

點滴贏信任 巾幗膺廚神

搶先搬巨型燉汁煲 細心專心何懼洪爐火



■KaKa直言「其實我地女性都可以好專心、用心去發展事業」。劉國權 攝



■Kay Chan笑指其實男仔都一樣怕熱，大家都無分別」。劉國權 攝



香港文匯報訊（記者 楊佩韻）

古語有云：「君子遠庖廚。」洗菜煮飯之事被視為應由妻子負責，但今天社會，女廚師就恍如特別的一群。本報專訪兩名新出爐得獎女廚師，分享在「男人堆工作」的心路歷程。現年24歲的Kay Chan（陳嘉琪）笑指「好多人人都說女孩子怕熱，不要做廚房，但其實男仔都一樣怕熱，大家都無分別」，認為細心及堅持最重要。擔任甜品師傅組長的KaKa（王嘉宜）指，女性在廚房擔任領導位置實屬不易，但只要用行動證明能力及互相尊重及聆聽，必定會獲得認可及信任。

今日是三八婦女節，用意表揚女性對政治、經濟及社會付出的努力，但更深層的意義是為爭取男女平等。近年女性地位獲得提升，願意工作的女性比例亦有所增加。

5年女勞動參與率增至55.2%

據統計處的數據顯示，2010年全港勞動人口當中，男性的勞動人口參與率為68.5%，女性則為51.9%。

不過，2015年11月至2016年1月的臨時統計數字顯示，男性參與率維持不變，女性卻已升至55.2%，反映近年愈來愈多女性投身勞動市場。

廚師經常以有力的臂彎拿着廚具，在頻頻噴出火舌的爐頭工作，故廚師一職被定性為男性主導的職業。然而，近年愈來愈多女性成為廚師，在熱廚房中練得一身好武功。在迪士尼樂園任職廚師半年的Kay Chan，剛在「美國之味—亞洲廚藝競賽」中贏取香港區亞軍及最佳前菜的獎項。

她表示，當初打算到熱廚房工作時有不同考量，除了「熱廚房沒有女孩子」外，亦想過自己的體力能否應付，但幸好以前凍房的經驗及努力不懈的性格讓她有信心走下去。

Kay Chan表示，初次進入熱廚房看到很大的燉汁煲，每天均須將之放進爐頭，心想「我會否搬不動？」她指出，當時有男同事用盡各種方法阻止她靠近巨型燉汁煲。然而，每次值早更時，Kay都第一時間衝入廚房，將煲放在爐中，慢慢同事發現「原來她也是這樣大力」，便開始將不同工作付託予她，Kay笑言：「大家都可以好平等。」

她續說：「當時初入職因為年輕，同事都擔心我是否應付得來。」但在她主動及盡責工作下，慢慢一點一滴地取得同事的信任。她又認為，香港成功女性愈來愈多，時代開始轉變，「男性做到的事，女性也可以做到」，並認為無論男女也會怕熱，不應斷言女性做不來。

擔任甜品師傅組長的KaKa亦深切體會女性在职場管理的難處。她表示，女性擔任管理工作時或「無咁威嚴」，同年紀的男下屬或不願服從，故要用上懷柔政策。

她認為，無論男下屬屬於什麼原因不服從，也要用行動證明個人決心及專業知識可以領導他們，「當你做出成績，大家是會睇到，我們不比男孩子輸蝕。」她又認為，女性細心、有耐性、及適當處理情緒等特質，較男性更為優勝。

體力先天不足 得閒時多健身

KaKa承認，女性廚師要比男性更努力、主動去爭取工作才能獲得認同，如「早更是清晨5時上班，通常我們要2時至3時便起床上班，其實女性也能做到。」但她承認，女性在體力上先天不足，需要付出更多時間去鍛煉，例如在空餘時間到健身室。

她表示，女性在职場工作難免受到社會既有觀念的影響，如公司聘請廚師時，未必會想請女性，因為擔心她會結婚、嫁人，不會很專心工作。

她憑着毅力及不肯放棄的精神，最終在「美國之味—亞洲廚藝競賽」中，取得香港區季軍、最佳湯品及最佳賣相的獎項，向外界展示實力，「其實女性都可以好專心、用心去發展事業。」



■各種仿人氣角色甜品。

劉國權 攝



■得獎作品羊肉菠菜

劉國權 攝

2016「美國之味亞洲賽」得獎名單

獎項	得獎隊伍	名單
香港區冠軍	喜來登酒店	鄧俊民、薛定強
香港區亞軍	香港迪士尼樂園酒店	劉栢豪、陳嘉琪
香港區季軍	香港迪士尼好萊塢酒店	黃兆麟、王嘉宜
最佳前菜	香港迪士尼樂園酒店	劉栢豪、陳嘉琪
最佳甜品	怡東酒店	鄭智偉、陳啓思
最具創意菜式	香港賽馬會	劉錦榮、梁仲宜

資料來源：美國之味

製表：記者 楊佩韻

派甜品如贈快樂 對食物永不煩厭

人行有緣

「為何」(why)是大家常問的問題，為何KaKa及Kay Chan會當上女廚師？KaKa表示，在中二時為慶祝母親生日，向朋友請教並親手弄了蛋糕，讓她覺得做甜品可以予人幸福及快樂，故在中學畢業後報讀餐飲課程，完成後便到迪士尼工作，一做就做了10年。她認為，甜品不但予人有幸福之感，亦是一頓飯的完美句號。

KaKa續指，曾有客人十分喜歡吃她的紐約芝士蛋糕，每次到場均會點一個來吃，直言「好簡單的食物，都要畀心機去整，客人是可以感受得到」。10年的工作生涯中，總會遇上低潮及壓力，KaKa表示，在工作4年至5年後覺得工作一成不變，自己好像在原地踏步，故出外學習新事物，如鑽研結婚蛋糕上的糖花及出外參加比賽，獲得獎項後成功提高信心，亦發現另一面的自己，「原來自己不是原地踏步，其實是有進步到，只要一步步地走便可。」

獎牌與夫成努力原動力

她拿着一個又一個的獎牌說，「在低潮時看到這些獎牌，也是我繼續努力下去的原動力」，當然丈夫從旁的支持亦十分重要。

Kay Chan任廚師的原因十分簡單，便是喜歡食物。當時她中學畢業後，想尋找自己有興趣的工作，發現自己「對食物對幾耐都唔會厭」，故花兩年時間去學習西廚課程，在最後的3個月到酒店實習。在完成實習期後幸得僱主正式聘任，在凍房工作近兩年後想轉換環境，故到澳洲參加工作假期，亦是她立志當一個廚師的轉捩點。

她在澳洲一個農場擔任餅房師傅，親身接觸新鮮的水果及雞蛋，更利用此等材料製成不同的甜品，猶如開啟廚藝小天地。回港後獲師傅推薦到熱廚房工作，未來想挑戰自己，學習不同範疇的工作，認為大廚應每樣事也懂，也希望可以朝這方面進發。

■記者 楊佩韻



■KaKa亦構思星球大戰的新角色BB8。劉國權 攝



不少人都對女廚師抱有既定觀念，覺得她們必定是豪氣萬千，與男廚師稱兄道弟。但是記者在訪問

期間發現，KaKa是輕聲細語地道出過去10年工作的經歷及困境，當她說到丈夫之時，嘴角亦不禁向上揚，眼睛眯笑地說：「他也很明白我的工作。」猶如戀愛初期萌芽的小女孩一般。至於Kay Chan，熱廚房的蒸氣或成為她最好的保養品，皮膚細緻白滑，完全是位可人兒，不過礙於工作性質，她們均不約而同地說：「女仔都愛美，但只好留在放假時才扮靚。」

KaKa及Kay Chan均是年輕的女廚師，她們均沒有令人望而生畏的感覺，反而是有濃濃的親切感。談起比賽經驗時卻十分老練，KaKa的得獎作品是「蘋果杏仁慕絲配檸檬羅勒PARFIT」。

她指，主菜採用海鮮等較濃味的菜式，故希望甜品能夠營造清新口感，故採用檸檬、蘋果等食品，並經過多次改良及嘗試，才能成功取得最佳賣相的獎項。

Kay Chan是以羊肉菠菜取得最佳前菜的獎項，她手捧獎杯拍照留念時，記者發現她戰績彪炳的手臂，一條又一條的烙印卻是她當廚師的光榮「獎牌」，亦是她一直努力的展現，正所謂「No Pain No Gain」。

■記者 楊佩韻

廚房可人兒 蒸氣出柔情

為病女研食譜 母務農成專家



腦癱症，本身不諳廚藝的她開始為女兒鑽研健康食譜，如將大豆弄成素食腸，與麵包夾成熱狗，味道與真正熱狗無異。女兒長期與病魔抗戰的經歷，更成就她人生新一頁，由銀行管理層轉為農夫及素食廚師，去年更種植抗癌防癌的羽衣甘藍，免費贈送予血友病及癌症患者，更透過農業及蔬果與學生分享並成為心靈夥伴，將健康及快樂傳予他人。而女兒現時比同期的病友更健康，不用坐輪椅，更找到一份合適的工作，過着平常人的生活，對未來充滿希望。

陳淑宜未退休前是一名銀行管理人員，每天急速節奏的工作讓她感到壓力，如「每句話也要說得很小心，亦需要一定的專注力」，當時發現女兒患上腦癱症時感到如晴天霹靂，不過陳淑宜的樂天性格讓她走過情緒低

谷，繼而面對現實。她表示，女兒發病之時多在深夜時分，她與丈夫要輪流照顧，甚至在工作期間收到女兒發病消息時，她要在工作中心定下心來，方能及早完成工作回家。

港島空氣差 提早退休歸隱

隨着時間流逝，陳淑宜發現港島壓迫的居住環境及空氣質素會影響女兒病情，故在女兒10多歲時決定由港島搬到沙田再搬至元朗，更提早退休歸隱田園。

她說，為了治療女兒的病情，曾帶女兒做舌針、頭針及推拿，用盡所有醫學方法去幫助女兒，讓她感到舒適；飲食方面亦是遷就女兒個人口味。不過發現女兒的病情未有明顯好轉，故決定要從飲食及心靈入手，故慢慢開始種植各款蔬菜，一方面讓女兒進食沒農藥的菜果，另一方面更讓女兒下田耕作。

陳淑宜表示，女兒在農地耕作後感到放鬆，亦提高自信。她續說：「以前女兒屈在房子內，起床後只是吃東

西、看電視，走路做事也沒有信心，但當她在環境較大的地方生活時，心境較為開朗，做事也較為自信。」

她指，女兒較喜愛吃薯仔，但對白飯沒太大興趣，她要多鑽研健康食譜，吸引女兒進食健康食品，如將抗癌防癌的羽衣甘藍與蘋果打成汁，或切碎與薯仔拌成沙律，讓她更易接受蔬果。

「別讓子女活在痛苦之下」

無心插柳柳成蔭，陳淑宜一心為女兒種植新鮮菜及鑽研食譜，卻成為不少病友背後的「養生花園」，田內種植對血友病有益的紅菜頭、抗癌防癌的羽衣甘藍，甚至是番茄及油麥菜等，送予有需要的病友，並會送至婦聯會、佛堂等有需要的地方。及後她更到學校教導學生種植蔬果及烹飪，更成為心靈夥伴，「學生有咩事都搵我傾計。」

她提醒，如果小朋友不喜歡吃豆腐，家長可將豆腐弄碎，再攪和肉碎、薯蓉，製成肉餅，再由小朋友灑芝士



■陳淑宜去年更種植抗癌防癌的羽衣甘藍，免費贈送予血友病及癌症患者。莫雪芝 攝

粉。若孩子不喜歡番茄，便將番茄弄碎，再攪和肉碎，「最緊要讓小朋友參與活動，因為他們會願意嘗試吃下去，改變他們根本想法。」

做人與做菜也是一樣，適時也要手放開，讓子女自己踏出第一步，「若孩子受歧視已成定局，為何還要執着？家長又是否要局限自己及孩子？不要讓子女生活在痛苦之下，而要盡可能讓他們飛翔。」

■記者 楊佩韻