

川湘美食正宗 讓人吃得過癮

粵港澳生活匯

香港作為國際化的大都市，包容性一直為人稱道。在飲食口味上，傳統「唔食得辣」的港人，口味也隨着日漸增多的川湘菜館而出現改變。只是，香港各式餐廳出品的麻辣菜式，為了照顧大眾口味，大多變得較清淡而顯得麻辣不足，真有點讓人吃得不够過癮。相比之下，毗鄰的珠三角地區，因為匯集了來自南北各地的人，各式餐飲更是百花齊放。如果你想要來一場真正的麻辣盛宴，請跟着記者一起到廣州、深圳去品嚐絕對地道的麻辣美食吧！

■香港文匯報訊 記者 劉子靜、郭若溪 廣東報道



■繆氏川菜館的罐罐菜。本報深圳傳真

跟我走 有着數

交通指南：

- 南魁麻辣香鍋（東方寶泰店）**
地址：廣州市天河區林和中路63號東方寶泰購物廣場B3層
電話：+86 (020)38915315
- 海底撈火鍋（麗影廣場店）**
地址：廣州市海珠區新港中路352號麗影星光城一、二層
電話：+86 (020) 89635253
- 繆氏川菜館**
地址：深圳南山區南山大道2068號南橋花園1樓（近南山醫院）
電話：+86-0755-26664819
地址：深圳福田區東園路63號（近同心南路）
電話：+86-0755-82270928

冬季吃辣椒的好處

一般人可能會認為不要吃得大辣，否則不太健康。不過，最新的研究指出，吃辣可能對人體產生相當大的幫助，而冷天吃辣對身體也有一定的好處。

1. 抗氧化高手

一向被視為刺激食物的辣椒，其實含有相當高的抗氧化成分，含量甚至是蘋果的42倍、橘子的12倍以及葡萄的4倍，是抗老化相當好的「良藥」。

2. 有助預防心臟病

辣椒能夠促進血液循環，增加血管的彈性，減低血管硬化的機會，有助預防心血管疾病。辣椒又含有豐富的維他命C，增強身體抵抗力之餘，又可延緩衰老。

不過，吃什麼都不能過量，過多辛辣食物會刺激食道、胃及腸道，容易引起胃酸和脹氣，更重可引發食道炎、胃炎等，所以吃完後應多喝溫水或牛奶，這樣胃腸都會舒服一些。

■記者 劉子靜

香辣爽自製麻辣香鍋

經常在深穗的細心香港食客會發現，麻辣香鍋去年底開始紅遍深圳各大購物中心，香辣爽的一鍋蔬菜，總是讓人垂涎三尺。其實，自製麻辣香鍋也很簡單，5步驟便可在家食得美味，所有食材經麻辣湯料的烹煮，麻辣味濃郁，越煮越辣，越入味。

- 主要食材：** 蝦、木耳、午餐肉、土豆、香菇、海帶、油豆腐、金針菇、藕片、五花肉、白菜
- 配料：** 紅辣椒、尖辣椒各一個，洋蔥半個，大蔥一段，大蒜若干，番茄一個
- 調料：** 花生油、花椒、香葉、薑片、紅辣椒若干個、海底撈麻辣香鍋底料

製作方法：

- 把所有素菜清洗乾淨，土豆、藕切片，隨後用開水燙煮至半熟；
 - 五花肉用水煮至下油後，待用；紅、尖辣椒切絲，待用；午餐肉切片，待用；
 - 在炒鍋內放入適量花生油，待油溫升高後，在其內放入花椒粒、薑片、紅辣椒、香葉，炒香，隨後放入辣椒絲、洋蔥炒至有香味；
 - 將去掉蝦頭的蝦放入炒香的油鍋中繼續翻炒，待蝦身變紅後撈出待用；
 - 將麻辣香鍋湯料放入炒鍋中繼續炒，隨後放入煮好的素菜翻炒片刻，把蝦、午餐肉放入最上邊，添加少許水燜煮收汁即成。
- 記者 郭若溪



■繆氏川菜館獨樹一幟的明清建築風格。郭若溪 攝

北上穗深 嗜地道麻



■南魁香鍋店出品的香辣蝦蟹鍋。劉子靜 攝



■海底撈川味火鍋店的湯底是正宗的川味。劉子靜 攝



■南魁香鍋店出品的各式麻辣香鍋。劉子靜 攝

廣州地區

南魁麻辣香鍋

推荐理由：炒出來的香鍋 麻辣鹹香

麻辣香鍋是源自重慶縉雲山的土家風味菜品，是當地老百姓的家常做法，以中草藥加上辣椒、花椒、蔥薑蒜等香料炒成一鍋。現在，街上流行的做法有海鮮材料的、以蔬菜為主的素食，還有葷素混搭的。

位於廣州東站（廣九線）一旁的南魁麻辣香鍋，可謂是廣州麻辣香鍋界的「一哥」，其最大特點：一是湯底，二是食材。先說湯底，麻來自花椒，辣來自辣椒，但一鍋過癮的麻辣香鍋，僅有這一層是不夠的。紅油和各種調味的香辛料成分只能算基礎油，南魁配以獨家「秘製香料」，包括數十種中草藥及其它香辛料成分，根據不同藥材香料的特性按比例配製而成，並且湯底還會不定期的根據季節更替或新材料的運用進行適當微調。老闆稱：「借助中草藥和香辛料間的互補降低吃辣帶來的『熱氣』，更適合南方人食用。」

說到食材，店內新鮮葷菜素菜少說就有六七十種，顧客現點現做，想吃什麼自己選，再交由廚師炒好端上來，而香鍋則分「微辣、辣、非常辣」三個等級，讓顧客自主選擇辛辣程度，使其辣得恰到好處。

記者採訪了正在大快朵頤的胡小姐，她稱：「吃起來超過癮，一大盆豐盛的麻辣食物，讓我吃到放不下筷子。店舖在購物中心內，逛街累了就可以來這大吃一餐！」

海底撈川味火鍋店

推荐理由：著名紅油火鍋 正宗川味

川式火鍋幾乎是所有嗜辣族的最愛。川式火鍋分紅白兩種，紅鍋鮮辣過癮，白鍋濃郁清香，但對於嗜辣族來說，能稱得上「火鍋」的，只有那滿是辣椒、花椒和牛油的红湯火鍋。

冬季正是吃火鍋的好季節，冷風颼颼，尋一處地道川式火鍋店涮上一餐，可謂寒氣全消、暢快淋漓。那麼，廣州好吃又夠味的麻辣火鍋店在哪裡呢？就在海底撈川味火鍋店。

海底撈店內食材都是新鮮從重慶空運過來，加上大廚十多年

的掌廚經驗，研製出回味悠長的麻辣鍋底。只用花椒、海椒、生薑、大蒜等天然調味料，香味越熬越濃，口感越沸越醇，油紅發亮，麻、辣、鮮、香各味協調。

開鍋後，牛油獨特的厚重芳香味，就隨着蒸氣慢慢散開，湯底夠麻辣夠過癮，但又絕不會噎到嗓子，後味兒還很厚重，能使食客滿足的川式火鍋。

記者看了一下海底撈火鍋的菜單，真是太豐富了，而且相當人性化，可以叫半份，半份半價，讓食客可品嚐更多款菜。菜品分為特色菜、經典葷菜、菇類山珍、新鮮素菜、主食小吃等類別逾100種。

店負責人介紹說：「最經典搭配是牛油鍋底涮毛肚。開鍋後，先燙毛肚，那脆脆的口感，有嚼勁的肉質，再加上香辣火鍋味道，各種香味在嘴裡緩緩化開，肉香四溢。」

廣州市民劉小姐是麻辣火鍋的粉絲，據說她已吃遍廣州各大火鍋店。她說這裡的菜品很新鮮，鍋底正宗好味，蝦滑、毛肚、金針菇、肥牛、黃喉等涮出來的感覺就是香。此外，就餐環境很討好，服務超貼心，為客人提供圍裙防油漬，手機套上「塑膠袋」，甚至在衛生間裡都有服務員高心的服務，絕對值得推薦。

深圳地區

繆氏川菜館

推荐理由：必吃毛血旺 辣味十足

毛血旺、老譚子、水煮牛肉……提到這些川菜名品，想必大多數港人都不會陌生，川菜以其旺盛的生命力贏得了大批不太能食辣的香港人們的喜愛。對經常往返深港兩地的港人來說，紅遍深圳的繆氏川菜館不可不提，「繆氏」的菜品源於四川腹地，與川菜的發展一脈相承。特色菜包括繆家罐罐菜、民間魚、毛血旺、巴蜀老譚子、串燒竹筍蝦等。走進繆氏川菜館，滿眼的雕欄玉砌、盤龍屋頂、紅木桌椅……甚至服務員的衣着打扮也都透著一抹「古韻」，門店外觀更是獨樹一幟的明清建築風格。此外，在進食之餘，還可欣賞到變臉、滾燈、皮影戲和吐火等表演。

對於港人食客張先生來說，經過口味改良的毛血旺是每次必點的主菜，「血旺用的是鴨血，很嫩，牛百葉、毛肚分量足，青筍數量偏少，麻辣嫩鮮的幾口下肚，全身毛孔大張，憋在身體裡的濕熱都通過大汗排出，不僅口腹之慾得到滿足，身體的壓力也得到了釋放。」除毛血旺外，繆家罐罐菜也是每次的必點菜，此菜將豬肉丸子、雞肉、鮮筍、香菇等葷素食材一同放入紫砂原盅燉煮，有點像大雜燴，但是肉丸香而不膩，口味適中，適合不太能吃辣的家人食用。

張先生告訴記者，一般只要想吃川菜都會去繆氏，「像我這麼怕辣的香港人都不覺得辣，一般人應該都能接受。」在成都吃過四川正宗的饞嘴蛙，繆氏改良過的御鼎饞嘴田雞清爽可口，麻辣減輕，更有南方人的特點，食完齒頰留香，甚至讓人有一種置身山野之感，配菜有金針菇、青筍、魔芋絲等。」此外，張先生說，第一次品嚐還遇到加速上菜活動，服務員放了個計時器在桌上說35分鐘不上全就免全單，最後15分鐘就上齊了菜品，速度很快。

在配菜方面，據繆氏川菜南山店店長介紹，用老壇泡製的鳳爪辣中帶酸，酸中現甜，配製的西芹、胡蘿蔔條亦脆爽可口，飯前開胃。「老譚子這個詞來自四川，指當地人製作泡菜用的泡菜譚子。此道菜清鮮爽脆、酸甜鹹美，帶有濃郁的鄉土氣息和對美食的渴望。」



■繆氏川菜館的毛血旺，辣味十足。本報深圳傳真



■繆氏川菜館的巴蜀老譚子。本報深圳傳真

廣州地區

- 重彩華章—廣彩瓷器300年精華展
時間：即日起至3月31日
地點：廣東省博物館三樓展廳一、二（廣州市天河區珠江新城珠江東路2號）
- 科學奇異果——多思多美味（生活中的各種科學道理揭秘展覽）
地點：廣東科學中心二樓展區（番禺區科

普路168號，原大學城西六路）
時間：即日起至4月底

深圳地區

- 《現在的孩子太難教？——在遊戲中孩子的情緒管教技巧》講座
嘉賓：沈麗敏（香港遊戲治療協會執行總監）
時間：1月31日09:30—12:00

地點：福田區蓮花北雨田路1號富運大廈1棟1樓

- 2015第6屆深圳迎新年貨博覽會
時間：2月4日至2月14日
地點：深圳會展中心

■特搜記者：劉子靜、郭若溪



恩平山泉灣溫泉酒店折扣優惠

香港文匯報 WEN WEI PO

從即日起到2月15日，凡剪下此印花親臨恩平山泉灣溫泉酒店，即可享平日高級別墅房5.5折優惠，節假日可享7折優惠。更多詳情可致電400-011-8011或到酒店前台查詢。
地址：恩平大田鎮朗底河邊

