

## 让大厨告诉你： 五星级酒店的西餐该怎么吃？

文/图 羊城晚报记者 黄启兵(另署名除外)

在广州吃大餐有个“幸福的烦恼”，就是好吃的东西太多，有时候都不知道该吃啥好了——这样的“烦恼”如果放到五星级的酒店里面去吃大餐，恐怕会更“突出”。

很多人会说，都说“吃在广州”，好吃的东西满大街，那么在五星级的酒店里面吃到的粤菜与大众化知名餐馆的粤菜，除了贵，还能有啥不一样的呢？恐怕这个问题真要让五星级大酒店里面的大厨来发话了。



香格里拉两位行政总厨梁桑龙(左)和陈国雄(右)师傅。

采访对象供图

### 五星级大酒店就要吃“精品”

最近，香格里拉集团的中餐行政总厨梁桑龙和广州香格里拉大酒店中餐行政总厨陈国雄师傅联袂呈现了一场“明星双厨”的晚宴，用他们对全球六家香宫/夏宫中餐厅经典佳肴的个人诠释，带来一场饱含着中餐粤菜精髓的饕餮盛宴。这已经最近两个月两位大厨继北京、巴黎、新加坡、香港、上海之后的第六站“星厨盛宴”了。

对于五星级大酒店里面的大餐该怎么吃，两位大厨给出了很好的建议。

#### 一吃“品质”

相对于一般的大中华餐厅而言，五星级大酒店显然“贵”字当头。但“一分钱，一分货”，贵有贵的道理。

陈国雄师傅说，星级酒店大厨首先是要符合健全完善的卫生标准。食材选择都是非常顶级的，即便是一道普通的菜，选材上都要选“最靓的部分”。比如蜜汁西班牙黑毛猪叉烧，看着可能不起眼，但选取了最好的一块肉，不是随便选取的；又比如蟹，既要新鲜，又要味美。

其次在烹饪的工艺上，为了把每一道菜做到最好，大厨之间都会沟通，选择最好的方案。梁桑龙说：“我的烹饪理念是讲求原汁原味，采用新鲜优质的食材，猛火快炒上碟，讲求锅气。中餐烹饪方

法千变万化，每款菜式和食材都各有特色，能表现个中真味，方能称为良厨。”

#### 二吃“创新”

与大众化餐馆不一样的，星级酒店宾客来客往，来自五湖四海。“众口难调”，宾客口味非常复杂，但同时也带来了口味的融合和创新。

陈国雄师傅则说，每一个厨师着手的方案都不一样，就算是炒一碟“干炒牛河粉”，放料的顺序都可能不一样。大厨之间会互相沟通，互相吸收。此次“星厨盛宴”，两位大厨四手联弹，多次反复沟通，慢慢更改调整，最终变成了大家都可接受的方案。

特别值得一提的是，虽是中餐，但很多地方借鉴了西餐的风格，尤其是西式的摆盘更为精致，中西合璧，融会贯通。

#### 三吃“流行”

在传统与创新之间，很多名菜的做法更符合当下大众审美情趣。梁桑龙师傅说，现在的年轻人，吃饭之前都喜欢拍照。所以在摆盘上，要更注重“形”，满足当下年轻人的喜好。

此外，有的菜品如果按照传统口味做，会显得有点单调，适当调整一下，更能吸引当下人们的兴趣。

### 细品五星级大酒店精品名菜

说了那么多，还是来看看来自五星级大酒店的名菜，都有哪些制胜之处，凭什么吸引人们的潺潺口水吧。

#### 1、蜜汁西班牙黑毛猪叉烧

选用西班牙黑毛猪当中“最靓的部位”来做叉烧，配以蜜汁裹味，粤式烹饪技法。既能品味新鲜，又保持叉烧原味。

#### 2、上汤炸蟹盖

蟹盖并不是“没什么吃的”，里面暗藏了吸饱了龙虾汁的洋葱，芝士覆盖。既能感受到蟹的鲜，还有洋葱上汤的韵味。

#### 3、夏宫响螺汤

广式靓汤通常有“煲三炖四”的说法，煲三个小时，炖四个小时。选用响螺的螺头爆姜慢火炖三个小时，去掉腥味，天然凉却下来，再放回去用泉水原装地，加入螺肉，再慢火煲一个小时。瘦肉摆在最底层，让肉味渗出，汤味清甜。



蜜汁西班牙黑毛猪叉烧



上汤炸蟹盖



夏宫响螺汤

## TYMON健康食品低至2折 来广百疯狂扫货吧！

婴幼儿辅食作为婴幼儿成长所必要的快速消费品，可以为婴幼儿群体提供身体发育营养，改善饮食结构，是每个家庭不可缺少的家庭支出。

德国 TYMON 纯天然水果泥，产自德国，集安全、纯天然、健康于一身的健康产品。它采用了科学的种植体系，搭配上先进的生产设备和严苛的监管体系，以纯正的德国工艺制作而成。100%非转基因的特点保证了这款产品天然、健康的高品质，酸酸甜甜，口感柔软顺滑。它含多种营养物质，如维生素、膳食纤维等，不含添加剂、香精色素和防腐剂，其甜味和色泽均来源于纯天然水果本身，天然更营养，同时避免国内水果农药残留物过高及为运输保鲜添加防腐剂而带来的安全威胁。

TYMON 有机儿童面 100%采用有机杜兰小麦作为原材料，含有丰富的维生素 E 和维生素 B 群，能增强宝宝的抵抗力，还可以帮助消化。

TYMON 纯天然蒜香油 100% 采用德国有机农场非转基因原料，通过德国先进工艺保留了大蒜中的精华——大蒜素。纯

天然蒜香油的优质口感，融合了大蒜的美味，酥滑顺口中流露着阵阵蒜香，让风味更加独特。

TYMON 纯天然菜籽油的芥酸几乎为零，富含维生素 E 和不饱和脂肪酸 Omega-3。Omega-3 是食用油中最好的脂肪酸，能够导致各种健康问题的现代不平衡的饮食结构予以纠正，有助于降低罹患多种慢性疾病的风险，促进大脑及视网膜发育等功能。

广百的盛大购物盛典“广百之夜”又要开始啦，11月8日至11月10日共三天，届时 TYMON 纯天然水果泥 2 折，还有三款 TYMON 产品 5 折促销的。这种价格优惠的力度平时可是绝无仅有的。

(杨广)



加州无花果

# 无花果只能对半切？ 吃法多到你发抖！

文/图 羊城晚报记者 王敏

## 加州无花果崭露头角

在水果界，无花果一直占有一席之地，但今天厨师和消费者都对无花果有了重新的认识。根据国际市场调研公司 Mintel 的数据，由于味道、功能及营养上的各种好处，国际市场上正不断出现各种含有无花果的新产品。这也许是由于无花果非常切合现今的流行元素：高纤、纯天然、无麸、无反式脂肪等。

本地市场的无花果，近几年也大有规模化的趋势，最近正是其上市旺季。记者在城中多家超市发现，无花果被一个个整齐地码放在盒里销售，由于包装和产地不同，无花果的价格存在着一定差异，价格从 20 元/盒到 68 元/盒不等。

广东的无花果，以波姬红、丰产黄、布兰瑞克等品种为常见。像番禺种植的就是波姬红，它短颈圆身，果皮呈褐红或紫红色，果肉绵密细滑，香甜汁多，能从 8 月份一直吃到 11 月，波姬红也是本地很多餐厅大厨会选用的入菜品种。

最近，又有优质的无花果进入广州市场。记者从“加州无花果交流会”上获悉，美国加州无花果果干将于 12 月进入广州各大超市和批发市场，果干全部产自美国加州农场。据介绍，加州无花果生长于中央圣华金谷的肥沃土壤，当地是世上最著名的蔬果种植地区之一，收获于夏末秋之时，加州无花果干全年供应，而新鲜无花果则只于 5-8 月供应。

就食材方面来说，加州无花果适合不同的菜式，中餐西餐皆可用。原只、颗粒、片状、粉末甚至果汁等不同的形态，都被广泛应用于酱料、零食、调味汁、抹酱、糖果、烘焙食品及饮品中，特别是长满褶皱的无花果干，在煲汤、炖汤时扔进去几颗，能给汤增色不少。



无花果树全家宝-桑拿鸡



无花果是西式料理的百搭之王

如果要评选水果届的网红，那么无花果可以算是当之无愧的冠军了。而这种网红水果的流行史大概可以追溯到公元前，作为《圣经》里记载的最古老的树种之一，伊甸园里便有无花果树的踪影。回到现代世界，在《流星花园》里连道明寺都说过，无花果的味道，就是恋爱的滋味。

夏日的炎热阳光让无花果彻底成熟后，整个无花果季（7 月到 11 月），尤其是秋季最为香甜软糯，是属于无花果爱好者们最为幸福和甜蜜的时光。而近日，城中以无花果为主题的活动及餐厅也开始进入我们的视野。

如果你还没有爱上无花果，那么你一定还没有找到这款网红水果正确的打开方式。而接下来介绍的这家餐厅秋冬菜式，则给无花果提供了无限可能，你一定会找到自己最爱的口味。

流溪河是广州的母亲河，它自东北向西南，穿越广州整个北部，流域达 2000 多平方公里。“十二度城林餐厅”的自有农场，就位于从化境内的流溪河附近。农场主要种植无花果，纯净的流溪河水，使得这里的无花果特别清甜并且多产，足以让其成为城中为数不多以无花果系列菜式为主打的主题餐厅。

无花果短暂的保鲜期一直是其难以流动到寻常人家饭桌上的障碍，负责人表示，为了让这种可能实现，必须在无花果摘下后全程冷链配送，到达餐厅后的短期储存也需要冷藏处理，以最快的速度呈上餐桌。

无花果之于西式料理，多用于沙律或糕点，品的是果肉天然

### 枝茎叶果，全部吃掉！

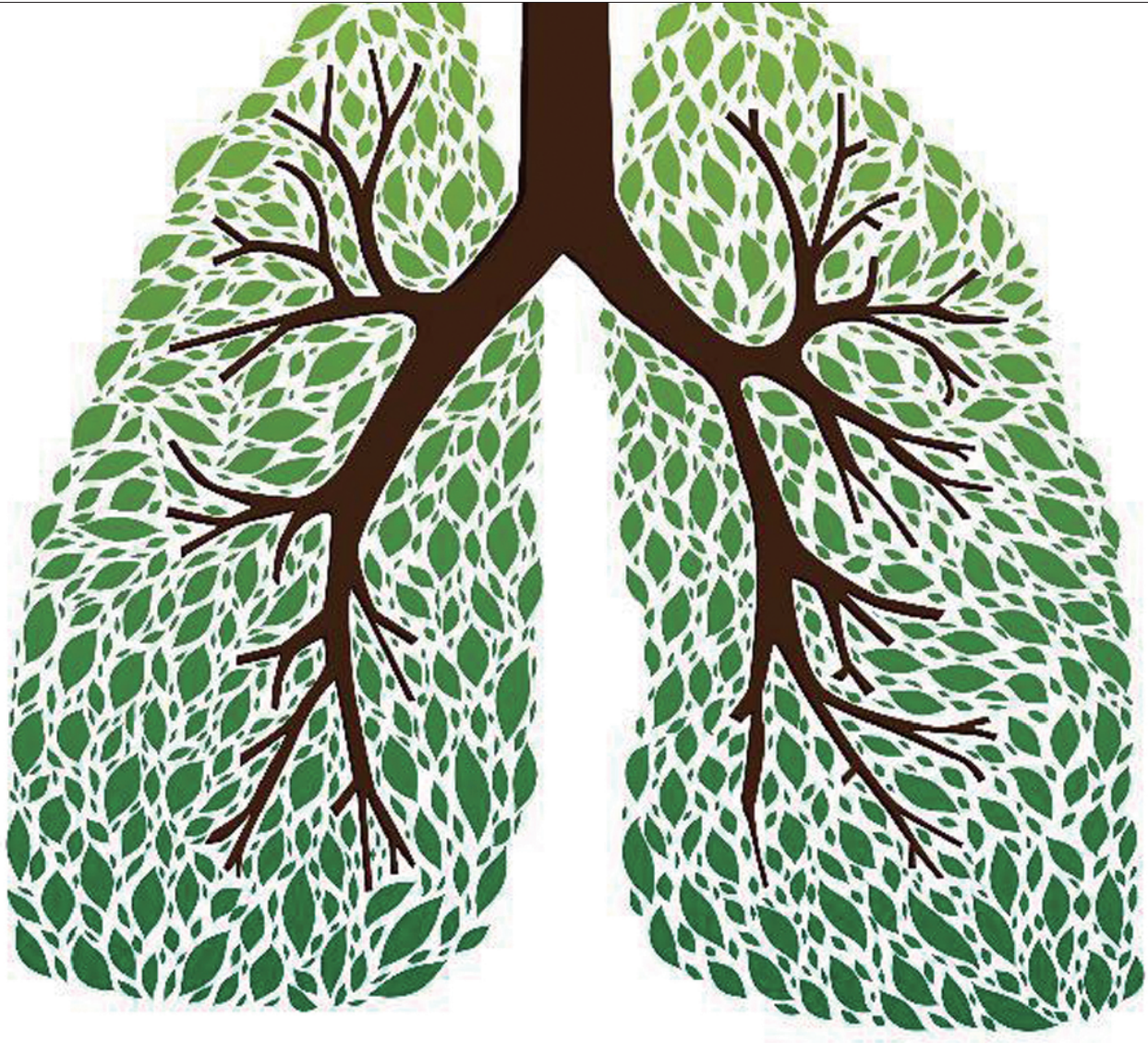
的滋味。但到了广州厨师的手上，做法却“生猛”了许多，上火山、下油锅，务求让无花果与其他食材融合，创造出更丰富的味道。今年，大厨甚至推出了“吃掉一整棵无花果树”的做法，将无花果的精华充分融入到菜肴当中，可以说十分适合一家人来齐分享了。

这里的独家菜“无花果树全家宝-桑拿鸡”，便是将无花果树干、树枝、树叶及鲜果慢熬出独有鲜甜味的汤汁，除了鲜嫩的鸡肉，就数这锅热气腾腾的鸡汤最受欢迎。和无花果“搭档”的桑拿鸡，同样来自餐厅的自有农场，这些终日无所事事的走地鸡，整天就在山林里奔跑，偶尔还能吃到掉在地上的无花果实，因此肉质也特别鲜嫩。

“无花果叶香汁鹅肉煲”，则让无花果叶大显神功。大厨选用农家自酿的秘制汁酱，再加入无花果叶调香。鹅肉浓而不腻，着实符合大部分老广的口味。



无花果到了秋日最为甜美怡人



## 同呼吸 共命运

保护森林就是保护地球之肺

### 美食资讯

## 蟹中珍品 过时不候

大闸蟹黄多膏肥，肉质鲜嫩，历来被誉为蟹中珍品。吃蟹讲究“九雌十雄”，这里的九月和十月指的是农历。现在秋意渐浓，天气转凉，大闸蟹肉质收紧，蟹膏蟹黄扑扑满，要抓紧时机品尝这一年一度过时不候的美味。

到了吃蟹的旺季，市面上的大闸蟹很多，价格也不均等。挑选好蟹的标准除了“青背、白肚、金爪、黄毛”的外形特征，还会有好闻的腥香味、沉甸甸的手感以及矫健的身姿。只有挑到正宗的大闸蟹，才能体会到一抹橙红颜色给秋天带来的温暖，以及那揭开蟹盖后满眼膏黄的欣喜。

要想挑到价格公道的好蟹，到实体店现挑现选更叫人放心。广州的老字号口碑好店阿四蟹行，位于越秀区法政南路。近期新鲜到货的大闸蟹令新老顾客赞不绝口。店里的活蟹捞出后爬行迅速、行动灵活，还可以让老板帮忙挑选，蟹壳后端与蟹脐之间缝隙大的，隐隐可见青体泛出的黄色，这样的蟹一定不会叫人失望。

为了回馈新老顾客，现在打开淘宝扫码，或搜索“羊咩咩杂货铺子”进店订购，可以享受 188 元/6 只（公 3.2 两 3 只，母 2.2 两 3 只）特惠价（联系客服议价），下单后即可到店自提。

提货地址：广州市越秀区法政路 65 号阿四蟹行（小北路口）  
提货时间：周一到周日早 9 点到晚 9 点（节假日无休）  
(杨广)



大闸蟹