

和黃員工餐膳巡禮

立足全球 吃在本地

有人說，食物最能反映一個地方的文化特色。雖然全球日趨一體化，但各地的美食，有幸仍能保持其獨有風味。和黃業務遍佈全球，各地員工日常餐膳的菜式繽紛多采，反映了集團遼闊的業務版圖。



Smakelijk eten! Eet Smakelijk!

Guten Appetit! Mahlzeit!
En Guete!

Smaklig måltid!

食飯！

Buon
appetito!

請慢用！

Enjoy your meal!

在世界各地，和黃員工不論是在飯堂或外出用膳，或者自備愛心飯盒在公司進食，他們的餐膳通常反映當地獨特的飲食文化，而且員工還常常善用午飯時間聯絡感情。

為搜集與本文相關的資料，《Sphere》向和黃在世界各地的員工進行問卷調查，結果獲得熱烈回應。如果現在距離午飯的時間還早，請稍後才繼續細閱……

飯堂美食

集團有數以千計的員工，每日的午膳都由員工飯堂主理。和黃旗下的港口全年三百六十五日、每日二十四小時不停運作，而且遠離市中心，為應付碼頭員工膳食的龐大需要，所以其員工餐廳也最大。

在巴基斯坦，卡拉奇國際貨櫃碼頭的員工飯堂每日平均招待二百五十人用膳。該公司的企業事務及人力資源主任法克說：「在繁忙時間應付員工的用膳需要，實在是一項吃力的工作。我們希望讓用膳的員工盡快取得食物，而且任何時候都以友善態度，為他們提供優質服務。」在中國華南的鹽田

國際集裝箱碼頭，員工飯堂平均每日要為三千人服務，營運員工飯堂的挑戰之大，不難想見。

和黃集團旗下公司的大部分飯堂都是由內部餐飲服務部門負責營運，但在某些地區，員工餐膳是由承辦商提供。菜式主要選擇合時食材，並考慮當地人的飲食口味，以至員工喜愛的菜式。因此，即使工作地點附近有餐廳食肆，不少員工也喜歡選擇在員工飯堂用膳。

以香港國際貨櫃碼頭來說，員工飯堂的營運商平均每日要為六百至八百名員工服務。儘管員工幾乎清一色是中國人，但順應部分員工的要求，餐單上卻有大約三分一的菜式是西式食品。貨櫃碼頭的飯堂出名每星期都推出主題美食，而且往往是西式美食，例如最近便舉行了意大利粉美食周。

和記韓國碼頭方面，員工組成的飯堂營運委員會每月開會一次，評估飯堂的營運情況，並討論個別員工提出的改善建議。此外，委員會每年會進行兩次員工滿意度調查，搜集員工對膳食的意見。和記韓國碼頭企業策略及傳訊經理李圭根說：「我們的目標是確保全體員工每天都得到高質素而又營



養豐富的膳食。」每餐一般包括飯、湯和四碟韓式配菜，當中最受歡迎的是辣煙肉配生菜。這款菜式在韓國稱為豬肉泡菜（Jaeyook-bokeum），而且伴以用紅椒膏、胡椒粉、大蒜和薑製成的惹味醬料。

和記韓國碼頭平均每日約為二百五十人服務，每月提供六百五十公斤魚及高達二千公斤白飯，相等於一輛四門房車的重量。在太平洋彼岸的巴爾博亞港，巴拿馬港口公司的飯堂每日為大約一千五百名員工炮製多達七百公斤肉及二百二十五公斤蔬菜。

要採購、烹調及供應這麼多食材，加上用餐後又有那麼多清潔工作要做，很多人都以為和黃集團公司最大的飯堂需要僱用數以百計的員工。但事實並非如此，巴拿馬港口公司企業事務及公共關係主管蘇克爾說：「我們的飯堂有一位大廚，日班有十四名員工，夜班和通宵班則各有九名員工，另外還有六名外聘的合約清潔員工幫手。」換言之，該飯堂只需三十九名員工，便可為五百人服務。在和記港口集團位於荷蘭鹿特丹的歐洲貨櫃碼頭，七個員工飯堂的情況也大同小異。在午飯時間，每個飯堂為大約四百人提供膳食，但無論任何時間飯堂只需三名員工當值。

和黃集團公司營運的員工飯堂，均提供豐富的菜式以供選擇。和記港口集團位於墨西哥恩塞納達的碼頭，其飯堂在每頓飯餐中提供低熱量的雞蛋、蔬菜及雞肉。香港電燈有限公司在三個不同地點的員工飯堂（包括位於南丫島的發電廠），會在每張「食譜卡」上面印上有「營」資

... (續 26 頁)

和黃世界 美食大搜索

無論在巴基斯坦、印度、愛爾蘭、奧地利或香港，和黃大家庭不少成員都熱愛廚藝。儘管同事們遠隔重洋，難以同桌共餐，但要討論家常菜式卻是輕而易舉。今期《Sphere》廣邀各地員工講述他們鍾愛的美食，以下是最受歡迎的「六大菜式」。請告訴我們你對食譜的意見，並聯同你親自下廚的菜式照片，以電郵傳送至 SphereE@hutchison-whampoa.com！

巴基斯坦美食展新意

卡拉奇國際貨櫃碼頭商務主任阿巴斯最喜愛的菜式，是她改良自巴基斯坦傳統菜式的雞肉飯。這道青青綠綠的菜式容易烹調、色香味美，所以是阿巴斯的至愛。

她說：「這道菜式完全是自創的，我絕對想不到它會如此美味可口。」儘管巴基斯坦烹飪的風味和技巧因地而異，但是也有全國共同的用料，如穀物、豆及扁麵包等。阿巴斯說：「巴基斯坦人很喜歡吃，因此具有民族特色的美食種類繁多，不勝枚舉。」

阿巴斯說，她盡可能抽時間下廚，甚至會花多達十五個小時來烹調美食招呼客人。「我十一歲時，就向母親學習廚藝。現在，我很喜歡為親朋好友下廚。當聽到他們喜歡我特別炮製的菜式，我就覺得很滿足。」

她補充道：「我的女同事和我一樣也很喜歡嘗試新菜式，所以我們會交流烹飪心得。我很高興能與和黃集團在各地的同事介紹這道菜式的食譜。」





碧綠雞肉飯



古吉拉特色羊角豆

👤 用餐人數 🕒 準備時間 🕒 烹飪時間

碧綠雞肉飯

👤 5-6人 🕒 2小時 🕒 45分鐘

食譜由阿巴斯提供

材料

雞肉：

全雞1隻，切成4大塊，並在雞肉表面切花紋

全隻紅辣椒6隻（非必要）

丁香6粒

芫荽（全隻）3湯匙（45毫升）

黑胡椒（搗碎）1湯匙（15毫升）

紅辣椒粉（非必要）

鹽（按口味）

薑黃粉1湯匙（15毫升）

肉桂棒1根（2吋）

白色小茴香籽1茶匙（5克）

乳酪2杯（480克）

薑蓉1湯匙（15克）

蒜蓉2湯匙（30克）

芥末醬1湯匙（15克）

醋1/4杯（60毫升）

豉油2湯匙（30毫升）

食油1湯匙（15毫升）

蜂蜜2湯匙（30毫升）

檸檬汁6湯匙（90毫升）

烱蛋（裝飾用）

胡蘿蔔（裝飾用）

米：

印度香米5杯（950克）

清水4杯（960毫升）

薑蓉1湯匙（15克）

蒜蓉、薄荷醬、芫荽醬、青辣椒醬（非必要）各2湯匙（30克）

白色小茴香籽1茶匙（5克）

做法

雞肉：

將乾香料混合和磨碎，加入乳酪、薑、蒜、芥末、醋、豉油、食油、蜂蜜、檸檬汁及鹽，攪拌均勻成為醬料。

將醬料均勻塗抹在雞肉上，醃製兩小時。

用煎鍋煎30—45分鐘，小心翻動，兩面煎熟。

米：

在兩夸脫容量的平底鍋內倒入食油，加熱。加入小茴香籽用慢火炒，偶而攪拌幾下至呈淡褐色。加入蒜、薑和檸檬汁，攪拌均勻，煮兩分鐘。

加入白米、四杯水和鹽，煮沸後加入薄荷醬和芫荽醬。蓋上鍋蓋，用慢火燜煮約25—30分鐘，至白飯變軟及米水收乾為止。

印度佳餚

在孟買，Hutchison Global Services品牌與市場推廣傳訊部總經理魯維格絲希望介紹一道她家人和朋友都很喜愛的菜式：「古吉拉特色羊角豆」。她還用上了秘製的惹味香料，為美食錦上添花。

對魯維格絲來說，周末在家下廚是一種減壓良方。「我將傳統的印度香料與西方的醬料和調味品混和，東西合璧。瞧！這道菜的味道真是不錯，別有一番風味。」

她向母親學習廚藝後，即不斷嘗試烹調印度乃至世界各地的菜式。她珍藏了果阿、孟加拉、古吉拉特、信德、東印度、門格洛爾、中國、泰國和意大利等地的食譜，還有多不勝數的甜品食譜。最近，她愛上了研究美酒佳釀，包括學習在家釀造薑汁酒。

古吉拉特色羊角豆

👤 4-5人 🕒 45分鐘 🕒 15分鐘

食譜由魯維格絲提供

材料

羊角豆（秋葵）1磅（約1/2千克）

辣椒粉2湯匙（30克）

薑黃粉2湯匙（30克）

芫荽粉2湯匙（30克）

小茴香粉2湯匙（30克）

Garam什香粉1湯匙（15克）

食油（煎炸用）

鹽、糖（按口味）

乾芒果粉或chaat什香粉（按口味，作裝飾用）

做法

洗淨羊角豆，擦乾，細細切成三角形或圓形的小塊，加入香料、鹽和糖，攪拌均勻。按口味加入鹽和糖，讓羊角豆醃泡20至30分鐘。

在深底鍋倒油加熱，放入羊角豆，炸至金黃鬆脆為止。撈出，移至鋪上紙巾的碟子，瀝出多餘的油。用乾芒果粉或chaat什香粉裝飾。

料，以詩意十足的「金銀伴翠」（滑蛋牛肉碎配菠菜飯）為例，其食譜便列出此菜式含有豐富的鐵質、維他命B12及葉酸，可增強血液循環。

香港國際貨櫃碼頭位於九龍葵涌的員工飯堂更與香港政府衛生署合作，除了供應一般飯菜外，還特設營養豐富的「有營食肆」菜式。這些「有營」餐膳均由註冊營養師設計，提供多款低脂、低膽固醇的菜式，既美味又實惠。

外出用膳

對於公司沒設員工飯堂的和黃同事而言，他們大部分都會到附近的食肆用膳，既可暫時放下緊張的工作，又可與同事聯絡感情。

在墨西哥維拉克魯斯，和記港口集團公共關係主管宮莎拉斯說：「不少員工喜歡到公司附近的食肆共進午餐。他們通常只需等候五分鐘便可找到座位，而且食物價格相當合理，平均每餐只是三十五至四十披索（二點九至三點三美元）。」

在和黃旗下的3奧地利，每名員工每月均獲派二十張每張價值四點四歐羅（六點二八美元）的午餐券。這些餐券適用於公司附近的餐廳，員工可隨時享用希臘式、意式、中式乃至傳統奧地利食品。

至於3愛爾蘭員工，則最喜歡「餐湯三文治」套餐，包括一碗美味餐湯及一份三文治，售價介乎七至十二歐羅；而3瑞典的員工只需大約一百瑞典克朗（十五點六美元），便可在他們喜愛的食肆享用如漢堡包、意大利

... (續 28 頁)



健力士牛肉餡餅

愛爾蘭之最—健力士與牛肉

健力士牛肉餡餅揉合了愛爾蘭最出名的兩種出口產品，從中可以窺見愛爾蘭的美食風味。3愛爾蘭的營業主任鍾斯說，這道菜餚用文火烹製，令牛肉「柔嫩細膩」，同時讓健力士黑啤的獨特口味融入其他食材之中，從而烹製出一道香醇美味的愛爾蘭特色佳餚。

鍾斯對烹飪情有獨鍾，儘管生活繁忙，他每晚都會一手一腳，為自己準備晚餐。「我平日忙於工作，只做些簡單快捷的菜式，但每逢周末，我就會花很多時間下廚，經常一餐做兩三道菜。」

愛爾蘭最傳統的菜式還包括焗煙肉椰菜，以及用羊肉、馬鈴薯、洋蔥、蔥及胡蘿蔔焗煮的愛爾蘭燴羊肉。鍾斯說：「小時候，我常在廚房裏幫母親做菜，從她身上學習到這些傳統菜餚的烹調方法。」



健力士牛肉餡餅

食譜由鍾斯提供

5-6人 1小時 35分鐘

材料

酥皮：

中筋麵粉/ 麵粉1 1/2杯 (200克)
鹽少許
切塊牛油1/2杯 (110克)，或以等量牛油與豬油混合使用
冷水2-3湯匙 (30-45毫升)
雞蛋1隻 (打散塗在酥皮表面以增光澤)

餡料：

中筋麵粉/ 麵粉1/4杯 (25克)
鹽及胡椒粉 (按口味)
牛肩排2磅 (900克)，切成1吋/ 2.5厘米的小方塊
牛油1 1/2湯匙 (20克)
菜油1湯匙 (15毫升)
大洋蔥2個，切成薄片
胡蘿蔔2個，切成2.5厘米的小方塊
伍斯特郡辣醬油 (噏汁) 2茶匙 (10毫升)
番茄泥2茶匙 (10毫升)
健力士啤酒或黑啤2杯 (500毫升)
熱牛肉清湯1 1/4杯 (300毫升)
糖2茶匙 (10克)

做法

酥皮：

將焗爐預熱至400度華氏 (200度攝氏/ Gas 6)。

將麵粉、牛油及鹽揉搓，打開鋪平至1/10吋 (3毫米) 厚。從鋪平的麵團切下一條3/4吋 (2厘米) 的長條。將清水掃在餡餅碟的邊緣，再將長條沿邊緣放好壓平。將剩餘的麵團切成比碟子約大1吋 (2.5厘米) 的圓餅狀。將一個餡餅漏斗放在餡料的中間，以支撐餅皮，防止其陷入餡料中和變得濕漉漉。

將圓形餅皮放於餡餅漏斗頂部，壓平邊緣封好。去掉任何多餘的餅皮，用叉子或拇指和食指在邊緣壓出小褶。在頂部掃上蛋液，並在中間弄一個孔，讓餡餅漏斗顯露出來。烘焙30-35分鐘，直至餅皮變得金黃鬆脆。

餡料：

將麵粉放進一個大碗，按口味加入鹽及黑胡椒粉調味。放入肉塊與麵粉攪拌，直至肉塊均勻沾上麵粉。

將牛油及食油放在一個大型厚底砂鍋中加熱，直至牛油融化。將肉塊分幾次加入食油及牛油，快煮一兩分鐘至變成褐色，用漏勺取出，備用。

將洋蔥及胡蘿蔔加入平底鍋，以小火煎炒約兩分鐘。將肉放入平底鍋，並加入其餘餡料。放入鹽及胡椒粉調味，攪拌均勻，然後煮沸。蓋上鍋蓋，用文火燜煮大約兩小時，或直至牛肉變軟且醬汁變得黏稠光亮。將牛肉餡料離火，從平底鍋倒入一個1.5夸脫 (1.5升) 的餡餅碟內，待其完全冷卻。



薑蔥炒蟹

至愛港式海鮮

和黃地產集團學習與發展助理經理方浩賢說，講到粵菜，炒蟹無疑是最簡單、最容易烹調的菜式之一。「我喜歡這道菜，因為它做起來簡單又不費時，而且用上螃蟹這種我最喜愛的美食。」

炒蟹是華南沿海地區的一道特色小菜，方女士很喜歡為家人烹調這道佳餚。方女士說：「做菜的整個過程我都樂在其中，由在喧嘩嘈雜的菜市場買材料，到與家人吃完每一道菜，實在其樂無窮。」

薑蔥炒蟹

4-5人 30分鐘 15分鐘

食譜由方浩賢提供

材料

螃蟹 (全隻) 2隻
粟粉數湯匙
薑10-12片
蒜瓣5粒
蔥1根，切成一吋長 (2 1/2厘米) 的蔥段
紹興米酒1/4杯 (50毫升)
清水1 1/3杯 (300毫升)
蠔油1湯匙 (15毫升)
豉油1茶匙 (5毫升)
糖1湯匙 (15克)

做法

將螃蟹洗淨，除去內臟，切成塊狀。確保蟹鉗的水收乾。在蟹塊上撒粟粉，備用。

將鑊燒熱至中高溫度，放油。加入薑片，快炒1-2分鐘後，加入蒜瓣同炒，直至蒜呈金黃色為止，然後加入蟹鉗煎炒，直至蟹鉗呈橘紅色為止，跟著加入蟹塊同炒，頻頻攪拌，直至蟹殼呈橘紅色。加入蔥和米酒，炒至蔥熟透。加入水和糖，然後用文火慢煮至一半的汁液收乾為止。再加入蠔油和豉油，攪拌均勻。若水份過多，加入少許粟粉打獻，攪拌至濃稠。

千層粉等美食。3英國員工的膳食選擇同樣多姿多采，包括當地酒吧的食品，他們喜愛的食物包括連皮烤馬鈴薯配吞拿魚及煙肉沙律、軟芝士、小紅莓法國長麵包等。

和黃員工也經常光顧一些糅合不同國家和文化特色的餐廳，在巴哈馬群島大巴哈馬島，和記港口集團的自由港貨櫃碼頭附近，有一家希臘自助餐廳除了供應希臘烤肉外，還有醃雞、酥炸海螺等巴哈馬人喜愛的美食。

國際快餐連鎖店也深受各地和黃員工歡迎，不少快餐店供應本地化的食品，例如巴基斯坦的「雞肉薯片」。在香港，屈臣氏集團公共關係部助理企業傳訊經理陳安盈解釋道：「這些餐廳服務快捷、價格相宜，的確十分方便。我們都喜歡光顧這些餐廳，快快地填飽肚子，以爭取時間休息一會，再開始下午的工作。」

自攜午餐

雖然意大利是薄餅和意粉的家鄉，但當地員工卻喜歡留在辦公室吃午飯。塔蘭托貨櫃碼頭的商務經理麥科米克解釋道：「我們有較多員工選擇在員工飯堂吃飯，或者自攜午餐。」

只要看看全球各地和黃員工自攜的午餐，不難發現他們偏愛傳統的地道食物。

3瑞典員工最喜愛的午餐是瑞典肉丸，而在內地，和記黃埔地產員工的午餐菜式包括中式炒肉、蔬菜、白飯和麵。在印度，Hutchison Global Services員工最喜愛傳統印式麵包（如烤餅或油酥餅），還有扁豆菜式（例如daal）及咖哩蔬菜。在巴爾博亞港的巴拿馬港口公司，員工則喜歡把前天家中的剩菜，包括豆、大蕉等，帶回公司作午餐。

「吃在本土」也許正反映「立足全球」的和黃集團重用本地員工的成功企業文化。 



奧地利傳統炸肉排

在世界各地，炸肉排的做法不勝枚舉，但是沒有一種能比奧地利傳統的維也納炸肉排更加地道。據3奧地利企業傳訊部助理維克娜表示，維也納炸肉排無疑是最馳名且最具代表性的奧地利美食。

維克娜說：「維也納炸肉排是我小時候最喜愛的一道菜，每一次吃維也納炸肉排，腦海中便會浮現童年的時光及祖母的廚房。當年每逢周日，祖母都會為全家做維也納炸肉排。」

正是由於這些美好回憶，維克娜一有餘暇便會大展廚藝，尤其喜歡與朋友一起入廚。她解釋道：「我平時工作很忙，通常只在周末才會下廚。與他人一起做菜絕對是一件樂事，因為你可以在烹飪過程中了解一個人的個性。」

談到與好友交換烹飪心得和食譜，維克娜深信親身示範比口頭講解更有效。「我不太喜歡談論烹飪，寧可動手去做。」

維也納炸肉排

 4人  35分鐘  20分鐘

食譜由維克娜提供

材料

小牛肉、火雞肉或豬肉4片（每片120克）
麵粉2杯（240克）
雞蛋2枚（打散）
麵包糠2杯（200克）
鹽及胡椒粉（按口味）
食油或豬油（煎炸用）

做法

敲擊肉片至大約四分之一吋（0.6厘米）的厚度，然後按口味加入鹽及胡椒粉調味。

準備三隻淺口碗，一隻裝麵粉，一隻裝蛋液，另一隻裝麵包糠。

先將肉片兩側依次沾上麵粉和蛋液，再裹上一層麵包糠，然後將整塊肉片完全裹上麵包糠。

將肉片放入加熱了的油鍋內，鍋內須有足夠的油，使肉片在油炸時能浮於油面。每面肉片的油炸時間不宜超過四分鐘。

炸好後伴以新鮮檸檬、雜錦沙律及馬鈴薯上桌。

中式甜品 芒果布甸

如果要選舉香港人最喜愛的中式甜品，相信「芒果布甸」會大熱勝出！芒果布甸是一道具有香港特色的甜品，比英式布甸來得清淡，據說時常有人從台灣或其他地方遠道而來，專程品嚐這道美食。

芒果布甸也是和黃旗下8度海逸酒店糕餅總廚黃利忠的個人至愛。為進一步迎合中國人的口味，他更改芒果布甸的標準做法，但想不到效果奇佳，大受許多不同種族人士的歡迎。

黃先生出道時在一家小酒店擔任學徒，現在是一位專業廚師，一星期有六天時間可以將烹飪熱情投入糕餅製作之中。他說：「我喜歡發明新式甜品，把快樂帶給每位懂得品嚐甜品的同道中人。我珍藏了不少我個人創作而又很喜愛的甜品食譜，也許有一天我會自己出一本甜品烹飪書，與大家分甘同味。」

黃先生選擇介紹他自製的芒果布甸，因為這道甜品所需材料在雜貨店和市場都可買到。「這款甜品完全不需要任何大型烹飪設備，在家製作也很容易。」

芒果布甸

5-6人 30分鐘 4小時

食譜由糕餅總廚黃利忠提供

材料

牛奶1杯（220克）
椰奶3/5杯（150克）
糖3 1/4茶匙（15克）
魚膠粉2 3/4茶匙（8.5克）
芒果雪糕1 3/4杯（400克）
新鮮芒果3個（切成薄片作裝飾用）

做法

敲將牛奶和椰奶倒入平底鍋煮沸。另取一隻碗用於混合糖和魚膠粉，然後將混合物加入牛奶和椰奶，攪勻後，繼續煮至沸騰，然後一邊攪拌一邊將芒果雪糕倒入鍋裏，至完全融化後離火。

用麵粉篩將混合物倒入布甸杯，冷藏四小時。用幾片新鮮芒果裝飾杯面，即可享用。



芒果布甸

承蒙多位8度海逸酒店廚師親手烹製各款菜式以供《Sphere》拍攝，謹致衷心謝意。有勞各位大廚！