

秋冬進補正當時 食療養生兩相宜

廣府潮汕客家煲 款款名菜返尋味

粵港澳生活匯

南方的冬天，即使白日陽光燦爛，也擋不住空氣中隱藏的絲絲寒意。俗語云：「秋冬一進補，春天能打虎。」如今正是一年之中最有正當理由吃肉的時節之一，「食肉獸」們為貼秋膘（即秋天進補）蠢蠢欲動，在遍地美食的廣東，無論廣府菜、潮汕菜還是客家菜，都有不少適合進補的名菜，總有一味道讓你欲罷不能。

■香港文匯報記者 黃寶儀 廣東報道

跟我走着數

潮州牌坊街：從深圳灣口岸出發，進入南坪快速，經水官高速、瀋海高速、廣惠高速、潮莞高速、甬莞高速到新鳳路，隨後轉入綠榕西路、綠榕南路、南堤路、環城南路、太平路，全程約4小時30分

梅州梅城老街：從深圳灣口岸出發，進入南坪快速，先後經水官高速、瀋海高速、長深高速、汕湛高速、濟廣高速、梅汕高速、汕昆高速、梅龍高速、長深高速，離開高速後沿着煙汕線進入環市北路，再轉入梅正路即可，全程約4小時30分

陽江白沙鎮：從深圳灣口岸出發，上廣深沿江高速，經莞佛高速、廣澳高速、深岑高速、珠三角環線高速、深岑高速、瀋海高速到S277，進入銀沙路後抵達目的地，全程約3小時30分

■廣州最美老街——恩寧路。 網上圖片

廣州 炭火羊腩煲

圍爐夜話，大概是這個季節最美好的事。吃火鍋，粵語稱為「打邊爐」，雖是發源於北方，來到廣州卻衍生出極具特色的炭爐文化。以往在沒有那麼多小肥羊、海底撈的時候，秋冬一至，廣州人最喜歡的事情，就是在街邊圍爐而聚，在滋滋啦啦的炭火聲中，三五老友邊吃邊聊，頓成羊城一景。

李時珍在《本草綱目》中說：「羊肉能暖中補虛，補中益氣，開胃健身，益腎氣，養膽明目，治虛勞寒冷，五勞七傷」。秋冬正是吃羊肉的季節，在廣州的老城區有一家開了二十幾年的小店，每年只開8個月，由8月開到翌年的5月。最誇張的時候，整條蓬萊路停滿小車，路邊坐滿了吃炭爐羊肉煲的人。

大鄉里食店的前身，是開在六二三路的「長合」，如今雖搬進了老城之中，也從不缺乏擁躉，不少是阿爺阿嫲吃上癮，然後兒子女兒也變熟客，到了孫子輩也照樣熱愛，即使搬到了天河也照樣自己開車三代一起過來。

第二代已接手 老味道仍吸引

老廣州來到這裡會覺得非常親切，因為它二十幾年以來一直保持着老廣州熟悉的大排檔風格，炭爐、砂煲、老式的玻璃櫃。開店時夥計會掛上全羊，那光滑的表皮被烤得亮紅，讓經過的人想隨手扯下一隻羊腿，把最肥美的羊腿肉放入嘴中咀嚼……

要獲得挑剔的廣州食客歡心，一兩道「拿手菜」必不可少。大鄉里食店經過十幾年的積累，慢慢做出了自己的特色。「大鄉里」的第二代掌舵人阿輝透露，他們一直保持着家庭作坊的經營，味道都是根據老廣的喜好而不斷變化的，與以往重口味的羊肉煲相比，現在的羊肉煲味道更清淡些，且吃的過程中不斷加羊湯，久煮不柴不韌，反而更惹味。

部位任君選擇 入口鮮到漏油

來這裡的客人，最喜歡的一道菜就是招牌羊肉煲。阿輝說，羊肉煲用的是內蒙古剛羊，肉質細嫩滑口而不膩。和普通羊肉店斬件煮不同，這裡是將隻隻羊放到羊湯裡浸熟，羊味絲毫不外洩，原汁原味。就連紅泥炭爐也是餐廳特製的，用來燜羊肉香氣十足，把蓋子揭開馬上香氣四溢，毫不誇張地說是整條街都可以聞到。

客人下單後，大廚便立即揮刀，切下客人所需部位，幾乎不用過秤，已分毫不差，刀光閃影中羊肉均勻地切好小塊，等待下鍋。隨後，大廚用海鮮醬、柱侯醬，加入大蔥爆炒，再放進加了羊湯的瓦煲裡，一滾就能入口，蘸着配有乾檸檬葉的醬料，不油膩，啖啖都是鮮得漏油的羊肉香。值得一提的是，這裡的羊肉煲不加藥材，羊味尤為突出，肉質鮮美又不會讓人感覺柴和韌，最合老廣口味。

傍住西關騎樓 近李小龍故居

大鄉里食店所在的位置，靠近「廣州最美老街」恩寧路，提前來逛一逛西關騎樓建築，看看「粵劇祖庭」八和會館，再到20世紀40年代由粵劇「四大名丑」、李小龍的父親李海泉所建李小龍故居遊覽一番，再去品嚐原汁原味的羊肉煲，為一天美好的時光畫上一個圓滿的句號。

印花

夢回大唐 盛唐藝術與生活展

時間：2018年12月13日至2019年5月19日
地點：廣東省博物館3樓書畫廳
票價：30元人民幣/人



梅州 客家娘酒雞

客家菜是漢族飲食文化重要組成部分，以家養禽畜和山間野味為主，海產較少，有「無雞不清，無肉不鮮，無鴨不香，無肘不濃」的說法。

客家娘酒雞是一道客家傳統名菜，有暖身、驅寒、補血之效，常供產婦進補；冬至時、婚宴中，不少客家人會將娘酒雞作為一道重要的主菜。

娘酒高湯老薑 翻炒乾煸慢煮

說到娘酒雞，就不得不提及主角——客家娘酒。客家娘酒又叫黃酒、甜酒，是採用糯米為主要原料，以天然酒麴發酵而成，與江南的糯米酒有異曲同工之處。客家主婦個個都是釀酒師，代代傳承着客家娘酒製作的傳統工藝。

做客家娘酒雞最好用砂鍋，雞肉洗淨斬塊，香葱切段，老薑拍破備用。大火加熱炒鍋中的油至5成熟，放入香葱段、老薑和

雞塊快速翻炒，將雞塊表面煸成金黃色並微微發乾。隨後將所有食材放入加熱的砂鍋中，加入娘酒和高湯，大火煮開後調成小火加蓋燉煮半小時，最後加入小部分娘酒，調成中火開蓋再煮一會，上桌前加鹽調味即可。打開砂鍋的時候，濃郁香味隨即散發出來，讓人不由自主地「咕咚」一聲，暗自嚥了嚥口水。

流連名城老街 品嚐客家風味

要吃客家娘酒雞，梅城老街是一個不錯的地方，它是這座城市歷史的見證。狹長的小巷，兩邊均為民宅，斑駁的老牆，灰黃的色彩，散發着一種滄桑的歷史感，置身其中，彷彿回到了舊時的客都名城。老街的风光讓人流連忘返，老街的美食更是



梅城老街



客家娘酒雞

讓人牽腸掛肚，回味無窮，各種客家特產、釀豆腐、仙人板、娘酒雞，讓人眼花繚亂。

梅州最近還在推進以「客味悠長，四海飄香」為主題的梅州「客家菜師傅」工程，為梅州客家菜走向全國、走向世界而努力，當地的旅遊企業也在巧用客家菜精心打造特色旅遊品牌，以飲食文化帶動旅遊產業發展，如梅州雁南飛茶田景區園龍大酒店近年來推出備受歡迎的一系列客家菜餚和客家風味小吃；梅州市梅縣區雁山湖國際花園度假區則以南藥為原料，開發出20多個藥膳湯類品種，喜歡美食的港人可以趁機前來進補了。

陽江 滋補鵝鰓飯

秋風起時，鵝肉的細嫩、美味，再加上鵝肉天生暖胃開津的秋季滋補功效，總是勾起不少人肚裡的饞蟲來。

精選黃鬃鵝肉 油潤滋味難忘

粵西地區的鵝鰓飯，是秋冬季節不可錯過的美味之一。「鰓」在粵語上意為母的，換言之，鵝鰓飯就是老母鵝做的飯。鵝鰓飯是一種肉料飯，去掉鵝皮與骨，取其肉，細切成粒再經過一系列的調味與配料，用猛火爆炒後，再與飯燴爛，最後加上蔥花，任誰見了也會垂涎三尺。

袁牧在《隨園食單》中早就詳細記錄了數種關於鵝的烹飪手法，廣東人對鵝的追捧更是不遺餘力，全力開發鵝的「全身資源」，烹飪方法也是五花八門，白斬、吊燒、鹵醬、燻燒、乾逼、湯羹、煎炸等，不下數十種菜式。鵝的品種，在廣東數清遠黑鬃鵝、恩平的黃鬃鵝、開平馬崗鵝、潮汕獅頭鵝名氣最大。鵝鰓飯選用的鵝肉，就是陽江黃鬃鵝。

搭配熱飯入口 號稱「餐桌極品」

鵝鰓飯在陽江民眾心目中可算得上是餐桌上的極品了，口感香味十足，鬆軟爽口，肥而不膩，舀一勺熱飯入口，鵝肉的油潤甘香和米飯的細膩



■陽江的白沙石河山泉。香港文匯報廣州傳真



陽江鵝鰓飯

甜香交織的煙花在口腔綻放，這種非同凡響的體驗讓人欲罷不能。據說，吃過鵝鰓飯的人都會忘記黃鰓飯和鰓魚飯的滋味，至於是否誇大其詞，只有親自來嚐一嚐才有話語權了。

講到鵝鰓飯，首屈一指的當然是「白沙鵝鰓飯」了，米飯香和鵝肉香充分融合，色香味俱全，許多外地遊客也慕名而來。而位於白沙鎮的石河村，是陽江市「十大最美鄉村之一」，環境靜謐，山清水秀，是探幽訪野的好去處。逛逛古村，嚐一下當地的特色鵝鰓飯，一大樂事也！

城事特搜

廣州正佳極地海洋世界2018聖誕日場優惠
時間：2018年12月7日至28日
地點：廣州正佳極地海洋世界

廣州塔2018聖誕節冬日地標露營活動
時間：2018年12月24日
地點：廣州塔2樓觀景平台

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

2018聖誕節必玩減壓神訊——超級枕頭大戰廣州站
時間：2018年12月24日19時至23時
地點：Mao Livehouse

如果能穿越回到古代，你最想生活在哪個朝代？大概很多人都會選擇唐朝！

「憶昔開元全盛日，小邑猶藏萬家室。稻米流脂粟米白，公私倉庫俱豐實……」杜甫的一首《憶昔》，為後人描繪出一幅

生動的大唐盛世承平景象。由廣東省博物館與陝西省考古研究院、陝西歷史博物館通力打造，以考古發掘成果為基礎的《夢回大唐——盛唐藝術與生活展》，則圍繞盛唐時期文士、貴族、朝臣生活，講述盛唐故事。