粵港澳生活匯

靚湯糖水 四季異饗 食客紛沓至

煲湯養身 糖水美容 魚膠予愛

廣東人對吃熱衷到什麼程度？有網友答：「我們廣東在地圖上看起來像一隻雞腿。」一句逗趣的留言，卻也說出了不少廣東人的心聲。根據四季的需求，一盅濃縮着食材精華的燉湯、一碗甜蜜滋潤的糖水便足以撫慰廣東人的心。 ■香港文匯報記者黃寶儀 廣東報道

■佛山的「民信」老鋪深受食客歡迎。 香港文匯報廣州傳真

廣州 不可食無湯

中國古代的文人雅士說「寧可食無肉，不可居無竹」；套用到廣東人身上，則變成「寧可食無菜，不可食無湯」。廣東以老火靚湯揚名天下。從廣東人用來形容湯的「靚」這個字，便可見湯的色、香、味俱全。

廣東人愛喝湯，與所處環境關係最大。濕熱的氣候導致身體水分易流失，中醫口中「熱內上火」的症狀就很常見。而湯既能補充水分、又能滋潤心肺；廣東人便根據一年四季的需求發展出了上百種老火靚湯：咳嗽了，有南北杏瘦肉湯益肺止咳；上火了，來一盅赤小豆粉葛鯪魚湯；大病初癒的人，生魚湯調養……

廣東人煲湯的做法有「煲、滾、燉」。所謂「煲三、燉四、滾兩滾」，意思就是煲湯要煲三小時，燉湯要燉四小時，滾湯則是滾至剛熟即可。其中，燉湯以小火慢燉、湯色極清為特色；以中藥材為主的湯品多適合使用燉法，需要「貼秋膘」的秋冬季節，喝一些以藥材為輔料的湯品最是暖身。

老字號燉品 米芝蓮也捧

在廣州市越秀區的文明路和德政路，藏着「勉記燉品皇」、「達揚原味燉品」等老字號燉湯店，用料十足，火候到位，常年吸引着街坊光臨。

剛入選了2018年廣州米芝蓮指南的必比登推薦的「達揚原味燉品」得名於老闆陳達揚的名字。30多年前，陳達揚用家裡的舖面做點湯水的生意。為了給街坊燉好一盅靚湯，善於煲湯的陳母給了陳達揚許多建議，陳達揚還去烹飪學校上課，讓湯的食療功效發揮到極致。作為在文明路上生意最好的一間燉品店，它的店面小到只能擺下兩三張小桌，可是每次去都有人站在街頭癡癡地等；或是在等桌子，或者是在等着打包回家；長長的隊伍，既是小店的招牌，也是給慕名而來的遊客最好的指引。

餐牌是掛在牆上的幾塊紅白膠板，售完了的燉品便直接反到背面掛着。一份湯品一般是20元人民幣左右。其中，「原隻椰子竹絲雞」是最受歡迎的燉品之一；輕輕掀開椰子蓋，滿滿的雞肉浮在清盈的湯水中，白色的椰肉層映襯了靚湯的誘人。將湯匙伸進去，舀出清亮如茶的雞湯來，一絲絲清甜順着口腔進入身體，一種溫暖而幸福的感覺也隨之傳至全身。

覓千年商圈 品嶺南韻味

吃飽喝足之後，不妨到附近的廣州千年商圈北京路逛一逛。北京路是廣州市一條集文化、娛樂、商業為一體的街道。全長1,500多米的街道附近聚集了秦番禺城遺址、秦漢造船工地遺址、西漢南越國宮署遺址等十多個朝代的的文物古蹟。更重要的是，這裡還有斑駁的青磚石板、連綿的嶺南騎樓、鬧市中的橫街窄巷以及老字號等，很適合外來遊客前來領略嶺南韻味。

■位於廣州文明路的「達揚原味燉品」深受街坊歡迎。 香港文匯報記者黃寶儀 攝

■「達揚原味燉品」用椰子煲雞湯，令食客甘心排長隊品嚐。 網上圖片

佛山 雙皮奶之鄉

煲湯以外，廣東人還喜歡另外一種煲出來的美食——粵式糖水。

粵式糖水既有紅豆冰、紅薯糖水這樣的平價小吃；楊枝甘露、菠蘿葡萄羹等新式味道；亦不乏椰子雪蛤糖水等經典美味。被形容為「老人臉，少女心」的雙皮奶、富含膠質的銀耳百合湯、皮薄餡多的湯圓……在乾燥又寒冷的天氣裡，喝下這樣一碗暖笠笠的糖水，想一想就已覺得滿足。

表面的奶皮微微皺褶，吃起來卻是滑嫩綿軟，奶香濃郁又順口的雙皮奶，是經典糖水之一。都說「食在廣州，廚出鳳城」，食客們熟知的雙皮奶，就是順德人偉大的美味發明。而 一首《順德美食竹枝詞》，將雙皮奶的特點表現無遺。「甘香酥滑奶雙皮，玉液凝脂潤雪肌。何必整容求絕色，醍醐助爾賽西施。」

販奶久存難 剩牛奶化寶

吃最正宗的雙皮奶，當然要到其發源地廣東佛山。1930年代，當地「民信奶品店」的創始人董孝華在佛山順德的大良以養水牛、擠牛奶、做牛乳餅為業。因怕牛奶賣不完會變質，他就試着把賣剩的牛奶燉熟來保鮮，待熟奶冷卻後發現表面結出一層奶皮，又甘又滑，創製了清甜嫩滑的「雙皮奶」及其姐妹篇「鳳凰奶」（編者按：一種雞蛋奶糊）和「金銀奶」（編者按：加上了碎紅蓮子、欖仁、瓜子仁等的雙皮奶）。

雖然誕生於順德大良，但其如今在佛山不止一家店，如今，到廣東佛山品嚐雙皮奶，新興娛樂休閒地——嶺南天地是一個不錯的選擇。嶺南天地位於佛山市禪城區祖廟東華里中心地段；「民信奶品店」便在其恍若舊時的嶺南小巷上。

■順德雙皮奶表面的奶皮微微皺褶，吃起來卻滑嫩綿軟，奶香濃郁。 網上圖片

■1990年，創始人的兒子董兆祥重新在佛山順德開張大良民信奶品店。 網上圖片

潮汕 奉魚膠為尊

在潮汕地區，魚膠的地位可謂尊貴——女兒出嫁，陪嫁魚膠；女人坐月子，燉上魚膠；女士養顏護膚，燉上魚膠……魚膠即魚鰾的乾製品，富膠質，故也稱花膠。潮汕素有進補魚膠的習慣，由於魚膠中含有大量的膠原蛋白質，且易於吸收和利用，所以潮汕人對它愛不釋手，時不時就要燉上一碗。每次過年過節回家，等待潮汕子女的一定有一碗充滿着愛的魚膠。

魚膠的吃法很多，可鹹可甜。簡單一點，可以將魚膠和百合同燉，快熟時加入冰糖，燉至百合和魚膠熟爛時即可服食，可潤燥清火、清心養肺；魚膠與雞一同入湯，再配以枸杞子、桂圓肉、紅棗和玉竹等材料，適合用以促進身體恢復和增強免疫力。

「迷」魚膠30載 蔡瀾稱「必去」

如果不想自己動手，又想吃到正宗美味的潮汕魚膠，不妨到汕頭走一趟；當地鳳凰山路的「建業酒家」是不錯的選擇。這家店曾被美食家蔡瀾列為人生必去的50家餐廳之一，創始人紀瑞喜是魚膠的狂熱愛好者，雅號「魚膠大王」。由於堅持「一生中只做一件簡單的事」的理念，因此紀瑞喜花了30多年專心研究魚膠。

店內的焗花膠值得一試，刀叉劃過厚實的魚肚，插起送入嘴中，口感綿密；花膠味道極鮮，還有創新性地以番茄入饌，格外清新可口。除了各種魚膠之外，在這裡還可以品嚐到最地道的古法潮菜。從潮汕滷水到鮑翅肚螺，再到傳統小吃，讓人目不暇給。

■羊菌菇燉花膠 網上圖片

■因魚膠珍貴，在潮汕常被當作陪嫁品。 網上圖片

城事特搜

2018年廣州國際燈光節
時間：2018年11月26日–2019年4月25日
地點：花城廣場、珠江7橋及12座連廊

2018長隆歡樂世界聖誕節活動
時間：12月14日–2019年1月1日
地點：長隆歡樂世界

2018中國森林旅遊節
時間：2018年12月16日–18日
地點：廣州海心沙

2018廣州國際戶外藝術節
時間：2018年11月3日–4日、12月16日–28日
地點：花城廣場

印花

夢回大唐——盛唐藝術與生活展

唐女史上官婉兒、宦官高力士、「讓皇帝」李憲、宗女李倕、丞相韓休、張九齡等人的相關文物120餘件，圍繞盛唐時期文士、貴族、朝臣生活，講述盛唐故事，帶領觀眾近距離感受盛唐藝術之美。

時間：2018年12月13日–2019年5月19日
地點：廣東省博物館三樓書畫廳
門票：免費

跟我走有着數

廣州文明路：從深圳灣口岸出發，進入廣深沿江高速，離開高速後，先後經過黃埔東路、中山大道東、黃埔大道、內環路到廣九大馬路、越秀南路、抵達文明路，全程約1小時50分。

佛山嶺南天地：從深圳灣口岸出發，進入廣深沿江高速，經莞佛高速、廣澳高速、廣州繞城高速、廣珠西線高速到魁奇路東延線，隨後沿永安路、佛平五路、桂平路、桂平西路、南桂東路、南桂西路、文華北路、兆祥路、建新路、東裕路、東熙里後抵達，全程約2小時。

汕頭鳳凰山路：從深圳灣口岸出發，進入南坪快速，經水官高速、瀋海高速到中山東路，隨後進入華山南路、長江路、抵達鳳凰山路，全程約4小時15分。