

# 梁琤学整非遗乳鸽

《UP在湾区·港见粤闻》又出动！民间一直有“一鸽胜九鸡”的说法，今次就等我哋眼住梁琤去到深圳盐田，探访红烧乳鸽手艺传承人，睇下呢款“非遗”美味点整嘅啦！

郭玮/文 图



## 不断融合 传承技艺

味睇乳鸽好似有七肉咁，其实佢营养价值高，富含蛋白质同维生素，深受爱滋补的食客欢迎。历史上，红烧乳鸽起源于明代洪武年间，一开始就係深圳大鹏半岛上，在海防兵营中盛行的窑火制食品，后来制作乳鸽的师傅将呢门技术带到香港，红烧乳鸽就有咗香港分支啦。“五谷坊”嘅红烧乳鸽融合咗传统客家与香港嘅技艺，兼顾深港两地的民俗特征，既有传承又兼顾发展，征服咗一方人的味蕾。2021年4月，“五谷坊”乳鸽被列入第五批深圳市级非物质文化遗产代表性项目名录，袁建东师傅亦被列入市级非遗项目代表性传承人。



## 卤汤足料 工序繁杂

港式乳鸽多数用豉油皇焗上色，而传统嘅盐焗田红烧乳鸽就保留番窑烤嘅手法，所以特别香脆惹味。想制作色香味俱全嘅盐焗田红烧乳鸽，工序都相当繁杂。首先卤煮鲜鸽嘅卤汤就大有名堂，足足加入13种药材，原料配比也特别考究。卤水一定要先煮滚，再将处理干净的乳鸽放入去浸煮，焗肉较薄身，只需要十五分钟就可以捞出去备用。用冷水清掉身上多余嘅卤水，冷水能令焗肉更紧致细腻，然后再上“脆皮水”。所谓“脆皮水”，其实係由浙醋同秘制汤料熬煮而成，係乳鸽皮金黄香脆、肉质鲜嫩带汁的关键所在。平时都有落厨嘅梁琤老师，喺传承人袁师傅嘅指导下，淋汤汁、为乳鸽翻身的手势都好娴熟，好似已经get到师傅几成功力咁嘅。据闻，佢哋面前嘅煲焗卤水已经有成30年历史，焗熟手艺加上呢煲传承嘅味道汤底，先煮得番正宗嘅美味出嚟。



## 肉质细嫩 食法讲究

制作乳鸽有步骤与技巧，原来食嘅时候都有讲究嘅。师傅教路，食盐焗田红烧乳鸽，要从最脆嘅鸽头落手，啱啱烤好嘅乳鸽头最为酥嫩，而且佢啖会好似肉身咁焗，就算係新鲜滚热辣出炉，都比较容易入口。用鸽头打开胃口后，就可以慢慢品尝成只红烧乳鸽。背脊肉薄，但胜在嫩滑又烟韧，鸽身有肉、汁多味鲜，连鸽胸肉嘅肉质都丝丝分明，一啖都唔柴嘴。师傅补充道，为咗适应当下消费者的口味，佢哋在制作乳鸽时都会不断改进用料，在keep住传统味嘅基础上，适应市场嘅新要求，务求令大家食得更健康。有意深耕时尚厨嘅梁琤老师平时好注意饮食健康，连佢哋都话呢款乳鸽美味又唔油腻，营养丰富，多食几件都唔怕肥嘅。

梁琤：我们更应该把这一份坚守延续下去

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



# 进阶人生 活出精彩

人生各个阶段都有不同的精彩，近期有3款真人秀，带大家体验人生三个不同时期的旅程：一班后生仔回归农村田园，化身“新农人”自力更生；几位阅历丰富嘅“姐姐”开茶话会，埋堆探讨各种人生话题；四对画风不同嘅夫妻，在集体旅行中探寻婚姻的“幸福密码”。一齐去片，感受来自人生不同阶段的魅力吧。

郭玮/文 海报、剧照/图

## 农耕助成长

从栏目名就睇得出，《种地吧》係一档同田园耕作有关嘅综艺。十个后生仔组成“种地小队”，投身到真实的农村生活中，参与耕耘劳作，见证稻谷发芽直至收获的全过程。节目中，“种地小队”事事都要自力更生，小到耕种工具嘅维修，大到百亩田地嘅种植规划，甚至收成后的销售盈亏，都会由呢十位农民新丁自己执行。呢档综艺除咗要培养年轻人珍惜粮食的价值观之外，亦希望通过耕作过程，激发新时代年轻人奋发向上嘅动力。每期节目嘅飞行嘉宾亦同常驻嘉宾一样，会参与到各项耕种劳作中，流量小生龚俊前排都现身节目，落地、煮饭样样都试过。呢个劳作向真人秀最有意思嘅point，就係大家都无惧泥水湿，全身心投入耕田嘅快乐中去，从中收获到大自然嘅治愈，超有成就感嘅！



## 有咩唔怕讲

《展开说说》原名为《这是可以说的》，离奇个名就feel到，呢个节目会倾好多“你不知道的事”。傅首尔、杨笠、易立竞、杨天真四位口才了得嘅“姐姐”担任节目主持人，每期邀请不同的嘉宾，参与到姐姐们嘅茶话会中，回应一啖直击灵魂嘅提问，面对邪恶嘅自己，佢哋抗拒定係迎合？离婚后，想不想再给自己一个机会？想做“女神”定係“女王”……对住四位主持咁咁逼人的提问，嘉宾的真实想法都要无所遁形。谈话之间，四位“姐姐”仲会同大家分享下自己丰富的人生阅历，俾啲人经验过你。虽然话，访谈类节目一般就係靠talk，但嘉宾嘅轻松幽默气氛中，都渐渐卸下“盔甲”，敞开心扉，纷纷讲出娱乐圈中的烦扰事。淤积经历分享出来，等大家笑下；惨的回忆，在倾诉之后就可以真的放下；欢乐嘅事情share啱，会变double开心……有咩唔可以讲下呢？睇完你可能会对过好多多事都释然了。



## CP放大招

《妻子的浪漫旅行》IP已经做到第六季，每辑都有娱乐圈中嘅模范CP用自身经历，教睇大家新型嘅夫妻相处之道。在最新一季节目中，有一言不合就冷战刘芸、郑钧夫妇，越吵会越恩爱；鲍蕾、陆毅夫妇将“浪漫”定为人生格言，丈夫更直言因为遇到太太，佢会一直相信爱情；苗苗、郑恺夫妇话题性高，夫妻相敬如宾，又别有趣味；新婚燕尔嘅陈乔恩、曾伟昌夫妇，就好似偶像剧奔现咁“抓马”，男宠女爱超sweet。每组CP都有自己嘅特色，相处模式令人惊叹又羡慕，观众可以从中学到收获CP的乐趣，或者借鉴到新式嘅夫妻相处之道。

