

# 跟紧2020广州米其林指南 三天尝遍米其林精华



文/羊城晚报记者 宋昀潇 实习生 魏捷仪 图/受访者提供(署名除外)



江餐厅的原盅椰青炖花胶，椰香味十分浓厚 宋昀潇 摄

在中秋与国庆双节同汇来临之际，美食也是假日时光不可或缺的一部分。上周9月22日，2020广州米其林官方指南正式发布，除多家老牌餐饮店蝉联入榜以外，有多家餐厅新晋上榜。趁着8天长假，看看榜单腾几天时间根据自己的喜好一起去尝尝鲜吧！



愉粤轩的创新菜式

## 星级品味之旅：江餐厅——愉粤轩——宋·川菜

午间正餐，我们可以尝试去坐落于天河区的两家星级餐厅去开启“米其林精华之旅”，江一由厨师主理的餐厅及愉粤轩很值得一试，我们可以去感受他们的特色创意粤菜来一场味觉盛宴。

后来一份远年陈皮红豆沙，师傅严格甄选的老陈皮，加上来自日本十胜红豆以及本地的优质有机红豆精心烹煮熬制，红豆起沙，陈皮微微回甘，香味浓厚让人意犹未尽。

宋·川菜开业仅一年便获得米其林一星，同时也是唯一一家非粤菜星级餐厅，足见其独特之处。

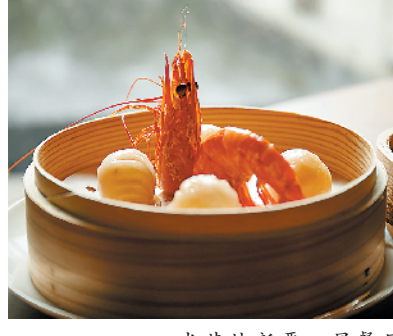
## 开怀畅聚之旅：惠食佳——禅意茶素——海晏楼

感受独具地方特色粤菜、享受味道纯正美食和优美的用餐环境，无论是亲朋好友结伴前往，又或者各种主题聚会，以下这些餐厅不容错过。

广，吃后都会心领神会。在午后的闲暇时光，可结伴去风景优美的公园散散步，而广州海珠区晓港公园内的米其林餐盘餐厅——禅意茶素又怎能错过。

糯的炭步芋头，切丝用腐皮包裹，样子十分精美。焗牛油果是他们一款创新菜，师傅选用硕大饱满的新鲜牛油果，将番茄、茶树菇、杏鲍菇融入其中，口感细滑清新。

三宝，名字响亮其实是朴实美味的广式卤味，内含白卤水鹧鸪、掌翼和梅子乳鸽。鹅肝是选自法国的朗德鹅肝，且用了中式白卤水技艺，低温慢煮24小时之久，口感细腻中式卤水的美味妙不可言。



米其林新晋一星餐厅广御轩的天使蓝尾虾饺

## 还原经典之旅：利苑酒家——四季小馆·粤餐厅——大鸽饭

如果你想感受略有年代感及独具特色的餐厅，感受“食在广州”的盛名，体验不同年代经典，不妨去试试以下这些餐厅。有“粤菜少林寺”之称的米其林一星餐厅利苑酒家，他们除了在香港获得一星外，今年在广州也获得一星殊荣。



红烧乳鸽皮脆肉嫩

## 地道美食之旅：坚记面店——同记鸡粥粉面——文记壹心鸡——恒记婆婆面

在广州，地道美食餐厅比比皆是，每一家都独居广州特色，今年的米其林必比登推介就有不少街头美食。



街头小吃很诱人

## 不时不食

# 蟹季到！是时中秋蟹正肥

文/羊城晚报记者 邓伟东 图/受访者提供

## 为食猫手记

## 又到疯狂食蟹时

中秋国庆长假，人们的度假方式肯定少不了“逛吃逛吃”，广州的秋季虽然来得较晚，但自9月22日进入秋分以后，昼夜温差日渐明显，早上起来也能感受到习习凉风。正所谓，秋风起，蟹脚痒；菊花开，闻蟹来。



大闸蟹是不少人的至爱

蟹、饮酒、赏菊、赋诗便成为名流雅士在秋季最向往的社交雅集。今年国庆中秋假期长达八天，原著名产区的螃蟹产量始终不减，有业内人士都预测，相信在未来几周，广州各种螃蟹的销量肯定会有一次大爆发。

如今，不少商户和食客已建立起坚固的“铁粉链”，加上在共享时代，好东西必定公诸同好已成为不少人的生活习惯，因此商家对客户的维护问题越发重视。

我的“粉丝”喜欢买我们家大闸蟹的其中一个原因。台山青蟹渐成新贵。8天长假，除了聚餐，“逛吃也是必修课”，到附近转转，品尝地道美食不亦乐乎。

青蟹生长，而个头大的雄蟹，体重可达500克以上。台山青蟹甲壳轻薄、蟹足大、肥满度高。烹饪后蟹壳呈金黄色，蟹肉白净细嫩、纤维清晰、结实弹牙、口感香甜；蟹膏丰满，雌蟹膏呈橘红色，雄蟹则是金黄色，香醇可口。

秋风起，又到大闸蟹大量上市的季节，上周9月21日、22日，大湖和阳澄湖大闸蟹相继开捞，期待多时的食客终于可以畅怀开吃啦。

做成咸酸，一罐一罐囤在冰箱里。有人可能会嫌大闸蟹有点寒，掀开蟹盖趁热把蟹黄吃完，米两块爽脆的子姜，清爽提神，此时还需要蘸醋去破坏蟹肉的鲜甜么？

## 太湖、阳澄湖大闸蟹已经上市

上周接连两天，太湖和阳澄湖大闸蟹先后开捞。江苏省太湖渔管办相关负责人表示，自从全省启动大闸蟹“人放天养”（人工投苗、天然养殖）计划以来，在生态太湖共规划设置了15万亩生态修复区，今年共放养了近3000万只蟹苗，并以天然饵料为主要饲养食物来源。

## 跟着“超级买手”吃靓蟹

国人爱吃蟹，历史悠久，自魏晋以来，秋日吃螃蟹就成为了一种时尚、风雅的象征。《世说新语》中就有记载——庾纯之云：一手持蟹螯，一手持酒，拍浮酒池中，便足了一生。估计自从那时起，吃



台山青蟹已成为国家地理标志农产品