



■牛腩仁片。受訪者提供

想吃最鮮美的牛肉，必先學會「解牛」，才能分辨新鮮牛肉，以及哪些牛肉屬精華部位，這是正宗牛肉火鍋的第一步。

第一步：看牛肉 鮮紅濕潤有光澤

分辨牛肉是否新鮮很簡單，凡色澤鮮紅而有光澤，肉紋細幼，肉質與脂肪堅實，無鬆弛之狀，觸摸時不黏手，就是新鮮的牛肉了。此外，鮮牛肉還

品牛肉火鍋「解牛」知精華

具有一股特殊的肉味，次鮮肉稍有氨味或酸味。

第二步：點牛肉 先懂「專用名」

牛肉火鍋的菜單不似西餐中有「上腦」、「裡脊」這樣的稱呼，當然也不是簡單的「肥牛」和「嫩肉」。懂吃的人，到火鍋店開口便是「吊龍膀」、「腩仁」、「匙仁肉」、「五花趾」和「胸口」。

所謂「吊龍膀」，是指帶點肥肉的牛裡脊肉條，其特點是鮮甜而彈牙，肥而不膩。「腩仁」是牛脖頸上的一塊肉，也是運動最為頻繁的一塊活肉，並不是每頭牛都擁有，所以數量極少。「匙仁肉」是牛肉的肩胛肉條，入口即化。「五花趾」是牛腿腱肌，長在牛後腿接近髖的位置，一頭牛只有兩小塊，特點是酥脆爽口，最好的首選「正五花」。而「胸口」看似油膩，其實入口脆且爽口，

是不少食客的最愛。另外，還有牛舌、牛百葉等部分值得嘗試。

第三步：吃牛肉 講究「配」「涮」

學會點牛肉後，則需學會配和涮。所謂「配」是指鍋底料，最好的鍋底是牛骨清湯，如果要求高，也可選擇用礦泉水，在湯中放點白蘿蔔、玉米打底便足夠。待水沸，先別急着涮肉，應將芹菜放入碗中，舀湯水加熱，味道濃郁，暖心暖胃。接着是「涮」，最核心是溫度控制，火太大，牛肉下鍋外面熟了，裡面都是生的，煮久了則難下嚥。在中上火的時候下肉涮數秒，一變色就拿起食用是最合適。

■記者 李薇、劉子靜

滷水冷盤不讓熱鍋



■一班「潮」菜食客在廣州大飽口福。

受訪者提供

「潮」菜俘虜舌尖

■潮州打冷菜餚廣受大排檔食客歡迎。
網上圖片



粵港澳生活匯

宵夜時段來一份砂鍋粥配「打冷」，已成為香港人的宵夜飲食文化。潮汕人在香港的數量，僅次於廣府人和客家人。這個被稱為「中國第57個少數民族」的族群，不僅將鮮美的潮汕食物帶到香港，也帶來了傳統精緻的潮汕餐飲文化。不過，精明老饕發現，深圳和廣州也有大量潮汕人雲集，深厚的潮汕飲食傳統並不遜色於香港，而且「打冷」菜餚味更鮮、價更平、選擇更多，在潮汕人心目中有着很高的人氣。 ■香港文匯報記者 李薇、劉子靜 深圳、廣州報道

提

起潮州菜，教人最熟悉的，莫過於「打冷」。為什麼叫「打冷」？據記載，在五十年代的香港，大街小巷賣宵夜、滷味的，多為潮汕人，他們喜歡肩挑扁擔、籬筐，沿街叫賣。同鄉人見到要買，就用潮汕話招呼一聲「擔籃啊」，而碰巧這個發音有些類似粵語發音的「打冷」。操粵語方言的人不解其意，也依樣葫蘆，久而久之「打冷」就被外延為「吃潮州菜」。

檔方式擺放出來，或大鍋慢火煮着，客人站在攤前，無需詢問菜名，看見喜歡的用手一指，旁邊點菜的人便會記錄下來，有時剛坐到位子上，所要的菜餚已然送到桌上。

在深圳，潮汕人聚集的地方必定少不了正宗「打冷」，其中最出名的，是位於福田區福星路上的「亞六潮州打冷」，這兒菜式過百，雖然環境一般，卻一點也阻止不了「吃貨們」（老饕、貪吃的人）三番四次前去覓食，更重要的是該店24小時營業，任何時段一想起「打冷」，便可大飽口福。又或在繁忙時段找不到座位，你也毋須擔心，因為福星路是著名的「打冷一條街」，多家打冷店將任你一試。

全天候餐廳 供早中晚餐食

若嫌大排檔環境不衛生，但又嫌「高檔」潮州菜過於昂貴，全深圳也有一家全天候潮汕餐廳，就是位於福田區車公廟的「深潮記」，它有地道小吃，有優美環境，有熟悉的鄉音，當然還有適中的價位。

所謂「全天候」，是指這裡分供應早、中、晚三個時段的食物，早上提供3種潮汕茶點，中午增設8種潮汕粿條、麵點，晚上和宵夜則供應新鮮的鴛鴦牛肉海鮮火鍋。

祖籍是潮汕的港客走進店內，便有回家的感覺，因為服務員會親切地用潮汕話「歡迎來吃飯」和顧客打招呼。這裡八成或以上的員工都是潮汕人，故潮州客大可任意地用潮汕話交流和點餐。然而，最重要的還是這兒的出品，無論是芋頭飯、炸

蝦餅、鼠殼粿還是果條湯，每一道小吃都正宗得讓人感慨：「真是家鄉的味道。」

廣州老字號 鮮牛肉直送餐桌

潮汕的牛肉丸和牛肉火鍋，毫無疑問是潮汕美食中最享負盛名的，在廣州不少地區都有正宗牛肉火鍋，但論及最正宗，自然是擁有超過30多家分店的老字號「汕頭福合埕牛肉丸」。

在「汕頭福合埕牛肉丸」廣州第一分店，牛肉都是現宰現賣，沒有經過冷藏就直接送到餐桌，這就贏得一個「鮮」字。另外，潮汕人吃牛肉講求彈勁，無論是牛肉還是牛雜、或是牛肉丸，都得是有彈勁的才好，所以店內提供的牛肉部位繁多，哪些是涮火鍋的，哪些是拿來炒的，哪些是拿來燉的，哪些是只能打成肉丸的，都是涇渭分明。

此外，這兒的鍋底湯是每天早上八九點開始熬煮，一直到中午才出鍋，用牛的脊椎骨熬煮，時間越長，骨髓裡的骨髓會進入湯汁，牛味十足，再加上秘製滷包和中草藥去腥味、去油膩、去火氣，牛肉尚未涮下，鮮美的湯汁已經讓人口水直流。

至於現打的手捶牛肉丸，那就得到廣州喜記牛肉店了。老闆喜哥從十幾歲就開始從事手打牛肉丸的工作，店裡的肉丸無一不是他和牛肉師傅們親手捶打出來的。喜哥稱，「師傅熟練的刀功，切出的牛肉厚度均勻，這樣涮肉時才可熟得勻稱、吃得滋味。」

■牛肉火鍋用料。
受訪者提供



■潮汕香芋炒飯。
李薇 攝

港「潮」人深穗「打冷」

吃家鄉味

「深穗潮汕美食地圖」

1. 汕頭福合埕牛肉丸廣州第一分店
地址：廣州市天河區楓葉路74號（加拿大花園北側）
預約電話：+86（020）62983259（需提前訂座，六點後基本滿座）
2. 廣州喜記牛肉店
地址：廣州天河區長福路198號之二1幢8-9號舖（近華南農業大學北門）

- 營業時間：11:00—24:00
預約電話：+86-1532 2066 823
3. 亞六潮州打冷
地址：福星路82號（福星沃爾瑪對面）
營業時間：24小時
電話：（0755）83388266

初春之禮 書香滿園

- 1 書潮來襲—在故鄉尋找中國
西西弗書店 萬象城 蔡崇達《皮囊》新書分享會
《皮囊》作者本着對故鄉親人的情感，用一種客觀、細緻、冷靜的方式，講述了一系列刻在骨肉間故事。
時間：1月17日（周六）下午3時
地址：華潤萬象城四樓大劇院站C出口
諮詢電話：0755-25561336
- 2 「廣州·兩岸四地」生肖郵票展覽

- 時間：1月5日至11日
地點：廣州圖書館（廣州市越秀區中山四路）
- 3 眼睛與思想：印度藝術新的介入
時間：1月7日至2月3日
地點：廣東美術館1、4號廳（廣州市二沙島煙雨路38號）
記者 郭若溪、劉子靜



深圳香格里拉大酒店套餐優惠

香港文匯報 WEN WEI PO

深圳福田香格里拉大酒店大堂酒廊、香樂園、鮮咖啡自助餐廳和香坊推瑞瑪燕窩盛宴。中餐行政總廚董師傅將燕窩與淮揚菜相結合，利用燕窩的營養價值和獨特口感，搭配鳳翼、花膠等中華食材，烹飪出頂級美味。下午還有套餐將燕窩與芒果、牛油果等搭配。憑此印

花，可享「燕」滋味「董」滋味午餐和晚餐套餐298元、498元和888元人民幣優惠。燕絲潮下午茶套餐每套228元人民幣。
電話：+86（0755）2151 3838
有效期：1月9日至2月28日（下午茶至2月18日）



印花