策劃：韓小玲
責任編輯：吳綺雯
版面設計：謝錦輝
傳真：2873 2453
電郵：feature@wenweipo.com
本版逢周日刊出

■安徽牧牛湖大閘蟹，唯靈將之重新定名為「牧牛湖清水蟹皇」。想在家中品嚐，你亦可到興隆食品購買，大中蟹（平均5両）HK$120。

秋之「蟹」遝

沉醉豐腴美味

秋風起，就是品蟹時節。豐腴肥美、油膏滿瀉的大閘蟹，確實令人再三回味。傳統煮法不外乎是清蒸、醬炒或蟹粉菜式，當然也可選擇酒燒或焗蟹蓋等創新製法，均可帶出大閘蟹不同層次的滋味。無論清蒸或是蟹粉，都有一股難以抗拒的魔力，令人無法忘懷。今次，筆者帶大家品嚐阿一海景飯店的牧牛湖大閘蟹宴及帝后殿京川滬菜館正宗太湖大閘蟹宴，相信必能令你大飽眼福。

文：吳綺雯 攝：Yesun

□ 帝后殿京川滬菜館行政總廚張仁華特選正宗太湖大閘蟹，並特別預備多款足料蟹粉菜。

品嚐大閘蟹基本法

牧牛湖蟹賣清淡 太湖賣濃味

陽澄湖、太湖是大家熟悉的大閘蟹產區，均在江蘇一帶。雖說陽澄湖大閘蟹才屬正宗，但面積、產量都是最大的太湖出產的大閘蟹結實多膏，近年已逐漸取而代之，成為最暢銷的出產地。近年，牧牛湖清水大閘蟹亦進軍香港，這款蟹的特色是金爪紅毛，因天然放養，經常在湖四處爬行，蟹爪都較長，而且蟹膏淡香，腥味不重，肉質結實而鮮甜，肚亦白淨。

帝后殿京川滬菜館行政總廚張仁華（華哥）特選正宗太湖大閘蟹，因當地採用半生態養殖方法，以天然水草或培植水草，增放螺螄及野雜魚等水生動植物作為河蟹餌料，因此大閘蟹規格大、品質好，蟹身、蟹爪及蟹毛都會帶有光澤，而且蟹腳有力、蟹爪尖刺，蟹味極重，進食後指甲仍會留有強烈的蟹鮮。

而吃開其他地方蟹種，應會覺得牧牛湖大閘蟹淡口一點，這正因為未經催谷自然放養，所以食味較清淡，情形就如一個三餐正常的人，不會一下子脂膏充盈。公蟹的高峰在舊曆十月後，蟹的白膏，鮮而甘滑，會令人食上癮。香港知名飲食專家唯靈也說：「牧牛湖大閘蟹不但膏黃豐足香滑，蟹肉結實清甜，絕非人工飼料催谷可比。那久違了的天然真味教區區一試傾心，配上『瑤池古坊八年陳』，令今季把盞持螯更添無限佳趣。」

■清蒸太湖大閘蟹（每隻足4両HK$120）

■足4両重清蒸大閘蟹

經濟之選：

喜善中菜廳
足4両大閘蟹魚翅晚飯套餐

以新派中菜做主打，位於東九龍新興食府「喜善」為你搜羅最肥美大閘蟹，精選蟹身、蟹爪及蟹毛帶有光澤、蟹腳有力、蟹爪尖刺、蟹鮮味重、多蟹膏而肉嫩味甜的靚蟹入饌，配以及林林總總的矜貴菜式，以經濟實惠的套餐供應。大閘蟹魚翅晚飯套餐包括足4両重清蒸大閘蟹及紅燒蟹皇翅、小菜、飲品及甜品，每位只需168元，不論二人進餐，或是大伙兒一起拆蟹都包你大享口福。

■顏色呈金黃的紅燒蟹皇翅，選用金錢骨翅及蟹肉各半，加入鮮甜美味的蟹黃炮製而成，香濃味美。

■帝后殿蟹粉小籠包（每隻HK$22）

■蟹粉鍋巴（HK$298）

■蟹粉獅子頭（HK$228）

■蟹粉扒豆腐餃子（6件HK$238）

清蒸嚐真味 蟹粉嚐香滑

大閘蟹要吃得原汁原味，當然首選清蒸，以重約5至6両的大閘蟹為佳，因為蟹膏和蟹肉的比例最為相稱。只要揀選上等靚蟹，便可吃到豐腴滋味的蟹膏。所謂「九月圓臍十月尖」，用農曆方法計算，重陽之後食蟹才是入造。在農曆9月應先吃肚圓的雌蟹，進入農曆10月則應吃肚尖的雄蟹。烹煮方法很簡單，將紫蘇葉鋪在蟹底，將蟹反轉蒸煮即可。或許有人覺得紫蘇葉帶有苦澀味，會搶去蟹的鮮味，可以用薑代替，同樣有去腥的功效。

吃大閘蟹最困擾人的，莫過於需親手拆解，方可品嚐滋味，所以由師傅鮮拆的蟹粉，就是懶人的福音。蟹粉一般混合了蟹肉和蟹膏製成，可謂大閘蟹的精華。有時又會加入薑汁、花雕酒、醋等調味料炒香，令味道更為濃郁，所以伴吃的菜式通常偏淡，如蛋白、蝦肉等，鋪於小籠包表面亦很常見，矜貴點可撈排翅，若伴以五穀稻米，健康又有新意。

帝后殿香脆的蟹粉鍋巴是近年熱門的大閘蟹菜式，將大閘蟹起肉，蟹粉則放入清雞湯炒成琉璃芡，混成醬汁後，便可伴以香脆的鍋巴同吃。用糯米和白米製成的鍋巴即叫即炸，香脆爽口，沾一沾滑溜的蟹粉汁吃，味道一流。

■蟹粉桂魚絲

■釀焗大閘蟹蓋

一道「蟹粉扒豆腐餃子」很特別，以豆腐做餃子皮，包裹菜粒、冬菇粒作蒸餃，巧手精緻，做法創新，口感獨特，再以蟹粉扒面，軟滑之餘，增添鮮味。還有，「蟹粉獅子頭」本來就是馳名上海菜，華哥將蟹粉連豬肉混在一起，極為鮮甜。

至於阿一海景飯店在梁兆明師傅主理下，亦創製出不少特色蟹粉菜，最令人驚喜是「蟹粉玉龍金盞」，一般蟹粉蒸蛋白，是上湯加蛋白蒸好，在上面加上蟹粉汁料就算，但這個菜師傅將蛋白挑通，放一件炸豆腐在中心，再加上蘆筍及游水鮮蝦球，吃起來清爽，極具有層次感。

另一道「蟹粉桂魚絲」亦相當出色，因只吃蟹粉會太「漏」，加了鮮爽的桂花魚絲同炒，既不會搶去蟹粉的惹味，亦添魚肉的鮮味，放在法包多士上吃非常香口。「釀焗大閘蟹蓋」則以啖啖蟹肉無添加漿粉見稱，大閘蟹當造，做了一個焗大閘蟹蓋版本，亦是原隻5両半蟹生拆蟹肉連蟹膏去做，只加少許洋葱、蘑菇及煙肉等去吊味，啖啖肉是懶人版大閘蟹，因工序較繁複，必須預訂。

最後，吃了一頓豐腴的蟹粉盛宴，華哥建議必須喝下薑茶驅寒，但切記不要同時吃脍柿，因為這樣有機會令腸胃不適。然後，以普洱沖茶，加上一片檸檬，就可以將雙手洗淨，大閘蟹宴圓滿。

阿一海景飯店
地址：尖沙咀彌敦道63號國際廣場（iSquare）29樓2902
電話：2328 0983

帝后殿京川滬菜館
地址：香港灣仔皇后大道東202號QRE Plaza 27樓
電話：2591 6338

嚐大閘蟹要訣

1. 開蟹蓋後，切記要取走「心」，這位置最寒涼，最好避免吃。
2. 蟹的肺部避免吃。
3. 最好邊吃蟹邊喝黃酒如花雕酒等，因為黃酒既能殺菌，亦能帶出蟹的鮮甜香味。例如，在選擇古越龍山花雕酒時，最好揀選有年份的如三年、五年或十年，當然愈高年份的愈貴。
4. 吃大閘蟹後，要喝下薑茶驅寒。
5. 避免即時吃脍柿，以防腸胃不適。

■日本大分縣知事（縣長）濮瀨勝貞頒發委任狀予別府麵館執行董事呂惠光為海外推廣大使。

日本大分美食之旅

位於日本九州東北部的大分縣，四面環海，氣候得天獨厚，被稱為九州屋脊。複雜的地理環境造就了多溫泉、盛漁產的特質。今次，別府九州拉麵專門店將大分縣的新鮮美食及漁產帶來香港，以饗食家。別府特別精心炮製嶄新食譜，由即日起至12月8日推出，主要食材均為大分的新鮮及健康食品，包括享負盛名的「豐之鮮鰤」鰤魚刺身、火焰牛油冬菇、竹簀魚一夜干，以小麥粉製成扁平麵條（平平烏冬）後加入味噌或豉油煮成醬汁的團子湯，以及清新甘甜的「大分青檸梳打」特飲等。

當中的「豐之鮮鰤」鰤魚刺身，鰤魚可說是大種的油甘魚，是非常名貴的品種，日本人多在新年時候食用。肥美的鰤魚，由於肉質油份重，炙燒刺身也是個不錯的吃法。而大分縣的乾冬菇亦不可不吃，它在55次的全國乾冬菇品評大會中，共獲得41次的團體冠軍，生產量和品質堪稱大分縣的代表作。大分乾冬菇，肉質肥厚，香氣馥郁，別府以火焰牛油烹調，別具風味。

另一道「竹簀魚一夜干」是秋天時分的大分竹簀魚，脂肪最豐富，鹽燒的話非常美味。於大分沖豐後水道大海孕育的竹簀魚，廚師在捕捉後立即切斷其神經線，然後放血，令魚身肌肉不會收縮，保持魚的鮮味及肉質的彈性。

如你有點口渴的話，「大分青檸梳打」是不錯的選擇，因為「大分青檸」是大分縣的特產果樹，果實呈翠綠色，香氣清新，蘊含豐富的維他命C及檸檬酸，是當地引以為傲的珍品。從古時起大分的居民就在庭園種植作藥用用途，對健康有很大的價值。

文、攝：雨文

■大分鰤魚拼炙燒鰤魚刺身 HK$84

■火焰牛油燒大分冬菇 HK$70

食得滋味

■大分竹簀魚一夜乾HK$84

■大分青檸梳打 HK$26

花事了

以「花」為泰國打氣

泰國正面對近年極嚴重的水災，其中首都曼谷的情況亦相當告急，大皇宮、唐人街及商業旅遊區亦受到相當大的威脅。曼谷是香港人外遊的熱點之一，面對「第二個家」的困境，我們也憂心忡忡。

人命傷亡固然令人難過，即使生命暫時未受威脅，但面對洪水淹浸、家園被毀，也足以讓人非常哀傷。從電視新聞的畫面所見，洪水中的曼谷市民沒有哭哭啼啼、呼天搶地或指責謾罵；相反，他們勇敢面對、樂觀積極和熱心互助的表現卻令人留下深刻的印象，肅然起敬。

除了以言語來表達對災難受害者的慰問與支持外，優雅和恰到好處的花兒亦可抵得上千言萬語的祝福。筆者特別設計了一個名為「Pray for Thailand」（祝願泰國）系列的花創。黃色的主調代表安慰、支持、康復和再生，同時亦是掛在泰國人面上的開朗和溫暖的笑容。黃玫瑰（荷蘭）的花語是「祝福」和「友誼」，小百合代表泰國人的天真與純潔，加上黃豆子象徵希望和微笑的種子，拼湊出筆者的一點心意和祝福：「泰國，加油！」

文：Henry Leung（whim@live.hk）

自由花藝工作者，Whim首席花藝師。曾遊歷歐亞多國，考察與花藝相關的物事，最終希望創作具本土風格的花藝。此外，亦參與飾物創作及寫作等藝術工作。

■Whim之新作「祝願泰國」系列，願泰國平安。

■黃色的主調代表安慰、支持、康復和再生。

■「Flower Smile」，大理花＋小百合＋黃豆子。

■筆者參觀泰國的花藝作品。

■「微笑種子」象徵掛在泰國人面上開朗和溫暖的笑容。