



酒店大廚Sey在眾多新鮮食材中，眼明手快地拿起這隻走地土雞，說要拿回去變成鮮湯底。

跟大廚逛街市 學者饅

高棉菜（柬埔寨菜）與泰國菜常被混為一談，原因可能已高棉與泰國曾幾何時屬同一國家版圖，故今天兩者變成鄰國，在生活飲食文化上依然有着不可分割的連繫。酒店大廚Sey卻認為，其實高棉菜口味較泰國菜溫和得多，肉類選擇方面多愛河鮮與雞，很少吃豬牛。我們遂跟隨大廚遊遍暹粒市內最古老的菜市場（The Old Market），邊學揀新鮮靚食材，邊聽他地道故事，然後回到酒店繼續烹製作簡易的高棉菜。The Old Market沿暹粒河一直延伸發展，是現時市內歷史最悠久、知名度最高、食材最靚，價格也最昂貴的菜市場。正中央還有大排檔解決當地人三餐，周邊有理髮舖、鞋舖、雜貨店等，裏裏外外也人聲沸揚、熱鬧嘈雜，是了解當地真實生活的好去處。



▲當地正午天氣雖酷熱，但能在婆娑樹影、涼涼池邊輕鬆學廚，反變成了一樁樂事。



▲剛才在街市買來的走地土雞，不用一個中午已變成眼前這道美味可口的鮮雞湯米。

►Amok是芸芸高棉菜中最具代表性的菜式，平時會用蕉葉摺成盒狀盛裝魚肉椰汁咖喱，再用竹籠蒸煮數小時。



The Old Market (Phsar Chas)
地址：South end of Town, next to Pub Street & Night Market, Siem Reap
高棉菜烹飪班（三道菜）加遊菜市場@
La Résidence d'Angkor Siem Reap
價錢：單人USD55（約HK\$440），二人同行USD90（約HK\$720）。

高級地道 青蛙菜

另一家位於市中心暹粒河邊，情調很好的高級餐廳CHANREY TREE，主力提供傳統高棉美食，當中很多亦以青蛙作主菜。當中一道Grilled Stuffed Frog更是把原隻青蛙，挖空釀入各種肉類蔬菜再猛油炸熟，入口爽脆不覺油膩。連餐廳周圍草叢也滿布靜態青蛙，陪伴食客。若不好青蛙作菜，這裏還有很多傳統的高棉菜式選擇，而且份量頗大，價錢合理。



▲兩道主菜炸芝士雞卷（前）USD6.75（約HK\$54）和高棉椒鹽牛肉飯（後）USD5.5（約HK\$44），均美味得讓人有多點一客的衝動。
▲炸素春卷USD3.75（約HK\$30），與蓮藕酸辣湯USD4.25（約HK\$34）俱是傳統高棉美食，兩者皆不容錯過。

愛心餐廳 高棉瑞士菜

除五星酒店外，暹粒市中心亦有兩家長期滿座的人氣餐廳，也很值得推介。首先是著名的社企餐廳加培訓廚房Haven，最初由兩位有心的瑞士情侶組成。用意是給當地貧苦無書讀的兒童青少年，有機會在培訓廚房內學習煮食及餐飲服務技能，待畢業後可直接在餐廳工作。別小看廚師們年紀輕輕，煮出來的高棉菜和瑞士菜都甚具水準。加上員工全以家庭成員互稱，給食客營造一個開心家庭感覺。



Haven有保護和大海的意思，故餐廳鋪滿細砂石與色彩帳篷，營造恍如海邊沙灘用餐感覺。

Haven Training Restaurant
地址：Sok San Street, Siem Reap (20 meters past the X-Bar)
電話：+855 78 342404
網址：www.havencambodia.com

▲CHANREY TREE前面是酒吧與Casual Dining區，後面則是Formal Dining區。

►煎釀原隻青蛙的Grilled Stuffed Frog，每道USD 8.2（約HK\$66）。



CHANREY TREE Khmer Cuisine
地址：Pokombo Ave, along Siem Reap riverside, 50 meter before Preah Phrum Rath Pagoda, Siem Reap
電話：+ 855 63 767997
網址：www.chanreytree.com