

冬天最温暖的治愈

御寒羊肉经典味

文/图 羊城晚报记者 王敏

寒冬又是岁末，一年即将过去，周遭又充满了“年初立下的FLAG，都实现了吗？”的灵魂拷问。然而，无论你的心情是否丧着，兴奋和憧憬都可以随着新的一年一起到来。那么今日，先让这三锅“咕嘟咕嘟”冒着热气的治愈系美食，以天南地北积聚了数十载的热量，温暖你被冷风嗖嗖吹过的身体。它们分别来自广东、北京、西北，做法各有千秋，但主角都是最有“味道”的那一位——被奉为冬天温补肉物的羊肉。



万寿菊花锅

鲜味巨蟹漂洋过海 只待君品尝

文/图 羊城晚报记者 王敏

进入12月，除了引领风骚的大闸蟹之外，漂洋过海而来的“巨蟹”们也正值当季，等待着有心人的宠幸。肉满膏肥的它们，自带霸气的“总裁光环”，与小家碧玉的大闸蟹相比又是另有一番风味，不妨趁着蟹季多换几个口味试试。



金捞蟹帝王蟹

帝王蟹，蟹中帝王是也！ 食用期：12月至来年3月

据悉这些捕蟹人5天就可以挣到普通人一年的收入。不说你可能不知道，其实帝王蟹并不是真正的螃蟹，而是石蟹，它和螃蟹在生物学上的差别非常大。一个很简单的区分标准是：腿的数量。大闸蟹有8条腿，梭子蟹有8条腿，而帝王蟹只有6条腿。不过这6条腿里面藏的肉大概比得上几只大闸蟹的总和，而且由于长期生活在冰冷的水海里，帝王蟹的蟹肉鲜甜度也极佳，肉质饱满弹牙。

中国和亚洲周边海域是不产帝王蟹的，所以在中国市场上的帝王蟹多为进口的速冻产品，在帝王蟹捕捞上船后，在船上采用速冻设备，把帝王蟹急冻至零下18℃。超低温冷藏最大限度保证了帝王蟹的鲜度和口感，便于储藏和长途运输。

最佳食法

在北欧很多地区，人们不吃蟹身的，把蟹腿掰下，洗净后撒点盐，直接上锅蒸熟后食用。从壳中脱出的蟹肉不用添加任何调料，鲜嫩甜糯。

至于中式食法，可以用葱蒜爆炒帝王蟹，保持了蟹脂蟹膏的原味，增加了蟹的鲜香滋味。帝王蟹的蟹盖还可以拿去煲粥，因为其蟹壳中的蟹油含量也是一众蟹类中最高的，用它煮出来的粥或者汤，特别鲜美。

松叶蟹，甜美婉约的味觉之王 食用期：12月至次年3月



松叶蟹有着修长的美腿

不同烹调方法炮制的松叶蟹，鲜味及层次感均有异。品蟹之前，不妨先学会拆蟹，这样，即使蟹只摆在面前也不会浪费了。行家教路，先抓住松叶蟹一侧的全部蟹脚，用力向上一掰，然后再抓起另一头同样一掰，这样就能看到蟹壳了，最后把蟹脚一个分开，蟹肉肉质细腻，咸淡适宜，细品还有一丝甜味。

最佳食法

新鲜的蟹腿焯煮，会开出漂亮的钟乳石状蟹肉花，很适合做成暖锅或焖饭。松叶蟹蟹肉鲜甜美味，直接吃刺身也很适合，甜度比帝王蟹要高很多。一般日本的螃蟹料理有螃蟹火锅、烧烤螃蟹、味噌螃蟹等。

珍宝蟹，人见人爱多肉蟹 食用期：12月至次年2月

珍宝蟹个大肉多，平均每只重一公斤，最大可达两公斤，是北美青蟹的两倍。当然，美国对珍宝蟹的捕捞有明确的规定，不准捕捞母蟹，公蟹的蟹盖长度不得超过16厘米，因此珍宝蟹又称“太子蟹”。当地的渔民和市民深知其道，都会非常遵守这个规定，保证渔业资源的可持续发展。想要捕捞珍宝蟹，首先得申请执照，当地渔政也会公布不同的垂钓点。

珍宝蟹在国内的售价参差不齐，从高端超市、酒楼的150-180元/斤，到部分中高端场所卖到几百元一斤都有，选购的时候

不妨多留个心眼，据业内人士透露，珍宝蟹不是根据个头大小来区分价格的，就算产地不同，供货价每斤相差也不超过10元。

最佳食法

珍宝蟹最好吃的方法是打边炉，既可以保持珍宝蟹的营养成分，又可以保持珍宝蟹鲜甜的味道，就算料理白痴也能做得好。喜欢重口味的可以用黑椒汁、香菜、猪肉末、辣椒等为辅料来炒珍宝蟹，辣里带香，温和地渗透珍宝蟹肉里。

A 四代传承的广府羊肉煲 百年老店今成网红打卡点

一煲羊肉，一个炭炉，是许多老广冬天的标配。以“羊肉煲”闻名的新兴饭店，也在不知不觉间陪伴老广们走过了逾百个年头。

祖孙四人，坚持的是不变的秘制秘方，追求的是更好的味道、更好的传承。于是，今日他们在海南、宁夏、广东、内蒙都有了合作的牧场。变化的经纬度，差异化的水草孕育出不同的羊肉品种，也为“新兴”的餐桌带来了从冷盘、热菜、炖汤到甜点一应俱全的羊肴。

羊膻味较淡的海南东山羊最适合白切，皮爽肉鲜，满满的胶原蛋白即视感；肉质鲜嫩的呼伦贝尔草羊遵循草原做法，烤羊排、烤羊腿、烤羊肉串突显风味；被誉为“天生丽质”的宁夏盐池滩羊则用来打火锅，以彰显其“清水煮原香”的美名。

作为有百年历史的南派羊料理餐厅，稳居全店销量冠军的

当然还是老广们最爱的秘制羊肉煲。这道菜选用的是健美的广东徐闻山羊。散养在热带季风气候常绿草场的徐闻山羊，每天最少行走10公里，脂肪分布均匀，肥而不腻。秘制的百年羊酱是这煲羊肉的灵魂。每一块肥瘦分明的羊腩肉，肉汁充沛，迸发出浓郁而醇厚的酱香味，连着名美食家蔡澜也忍不住为之倾倒。

从1910年的街头小店经营至今，年轻一代在接过父辈的传承之余，也承担着更大的期许。不忘初心，继续开来的永恒不变的思想主题。经典的菜式、百年的秘方不能变，那就把老铺子旧貌换新颜吧。昔日环境简陋的大排档，如今已是洋溢着浓浓广府风情的“网红打卡点”。海棠花灯饰、水仙花屏风、五羊铜雕、点缀着彩色玻璃的满洲窗，甚至还“搬来了”骑楼和边上的绿植，广府文化元素的巧妙融入，令到一家大小其乐融融的聚餐氛围更添亲切感。

B 何止网红“万寿菊花锅” 老北京涮羊肉还有一碗麻酱走天涯

天空飘着雪花，清汤里滚起了菊花，“网红鼻祖”慈禧老佛爷在紫禁城里涮起了火锅，“万寿菊花锅”自此走红百年。今年年初，故宫角楼餐厅的“菊花锅”就曾一度刷屏，没想到是昙花一现。故宫的火锅是指望不上了，不过老北京涮羊肉火锅店“奇门涮肉坊”的故宫同款万寿菊花锅现在正适合走起。

区别于汤底讲究的广东“打边炉”和油重辣的四川火锅，老北京涮羊肉讲究的是传统清水涮锅，而且一定要用全铜锅。锅的大小、铜的厚度决定了锅的受热程度，也决定了涮羊肉的口感。“奇门”从北京开到广州，铜锅也从北京带到了广州。一起来的还有老北京涮羊肉的关键——麻酱。在传统麻酱的基础上，“奇门”用老鸡、棒骨和20多种中草药熬制出高汤汤底，再加入金华火腿、虾仁、咸鱼等配料，鲜味远胜传统麻酱。

有了铜锅和麻酱，主角羊肉就可以登场了。店家选用的是3至6个月的内蒙古草原羔羊。考虑到广东人不喜羊肉膻味，本地分店精选了羊后腿肉、羊上脑、羊腿、羊里脊等几个羊膻味偏淡的部位。为了最大程度地保证羊肉的鲜美，老北京涮羊肉一般选用清汤锅底，识食如慈禧，也只会用清汤锅里加入适量菊花瓣，起到清热解毒的养生功用。而地道的老北京，除了手切鲜羊，还会点一份爆肚，完了再吃块驴打滚或者豌豆黄，为一顿讲究的涮羊肉火锅划上完美的句号。



鲜切羊里脊



羊蝎子锅



品味三宝



黑醋羊靴

C “锡林郭勒草原的羊由我们定价” 大西北羊锅锅豪迈又柔情

每次光顾“西贝莜面村”，都会让人想起一句话：润物细无声。从1988年的黄土坡小食店开始，到今日在全国24个省份有300多家门店。凭借质朴、实在的西北工匠精神，西贝不仅走出了大西北，也有了充足的底气。

每年七八月，西贝的买手就会到锡林郭勒草原走访各处牧场。水质干净、牧草丰美的牧场出产，7个月龄、重量在24至28斤的羔羊是他们选羊的标准。经过层层选拔，精选的50万头草原羊，才有资格成为西贝连锁店餐桌上的佳肴。也因为这一令人咋舌的采购量，使得西贝有底气说出“锡林郭勒草原的羊由我们定价”这句话。

羊锅锅是西贝的当季热卖羊肴，包括羊蝎子锅和手扒肉锅

两款。羊蝎子香辣味浓，吃的时候也不能斯文，上手啃更过瘾。先吃羊腩骨，肉多解馋，再吃羊脊骨，将其掰开，想尽办法吃掉每一撮羊肉，这是乐趣所在。最后顺着脊骨中间嚼一嚼，如蟹膏一样的骨髓滑入口腔。啃、扒、吸、嚼，像极了一场吃的行为艺术。

如果说羊蝎子锅如豪迈的西北汉子，那手扒肉锅就像柔情的草原姑娘。一头羊仅有两只前腿，每只前腿被切成0.5厘米厚的肉块，用高汤煨上六七个小时，就成了酥软入味的手扒肉锅。羊肉细嚼即化，老人和孩子也可以轻松食用。而那锅温火慢炖的羊肉汤，完全吸收了羊肉、西红柿、洋葱、白萝卜的精华，一口下肚，暖洋洋热乎乎的感觉最是舒坦。

蟹与黄鱼：不可辜负的冬日创意美味

秋风起，蟹脚痒、黄鱼肥。些许寒流，气温略降，蠢蠢欲动的味蕾开始渴望鲜美而不失厚重的季节性滋补食材。

这个初冬，广州白云机场铂尔曼大酒店恬园创意中餐厅将传统中华美食及粤菜之精粹发挥极致，用新鲜的食材、娴熟的烹饪手法，将来自原产地的季节美味打造成一道道独具风味的“暖心”创意菜。

必试菜式1：温暖惹味——避风塘香辣帝王蟹

帝王蟹脚含有丰富的蛋白质，对人体有很好的滋补作用。其肉质丝长细嫩，口感柔软富有弹性，一口咀嚼下去，浓郁的蟹香侵占每一寸唇舌，鲜美直达心间，向来是大厨们最爱的海鲜食材之一。

今冬，恬园创意中餐厅厨师团队精心打造的一道避风塘香辣帝王蟹，将正式拉开蟹宴序幕——用浓浓的辣味与蟹香唤醒食客味蕾。

大厨介绍，经过秋风秋水孕育的上等智利帝王蟹，内里充盈着满满的蟹膏，莹白如玉，入口即化，蟹腿、蟹钳、蟹脚、蟹壳，彼此相辅相成，而最惹味的做法，莫过于佐以避风塘秘制酱料——将以完美比例搭配的蒜蓉、干辣椒、面包糠、豆豉炸制金黄，炒出一道香辣惹味的“避风塘香辣帝王蟹”。

个性强烈的避风塘香辣风味搭配鲜美的帝王蟹肉，一蟹一味，尽显所长。

必试菜式2：Q弹鲜香——黄鱼雪菜面

“日见巴东峡，黄鱼出浪新。”黄鱼味甘咸、性平，自古以来即是滋补佳品，对贫血、失眠、头晕、食欲不振有极好的疗效。秋冬季黄鱼正肥，是进食黄鱼的佳季。而天气微寒，没什么比一份热气腾腾的黄鱼雪菜面更能暖胃、暖心。

据恬园创意中餐厅行政总厨廖师傅介绍，这道黄鱼雪菜面采用纯手工面，利用黄鱼丰腴少骨、雪菜细嫩提鲜的特性，加入雪菜、黄鱼片，加高汤熬煮成汤面，淋上用黄鱼熬制的秘制汤汁，一碗鲜嫩滑口、弹性十足的冬日汤面即成。

值得一提的是，雪菜与黄鱼的意外碰撞，使菜品呈现出清亮剔透的诱人色泽，同时也为菜肴再添几许细腻口感，能够更好地迎合食客对季节口味变化的需求。

吃时也有窍门：需将鲜嫩的鱼肉和清香的雪菜充分拌匀，让每一根手工面条都饱吸了汤汁，而后将这弹而不断、嫩而不散的面条挑起送入口中，如此便是圆满。

廖师傅笑言：Q弹鲜香的黄鱼雪菜面，吃一口，是“家”的味道。

觅食贴士：

广州白云机场铂尔曼大酒店恬园创意中餐厅拥有18间贵宾厅房，是私人聚会和商务宴请的首选地，餐厅营业时间为：午餐 11:30 - 14:00 晚餐 17:30 - 22:00 (以上美食供应日期：2019年11月28日至2020年2月28日)

文/刘星彤 杨广图/酒店提供



家玩厨 纯正的广州味道 是怎样的？让名厨来告诉你

文/图 羊城晚报记者 王敏

是不是当人有了了一定阅历之后，就会开始回忆以前？又或者，忆的仅仅是那一个被青春打磨得光亮如新的自己，那些被自己着意揉搓的细腻时光。只有自己能碰触到的回忆，正如那些再难以寻觅的手艺传统菜，只能经由自己的手重现。

“我其实一直记得小时候吃过的那些传统菜，人行那会儿还见到师傅在教徒弟做。但后来因为手工繁琐，就慢慢不见了。”中国大酒店中餐行政总厨徐锦辉师傅有点惆怅地说道。但他始终记得，制作手工菜时那种精雕细刻的手感，“其实它们即使是在家里面做，也不会很麻烦，却可以让孩子知道，纯正的广州味道是怎样的，既可以接地气，又可以很精致。”

大马站烧腩

徐师傅介绍，这道菜最早据说是张之洞在大马站时，看到轿夫把隔夜烧腩和韭菜煲一起很香，而想出来的。逢到秋冬，只要邻居有煮这道菜，那种鲜香味，勾得孩子们忍不住要吃着自家碗里的，伸长脖子嗅隔壁锅里的。

做这个菜，一要选好虾酱，最好是阳江或是澳门品牌，够咸香。二是下韭菜的时候，



“大马站烧腩”材料

不要煮太久。俗话说“生葱熟蒜半命韭”，韭菜煮久就会老，失去鲜嫩清香的口感。

材料：韭菜一两半、1两蒜头、虾酱8钱、2砖豆腐、3两烧肉

做法：

- 1.将蒜头慢火烤至金黄，爆出蒜油后，倒入虾酱及烧肉，中火炒香。如果想更香浓些，此时可以适当洒些九江双蒸。然后加入一碗半水，慢火焖透。
- 2.将一砖豆腐一开四，合共开成八块。另起一镬，炸至金黄硬身为止，取出待用。
- 3.看烧肉将熟透，水快收干时，下少许糖，放入韭菜，再焖四五分钟左右。
- 4.烧红镬，将豆腐、烧肉、韭菜同时倒入镬爆炒，以增加香味，即可入煲上桌。

锦里针

要想“锦里针”做得好，徐师傅教路，就要即场生拆新鲜4两肉蟹，这样炒出来的蛋才会够鲜香。所谓生拆，就是把蟹煮熟，然后趁热用蟹钳起肉，以保持原汁原味。

传统筵席做这道菜时，会用上炸鱼肚，不过家庭版就往往代之以浮皮。不过用浮皮来入菜，一定要用姜葱酱汁来煨透，以祛除杂质，然后记得用厨房纸把它吸干。

材料：鸡蛋5只，4两肉蟹2只，芽菜1两，火腿3钱，芋头1两，浮皮2两

做法：

- 1.芽菜先略略焗炒，以去多余水分。浮皮用姜葱酒水煨至无杂味，用纸巾吸干，切丝。
- 2.芋头切丝，炸至金黄。鸭蛋打成均匀鸡蛋浆。
- 3.烧红镬，下冷油，把所有食材搅匀倒入镬里，下盐，猛火翻炒至鸡蛋成堆，撒炸芋丝在表面，上碟即可。



徐锦辉师傅



锦里针



大马站烧腩