

# 創意廚師 Minimal 滋味

徐蔭 (Margaret) 打從開私房菜的第一天，就在元朗開闢私家田，用的都是自家種植的野菜材料，煮菜不賣花巧，反璞歸真地以柴火、燒爐燒菜煮飯，回歸原始慢煮慢烹慢嘗，一直走在 Raw & Simple 的路上。

Margaret 做菜簡樸，皆因她向來抗拒太 fine、太細緻的口感。「中國人吃東西就是愛做得 fine、愛吃熱辣辣的東西，我自己不太認同這種飲食習慣。我不反對做得細緻，但不太認同現今食肆都不再為我們找回食物最原本、最實在的質感。像麵包，市面流行烘得很鬆很軟的麵包，但以麥、種籽做出來麵包不是應該 Raw 一點、粗糙一點嗎？麵包本來的口感就應該是帶點噉頭的。」

所以，Margaret 喜愛用石磨、香料盅來做菜，她的菜式都不以精細見稱，你吃她做的豆腐，一定有豆渣；各種辣椒醬也會保留辣椒皮的口感；蝦醬內又會有小銀蝦，這些除令食物味道保留天然外，更留下一種令人一試難忘的 texture。

## 減碳自家菜

Margaret 的 Raw & Simple 飲食態度還反映在用料之上，她甚至在元朗設菜場和果場。「其實本地菜一樣優秀。自家種的菜不單甜，而且只有自己種才能確保它們可以生吃、完全沒污染。香港其實一樣可以種出血橙、無花果、枇杷果這些高貴的蔬果品種，農場內的根莖草木，如沙薑、甜菜頭、香草等在農場內比比皆是，一摘就可以用，有甚麼比自家種植股更直接更新鮮？一方面可以煮出好菜，另一方面唔使用飛機運菜，變相減少碳污染！」她說。

### 私房菜老闆 徐蔭

本地飲食界狂熱分子，創意無限，菜式實驗性強，主張慢煮慢食，提倡本地化的「香港菜」，現開設徐蔭野菜菜及鴛鴦飯店。





“Margaret 愛 slow cook，用粗糧做菜可吃出 100% 原味。”



## 夏日土產 野菜盛宴

齋講無用，Margaret 的飲食原則在她的菜式中得到最佳體現。話明做私房菜，菜式當然依據她的心水發辦。餐廳內採用的蔬菜九成都是有機，大部分來自 Margaret 的農場，小部分取自她朋友的有機農莊，生果暫時用超市進口的有機貨，遲些當 Margaret 的果園果實成熟時就用回本地貨。

今期她就把元朗有機農場當造的夏日蔬菜帶來入饌，甚麼沙薑、意式唐生菜、豆角、矮瓜、白通菜、紅綠莧菜、番薯、青瓜、粟米、紅蘿蔔，甚至是罕有的「中山荔枝肉白番薯」等通通成為了她炮製菜式的佳品，連根莖，如沙薑、甜菜頭和香草也不浪

費，一於最以 raw 的野菜做出盛宴。

簡單如一道「鴛鴦淮泡」就是把鮮淮山和生菜生吃，特色在於配上兩款分別用莧菜及橄欖油、粟米及忌廉 blend 成的醬當沙律汁，完全生吃，製法簡單但又沒有街外沙律般行貨。

Margaret 做粗菜，手工依然精巧，簡單以木薯炸蛋為例，她會棄用刀切，反而用人手刨來保持粗糙的口感；紅菜頭泡菜都是自家醃的，每年更自醃荔枝酒，在細微處着眼，可見她的粗菜都做得精。

以往 Margaret 的菜式都是私房菜形式一團圍推出，其上環店近日推出外賣版，只要預訂就可以自取回家慢嘗，更見彈性。



● 鴛鴦飯店 (堂食)  
地址：灣仔船街 18 號  
電話：2866 0868  
營業時間：12nn-2:30pm、7pm-10:30pm  
收費：8 道菜「野家宴」\$560/位，10 道菜「鴛鴦宴」\$680/位，「極度徐蔬宴」\$880 起/位，Full menu 6 位起，設加一。  
交通：港鐵灣仔站 A 出口  
泊車：門外可泊車

● 徐原野家菜 (外賣)  
地址：上環普慶坊 28 號  
電話：2806 3639

\*備註：以下菜式堂食或外賣須預訂，全部亦於午市套餐中供應，亦可要求加入午市及晚市私房菜單。

### 沙煲兄弟

把香茅、中國薑、芫荽根、葱白及金不换盅爛煮湯底，再加入自家種植的豆角、通菜、矮瓜及多種夏天的野菜及自家醃的蝦醬煲，鹹蝦味香，又有蔬菜鮮甜。(\$128)



### 黃土雞配金沙油

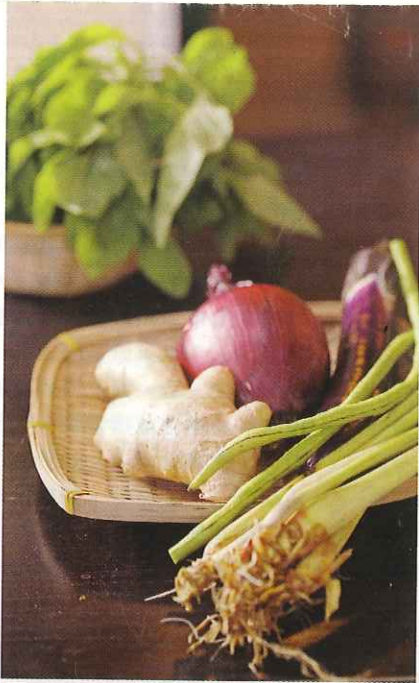
雞以土爐燒製，皮香脆，肉嫩滑，蘸上以咖喱葉、沙薑及海鹽等浸製的橄欖油同吃，油潤夠香。(\$320)



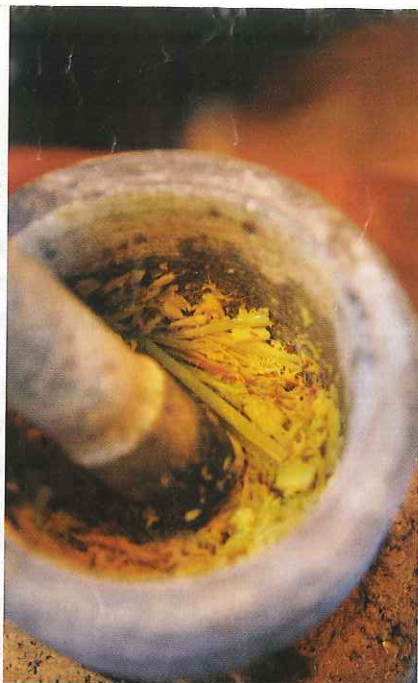
### 木薯炸蛋 (6件)

將木薯刨絲搓成球狀蒸煮，加上牛奶、蜜糖及合桃，木薯爽又帶奶香。(\$128)





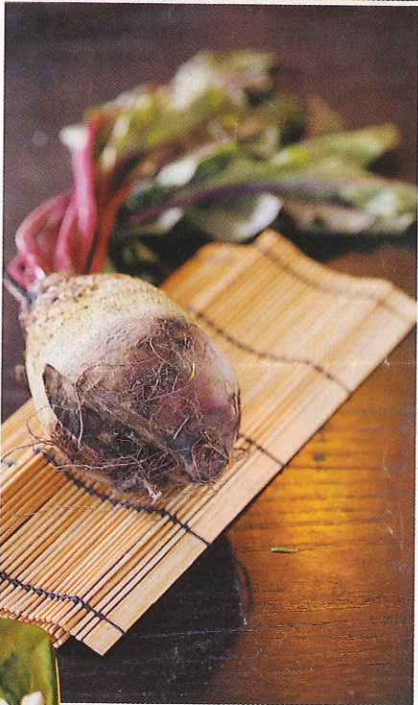
自家種的豆角、通菜等比街外買來的更大、更甜。



把香茅、芫荽根、蔥白及金不換等搗爛，滋味最佳。



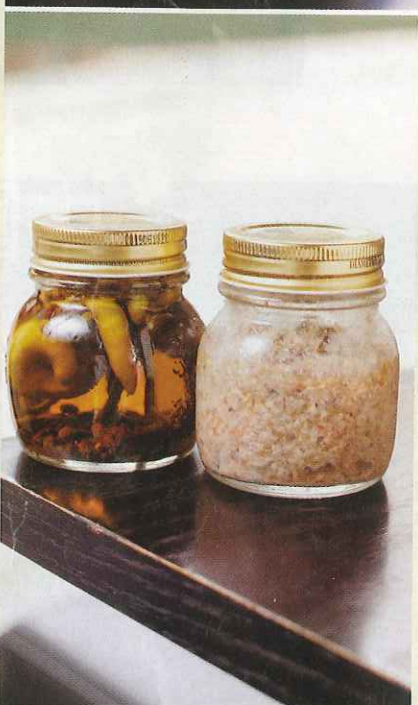
鮮淮山口感很爽，生吃是最佳的 raw food。



紅菜頭現在當造，配自家釀製的荔枝酒醃製，是改良版的泡菜。



將香茅略略搗爛就拿去煲湯，保留原始口感。



店內有多款自家釀製的醬料發售。

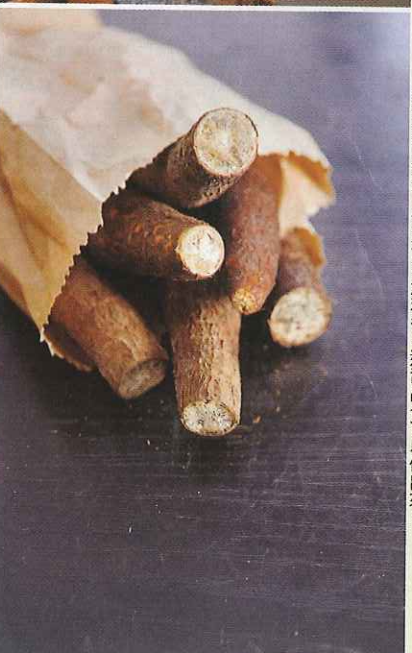


**鴛鴦淮抱**

鮮淮山配上有機生菜，另配以莧菜、合桃及橄欖油做的 Pesto 醬及以有機粟米做的忌廉汁，淮山和生菜多汁夠爽甜。(\$88)

**一泡而紅**

蒸熟了的紅菜頭以蜜糖、日本醋、荔枝酒醃上幾天，爽口帶酸甜。(\$48/樽)



木薯其貌不揚，但爽甜帶澱粉香，連甜品也可以做出來。



沙薑加上橄欖油及海鹽就成了最好的醬汁。