

# 广府药膳，牛气冲天

“这么大的牛肉啊！”“这是什么酱料啊？好香！”“这是野生黄芪吧？跟市面上见到的不一样！”番禺壹荟馆酒店五楼的空二房已经被阵阵混合着药材香和肉香的气息弥漫了，由番禺区慈善会联合广州市天河区新快社会服务中心等机构共同申办的“番禺区2019年公益慈善创投项目大赛”项目“番禺味·道爱心饭局”活动正在这里进行，行政总厨叶友青正在分享壹荟馆的招牌出品菜式之一参芪荷香牛小排。

“番禺味·道爱心饭局”活动旨在通过粤菜师傅对传统或创新菜品的现场直观示范演示，让异地来穗务工人员子女及其家庭得以更深入、更近距离了解广府文化，认识粤菜的博大精深，消解语言和地域文化习俗等方面的隔阂，增加城市身份认同感及归属感，更容易融入都市生活。

■新快报记者 陈斌文 龚吉林/图

## 楼上大排档 老广的味道和舒坦

■新快报记者 陈斌/文 龚吉林/图



▲环境也很大排档。

大排档，曾经是广州人最不陌生的一种食肆风格。有人怀恋着这种形式，于是将大排档搬了上楼，称之为“楼上大排档”，倒也贴切。这里的装修风格也确实很“大排档”，200多个餐位的大厅一排过，通透！来这里吃饭的人们，多数对环境的要求没那么高，吃的是味道和舒坦。

最让人惊艳的当属那煲如今很多餐厅都不大会做的猪腰汤，猪腰这种食材并不贵，糟心的是处理过程非常繁琐，为了去除其本身的腥臊味，需要反复清洁浸泡再清洗，工序繁又卖不起



▲祖传滋补猪腰汤。

## 1 • 药食同源，文火慢炖

参芪荷香牛小排，是壹荟馆的招牌出品菜式之一，加入党参和黄芪的进口牛肉，是提气补血的好帮手，依托广州至信药业股份有限公司的背景，壹荟馆讲究药食同源、食疗进补，是其出品的主要特色。

“这道菜几乎每桌必点。”叶友青总厨一边说着，一边给事先准备好的进口牛小排依次加入党参、黄芪、香叶、豆蔻、草果等不同辅料，准备开火慢炖。

焖煮牛小排的“总厨特调秘制酱料”更是引得参与者们围观和连珠炮似发问，仿佛只要追着总厨用“打破沙锅问到底”的发问方式就能探究出秘制酱料的“秘制”所在。



▲壹荟馆行政总厨叶友青现场演绎参芪荷香牛小排的步骤做法。

## 2 • 肉香药材香与荷香共融

▶参芪荷香牛小排成品，色香味俱诱人。



▲烹制这道牛小排所用到的香辛料。



▲烹好的牛肉切厚片，更有口感。

随着瓦煲中温度的飙升，香气开始不受控制地钻进每个人的鼻孔，所有人无不感叹“好香！”“真香！”

叶总厨翻动着煲里逐渐收缩变色的牛肉，告诉大家：“正常要焖炖90分钟，才能达到这样的效果。”

汤汁渐浓，牛肉可以出锅了，厚切成片，碟子上垫上清香的荷叶，这就是菜名当中“荷香”二字的由来，温热的牛肉激发出荷叶的清香，肉香、药材香与荷叶香的共融，令人不由得食指大动。

肉质鲜嫩的牛小排，经此烹制后口感柔美甘甜却不失劲道，“总厨特调秘制酱料”的加持更如锦上添花，让原本就出身不凡的牛肉本肉登峰造极，惹得每个人只恨自己的一张嘴不够用，不知道是先用来享受美味还是先用语言表达自己的慨叹！

壹荟馆酒店·壹膳生态餐厅  
地址：石北工业路339号  
3号楼102壹荟馆酒店内

资讯

What's New

## 十里弄堂 品淮扬风味粽子



▲十里弄堂“端午礼粽”目前优惠价为118元，还送100元美食代金券。



▶新菜荔枝虾球，虾仁里浸润着浓浓的荔枝味奶油，口感如温香软玉般酥软。

终缭绕。

江浙人吃粽子，通常有蒸和煎两种吃法。蒸粽子可以还原刚出炉的鲜味，咸甜皆可。而咸粽用来油煎会更香——对半切开，在油锅里煎制两面金黄，厨房里瞬间飘出糯米独特的焦香。

当然，如果你选择在十里弄堂里品尝粽子，也许更有意境。这家人气餐厅由青砖灰瓦的旧式上海石库门开始，带领食客穿过层层迭迭的灰瓦墙和错落有致的半透明木栅格屏风，到别具特色的夹画玻璃屏风装饰的餐厅，仿佛瞬间踱进充满上海风情的里弄内，开启初夏的美好时光。

十里弄堂  
地址：广州市天河区珠江新城花城大道84号优托邦1座5楼



▲压力锅焗肥嘟嘟生蚝。

陈皮洗沙粽、酱香蛋黄黑猪肉粽、梅干菜五花肉粽，这样上海风情的淮扬特色粽，如今在广州就能吃到——由广州华新集团与香港1957餐饮集团合作打造的淮扬菜食府十里弄堂，日前推出了别具江南风味的“端午礼粽”，一盒三味，六只一套，装在磨砂的黑礼盒里，美丽得像件艺术品。

这份端午礼粽由十里弄堂行政总厨汪德文师傅打造。汪师傅是著名淮扬菜“秃黄油”的创造者，获奖项无数。本次他为端午节设计的粽子，单是食材就颇为考究。陈皮洗沙粽选自广东特产陈皮，古法制作的江南豆沙泛着玫瑰色的光泽，香甜不腻；酱香蛋黄黑猪肉粽饱满紧实，咸蛋黄流油，再加上红润鲜嫩的优质黑猪肉，一口就收获了十分满足；梅干菜五花肉粽，要的就是一个香字，从打开蒸笼的一瞬间，再到拨开粽叶，再到轻轻一咬，梅干菜的香味始

十里弄堂  
地址：珠江东路6号  
K11购物艺术中心702号铺