# 去三乡吃濑粉 熊君带你边煮边食

广州西关嘅濑粉用米浆为汤底，以浓稠软糯著称，相信大家由细食到大。而喺中山三乡镇，都有一种濑粉，以粉质韧滑爽口而远近驰名，迷倒好多食客！今次《UP在湾区之港见粤闻》，有靓"熊"出没，一起去觅食！Color搵埋老友记胡鸿钧，带大家沉浸式感受三乡濑粉嘅魅力。

郭玮/文、图

## 三乡濑粉传承人

张泳瑜

## "濑"出长寿与团圆

三乡濑粉，係广东中山三乡镇嘅传统名吃，始于清代嘉庆年间。"三乡濑粉"原名其实係"三乡撚粉"，因为粉条係用手"撚"出来嘅。而"又圆又长"嘅特色，也让三乡濑粉有一家团圆又人人长寿嘅好意头。三乡濑粉的粉质韧滑爽口，种类有汤濑、捞濑、焖濑等，汤濑自然最讲究汤底，鲜甜浓郁嘅月婆鸡汤同爽滑粉条搭配，就最合适。三乡濑粉嘅美味，吸引咗好多大湾区食客慕名而来，自上世纪八十年代以来，中山市有关食品部门就设厂制作干濑粉出口，以供三乡旅外同胞和外地旅客食用，三乡濑粉便成为广东五大名牌米粉食品之一。

## 自己嘅手会更和味

曾经热衷于整甜品嘅熊君，知道自己有机会可以学习三乡濑粉呢门手艺之后，表示好开心、好兴奋。其实，制作濑粉就只有粘米粉同生粉两种原材料，将呢两种简单常见嘅食材按比例混合，加上滚水调和，充分搅拌之后，就係制作濑粉需要嘅粉浆啦。非遗传承人张师傅话，倒入滚水嘅温度一定要够，咁先可以将粉浸熟，师傅们係经过长时间嘅磨炼，先习惯到如此高温，所以喺制作过程中，濑粉初哥"熊君"都被不停提醒，要小心唔好烫亲。经滚水浸熟后嘅粉浆，要搅拌至绵滑嘅流体，倒入底部好多窿窿嘅濑粉榨里面，然后濑出粉条。雪白嘅粉浆流入滚水之后瞬间凝固，丝丝分明嘅粉条随著水花飘荡，睇起身真係好诱人！最后，要将熟透嘅濑粉条，浸落用黄芪、当归、鸡肉等材料熬制而成嘅月婆鸡汤，粉条吸满汤汁，暖胃又补身。大把quota嘅"熊君"，美味当前就不顾形象，捧起大碗试咗味先，如果大家都想品尝一下"熊君同款"，记得喺三乡镇探个究竟啦。

## 传统美味多到食唔晒

除咗三乡濑粉之外，三乡嘅茶果都係当地好出名嘅传统美味，仲已入选咗非物质文化遗产。馅料丰富嘅菜角，烟韧有嚼头嘅豆捞，咸香惹味萝卜糕……款色多、造型靓，咸甜皆可任君选择，除咗逢年过节，日常作为茶点享用亦非常适合，大家都会用来款待亲朋好友。"熊君"呢趟中山之旅，试咗好多传统美食，粉丝见状都忍唔住用自己嘅地道家乡美味引诱佢去玩：东莞茅根粥、汕尾咸茶、荔湾艇仔粥……"熊君"都大赞广东美食多，真係令佢食指大动、好想试！

**Color提示：**

《UP在湾区之港见粤闻》会继续带大家学非遗、品美食、玩转非遗手艺，如果想知下次轮到边位大咖带大家搞搞新意思，记得关注我哋啦！



# 朱主爱 粤住粤有味道

来自马来西亚嘅创作歌手"小草"朱主爱，大大话话都喺广州生活咗3年啦。由初初嘅人生路不熟，到依家可以自己去四围wet，穿街走巷逛菜市场，小草已经升呢成为半个"广州潮人"，慢慢融入呢座城市啦。

郭玮/文、图

## 粤式生活技能满分

粤语文化係广府文化嘅精髓，朱主爱喺咗广州咁耐，梗係要学翻几句傍身。基本嘅问候语，好似"早晨""食咗饭未""早唎"等，其实已经满足唔到好学嘅小草啦。中意四围wet嘅佢甚至自学咗，点样用粤语喺shopping、买餸时发动"知悭识俭"技能。买生果时同老细social下，咁样先有机会快速get到边啲货最靓；问完价要识杀价，主动出击先有"着数"……呢啲粤式生活技能，小草已经用到炉火纯青。

今次，小草趁住同识饮识食嘅"味成年阿辉"辉哥仔一起逛街市买餸，仲趁机学咗好多"盏鬼粤语"：原来茄子粤语叫矮瓜，释迦喺广东又叫番鬼荔枝，折耳根就叫鱼腥草……get到新知识点嘅小草忍唔住偷偷练习，小小口音显得特别可爱甜美，连菜摊嘅老板都被耐到主动去零头、打个折俾佢。喺咗广州咁耐，广州人亲切又热情，随和嘅街坊、热心嘅陌生人，都令小草觉得呢座城市好有人情味，粤式生活真係"粤"住"粤"有味道。

## 轻松搵到家嘅味道

毕竟仲係离乡别井、一人在外打拼，总会有思乡嘅时候。呢啲时候，佢就会想食一种"家嘅味道"。今次佢要下厨煮嘅"马拉咖喱鸡"，就係佢念念不忘嘅"家乡味"。洋葱、姜片、红葱头手动舂碎，加入香料制作而成嘅咖喱酱，再同新鲜鸡肉一齐烹煮。每样食材应该如何调配用量？小草跟住心中嘅家乡味道，煮菜嘅时候就有咗一个衡量嘅标准，每次下厨时嘅心情变化，也成为咗呢道餸嘅甜辣咸淡度。

呢道菜有小草对家乡记忆嘅回味，亦係佢融入广州生活嘅一个见证。喺汇聚全国各地食材嘅广州，各种调料、食材都可以搵到，就算有完全一样嘅材料，都可以轻而易举咁搵到"替代品"，小草煮菜嘅时候就不怕"巧妇难为无米之炊"。随手可得嘅食材，随时可以食到家乡菜，令小草觉得留喺广州特别美好。除咗咖喱鸡之外，娘惹菜、豆浆鸡等等都係佢家乡嘅美味，得闲嘅时候，佢就去会买齐食材番嚟，自己煮番几味。小草话，佢喺广州过得好好，同时，挂住家乡嘅心一直都在，好好生活，期待春暖花开嘅时候，与家乡亲友相聚。