



在眾多港式食物中，哪一種是你的最愛？我小時候不喜歡港式奶茶的苦澀味，亦不喜歡菠蘿包夾着的牛油，直到出國以後，才慢慢想念那絲苦澀後的甘甜及半融化的奶油香。港式美食是文化，亦是回憶，順手拈來一種食物，相信都能訴說一個故事。本期書單精選了四本與香港地道美食有關的書籍，讓我們一同「港」飲「港」食，聽聽作者娓娓道來的童年往事和香港歷史文化吧！

《屋邨尋味記》

在屋邨長大的你，最回味哪些「街坊美食」？西多士、碎牛粥、車仔麵、炸大腸等平民美食鮮見於大型購物商場，卻是無數香港人的童年回憶。蕭博士帶我們走進茶餐廳、大牌檔、街市、零食店和茶樓，逐一介紹經典美食的做法和起源。原來茶餐廳的咖啡用蛋殼煮成、西多士是法國精緻點心的變奏版、紅豆冰可以改為咖啡底……翻開此書，與蕭博士一起緬懷童年，並了解 35 種屋邨獨有的味道及背後的故事吧。

作者：蕭欣浩（著）

出版：萬里機構，2021

國際書號：9789621473523



作者：徐振邦（著） | 一群本土青年寫作人（著）

出版：突破出版社，2018

國際書號：9789888392681



《下午茶——小息生活提案》

「三點三下午茶，你想吃甚麼？」

下午茶文化由英國傳入，兩三層高的精巧糕點，配上一杯香濃的英式紅茶，最初只見於貴族和有錢人家。港人生活忙碌，花一兩小時享受西式下午茶是奢侈的活動，茶餐廳便推出了「下午茶快餐」：奶茶配蛋撻、紅豆冰配菠蘿油……令下午茶成為本土文化。下午茶的選擇豐儉由人，徐振邦和一群年輕的作者想提醒你：定時給自己一個小息，放下工作的煩憂，好好享受眼前的美味。

作者：李玉瑩（著）

出版：天行者，2007

國際書號：9789889989330



《細味——食物的往事追憶》

有沒有一道菜能勾起你的思緒，讓你百感交雜？有沒有一種食物能代表你人生不同的階段？李玉瑩以食物為題，從兒時愛吃的豬油撈飯、涼瓜牛肉，見證着她深受抑鬱症折磨的五味牛腩、麥片粥，到為人妻子時常做的三杯雞、酸話梅排骨等，追憶人生每一段平凡卻深刻的回憶，抒發童年時代的心酸、留學時期的艱苦及婚後的平淡幸福。翻開此書，讓李玉瑩以溫馨的文字帶你細味世間的種種美味和情味。

《我哋涼茶係正嘢》

一碗漆黑如墨、苦澀難嚥的涼茶，見證了香港的變化。由住木屋、一伙多戶的移民潮時代，到引入收音機、電視機的五、六十年代，涼茶不但是廉價的感冒藥和消暑飲料，亦展現南方人的飲食智慧。有趣的是，舊式涼茶舖設有收音機和電視機，顧客只要買一碗涼茶，就能聽一整天音樂或看一整天電視。不經不覺間，涼茶舖成了「社區中心」，拉近了鄰里關係。如今涼茶已升價幾倍，更被新生代視為「歷史產物」，再難看見居民在涼茶舖「打墩」的景象。閱讀《我哋涼茶係正嘢》，了解更多涼茶與香港歷史的故事，珍惜這種漸漸被年輕人遺忘的飲料。

作者：胡秀英（著） | 關麗珊
（著） | 徐振邦（著） | 一群
80 後本土青年寫作人（著）

出版：突破出版社，2014

國際書號：9789888246328

