

## 你而家喺边？在加拿大亚超和英国Costco，找寻买 煮饭的疗愈

一种贴近街市的热闹气氛和亲切感，让我有一瞬回到香港的错觉。

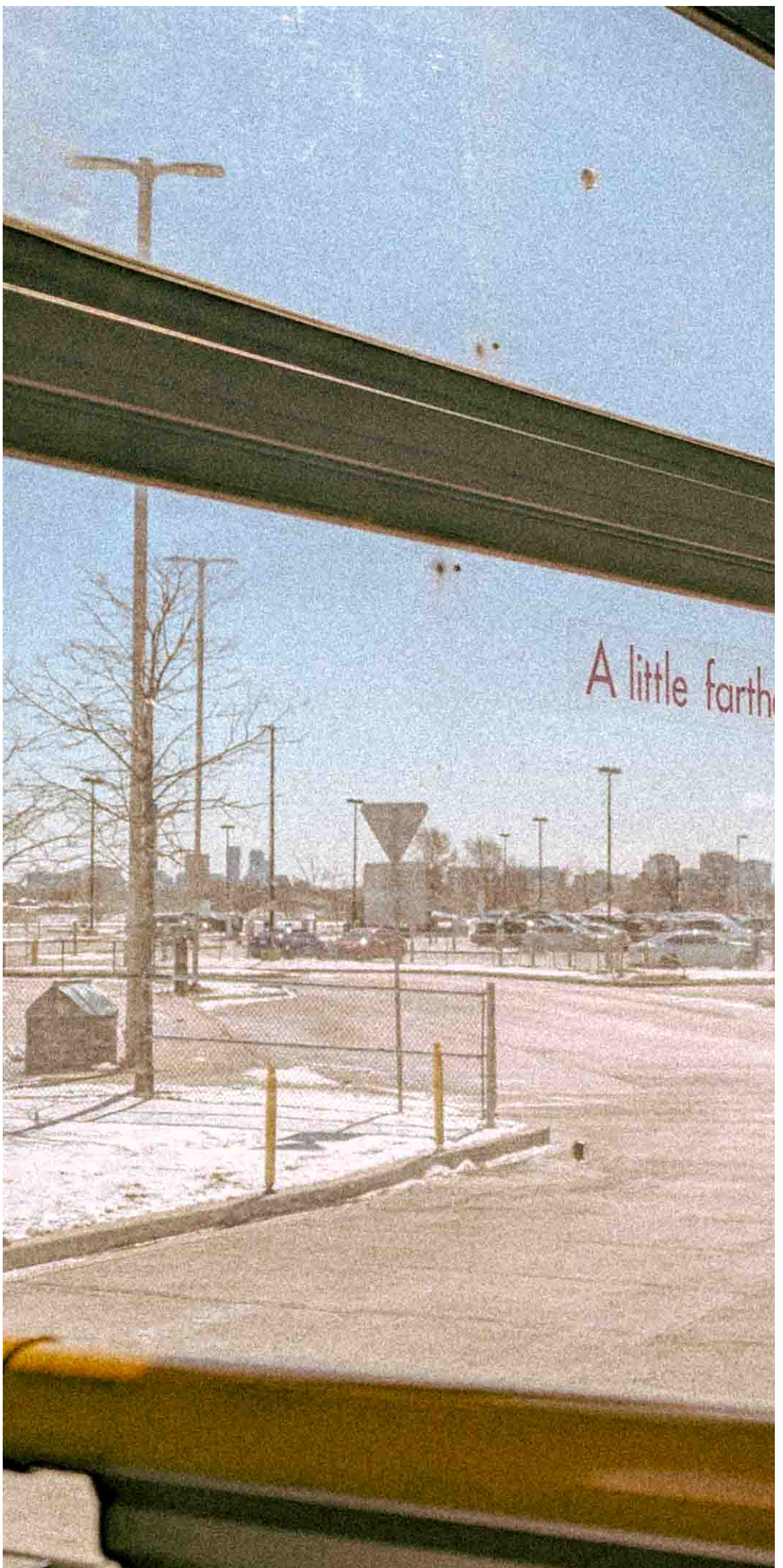


摄影：Iris

“你而家喺边？”是关于港人离散的新栏目，端传媒目前正持续征收世界各地港人的小故事。我们订立了一系列生活化的主题，只要你是2019年后移民离开的香港人，都想邀请你[投稿](#)分享生活琐事和观察。如果你更早离开香港，或非香港人，但对2019年后这一波港人离散有第一手观察，亦欢迎你投稿。请[按此](#)了解更多。

编者强烈建议大家不要在深夜阅读本文！第二期“你而家喺边？”的题目，是“买 / 煮饭”，深夜阅读只会落得肚饿想找宵夜吃的下场。不论是白天或晚上，老一辈香港人碰面时总是以问对方“食饭未？”为开场白，食得饱食得好是理想人生的基本指标。

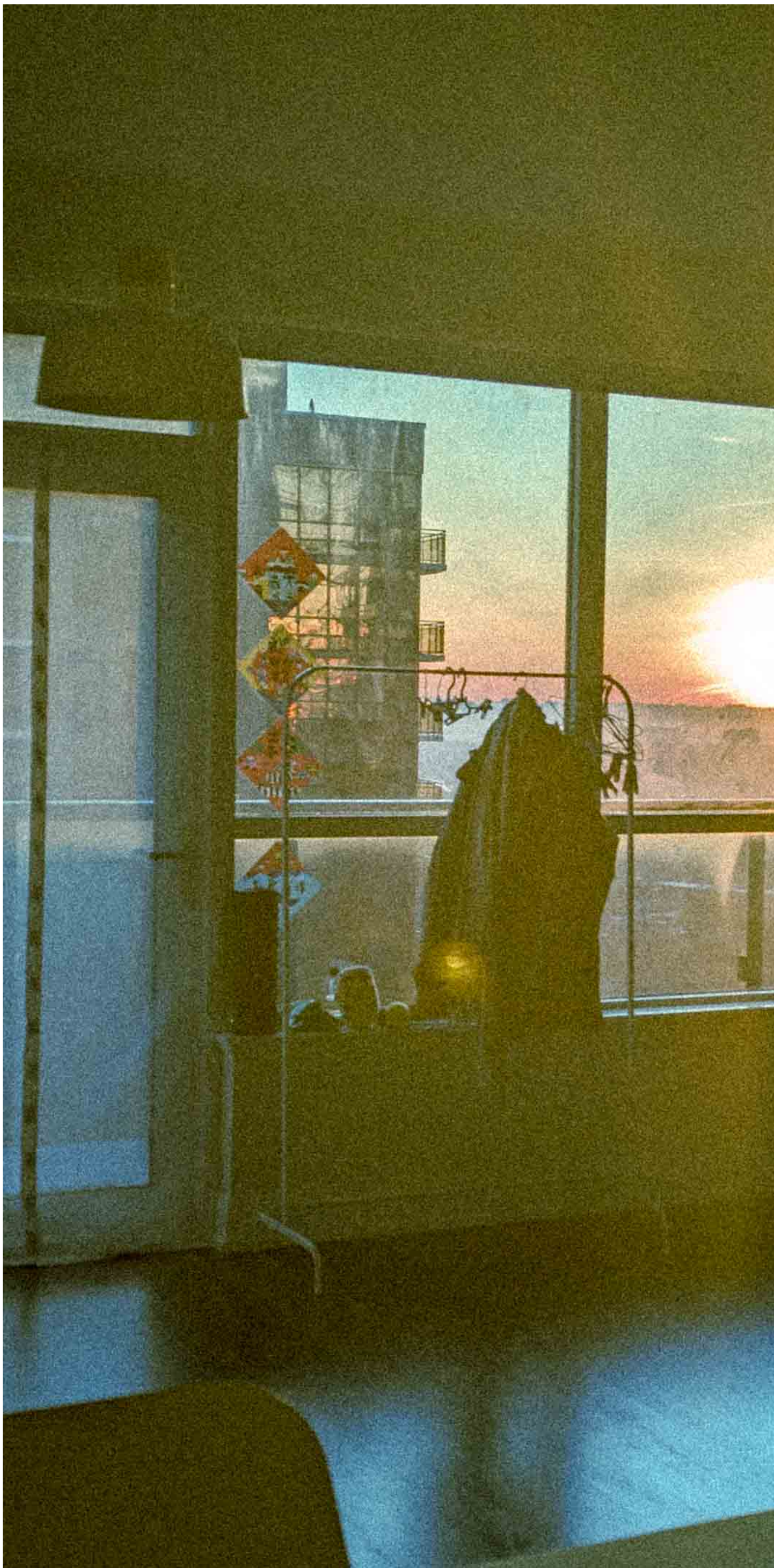
今期的来稿由煮饭寄托对远方亲友的关怀，也有令人会心微笑的“拔龙眼之乱”。离开繁忙便捷的香港到世界另一端，原来亲手将味蕾照顾好，意味著慢慢适应新生活，也是成长的一种。

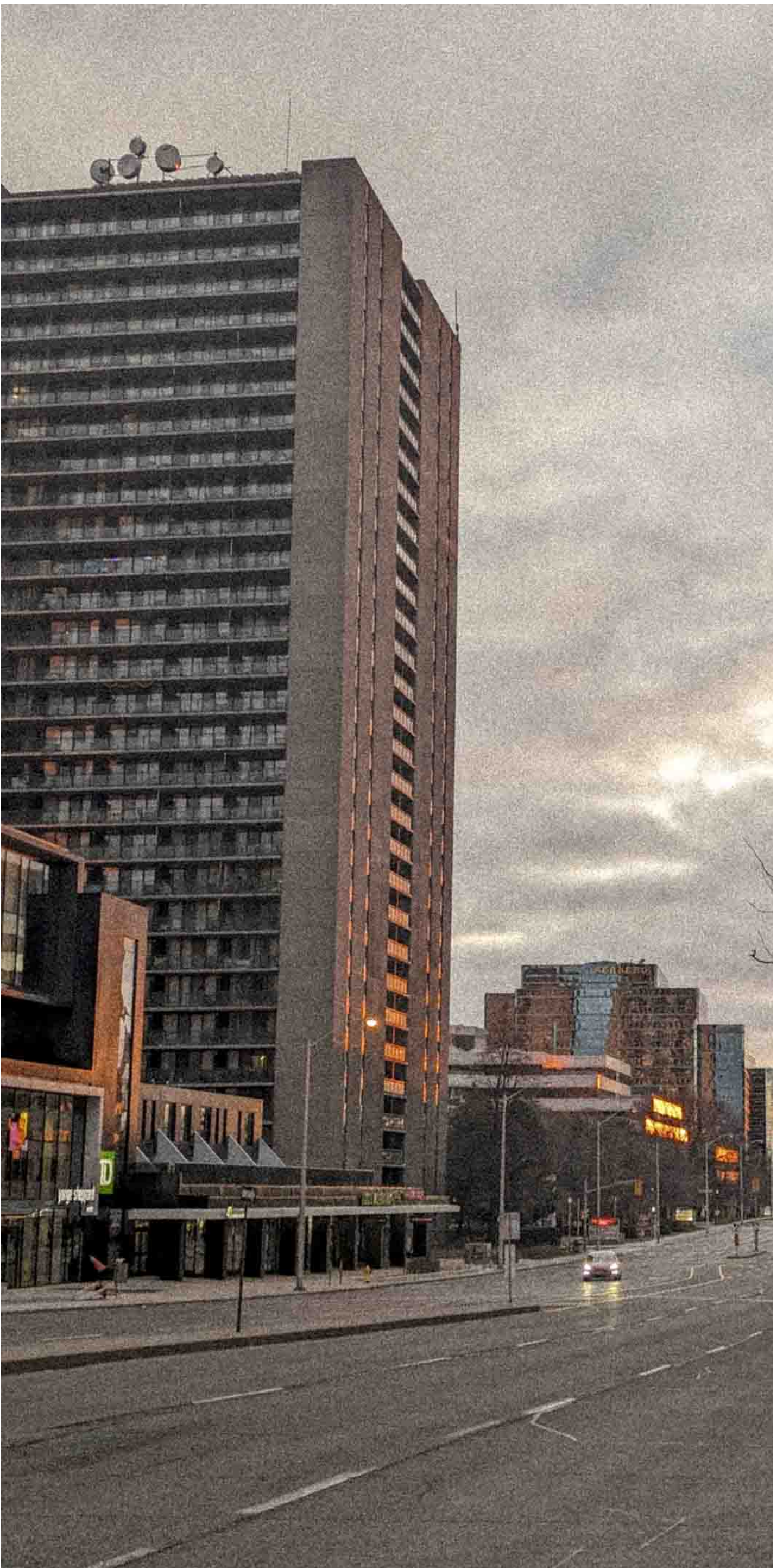


摄影：Yan



摄影：Yan





摄影：Yan

## 拔龙眼之乱

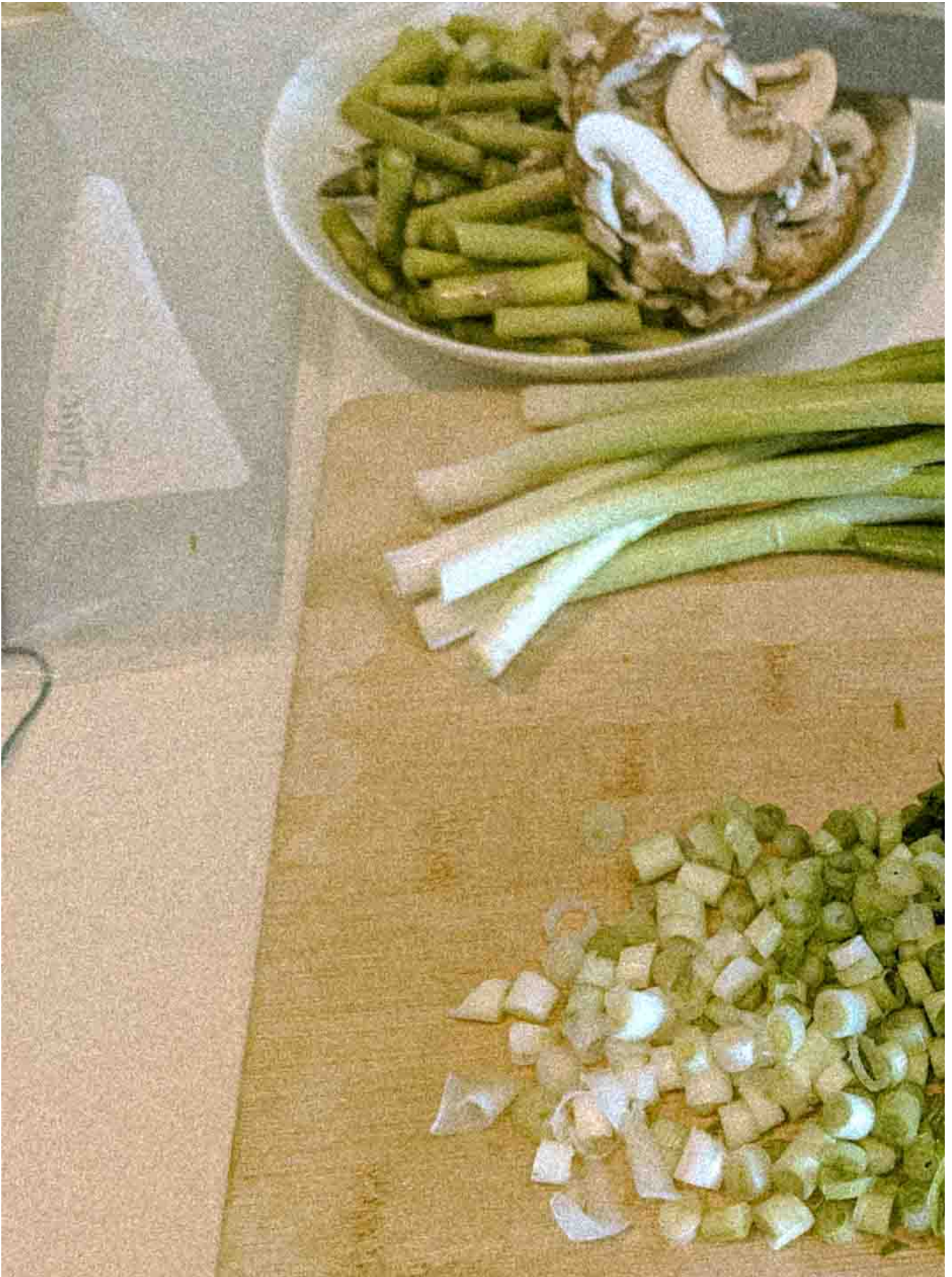
Yan, 26至39岁, 2022年12月移民加拿大多伦多

三月初一个周末到一家连锁华人超市。它的格局跟香港超市蛮相似，只是货架之间的通道比较宽一点。事情就发生在门口的水果区，平时除了苹果、橙这类水果可以自由挑选，像葡萄这类通常都是预先包装好，每包份量相约。只见大约十几个人团团围住两张正方形展示台，还有人想挤进去。好奇心驱使下，我也凑凑热闹。

台中间有堆很高的树枝，牌上写著“龙眼特价1.88加币一磅”。周围的人把树枝上剩余的龙眼拔掉，逐粒逐粒放进自己手上的透明胶袋！要知道超市的龙眼通常都是连著枝叶一大袋，我一个人根本吃不完。那时还未入春，竟然有夏天当造的水果特价，而且可以自由决定份量、拔掉树枝才秤重，实在太令人惊讶了！

来了一年多许久没吃过龙眼，于是我奋力挤进人群，正式加入拔龙眼战团。周围的大多是华人，男女老幼都有，只有一两个看起来像印度人的脸孔。大家边拔边讨论：“可以自己把树枝拔走吗？”，“全部人都在这样做，应该没有问题吧？”，“不要选这边的，那边比较大颗比较甜！”

路过的顾客问发生什么事，有人答：“龙眼特价呀！”一时间广东话、普通话满天飞，大家推挤著你一颗我一颗地拔，气氛相当欢乐。有些人的胶袋已快塞满了，天知道他们拔了多久。职员见状也开箱把新的龙眼倒在台中央，又有另一批人涌上前。不消一会儿就只剩下光秃秃的树枝。



摄影：Yan

那袋近三十颗的龙眼才不过两块多加币，吃起来也很清甜。回想起这次拔龙眼之乱，总会会心微笑。我想是一种贴近街市的热闹气氛和亲切感，让我有一瞬间回到香港的错觉，很想念。

未考到车牌、家中冰箱太小、加上住地铁站附近的我，暂时还未能像其他北美人士般驾车大批采购来买，很多时候我都是独自提著两个环保袋走到超市。比起别人举家推著满车食物去停车场，我每次只买一两袋实在有点格格不入。有时也不禁想，自己只能沿用香港蚂蚁搬家的方式在这边买，是不是很笨？但来到生活模式几近相反的地方，纵使适应步伐较别人慢，也只能慢慢来了。

**你觉得自由的生活是什么？**

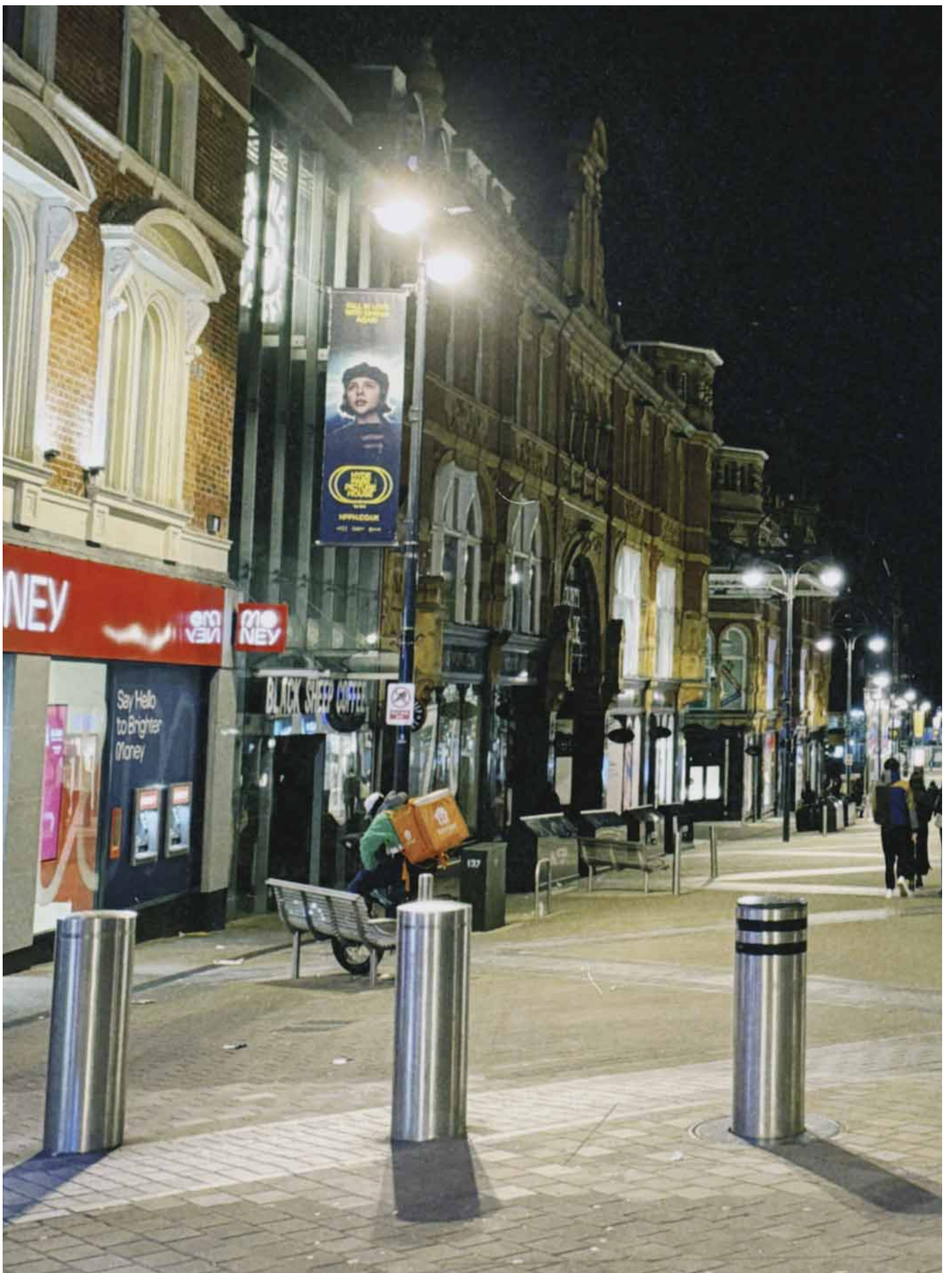
很现实，但我觉得自由的生活是具备足够经济能力，决定自己和家人想要居住的城市和生活方式，且可以在不喜欢的时候，有能力选择另一种。



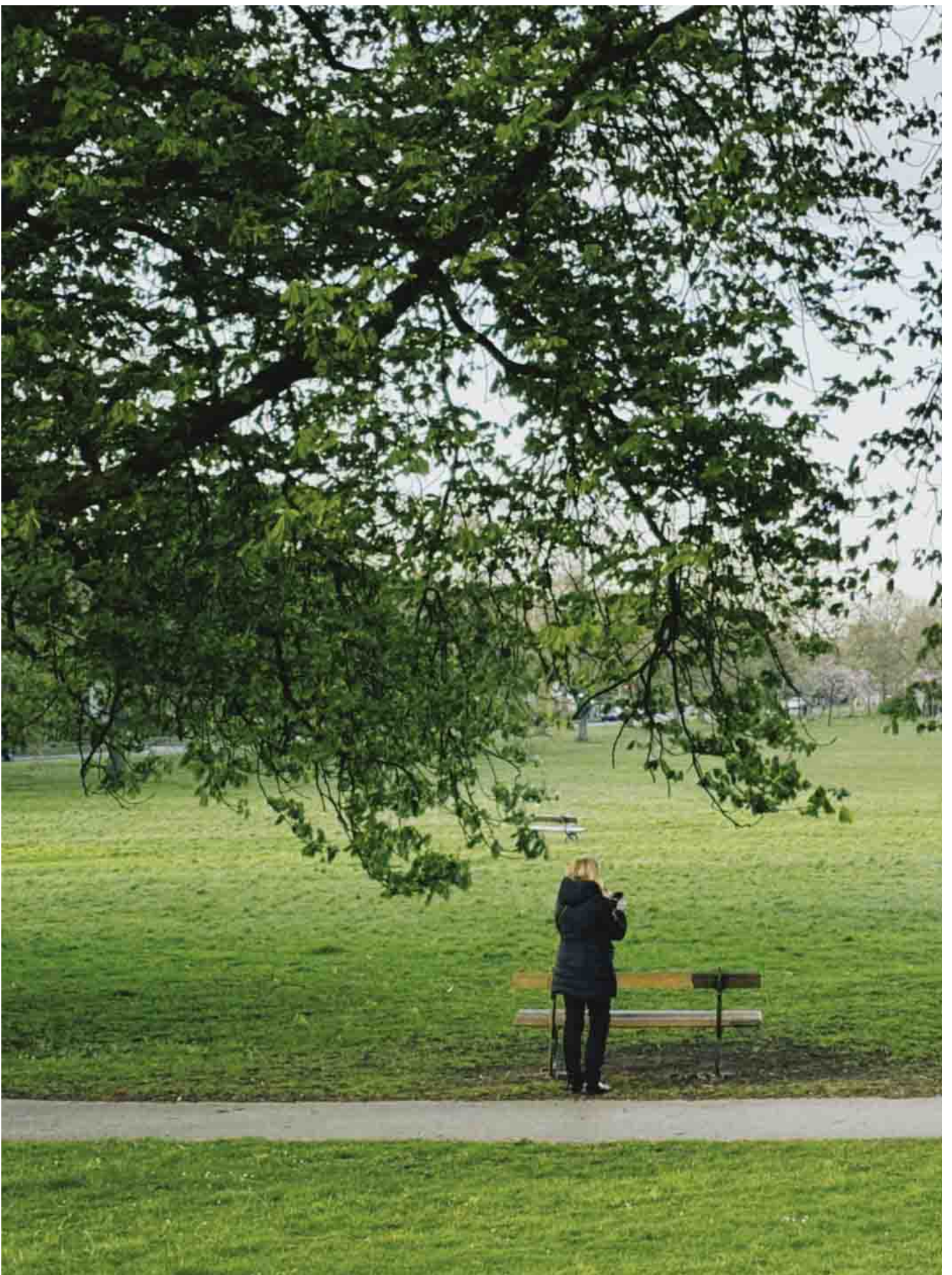
摄影 : Joyce Lai



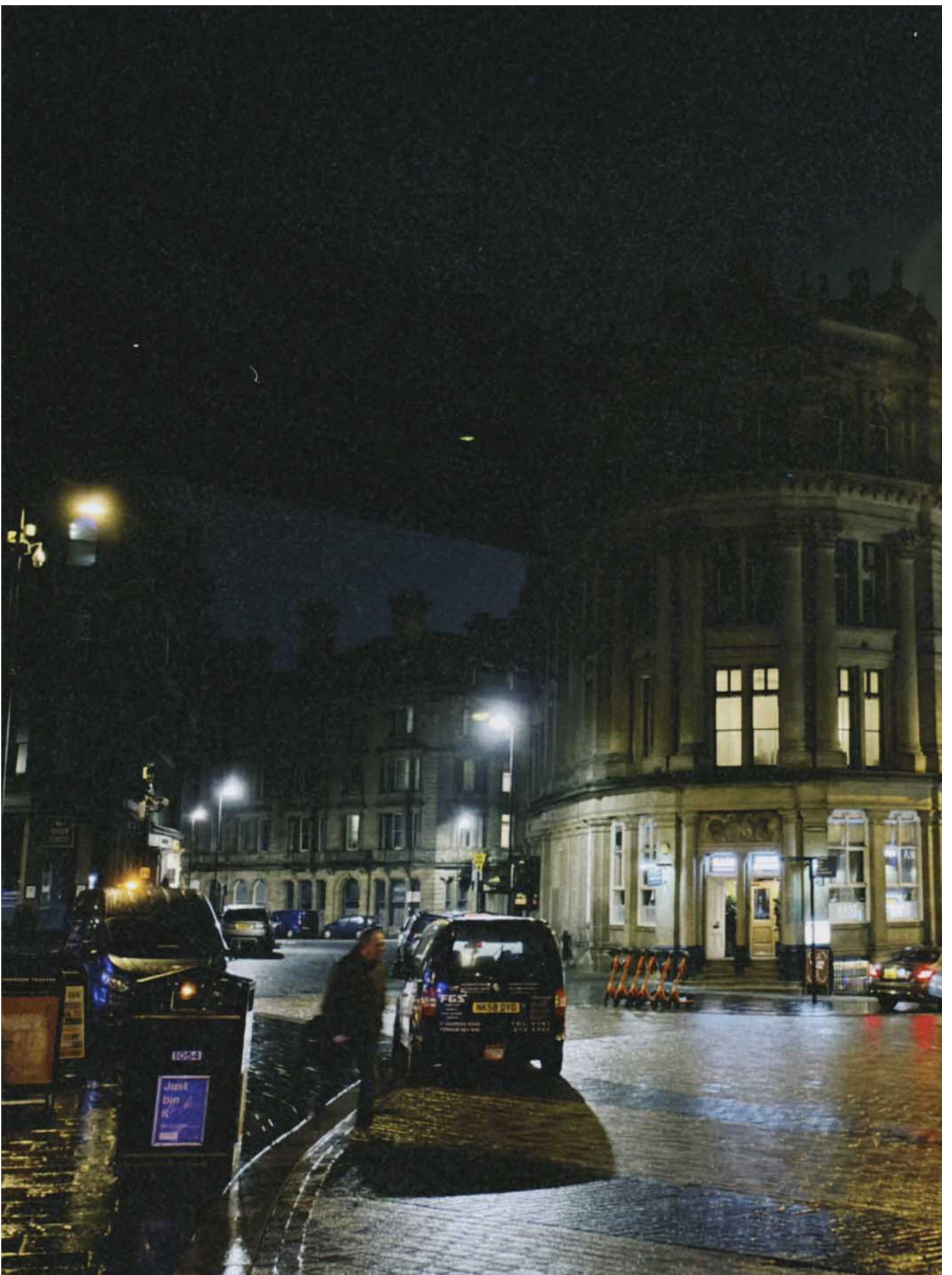
摄影：Joyce Lai



摄影：Joyce Lai



摄影 : Joyce Lai



摄影：Joyce Lai

## 由旺角书店，转阵到英国各大超市寻宝

**Joyce Lai, 26至39岁, 2022年6月移民英国**

在香港时，我和朋友时常到旺角四处闲逛。左手捧著珍珠奶茶，右手拿著鸡蛋仔，行“旺中”（商场旺角中心）看看最新的MK（旺角，深受年轻人喜爱的购物区）潮流，或是当个文青，到序言书室（一家售卖社会科学和人文学科书籍为主的独立书店）探店猫未未，顺便看看最新出版的书，手痒买几本回家。如果不想重复这些行程，旺角总不缺新鲜事，四处走走，很快便消磨上一天。

来到英国，和朋友的闲时活动，就由在旺角寻宝转移阵地到各大超市。我并非住在伦敦，城中新鲜事和可以闲逛的地方不多，所以往往最能吸引我们的地方就是超级市场。

“有无人要行Costco？”“Aldi有和牛卖啲！”“Asda今日有coupon！”听到这些话足以令我双眼发光，然后和朋友向著超市前进。

要在城中找一个香港人集中的地方，到Costco准没错。一走进Costco，四围都听到广东话，热切地搜罗大件夹抵买的货品，特别是食材，因为来英后自己煮饭的次数以几何级数上升。我当然不例外，和朋友推著自以为不可能装满的购物车，向著广阔无尽的仓库进发。



摄影：Joyce Lai

朋友A说这盒金奇异果很好吃，朋友B在那边精心挑选牛肋条，朋友C正把一包四十卷的厕纸塞到购物车，我亦站在Costco名物平价烧鸡面前反复思量要分多少餐才能吃完一只全鸡。最后把鸡放进购物车，去听朋友B分享烹调牛肋条的方法，又走到朋友A那边格价，发现今天的奇异果比一个月前便宜了一镑。最后我们手推著一大堆货物，脑袋记下朋友分享的资讯，心里为今晚的盛宴兴奋著，脸上带着笑容离开Costco。

买的兴奋好像不亚于买书，但又有点不同，或者是不愿承认它们相似。买书满足知性上的胃口，买则满足英国“美食”满足不了的胃口，后者听起来表面一点，但却是人更基本的需求。

从买获得满足感，先是感到无奈，才不过廿多岁，这不是人到中年才会发生的吗？另一方面又觉得自己成熟了，因为能好好照顾自己，而且从中得到满足感。这令我踏入人生新阶段这想法更强烈。

**你觉得自由的生活是什么？**

在满足基本生活需求的同时，有时间和资源做自己喜欢的事。



摄影：Eric

## 分不清煮饭是享受还是苦中作乐

**Eric，26至39岁，2022年6月移民英国**

或许跟很多人不一样，对我来说，在英国煮饭是一件乐事。

But please don't get me wrong，英国作为“美食沙漠”，而且百物腾贵，不能将三餐外判，煮饭也是因为别无选择。但说到底，买和煮饭的过程的确非常疗愈。记起一种味道，就到超市走个圈，看看有没有合适的食材，或者再走远一点去印度叔叔开的亚超碰碰运气。有时买得到一条“靓仔”的白萝卜，又或者香菜减价于是多买一份，记忆中的清汤牛腩就有了著落。烹饪成了重要的心灵慰藉，只是有时我已分不清这是享受还是苦中作乐。

当没有灵感，YouTube就是创意意念的泉源。看看梁梓灵（拍煮饭影片的在英港人YouTuber）教用英国在地食材煮乜，有时又刷过教广东人做鸡方法的短片，又在演算法推使下见到海南鸡，再想想那些南姜啊、香茅啊，超市都有存货，上次更从香港带来一盒海南鸡料理包，不如就煮海南鸡，最后端出来的竟是霸王手撕鸡。随缘就是煮饭的其中一乐。



摄影 : Eric

煮饭的“大乐”，就是有朋自远方来的时刻。几天前，我们就会在群组中开始议论。朋友A会特意早起去Billingsgate（位於伦敦的海鲜市场）买海鲜，朋友B会带来从港人店买的抹茶芝士蛋糕，朋友C从公司带来手冲咖啡豆供大家饭后品尝。身为主人家的我，本来早就准备好菜式，结果思前想后，还是到Tesco多买一份Pork Shoulder做肥叉烧，又赶紧去中超补货咸蛋和皮蛋，弄一味金银蛋杂菜煲。

忙上好几天来准备一次聚会，为的就是个温暖尽兴的晚上。在英国，始终“吹鸡”聚首没有香港般容易，但仍然感恩有一群“一支穿云箭 千军万马来相见”的朋友们。这亦为煮饭的乐之所在。如果问英国的生活是怎样？大概就是煮煮饭，与朋友和家人聊聊天，好好地过日子。

**你觉得自由的生活是什么？**

心安理得地过日子。



摄影：Iris



摄影：Iris

摄影：Iris

## 在花莲，人生第一次独居和自煮

**Iris，26至39岁，2023年12月移民台湾，现居花莲**

游走台港数年后，2023年12月我终于决定落户台湾。最大的考虑是健康，因此选择一个我认为最能调理好身体的小城——花莲。那里有极缓慢的生活节奏、宽敞的房子和煮食空间，还有各种本地小农产品贩售。

我家附近就有一个农会超市，专卖本地小农的有机农产品。产品琳琅满目，当然有一般菜肉鸡蛋水果，也有本地特色农作物如金银菊花茶、莲雾、芭乐、树葡萄、洛神花蜜饯等。超市旁边也有一些小农摆摊，类似香港的街市，贩卖未必有机但较便宜的蔬果。

我现在因免疫系统问题，只能吃天然食物，拒绝所有加工食品及调味料，也要确保充足睡眠及休息、戒酒戒糖戒咖啡因。多吃瓜菜，吃适量白肉米饭，烹调方法最好清蒸。外食太咸，自煮可自由调味，配合我的清淡口味。

以往我在香港买时几乎只看价钱——只买最便宜的，但最便宜的通常都使用化学农药。有机农产品价格和本地薪水相比不算便宜，但我开始严选天然食材自煮后，健康真的改善不少，省去看医生的时间金钱，便觉值得。既然决定离开香港，就不是为了钱，而是希望有更好的生活品质。

搬到花莲后，我偶尔星期六早上，骑机车到周末限定的小农市集买好一星期的食材，再到农会超市补货。每天放工回家煮饭，白米混十壳米混藜麦，放上蒸架，蒸架上放三文鱼或鸡胸肉，在电饭煲内一锅蒸熟，再炒个青菜，30分钟可搞定一餐。台湾的鸡肉和菜都新鲜好多！鸡有鸡味而不是雪藏味！三文鱼则都是进口冷藏货，味道和香港差不多。一次过煮几餐的份量，多出来的先放冰箱，下一餐翻热食用。平日下班后也可回家煮晚餐，上下班只需10分钟脚程，省去在港工作时的极长通勤时间。



摄影：Iris

在香港生活时，我从没想过自己可抽那么多时间买 煮饭。下班后身心俱疲不想煮，但香港餐厅卖的便宜外卖，大多极重口味、添加味精或使用加工食材。去年10月尝试在港工作，几乎每顿外卖，吃了一个月左右某天上班期间胃胀作呕发抖手震头痛，就知道是时候改变生活环境了。

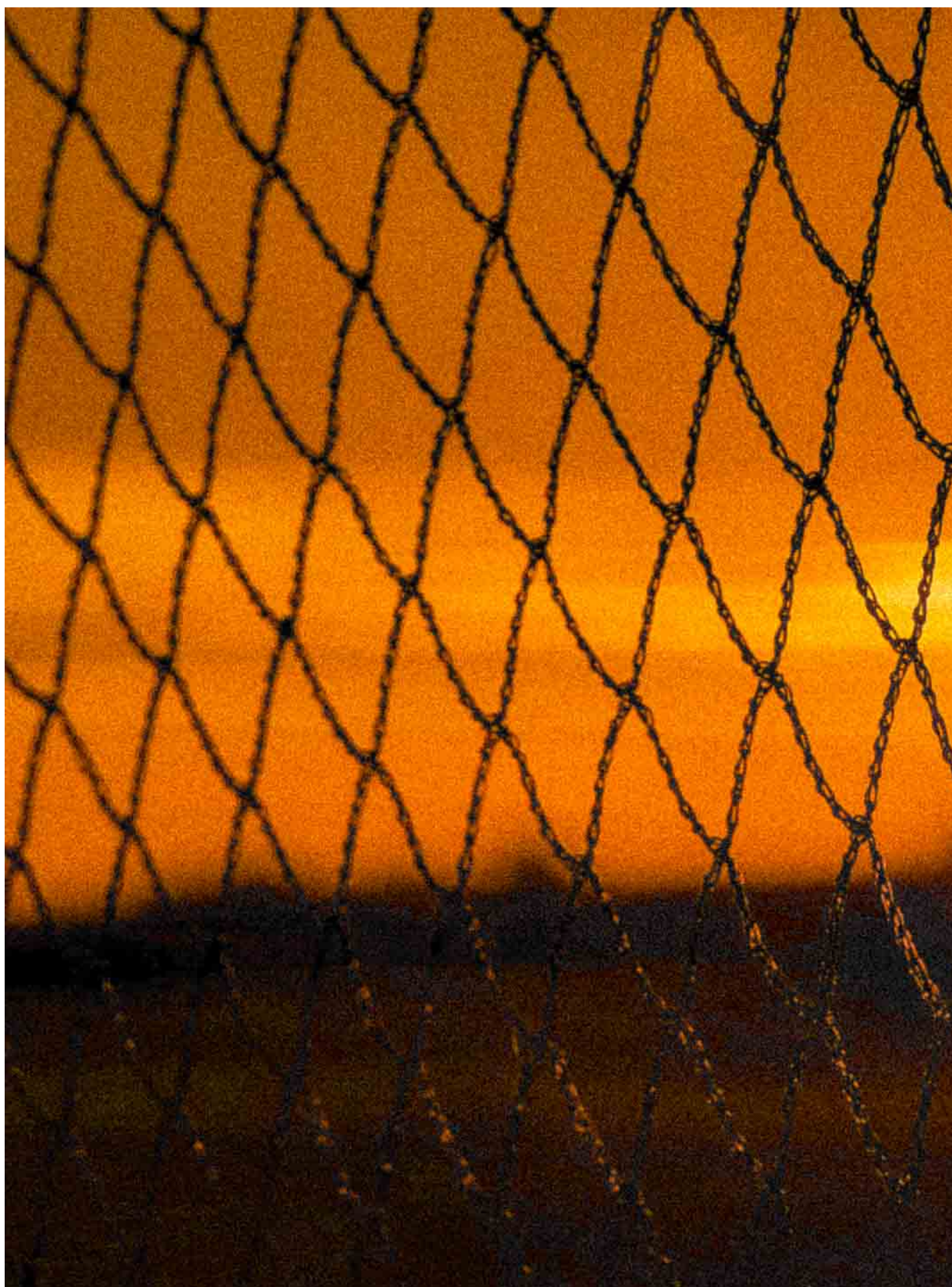
而且以前在香港和父母同住，厨房空间极小，一入厨房就觉得好压逼，转个身都可能打翻东西。也偶尔和家人因为使用厨房问题争吵，就不想煮了。

我自知极度需要一个厨房自煮，在花莲，人生终于第一次住到一个有厨房的独居空间。现时花莲家的开放式厨房非常宽敞，独居又可自由摆设，不需和谁吵架，就增加煮食意欲。

最近得知一在港故友患癌去世，她和我同龄，那么年轻就走了。得知她患癌的消息后，也提醒了我爱护身体。香港人一直以来都太努力太累了，愿我们能善待自己更多。

**你觉得自由的生活是什么？**

认识到世界的残酷后，仍然有勇气去活出自己喜欢的样子。同时也不要苛责自己的软弱及限制，尽量温柔地对待自己及别人。



摄影：Eric

[#你而家喺边？](#) [#移英港人](#) [#在台港人](#) [#香港大离散](#) [#文化与饮食](#) [#香港](#)

本刊载内容版权为端传媒或相关单位所有，未经[端传媒编辑部](#)授权，请勿转载或复制，否则即为侵权。