

### 粵港澳生活匯

新春假期剛過，不少人仍享受着新春的氛圍，未在工作狀態。不少公司在新春期間都會開開心心一齊吃開年飯，為新一年帶來好意頭。作為農曆新年的重要聚餐，餐廳、酒家的開年飯菜式豐富，菜牌寫滿了意頭菜式：生菜蠔豉（生財好市）、年年有魚（餘）、生魚湯（生猛）、菜名讓人聽得開心、吃得熱鬧，當然價錢實惠就更理想。但正所謂「不當家不知柴米貴」，在一個收入總是追不上通脹的年代，開年飯既不能太奢華，又不能太寒酸，要找到合適的食肆吃開年飯就得花點心思。本期玩轉粵港澳為大家推介深穗地區適合家庭或公司等十多二十人聚會的特色餐廳。

■香港文匯報記者 劉子靜、郭若溪 廣東報道

#### 喜客喜宴專門店

地址：廣州越秀區農林路37號美東百貨八樓  
 預訂熱線：+86 (20) 87608000 或 +86 (20) 876588992

#### 南海漁村珠江新城分店

地址：廣州市珠江新城東路11號高德置地廣場秋商場4層  
 預訂熱線：+86 (20) 839831883

#### 勝記飯店

地址：深圳福田區八卦一路勝盛村1棟  
 預訂熱線：+86 (755) 824916664  
 地址：深圳南山區南海大道花園城中心4層  
 預訂熱線：+86 (755) 26822682

## 粵菜合港人口味 特色餐廳春意洋溢

■蛇口花園城中心頂樓的勝記雲頂餐廳是港客飲茶熱點。每天接待的食客中，港人平均佔35%至40%。郭若溪攝

■南海漁村開年飯可提供的大型華麗宴會廳。受訪者供圖

# 北上吃開年飯

## 實惠好意頭



■南海漁村烤地瓜和牛油煎翡翠鮑。受訪者供圖

### 跟蹤走 有着數

### 飲食注意五點 保護腸胃

春節期間的餐桌上都少不了大魚大肉。平日雞鴨魚肉沒少吃，過年吃得更多，大量油膩食物嚴重加重了我們腸胃的工作任務，容易導致腸胃疾病，為了身體的健康定必要注意以下五大事項：

1. 注意不要吃得過飽。吃得太飽對胃危害特別大，輕則嘔吐，重則可致急性胃炎，尤其是胃本來就不好的人更加要注意不要吃得過飽。
  2. 注意不要喝酒太貪杯。酒精對身體尤其是消化道是一種刺激，會提高多種癌症的發病率。
  3. 注意葷素好搭配。飲食一定要多吃蔬菜，保持飲食平衡，蔬菜中含有很多人體必需的礦物質微量元素，多吃有益健康。
  4. 注意水果不可少。不要忘記了吃些水果，茶餘飯後吃些水果補充一下維他命是不錯的選擇，尤其是吃那麼多油膩的東西，吃些水果有助消化。
  5. 少吃油炸、燒烤的食物。大部分食物經過高溫燒烤、油炸都會改變原有的營養成分，急速加熱食物會使食物中的蛋白質變性，吃多了反而不利於營養的吸收。
- 記者 劉子靜

### 開年飯點菜要健康

春節過後，相信不少人的腸胃都吃得「很撐」，需要一些清淡食物和粗糧來調整腸胃，開年飯除了點些好意頭的菜色之外，最重要的還是要健康。以一桌10人餐為例，為滿足健康需要，可分三類共點12菜式。第一類是4個葷菜，不重樣，且最好兼顧水產、畜肉、禽肉。第二類是4個蔬菜，以深色蔬菜為主，如西蘭花、油麥菜、芹菜、胡蘿蔔等，且兼顧根、莖、葉。通常深色蔬菜中，β胡蘿蔔素含量高，維他命C含量也高於普通蔬菜。第三類是豆類和菌類，如豆製品、菌類、藻類、薯類，雖然這些食物看上去並非名貴菜式，但對於健康而言，是非常重要的菜式。

■記者 郭若溪



■喜客喜宴出品的鮑魚豬手煲。受訪者供圖



■喜客喜宴芝士焗日本長腳蟹。受訪者供圖



■南海漁村脆皮雞。受訪者供圖



■南海漁村鹽焗油甘魚頭。受訪者供圖

### 喜客喜宴「中國紅」過大年

有打算在廣州擺一圍開年飯的港人們，越秀區農林路美東百貨八樓的喜客喜宴是不錯的選擇，不但交通便利，而且傳統過大年的「中國紅」是這裡主題裝飾元素，正好與新年的紅紅火火相輝映，很適合一家老小、公司單位在此開年聚餐。這裡不論大廳還是房間，都可以提供讓十多人圍坐的桌子，當然為穩妥起見你最好提前預訂，畢竟年節時分大家都要外出吃個象徵好意頭的「年年有餘」開年飯。

餐廳專門為開年飯設計了兩款套餐，應節應景，價格實惠：喜客臨門迎春宴，菜式包括乳豬拼盤、芝士焗阿拉斯加皇帝蟹、紅燒鮑參燴生翅、鮑片扣海參、古法蒸海石斑等「名貴菜式」。另一款套餐名為喜客新禧賀歲宴，同樣包括翅、貝、龍蝦、鮑魚、石斑等「名貴菜式」。

此外，兩款套餐均包括廣東人吃飯不能少的老火靚湯，象徵「年年有餘」的魚、「無雞不成宴」的雞、「發財就手」的豬手等好意頭菜。其中值得一提的是「鮑汁豬手」，廚師將廣府人最愛吃的香甜鮑汁融合在豬手之中，一口咬落，香汁四濺，直叫人愛不釋手。

### 南海漁村 海鮮盛宴慶新春

在內地的港人開年飯通常愛選擇粵菜口味，清淡濃郁悉隨尊便，鮑參翅肚或家常小炒亦豐儉由人，全家老少、公司同事都能兼顧。這裡推介一處粵式開年飯的好地方——南海漁村。南海漁村出品的廣東特色菜在廣州很有口碑，口味正宗、環境不俗且價格實惠，每到吃飯時間，南海漁村幾間分店都要排隊等位。

位於珠江新城高德置地廣場秋商場4層的南海漁村珠江新城分店是新開的分店，這裡環境走中西合璧的風格，一側的落地玻璃窗可俯瞰花城廣場，門口的彩獅是私人收藏的古董，粵文化元素的玩物及字畫隨處可見。

這裡的房間寬敞，開年飯在這裡吃可謂高端大氣上檔次，不過需要提前預訂，更佳的选择是舒適且能坐下一家大小的包房，坐得舒適又私穩度高。「這裡的房間房各具風格，有的時尚、有的溫馨、有的華麗、有的古典，房間通常都附有休息區，配有茶桌茶具，客人可先坐在休息區的沙發上喝喝茶、點個菜，等菜來了再入座。

近期較有特色的食材是日本鹿兒島300米深水海域的油甘魚，只取魚頭及划水部位入饌，魚頭用最直接的鹽焗，乾鮮的口感下酒最妙，且營養價值高，有比魚腹、魚腩更豐富的鈣質和骨膠原，全家人都適宜。魚划水的做法則有鹽焗、紅燜、薑蔥焗和剝椒蒸，喜歡重口味便紅燜或薑蔥焗，喜辣的便剝椒蒸，愛鮮的便鹽焗，都滋味十足。

不僅如此，南海漁村還獲得「廣州市食品衛生A級單位」、「中國十大地標餐廳」、「國家特級（五鑽）酒家」、「國家白金五鑽級酒家」等百多項殊榮。就在這麼一個殿堂級粵菜海鮮餐廳，人均消費才約150元到200元（人民幣，下同），相信在香港是找不到如此價廉物美吧？據悉，這裡近期推出多種實惠價廉的海鮮套餐，800多元一桌可供十位享用。

### 勝記飯店 港家庭聚餐旺店

位於蛇口花園城中心頂樓的勝記雲頂餐廳是亞洲最大的天台花園酒家，記者採訪的港客幾乎都會到該中心消費，據餐廳營業經理介紹，該餐廳擁有1,000多個座位，最多可同時容納1,200人。新春期間每天接待客人近1,500人，在每天接待的食客中，港客平均約佔35%至40%。勝記荔枝公園店大堂經理亦表示，全店24個大小包房中，元宵節前每日包房幾乎都已被預定，「預定的以家庭客為主，不少港人也提前訂位，選擇的菜色以傳統經典粵菜為主。」

常住蛇口的港客陳先生稱，勝記是深圳老字號粵菜餐館，以烹調海鮮、河鮮馳名，菜品精緻美味，環境優雅雅緻。「豉汁蒸排骨是粵菜經典之作，勝記豉豉的味道散得很開，排骨肥瘦相間不膩不柴。黑椒金錢肚的品質也不錯，蘿蔔的數量搭配得當，鮮滑甜美，黑椒很入味也不會鹹，最棒的是還有脆脆的感覺。」

據了解，勝記飯店早在1989年就已在深圳開業，京蔥焗縮骨魚頭是該店最早的獲獎菜，菜式一經推出就獲得廣東烹調大師獎，無論勝記更換幾次菜單都不會替換它。縮骨魚又稱魚中的「駝背佬」，魚頭大，身材相對較小。勝記所創的京蔥焗縮骨魚頭，只選取縮骨魚全身最鮮滑的魚頭，即割即煮，選用砂鍋配京蔥蒜子生焗而成，它的濃香美味成為了很多人的美食回憶，是深圳版粵菜經典風味的代表。

### 深穗花王3D畫展覽

#### 深圳地區

1 深圳第十七屆「浪漫之愛」月季花展

時間：即日起至3月6日

地點：深圳市人民公園

（人民公園月季花展始辦於1999年，是深圳每年春節期間的重要花事活動之一。）

2 園博園第九屆茶花展

時間：即日起至3月5日

地點：深圳市園博園迎賓廣場和茶花園

（本屆茶花展展出包括336個品種的茶花，不乏國家一級保護植物「金花茶」、有「植物界大熊貓」之稱的「杜鵑紅山茶」、「紅山茶

之王」貝拉大玫瑰以及花香四溢的「烈香」等品種。）

#### 廣州地區

1 奇趣之旅3D畫展

時間：即日起至3月9日

地點：文化公園水產館（廣州市西堤二馬路37號）

（畫展以海洋動物為主題，展出7幅充滿趣味且富有藝術感的3D錯覺藝術畫）

2 2015年春節雲台花園天竺筍花展

時間：即日起至3月31日

地點：廣州白雲山雲台花園（白雲山風景區南面的三台嶺遊覽區） 記者 郭若溪、劉子靜

### 城市特搜

### 南海漁村分店折扣優惠

香港文匯報 WEN WEI PO

「南海漁村集團」成立29周年誌慶，真情回饋！讀者憑印花即可享南海漁村兩家分店「午市九大名點全線5折優惠及每天特價海鮮」。

優惠限時：即日起至3月31日

南海漁村分店地址：流花湖分店：廣州市人

民北路903號流花湖公園內 電話：+86 (020) 8666 8668

珠江新城分店：廣州市珠江新城東路11號高德置地廣場秋商場4層（省農行南面） 電話：+86 (020) 8398 3188

## 印花

