

香港大專學生社會服務隊

工作營膳食回顧



2012

前言

有一回，服務隊的朋友在[想當年]，興高采烈地提到工作營的膳食，引起我對工作營那段歲月的回憶。

想起那時候當膳食組的朋友也真不簡單。一羣二十來歲的年青人，大多數平日在家裏從不下廚，居然可以照顧幾十至一百多人的伙食，可以說他們是每一件工程的幕後英雄。

究竟我們在工作營吃些甚麼？從我第一次參加工作營到今天，事隔四十多年，已印象模糊，但可以肯定的是從來沒有吃不飽的感覺。

我心想，在服務隊十年的期間，曾經在工作營擔任過膳食組的朋友應該不少，而受過膳食組照顧的朋友更多；大家對當年的經歷，應該有不同的感受。如果將各朋友的回憶搜集整理，可能是一個很有趣的題材。

萬事起頭難，如何入手？

首先我寫了幾封電郵給我所參加過的工作營做膳食組的朋友，或在各朋友談話間知道以前曾擔任膳食組工作的朋友，問他/她們可否寫段回憶，或提供當時的常菜，或有關工作營膳食的照片。

以下是各朋友給我的回應，或我從朋友在網上公開討論時搜集出來的資料，與大家分享。

胡秀雲 2012 年



I. 集體回憶

1. 楊鍾基：

我印象中在廚房中指揮若定的是石大姐（石美芳），此外腦海中還依稀有一幅馬廣智兄兩手揪住一個大菜籬的圖畫，也不記得是哪一個工作營了。至於營中的菜單，長食長有的似乎是午餐肉和豆豉鯪魚。

2. 梁崇榆：

我記得還有馬廣（馬廣智）好像也曾當過大廚！工作營早餐，一大鍋的「回鍋肉撈米」至今仍然印象猶深。

3. 李思穎：

當年服務隊的夥食實在不錯。雖然記不起吃什麼，更記不起什麼味道。但肯定能吃得飽。膳食組以極有限資源就能滿足一大群青年人的食欲，實在不容易。在工作營時，由於體力勞動關係，食量一般較平日大。如惡僧這樣的‘大胃王’，一頓飯隨便吃它四五碗的。

4. 鮑觀滔：

其他工作營吃過甚麼，已經沒有多大印象，工作營則有一事很清楚。

當時我正在香港仔一間工廠當暑期在廠訓練，所以我便因利成便當了工作營膳食組的買手，每天買菜送上街渡轉運進營。除了一般菜蔬、魚、蛋、魚片外，最多買的是沙葛，取其大件夾抵食。

多年後在家中與蘇慧貞談起此事，才知道當年膳食組同學面對這些大件夾抵食的沙葛，不知如何配搭，頭痛不已，但供應卻源源不絕。

當時膳食組的一位大將軍是趙保華，他擅於煮大鍋飯。

5. 鄔天賜：

We also bought vegetables from the villagers, but often we had to pick our own and paid them afterwards. Attached are two photos from Sa Law Wan when we picked green beans. You can see that there were quite a few people involved in bean picking. It might be during one of those days when we worked in the evening (i.e. to follow the schedule of the tides, for those who had not worked in that project). Hence, people would have spare time to help out during the day for bean picking.



6. 石美芳：

到田裡摘豆角，似乎不是經常的事，只是有一次在沙螺灣工作營因暴雨關係，要額外徵集幾個大力士帶多些大竹籬坐街渡到大澳街市買多些餸菜回來“積餸防饑”，（否則暴雨再大些，街渡停航，便買不到餸）。我們在街市買清了可以買的，（很多檔口沒有開檔），似乎還是不夠，便問一個菜檔主還有沒有多些菜。他說他的田裡還有些可以摘的豆角，但沒有人手去摘，我們要的話，便得自己去田裡摘了。隨即帶我們到他的田園，讓我們加添了一個好玩的雨中摘豆角節目。我們摘了很多很多豆角，但菜園主人只收象徵式的些少錢（抑或沒收錢？記不起了！）。只記得他說假如我們不摘的話，那些豆角橫豎會被雨淋壞浪費掉的。

沙螺灣工作營的隊友，有沒有人記其中兩三天的下雨天，連續幾餐都要吃豆角？

除了董長城外，在1964 - 1967年間的大廚，有揸得泥鑊又揸得鑊鑊的馬廣智，鄭家慶，植揚威，（張成平好像也來客串過），還有潘鳳群，張?嫻（哎呀，記不記她的名字了，只記得她的樣貌，青磚圍工作營的相片中可見到她）鄭如玉，...

有時人手緊張，稍有氣力的都調派到工地時，便連那些通常負責煲飯煲湯煲水的二廚也要硬著頭皮揸起鑊來。

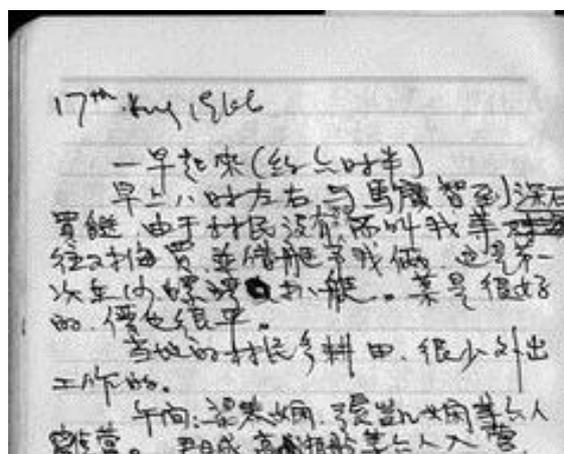
說起水果，使我聯想起：

- 蔡一豪也多次帶香蕉來請營友吃。
- 我們在工作營，吃過不少次西瓜，那時的西瓜都是有核的，可以見到幾十人圍著幾張舊報紙刨西瓜，咯西瓜核的壯觀場面。

不知我有沒有記錯：好像每天晚飯後通常每人可以有一個橙或柑或其他水果(?)——有待其他隊友証實。

7. 林鼎彝：

還有幾次沙螺灣村菜園的菜都賣光了，村民借小艇給馬廣和我到深石村去買。伍月花（伍月華）也跟艇去過深石。我雖不是大廚手，但做過廚房兼職運輸大隊長。現在膳食組新聞被秀雲熱炒，不得不要出來沾點光。有日記為証，其中也提及張凱嫻，尹日成等。請看附件。



8. 鄭家慶：

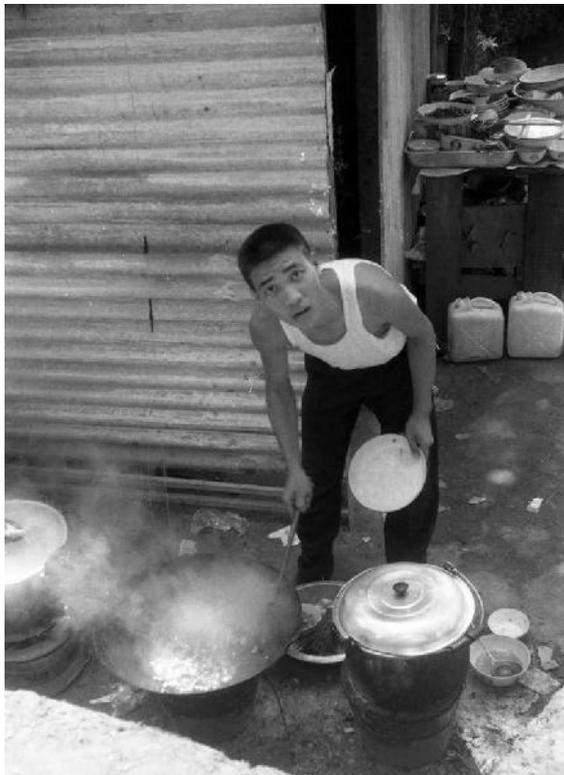
Hoi Han（張凱嫻）is not alone in not remembering what dishes were cooked at the work camps. When the question was first raised, I tried very hard to come up with some memorable dishes that we had prepared, but I could not. I think we normally remember food that is extremely good or extremely bad. If the food is OK but not remarkable in anyway, we tend to forget about it. The other day, Wu Tin Chee(鄔天賜) mentioned that he once had winter melon and tofu soup (冬瓜豆腐湯) at a work camp. Now, this soup was truly remarkable. I can assure everyone that I did not make this soup, because I could not take the responsibility if any ‘冬瓜豆腐’ should happen at the worksites.

Although I had never cooked up anything that could be classified in the extremely good or remarkable categories, I did chalk up one in the extremely bad column. For those of you who had never worked as a cook at the work camps, you may not realize that the cooks worked really long hours. Hoi Han’s diary clearly shows that one or more cooks had to get up at daybreak to start breakfast. After breakfast, the kitchen staff would be planning and preparing meals nonstop for the rest of the day. When supper and evening activities (康樂活動) were over, everyone would be ready to go to bed, but the cooks would likely have to go to the kitchen to do some prep-work for the following morning’s breakfast. Because the day was so long, we always looked for ways to cut preparation and cooking time. In one occasion, we planned to have macaroni for breakfast. I heard that if macaroni was soaked in cold water overnight, it cooked very quickly. I thought that was a brilliant idea, so I put the macaroni in a big pot, covered it with water and let it soak overnight. The next morning, I found that the macaroni had swollen to 4 times its original size. The shape of the macaroni was deformed beyond recognition. When I squeezed the macaroni, it felt like a soft putty or paste. In fact, the macaroni looked so yucky that it did not seem fit for human consumption.

If I had a choice, I would have chucked the macaroni in the garbage. Unfortunately, I had used up all the dry macaroni, and there was nothing else to cook for breakfast. So I strained off the cold water, and cooked the macaroni in boiling water. Thankfully, the macaroni firmed up somewhat after it was cooked. I added luncheon meat, some seasoning, and breakfast was served. To the best of my knowledge, the macaroni was all eaten up by the hungry teammates. Nobody complained, and to this day, I am still grateful for their grace and superb tolerance to my poor cooking.

Yes, “luncheon meat and mushy macaroni” was the only memorable dish that I can recall making, because it was truly bad. If you remember eating the mushy macaroni, please accept my formal apology.

Before I sign off, I would like to add 林敏瑩 to the list of workcamp 鑊鑊手.



通心粉變了漿糊，怎辦？

9. 林敏瑩：

I am only the assistant cook at the work camp. I am sure Chef Ka hing (鄭家慶) and Chef Mei fong (石美芳) have already provided you with everything that is worth mentioning. I would think dishes such as 番茄炒蛋, 薯仔炆豬肉, 肉絲芽菜 etc. probably were already in your notes. The only dish that especially impressed me was made from a huge snake that 鐵金剛 (馮永慶) caught. However, I only recall 鐵金剛 displaying the snake in front of us, but I couldn't remember who cooked it and how it was cooked.

10. 嚴冰玲：

I talked to WONG Muk-wing (黃木榮) yesterday, (I'm not sure if you remember him) who commented that you're (張凱嫻) one of the best cooks besides TUNG Cheung-shing (董長城), managed to cook a variety of good dishes and decent rice, though he regretted that he could not remember precisely what dishes.

11. 伍月燕：

六十年代，我還是個中學生，跟大姊參加了沙螺灣的工作營。

第一天，大清早，我被分配到膳食組工作，組長是石大姐（石美芳）。

石大姐分配任務後，眾人隨即鳥獸散，相信是去市場買菜吧。
而我的任務是 ----- 清洗灶上的「大鑊」。



（漫畫：伍月燕）

我獨個兒站在土泥地的鄉村廚房裡，望著這個兩，三呎寬的鑊發呆，不知怎辦。我那時想，注水入鍋子，不難。清洗後，怎樣倒水出來？鑊是坐在灶上的，既大且重啊！

那時幸好，年紀小，有牛力。左推右踢，好不容易才把大鐵鑊從灶上推滾到地上，注水洗擦。老實說，到現在我還不知該怎樣「洗大鑊」才對。也忘記了此鑊到底是用來蒸飯或煮菜或兩者兼用。

記得那時，石大姐一定把當日早，午，晚的餐單，貼在廚房當眼處，讓大家跟著做。菜單內容真的記不起來；好像是青菜或瓜煮肉之類的東西。每餐一定有湯，是滾的，不是老火湯。有時還有腐竹糖水作下午茶，及夜宵。

第二天，我升級了，可以跟石大姐去買菜。都是買些瓜、菜、肉、雞旦等東西，份量由她打點。現在想來，還佩服她如何去統籌這麼多人的膳食。

記得那天下午忽然下大雨，在地盤工作的大哥大姐都濕透了身，慌忙走避。為怕着涼，石大姐當機立斷，立即下令煮薑湯。大家隨即洗薑，拍薑等等。送薑湯給那些「水滴滴」的哥姐保暖。這迅速而溫馨的一幕，我印象深刻。

第三天，我又升級了！被分配到運輸組！！可以搬沙，石啦！！

兩天的膳食組經歷，雖未當過大廚，只是做些洗菜，洗碗的工作。各位大哥，大姐也沒有拉肚子，自覺功勞不少啊！

可惜記憶模糊，也沒有照片，恐怕要那些膳食組長們才可確實細節。

炒米粉是吃過的，好像是紅蘿蔔絲之類吧。

（編者按：一天早上我試試煮來吃，味道也不錯。但是想想一大清早就要刨出足夠的紅蘿蔔絲來炒米粉給幾十人吃，真不容易！）



紅蘿蔔絲炒米粉

12. 潘鳳群*：最大貢獻是煮大鑊飯。在沙螺灣問村民借了一個煮豬食的大鑊，燒柴與茅草，供一百多個人吃。要不燒焦也不容易，水滾後，見蟹眼收火，讓炭再焗半小

時，用桶運來。九歲來香港，自小在農場長大，爸爸僱一百多個散工，所以自小已看見媽媽和嫲嫲怎樣煮大鑊飯。

13. 張凱嫻*：記得當年鄭家慶幫忙剝白果。

14. 譚燕梅*：記得兩位男士不懂殺雞，二人四手像替雞按摩。
在蒲台吃大魚，有鱗，是牛鰵？要用柴刀劈斷鰭。
譚社根孔武有力。
常吃午餐肉與豆豉鯪魚。

15. 蔡淑娟*：開槽炒車，被指往做膳食；記得煮過五柳魚。首次煮飯，聞到濃味，要取走炭。

（蔡淑娟按：As the 'transfer' happened after I overturned a cement carrier（雞公車）during transport (炒車), I said jokingly this might be the reason for the change of my assignment, hence the saying of 被指往做膳食'. There is no way to verify, of course, and I think this was just a coincidence. But all these remain a part of the fond memories of my work camp days.

* 區仕美和陳慧敏在二零一一年四月二十日一飯宴搜集出來的資料

16. 張凱嫻（日記）

1967年 粉嶺龍躍頭工作營

3月24日

在聯和墟見着服務隊的幹事，順着指引的路到達了龍躍頭的龍山小學。到達時已是人數頗眾了，我放下行囊後便往廚房協助膳食組，鳳群姐已在生火燒水和燒飯了。

午飯後我和鄧淑慶，馮川寶，葉萬權及其他三位聯合的女同學一起往聯和墟市場買菜。街市不及元朗市場大，那裏的豆腐比元朗還貴，也沒有什麼魚類買。為了趕時間弄晚膳，我便獨自推着木頭車先返營地。

下午本是煲蕃薯糖水的，但我回來時已嚐不到了！

由於負責膳食的鄭如玉明早便離營，因此把膳食的工作交由我主理，因此晚上我還得發辦明早的菜單，也要預備早起來煮早餐。

3月25日

昨晚醒了很多次，終於五時多便起來，洗漱後便做早餐，回鍋肉炒麪哩！由於我負責主管廚房，不能離開崗位，所以沒有往市場買菜，一位自願協助廚房工作的梁友聯隊友與我負責弄菜…………….

晚上有一味為咖喱炆薯仔牛腩，也做得不錯。

晚飯後我已感疲倦，但鄭美玲叫我先把廚房收拾，因為明天便離開了，似乎只剩我一人在廚房忙……………

有兩位港大同學從聯和墟買水果回來吃。

明天不用煮早餐，因此不需一早起來。

1967年 青磚圍工作營

7月29日

今天人數太多，而且要做的菜也多，情形顯得很混亂…。多了梁友聯幫手……

7月30日

是入營以來最遲起牀的一天。七時起來林敏瑩已生好火燒水了。

下午從元朗買回番茄及蘿蔔。

中場出工地，但又被營長說中了，我因放心不下廚房的工作，因此吃完糖水後又回廚房去協助。因我明早要離營(返元朗開校務會議)，家慶提議明早由他及羅國光弄早餐好了，叫我不用早起。

7月31日

我比鄭家慶及羅早起，把火生好並下了米煲粥……………
因為出了糧便買了三十多個蘋果準備回營送給他們吃。

8月1日

早上八時半早餐前趕返藍地，鄭家慶及石美芳已差不多把早餐弄好，早餐後與董長城往買菜。

8月2日

今天因是慶功宴，由我及鄭家慶主持膳食，他割雞殺鴨頗有一手！

1967年 鹽田仔(梓)工作營

8月9日

下午接到石美芳通知，下次鹽田仔工作營我又當選膳食負責人，星期五上午八時五十分在南約理民府集合同往觀察營地跟着開會。

8月10日

……回家後曾與董長城通電話，約定八月十二日晚 7:30 在梁美嫻家開一個膳食組的會議。

8月12日

由於昨晚李樹章和我通電話請我交一篇有關青磚圍工作營膳食組的報告及檢討文章，所以要趕工完成。七時半在梁美嫻家與董長城、張成平等召開膳食組的小組會議，商討了需用物品之購買清單，差不多十時才離開。

8月23日

匆匆吃過早飯便到大專公社，買了餅、碗布等什物後，人已到得差不多，再租了架貨車把貨物一起搬運往西貢。我和張成平在西貢買齊米、柴炭之類膳食用品便跟大隊到鹽田梓。晚餐因一切準備工夫未就緒，因此只以麪包紅茶代替。

和張成平合作也相當好，他為人重清潔，做事也有條理，非常合得來；和他商量好明早的菜單及需購物品後，休息時已二時多。
今天因刀傷的傷口有一處，在大姆指內面。

8月24日

今天膳食工作也進行得相當順利，只是被油濺起傷了全隻手指尾，在發痛。
晚飯後開幹事會商討有關各組工作及進行情形，散會後又設計明天菜單。(可惜也沒有紀錄下來，我推想，如果我揸 fit，多數會是：菜心炒牛肉、沙葛炒牛肉、蕃茄煮紅衫魚、蕃茄炒蛋<又甜又多汁>、蘿蔔煮魚崙加韮菜、芽菜仔炒豆腐卜、冬瓜/節瓜咸蛋湯、洋葱蛋花湯、豆豉豬鬚菜、梅菜剝/蒸豬肉.... 有無人有印象呢??)

我因為便利弄早餐起見(實在又留戀澄波學校宿舍多於女童軍營)，便留下來沒有跟大隊往更遠的宿舍，剩下譚婉然與我為伴，她為我裹好傷口之後……直至二時多才散去就寢。

8月25日

今天是營期開始的第一天，早上入營者頗眾，全部達 31 人，至晚上有 38 人。下午糖水在童軍營弄，但不方便且火水爐力不強，時間及成品方面都不理想，還是在澄波學校為好。

8月26日

今天正如所料，入營的同學很多，尤其是下午來的不下二三十人……晚上我因膳食組燒的飯不成功而不高興，煩悶起來；因為在最多人的一天自己工作表現却

如此的惡劣，使大家也不能舒服地吃晚飯，心中真是耿耿不安，不過後來在部份人的勸解下便消除不安感了。

8月27日

今早買餸由鄭如玉及董長城負責。由於昨晚的教訓，我就留營預早把晚餸分批燒好。這次情形好轉很多了，我又重新恢復信心。午間離營的人數很多，晚間亦不少，他們都是要上班或上課的同學。

.....

我在余冠初的陪同下回澄波學校，此外還有兩位同學以此地為宿舍的。我明天便於起牀弄早餐。

8月28日

這是我留營的最後一天，出營後恐怕再沒有空回來了。

幾天來只顧工作，沒有時間與任何一人交談過。但把膳食組的工作弄妥後，他們大夥兒已遠去了，我只得再為明天的早晚餐費思量，我願意先買了餸才離去。

8月29日

昨晚傾談至三時才睡，晨早五時又起來弄早餐了。餐後與兩位同學一同買菜去，歸來時張成平亦已返回營中，膳食組總算有人可作交代。

17. 歐陽湛可、胡秀珊：

I nearly forget I have 担任膳食 in work camp, I think mostly in the early time helping the 主厨們的各種任務而非執鑊而已，菜單都不在腦海裏了！



若果我們沒有記錯，很多次工作營膳食組都有已故隊友董長城份。他凡事精打細算、菜式的配搭甚有心得、手執鑊鏟神乎其技、很普通的材料都能弄出美食佳餚，餵飽全營隊友之餘兼夠氣夠力、幹勁冲天完成歷史任務。非常懷念這位實幹善良的好隊友！

18. 區仕美:

How can you remember that I did take part in preparing meals at the work camp? I did not like it because it is not an easy job and during the time I was with HKCSSST, I like the working environment at site, so I usually worked for stirring up the cement, transporting the stones etc.

I once walked with Kwok Wah to the market at Silvermine Bay and that was a horrible experience - just imagine how fast a pace (so easy for him) he walked while I had to run so as to keep up with him. Ha Ha.

As far as I remember that during our days, the cook(s) were Tung Cheung Sing (董長城), Kwok Wah (郭華), Ho Heng Wo (何杏和).

19. 郭華:

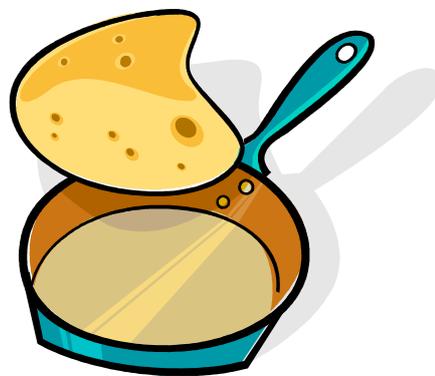
記得貝澳工作營早餐有煉奶麥皮，甜薄餅，下午茶有冬瓜赤小豆荷葉扁豆去濕湯，晚餐有腐乳炒甕菜、罐頭粟米蛋花湯（加大量豆粉獻以增濃稠度）。

主菜祇記得陳裘大兄曾以肥豬肉煉豬油及殺雞，如何煮已記不得了。

黃碧嫻隊友也是膳食組，或可補充。

（編者問：郭華兄，什麼是甜薄餅？）

正確名稱，應為甜‘薄撐’。是糯米粉漿加白糖薄薄一層在鑊上烙成。以前茶樓點心有鹹‘薄撐’，是糯米粉漿加沖菜、叉燒粒、臘腸粒在油鑊煎成，高級很多，非工作營預算可負擔。煎甜‘薄撐’需相當技術，我廚藝低，不敢掠美。可惜記不起是那位大姐主持了。未知何杏和、黃碧嫻有無印象？



20. 何杏和:

四十多年了；有許多細節的事情都已經忘記了，這也很合理吧！所以我究竟能否有條理地寫些回憶，我也沒有把握。我試找找有沒有當時的照片，然後再告知你吧！

.....

我找到了一些工作營的舊照片了，等你來我家時才給你吧！

我完全忘記和盧海林一起做過膳食組，不過也記得同許多人合作過。其中最深刻的是跟譚社根合作做膳食，因為他當時教了我許多煮食的常識，到現時我仍是用他當時教我的方法去煮餸。今晚到此為止，下次再談。



一九七一年汕頭角村工作營

（編者問：碧和杏，你們對煎甜‘薄撐’有印象嗎？）

究竟怎樣煎‘薄撐’我已經沒有印象了，相信亞碧比我記性好，她會記得吧！其實郭華的記性也十分好，可以記得當年工作營的菜單。郭華因為身材高大又好力，他行路比一般人快，所以他常負責去街市買餸；又因為他為人老實可靠，買餸一定唔會打斧頭，所以大家都好放心。

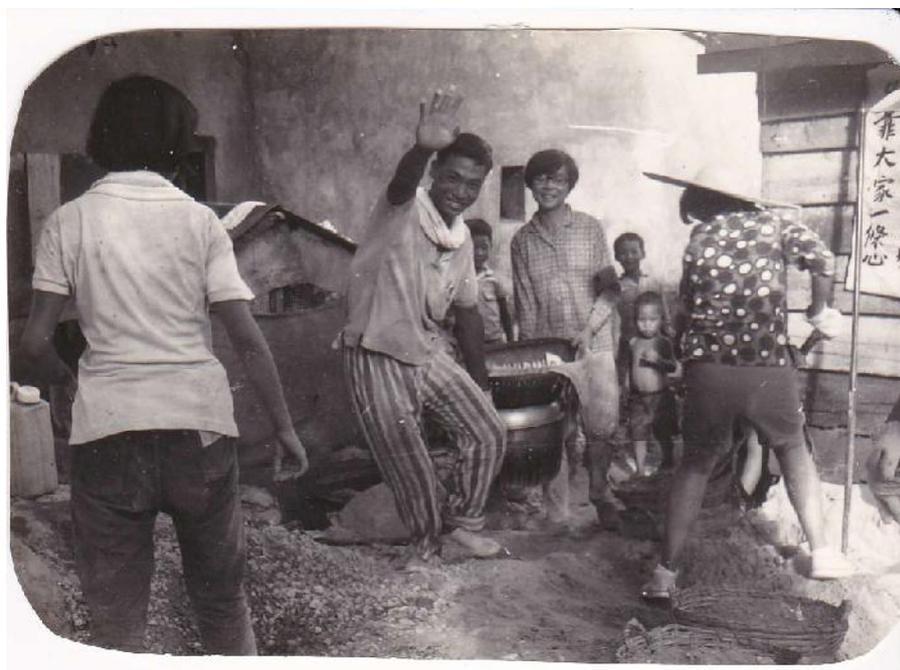
我當年因為跟過這些大隻佬去買餸所以印象深刻。另外一個大佬不能不提、那就是譚社根了。當年他是膳食組的大廚師，他教了我許多煮食方法。他教我煲白粥時，在洗完米之後放一些油鹽同時煲，那煲出來的白粥會特別軟滑可口。他又教我炆牛腩時除放香料爆香牛腩後要放片糖同煮，那麼煮出來的牛腩會特別好味。還有如果要煮出青翠可口的生菜，一定不能心急，要等水大滾後放油鹽和適量的菜，一次不能煮太多菜，菜一轉色就立刻上碟。還有怎樣去調教煮大焗飯的米水和如何控制飯火。要煮好一大焗飯難度很高，一不小心就會就難吃的了。

另外一位大隻佬是不能忘記的，那就是林慶淦了，因為他幫我們掘一個大坑；吃飽之後人人都有需要去廁所，他所掘的大坑就十分有用了。

我記得當年的膳食費好似是 2 元 5 角一日。是否有資料可查？

當年工作營的美食十分多，但我印象最深刻的是祖國的罐頭午餐肉，回鍋肉和豆豉鯪魚。因為價廉物美，每一款的罐頭都很有風味，又很方便，人多了就可以隨時加鏟。現在移民澳洲，有時要懷舊解鄉愁、都會特意買這些罐頭來吃。

當年多款的糖水，我印象最深的是五花茶和紅豆沙，那特有的香味至今仍在。記得那時下午做得疲累時，歐陽(歐陽湛可)和胡秀珊就會送糖水到工地。



糖水來了！

.....

我近日来正考慮如何回應你想我講一點有關服務隊膳食的一些情況。這個要求是很富挑戰性的。因為事隔四十多年了，有許多的細節都忘記了。而且每當我想起服務隊時，它給我的影響和回憶是多方面的。因為當年除了參加膳食組外也有參與工地上的勞動。當年負責膳食工作，我並不覺得比其他人辛苦，因為當年整個工作營的分工，都是按照當時的情況來分配的。

我記得當年一些在工地上做得太傷的同學，會把他們分配到廚房工作。等他們體力較好時，再返回工地。我當年的年紀也不太少，和何永安相差四年。因為個子小又不懂得用力，所以我當時常常弄傷腰骨，當年幫我療傷的是胡秀珊。她除了幫我之外還幫很多人醫療不同的傷患。有些村童生瘡和沙眼都會找她。

21. 彭幼平、盧瑞雲：

至於工作營膳食組回憶文章，確是很有意思的想法。瑞雲不錯是曾在營內膳食組幫手，但她只是小角色，洗洗菜、擦擦碗等。她記得的工作營是貝澳，當時的大廚是阿根(譚社根)；根每天到村市場買菜。有一次根很高興回來，因為買到魚仔！

陳耀鏗當年也是膳食組主力，阿杏也是好幫手，她可能記得比瑞雲多，你可找她談談。

除此之外，瑞雲記得她跟杏利用廚間時間縫補手套。另一與膳食無關的是當時的方便之處叫 218！這典故相信你還記得。

事隔差不多四十年，一些細節如主要菜色已無法記起了！

.....

瑞雲已記不起阿根怎樣煮魚仔，我們只好靠想象或如你在網上廣徵其他隊友之記憶！這過程本身也很有意思。



II. 我們在工作營吃些甚麼？

要解答這個問題似乎很有挑戰性。很多朋友都說印象模糊，記不清楚。我自己想來想去，只記得營中一碟菜：芽菜炒炸魚片。一天晚上特別煮了一碟，回味一番，還拍了照片送給大家看，拋磚引玉，希望可以引起其他朋友的回憶。



芽菜炒炸魚片

石美芳大姐終於有回應，並且很有系統地列出幾十道菜來。

石美芳：

難得你這麼努力來提示及引發我們的回憶，我對著你那碟芽菜炒炸魚片靜坐了好一會，竟成功掘出多一點以前工作營的伙食回憶。你好犀利，居然可以“squeeze blood out of a stone”！本來想積累多些才給你的，但不想再拖欠了，立即交上功課。

服務隊菜譜

以下的菜譜，是我綜合了石美芳的回憶及其他朋友在年刊，電郵或日記（林鼎彝，張凱嫻）提到的菜單組成。幾個朋友都提到割雞，但沒有寫怎樣煮雞。那時候雪雞還不

太普遍，鮮雞價錢較昂貴，大多數家庭都以雞為節日食品，相信在營中吃雞的次數不多。所以除了在慶功宴提過，雞類不列在主菜內。

早餐

1. 回鍋肉撈米
2. 回鍋肉炒麪
3. 煉奶麥皮
4. 甜薄餅
5. 柴魚花生粥
6. 皮蛋鹹瘦肉粥
7. 白果腐竹粥
8. 午餐肉通心粉
9. 紅蘿蔔絲炒米粉



主餐

1. 鮮魚清湯
2. 鹹魚頭芥菜豆腐湯
3. 沖菜魚尾豆腐湯（湯渣撈起, 加豉油熟油變多一碟餸）
4. 清補涼豬肉湯
5. 冬瓜豆腐湯
6. 罐頭粟米蛋花湯（加大量豆粉獻以增濃稠度）
7. 冬瓜/節瓜鹹蛋湯
8. 洋葱蛋花湯
9. 芽菜炒炸魚片
10. 煎釀豆腐
11. 麻婆豆腐
12. 碎肉/蝦米青豆炒豆腐粒
13. 鹹菜芽菜炒肉片/魚鬆/魷魚/牛肉
14. 芽菜豆卜炒肉片/魚鬆/魷魚/牛肉
15. 青椒豆豉炒肉片/魚鬆/魷魚/牛肉
16. 勝瓜雲耳炒肉片/魚鬆/魷魚/牛肉
17. 苦瓜炒肉片/魚鬆/牛肉
18. 苦瓜炆排骨
19. 蕃茄洋葱炒肉片/魚鬆/魷魚/牛肉
20. 蕃茄洋葱炒蛋
21. 菜甫 &/or 豆角粒炒蛋
22. 粉絲蝦米炒蛋
23. 碎牛肉洋葱炒蛋
24. 鹹牛肉洋葱炒蛋
25. 節瓜煮粉絲蝦米
26. 豆角煮冬菇蝦米/炒肉片/魚鬆/魷魚/牛肉
27. 紅蘿蔔 &/or 薯仔洋葱炆雞翼/排骨/牛腩



28. 大芥菜頭炆冬菇腩排
29. 花生冬菇炆腩肉/腩排
30. 蓮藕炆豬肉
31. 芋頭炆腩排
32. 枝竹冬菇炆腩排
33. 大豆芽菜鬆炒碎牛肉/碎豬肉
34. 粟米肉粒
35. 青豆冬菇/紅蘿蔔肉粒
36. 半煎煮紅衫魚（有時加蕃茄/豆腐/鹹菜... 使它大碟些）
37. 清炒或蒜茸炒青菜
38. 腐乳椒絲炒通菜/唐生菜
39. 蠔油炒青菜
40. 腐乳炒蕘菜
41. 咖喱炆薯仔牛腩
42. 五柳魚
43. 菜心炒牛肉
44. 沙葛炒牛肉
45. 蘿蔔煮魚崙加韮菜
46. 芽菜仔炒豆腐卜
47. 豆豉豬鬚菜
48. 梅菜剝/蒸豬肉
49. 薯仔炆豬肉
50. 炒粒粒

罐頭類:

1. 午餐肉
2. 咸牛肉
3. 茄汁豆
4. 茄汁沙甸魚
5. 回鍋肉
6. 鳳尾魚
7. 豆豉鯪魚



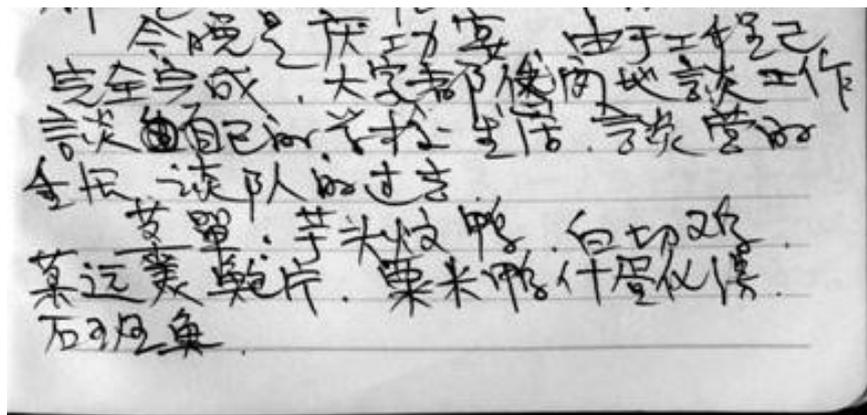
糖水:

1. 蕃薯糖水
2. 白果腐竹糖水
3. 清補涼糖水
4. 紅豆粥
5. 綠豆粥
6. 五花茶
7. 紅豆沙
8. 甜菊花茶
9. 甜冬瓜荷葉茶

10. 冬瓜赤小豆荷葉扁豆去濕湯

慶功宴：（見林鼎彝一九六六年八月二十一日日記）

1. 芋頭炆鴨
2. 白切雞
3. 菜軟美鮑片
4. 粟米鴨雜蛋花湯
5. 石斑魚



從上面的菜譜，可以看到當時的餸菜種類不少，大多是家常菜。奇怪的是四處問朋友時，很多人都說忘記吃過甚麼，只記得吃得飽。我估計可能那些菜，大家都很熟悉，所以吃得很舒服。另一個原因是當時大家去工作營，志在幫助村民修橋築路，不是參加[美食團]，所以吃過甚麼，沒有放在記憶內。

III. 大路年刊和大路月刊有關工作營膳食的資料

林愷欣用電郵寄來歷年的大路年刊和月刊，我慢慢地看後，將與工作營膳食有關的文章抽出來，整理成下面的資料。

1. 1964 年大路年刊

今年暑假(七月初)服務隊答應了西貢及元朗理民府分別在鹽田仔及坑口替村民築路，雖然政府方面給予材料，服務隊却要自備工具及膳食的費用，但當時隊的經濟很拮据，便

只好寫信向各方面募捐，蒙各界人士如WUS、鄭棟材院長、葉錫恩議員、林福孫牧師、杜賓醫生、香港大學社會服務組等的熱心捐助，七月和八月的工作營才可以順利進行，對於各界熱心人士的捐款，書記組曾致信鳴謝。

為解決膳食問題

買強力打氣火水爐一，湯壳飯壳共六隻、鑊鏟二、大鑊一、砧板二、菜刀二、碗碟匙羹筷子數十套，膠筲箕一，

職員會報告

檢討會上，某君形容憔悴，首先舉手發言自云參加坑口村工作以來，做得，捱得，但是，餐餐生米飯唔食得，晚上蚊多唔馴得，長此下去，惟有「瓜得」！

營長聞言，馬上下令調查膳食和福利兩組。

謝興隆

在服務隊的工作營中，有真正的男女平等，因為每一個組別都有男女隊員參加，在以氣力為主的技術組，你會看到工作熟練的女隊員，一鋤一鏟地發揮着她們的威力；然而在炊煙縷縷的廚房裏，你也會看到身裁壯碩的男子漢和女隊員們在一起燒水煮飯。

自由平等的服務隊— 望山

廚師，便可以免掉找尋膳食組的困難了。
(二) 膳食上的困難，我們以為應排定主任



大嶼山工作營
報告
委員

村長送來很多禮物，我們在推辭不來下，接受了二隻肥鵝，其餘均婉拒了，二隻肥鵝加上市區買回的魚菜，形成了田夫仔饒別宴會，各人均盡懷暢食，

田夫仔工作營
報告
馬廣智

這天晚上，

工作營結束時，大家提議慶祝一番。於是村長買來肥鵝兩大隻，「丘」廚司立即使出其看家本領，撚其四味。誰知這兩隻是「鵝祖父」。大家咬到「依牙鬆杠」，嘆笨不已！

鵝祖父
鄭美玲

所翻七時許，大隊便鳴金收兵，殺奔回營了。個個都像餘威未盡似的，大有可以來個挑燈夜戰的氣概！大夥兒急不及待的好容易等到筵開四桌、菜、就緒之後，兩條一字長蛇陣的人龍便登時出現，心平氣和的等候配給「大鑊飯」，還有那富地方風味的鮮魚清湯。

帳幕前還有好幾張被人團團圍住的飯桌子，上面有一碟碟的菜，可是一眨眼，菜呢？——就活像我們蹲在小石屋前吃的糖水。那些糖水很甜很香，可也消失得很快。工作營中的食物，怎麼永遠如花一現？

白日夢

第一次參加工作營-文木林森

3. 1966 年大路年刊

那是兩年前的事了，那時我才加入服務隊不久，參加鹽田仔做路。盛夏七月，在太陽下乾晒了半日，下午就開始覺得唇焦舌燥，正恐怕晒出毛病來，負責同學的恰巧告訴我們已為大家預備了解暑涼茶，隨即拾來涼茶兩桶，我連忙端了一碗坐在山邊矮樹下，慢慢兒喝，茶濃濃的，很苦，喝進喉去，却只有感激，想及工作營的職員竟然照顧得這麼周到。



從鹽田仔的涼茶說起

夏綠

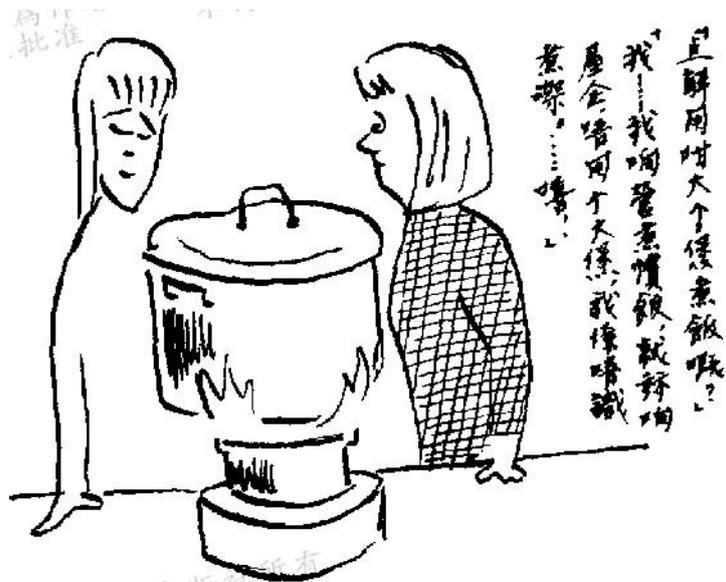
Then much to our disappointment, it rained heavily the second and third days, and practically no work was done. I helped in the kitchen, preparing meals, and it was a thrilling experience to be an assistant-cook. Lots of advice were given me, thus enabling me to go through the cooking without breaking anything or hurting myself! Real lucky!

My Three Days in the WORK CAMP

— Josephine Lee Pik Ying

4. 1967 年大路年刊

工作營的飯菜是簡陋的，但在那些工作了整日的人的眼中，甚麼珍饈百味也比不上，比不上那些帶焦的白米飯，和那些煮得稀爛的洋山芋。況且，當你
知道那些飯菜，是由一些十指不沾陽春水的小姐們，幾經辛苦才做出來的話，
你更不好意思對那些焦飯抱怨了。



印象 - 想

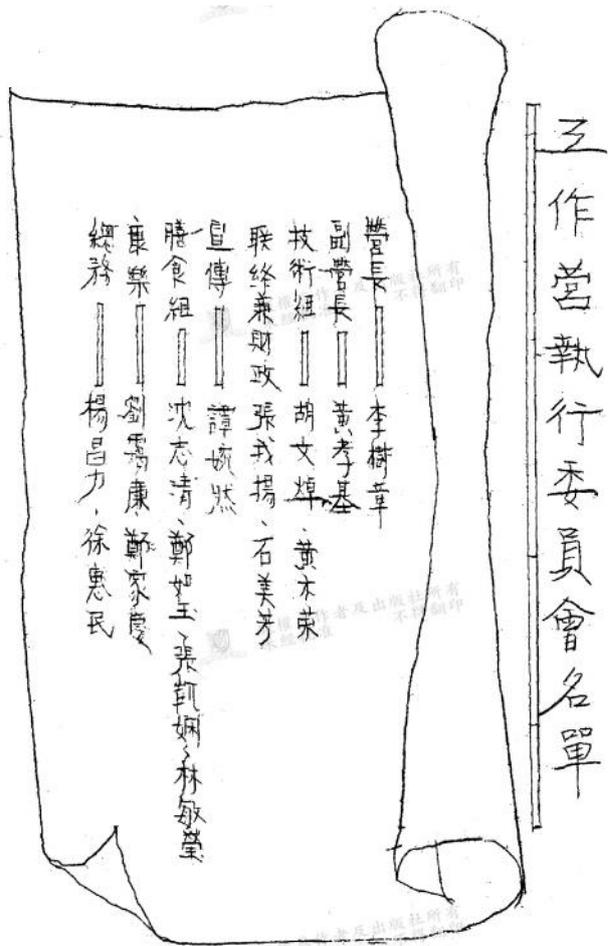
後綫，伙頭將軍正為他們預備「豐盛的筵席」，腦子裏盤旋着如何煮得好一點，好慰勞慰勞凱旋歸來的戰士。可惜我煮飯技術太差，竟然煮得半生半熟，忍不住，偷偷的望着他們吃飯百態——毫不在乎型、狼吞虎嚥型、咀嚼嚼嚼型，可憐我也見了幾個皺着眉頭，直着喉嚨，硬將飯往下嚥！心中不禁覺得又好笑又慚愧，真抱歉，以後定好好地注意煮飯技術！



· 濤 ·



爾作伙頭管理指食飯嘅，你係西家嘅工作營咩！

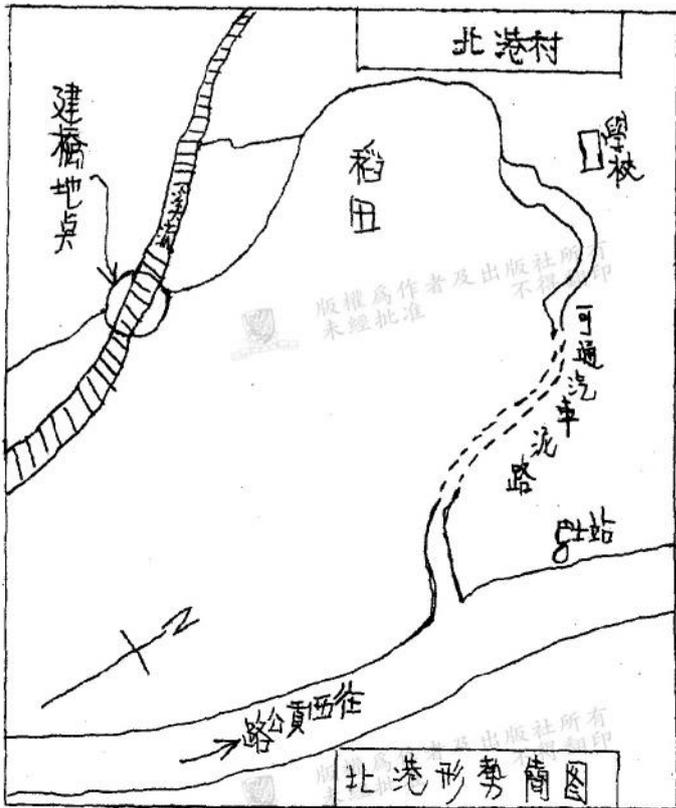


青磚圍工作營

北港

工作營執行委員名單

- 營長：李焯芬
- 副營長：李美賢
- 財政：黃汝婉、葉佩華
- 宣傳：楊萬強、戴美儀
- 聯絡：李樹章、連玉璇
- 譚婉然
- 工程：曾保和、何慶昌
- 康樂：陳國泰、胡文焯
- 馮玉泉
- 陳彼得
- 何凱立



- 膳食：李國才、趙寶華
- 何拾參、陳詠旋
- 總務：尹日成、徐潤勳
- 黃麗發

6. 1969 年大路月刊

膳食方面，營友們都‘感激死了’。膳食組組員克盡責任，在艱難的情況下，給我們帶來了‘力量的源泉’。餸菜是從香港仔買來的，頗貴。在人多的時候，更加辛苦，因此，財政虧蝕二百餘元。

蒲台工作營報告

某日，伙頭大將軍正煲其紅豆沙，壽記船忽載來同學十數人，旁人遂提議加煲糖水，豈料將軍大喝曰‘變’，將糖水一煲分二，加水斟滿，於是乎各人吃得不亦樂乎！

點滴點滴

那些年

工作營吃紅豆沙的日子



資料：胡秀雲
漫畫：伍月燕

7. 1970 年大路年刊、月刊

作者
近來饑菜昂貴，而收費與以往一樣，膳食組同學亦費盡苦心，盡量慳一點。但同學人數難以預料，故臨時同學多了，未能準時供應，希望各同學留意膳食人才，使飯菜質量提高。各同學在烈日之下，多種顏色的飯之上，亦吃得津津有味，而衝勁亦不下於掘地呢！

白泥工作營報告

吃飯時，大伙兒絕不留情風捲殘雲，狼吞虎咽的一下子便留下一「美人照鏡」的空碟子，雖然飯餸都沒有母親煮的那樣好，但我覺得，營中飯更香更甜，吃起來比在家裏還津津有味。

葉滿堂

社得
關於膳食方面，你不用担心。工作營每天至少有四次膳食供應，而且菜的色香味都不差。烹飪工作是膳食組的同學擔任的。試想想，每天付出兩塊半的代價，你便可以享受四頓美餐，這難道不是苦中有樂嗎？雖然牛肉有時會太韌，飯有時會是一「三夾底」，但經過半勞的工作後，我們都不會斤斤計較的。

我們的工作營—老馬



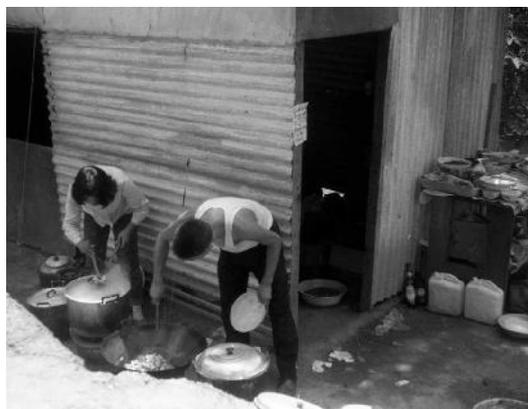
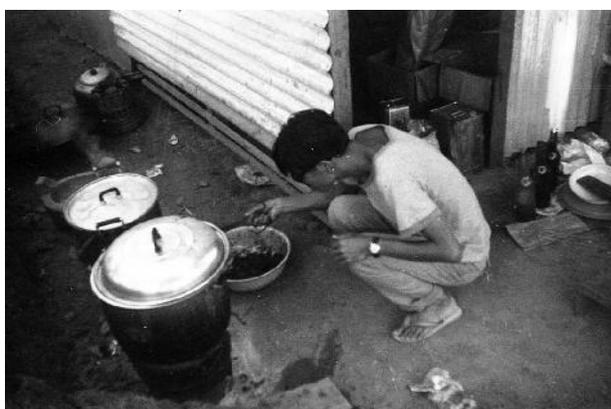
IV. 似曾相識？

以下的照片，除了我自己的收藏外，還有林鼎彝，鄔天賜和何杏和提供的。

1965 年長沙工作營



1965 年田夫仔工作營



1969 年貝澳工作營



1970 年貝澳工作營



1971 年坑口工作營



後語

大多數人去工作營都會想到工地處開槽，參加運輸隊，因為那裡氣氛熱鬧。放工了，就去吃飯，似乎是理想當然的事。留在營地的廚房裡張羅買餸，洗菜，煮飯，供各營友溫飽的膳食組朋友，就像後勤工作人員一般，默默地幹。如果他們出錯了，營友們時常要挨餓，可能會一個個離營哩！所以我覺得每一件工程的成功，他們有很大的功勞。

謝謝您們，所有當過膳食組的朋友！！

根據歷年大路年刊和大路月刊的記錄，服務隊從一九六四至一九七二年工作營的膳食費，都保持每天二元五角。這二元五角，就用來供應每天三餐和糖水。除了蒲台工作營，因為香港仔的菜貴，財政虧蝕二百餘元外，其他工作營，都有盈餘來維持隊的經費。可見膳食組的朋友，不只能令大家吃得飽飽，還理財很有方哩。

做這個特輯，算是拋磚引玉，希望大家看過後，也回想當年工作營的日子，有更多的美好回憶。