

提供平台讓主婦展所長 九十後助上班族吃住家飯



▲丁丁（左）與拍檔阿Yo坦言二人至今仍未有出糧，不過當聽到客人的讚賞，令他們更有動力走下去。

香港上班族出名工時長，通常下班後傳統街市已關門，就算趕得及買餸，回家亦要洗、切、醃及煮，一大堆工夫，想吃一口住家飯亦非易事。兩名九十後，因大學時期的一份功課，在市場調查，結果發現無飯一族是現今社會普遍問題，之後參加了多個初創比賽贏得資助，畢業後便成立社企，予人訂製新鮮即煮餸菜包，又提供平台予一班未能走入職場的婦女各展所長，推廣健康飲食文化之餘，亦令基層婦女提高經濟自主，讓繁忙的香港人只要輕鬆自煮，便嘗到媽媽的住家飯味道。

廿四歲的丁丁在中文大學社會學畢業，大學四年級參加了香港社會企業挑戰賽、香港中文大學博群社會企業資助計劃及政府社會創新及創業發展基金好薈社，在三個比賽中合共贏得三十萬五千元創業資助，丁丁表示當初只是為了做功課，沒想到成為一門生意，「做功課的過程，發現香港很多雙職家庭，兩夫妻都是上班族，以老師為例，他們很早便回到學校，下課後已天黑，去到街市都已收檔，再加上買、洗、切、醃及煮的過程，都是很花時間的，很多上班族早、午餐已在快餐店解決，令三高問題嚴重，晚餐確是很需要一餐健康住家飯。」

主婦像百科全書

丁丁坦言自己廚藝一般，自己媽媽及

Da Giacoma

Via Pasquale Sottocorno, 6,
20129 Milano

米蘭是內陸城市，要吃新鮮海鮮是一件奢侈的事，提供新鮮海鮮的餐廳通常都叫價不菲，不過黎芷珊在出發前，很多朋友都極力推介了這間意大利餐廳，她亦提前預訂一試，「去到這間餐廳一定要試意大利有名的紅蝦，有人說意大利西西里島及撒丁島的紅蝦是最有蝦味的，平時香港大約二百元一隻，在意大利吃約三百元已有六、七隻生紅蝦，我亦點了四隻比較大的鹽焗紅蝦，約九百元，其實都不便宜，不過一場來到都要豪一次，這間餐廳的食物水準很不錯，餐後有架甜品車推過來，女士見到一定好開心，豐富的甜品為晚餐劃上完美的句號。」



▲餐廳建築樓頂很高，天花下掛了一盞大吊燈，在古老歐式的裝修風格下用餐，猶如置身當地友人的家。

▶黎芷珊帶領自家眼鏡品牌赴意大利參展，當然要每天戴着不同的太陽眼鏡做生招牌。

▼客人可在餐牌內點甜品，餐後侍應亦會推着兩層的甜品車來，讓女士為之瘋狂。



▼意大利紅蝦色澤鮮艷，肉質鮮甜，入口有海水鹹香。



▲由Uffizi遠望老橋日落景致，令人聯想到徐志摩筆下的《翡冷翠的一夜》，帶給人如夢般記憶。

◀《維納斯的誕生》是意大利文藝復興時期畫家 Sandro Botticelli 最著名的作品之一，描述羅馬神畫中女神維納斯從海中誕生的情景。

▶(上圖)在美術館旁的維吉奧宮 Palazzo Vecchio 是佛羅倫斯的市政廳，建築外圍放了不少雕塑傑作，非常宏偉。

(下圖)除了名畫，美術館內還有四千多件各類收藏，包括兩旁的真迹雕像，甚至連天花上也是精細的畫作。



▲Uffizi 的意大利文有辦公室的意思，建築兩旁都是展覽室，文藝復興時期最重要作品均集中於此。

Galleria Degli Uffizi

Piazzale degli Uffizi, 6, 50122 Florence

Uffizi 美術館始建於一五六〇年，是世界上最古老及知名的美術館之一，是到佛羅倫斯不可錯過的景點，「館內有兩層，超過四十個展廳，我跟朋友事前都在網上做了點功課，找了些較為特別及有名的畫作，重點參觀，我建議如果有充足的時間，最好參加當地的導賞團，有專人講解，由於我們時間不夠，但遇上旁邊的團有人講解，我都會順便聽。館內有名畫《維納斯的誕生》，在早期的文藝復興，大約由這幅畫開始，畫中有不少光暗陰影，令當中人物穿的衣物，看來很輕柔的感覺，我自己在眼鏡設計方面比較前衛，不過看這些畫作就可以欣賞到畫家作品細緻的一面。」



▲米蘭 Sant Ambroeus 已有八十多年歷史，目前在美國紐約亦有多間分店。



▲店內的裝修用了大量胡桃木，配上一盞大水晶燈，令餐廳成為米蘭時尚界人士流連的好地方。



▲櫥窗內放了一個三層蛋糕，猶如藝術品般。

▼由於老闆曾赴巴黎學藝，這款蛋糕的口味亦有點像法式千層酥，而且口感更實在。

Sant Ambroeus

Corso Giacomo Matteotti, 7, 20121 Milano

Sant Ambroeus 一九三六年於米蘭開業，兩位創辦人曾赴法國巴黎，回國後將法式及意式甜品結合，打造出藝術與創意的甜品，「我在這裏享受了一個下午茶時光，覺得這裏的蛋糕很美，像藝術品一樣，熱朱古力很有名，非常之香濃，另外，亦品嚐了一件像 Mille-feuille (法式千層酥) 的蛋糕，不過意大利的千層酥口感比較實，店內亦有售賣禮盒裝糕點，可買些回來當手信。」



妳想煮意 Festyle

創辦人	葉曉慧(丁丁)、陳偉堯(Yo)
創業年份	2017年
創業成本	約40萬 租金及上期按金4萬 設備及裝修20萬 宣傳費1千 人工2萬 流動資金(入貨、運輸)10萬
每月支出	約5萬
營業狀況	收支平衡(兩位老闆暫時未有糧出)



一班有豐富經驗的家庭主婦，就成了她的百科全書，「在大學第三年去了墨爾本當交換生，我本身廚藝非常一般，當時發覺由買餸至煮餐飯，也不是簡單的，每星期去一次市場，例如買了一袋番茄回來，怎樣分配煮什麼菜呢？原來一個人的分量很難買的，但外出用餐又非常貴，開始上網看食譜，不過最有效的方法還是問阿媽，突然間發覺她很犀利，餐餐煮、天天煮，煮了幾十年，其實很多主婦跟我媽媽一樣，都有這種才能，只要有合適的平台，他們

▲丁丁於一六年底至一七年初，曾在三個比賽中勝出，贏得三十萬創業資助。



▲丁丁每天早上都會親自落街市，揀選新鮮的材料。



▲一班有多年入廚經驗的婦女，每天早上會根據訂單，製作新鮮餸菜包。

可以將長處發揮出來，同時間亦有一批無飯上班一族，他們都渴望可以回家吃住家菜。」

口味偏入清淡

既然是住家菜，除了口味吸引人，亦要健康為主，制訂菜單時亦要下點功夫，「我們都會定一些比較簡單、健康及快捷的菜式，例如蒸餸食譜及滾湯都是比較受歡迎的，至於口味方面，一定不落味精，而且偏向清淡，因為客人在烹調時覺得不夠味，可以自行再加調味，

但我們調味太重的話，他們想清淡亦沒得救了，希望客人可以感受到媽媽的味道，現在有很多不同的家庭主婦幫我寫食譜，他們甚至會提供一些富有家鄉味的食譜，住家菜要靈活多變，亦要依據不同季節，採購時令的食材回來，每兩星期轉一次菜單，客人最遲在前一晚預訂，綠葉菜要每天新鮮採購，部分食材有供應商送來，



▲先將材料清潔，醃好的食物按重量放入包裝袋，之後再真空包裝，出貨前會放入冰袋，確保餸菜不變壞。

不過我們每天早上仍會去街市採購新鮮的食材，例如蒸肉餅及蒸排骨，蒸餸最着重鮮味，一定要用新鮮豬肉及排骨，我們通常提前一晚致電相熟肉檔，他們第二天早上便會準備好我們所需的部位及數量，蔬菜也是早上親自去街市買最新鮮的，隔夜菜會變黃，不能再給客人吃，現時在起步階段，餸盒量少又款多，做起上來一定比較辛苦，不過創業總有過程，目前要做好每一張訂單，希望先做出口碑來。」

丁丁大學畢業後，花了一年時間來籌備這門生意，過程中亦不斷遇到挑戰，「都花了很多時間做市場調查，當時嘗試以『eac Startup (精益創業)』是美國矽谷流行的一種創業方法論，先在市場投入一個簡單的產品，通過用戶反饋意見，不斷改良產品，我希望以最低成本來創業，自己在街頭做問卷調查，又去到超市跟買餸菜的人閒聊，了解他們願意以多少錢去買一個餸盒及喜歡的菜式，甚至製作一些免費的餸盒予人試食。要建立一間公司，很多細節都沒經驗，好像申請食物牌照及找合適的工場地點，便花了很多時間。」



▲清新走肉香菇蔬菜卷是「妳想煮意」的招牌菜，以全人手製的素菜卷，頗花工夫。