來是指河北省南部磁縣磁州窯，以磁石製胚所燒製的瓷器，後來亦泛指瓷製的器具。



一室擺滿美麗瓷器，令人目不暇給，久久移不開腳步。

曹先生使盡渾身解數，一邊接受訪問，一邊為瓷碟補上顏色，一邊接聽客人電話，厲害！



寒流襲港，氣溫急降，如果可以來一杯美味的熱飲，暖暖手驅驅寒，是多麼的愜意！加上入冬最易感冒著涼，又遇上新冠肺炎肆虐，增加個人的抵抗力自然就是當務之急。小編今次就教大家煮出幾款簡易強身熱飲，讓各位的手手腳腳不再涼浸浸，過一個暖笠笠的冬天！

冬天飲乜好？

學沖四款

暖笠笠茶飲

驅寒之選

薑汁蜜糖檸檬水

薑有驅寒的作用，而檸檬含豐富維他命C，可以增加身體抵抗力。泡製這杯暖飲，不要太心急把檸檬放入熱水。步驟不對，就會浪費當中的營養。

材料

鮮榨薑汁	2 茶匙
蜜糖	4 茶匙
檸檬片	4 至 6 片
熱水	2 杯

做法

- ① 把薑去皮磨蓉，榨出薑汁，放入杯中。
- ② 倒進熱水。待熱水冷卻些，最好是不燙手。加入檸檬片和蜜糖，拌勻即可飲用。

小貼士

- 用鮮榨薑汁，就不用水煮，免除麻煩。熱水會泡出薑味和其他味道，方便快捷。
- 檸檬含豐富的維他命C，在溫度 70℃ 以上的水中會被破壞。最好待熱水冷卻後，才放入檸檬片。



最佳組合

金桔檸檬茶

金桔是冬季的水果，藥性甘溫，能理氣化痰，並含有豐富的維他命C，能防治感冒，增強抗寒能力。金桔和檸檬都含有芳香揮發油成分，又有多種維他命，搭配泡水喝，不僅可開胃消滯，還能起到美容護膚的作用。同時對心血管健康及增強免疫力有好處。

材料

金桔	8 粒
檸檬	半粒
果糖	適量
話梅	2 粒

做法

- ① 金桔 5 顆榨汁、3 顆用刀劃 5-6 道刀痕。
- ② 杯中放入金桔汁、檸檬汁、果糖、話梅，沖入 1/4 杯開水拌勻，再放入金桔攪拌均勻即可。



女士至愛

生薑紅茶

生薑紅茶在日本相當盛行，無法飲用咖啡的人，飲用生薑紅茶取代咖啡，能攝取適量咖啡因。生薑紅茶性溫，飲用後能讓身體生熱、發汗，提升代謝，幫助排除身體濕氣、改善手腳冰冷及貧血等症狀。

材料

紅茶包	1 包
去皮切片生薑	數片
蜂蜜或黑糖	適量

做法

- ① 將紅茶包和生薑一起放入杯中，用 90 度以上水沖泡。
- ② 待茶稍為降溫後，可以加入蜂蜜或黑糖，即可飲用。

小貼士

- 如果感覺到肚子有灼熱的感覺時，要考慮減少生薑的用量。
- 蜂蜜不宜用熱水沖泡，也勿用鐵匙攪拌，因會破壞其營養成分。

民間食療

檸檬煲薑

當傷風或感冒初起時，有人會將老薑、檸檬和可樂煮熱後飲用，認為能夠對傷風或感冒產生療效。雖然其藥效不明，但暖水和薑可舒緩發冷及喉部不適，檸檬煲薑因此成為廣受歡迎的民間食療。即使不論其療效，趁熱飲杯檸檬煲生薑，確實是一杯美味飲品。

材料

可樂	1 罐
去皮切片生薑	數片
檸檬	半個

做法

- ① 先把薑去皮，切片，略為拍鬆。
- ② 薑片連同可樂用細火煲熱約 5 分鐘。
- ③ 稍為冷卻後，加入切片檸檬，趁暖飲用。

溫馨提示：新冠肺炎肆虐，如有輕微上呼吸道病徵，緊記盡快求診，以免延誤治療。