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)

跟紧2020广州米其林指南 三天尝遍米其林精华





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天长假期,看着 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-由辉师傅主理的餐厅及愉 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

江餐厅已是第二年蝉联米 其林二星。该餐厅以黄景辉的 大名命名,可见其江湖地位何 等了得,黄景辉从事烹饪30 年,经验十分丰富。

江餐厅其中一个主打招牌 菜是煎烹椒麻澳洲"肉眼皇", 大厨精选特色澳洲"肉眼皇", 放弃西式酱料辅助,以中式椒 麻进行调和,用肥美肉香搭配 火辣椒麻,感觉丝毫不会腻 另一道招牌菜金不换头抽焗西 沙小龙虾,鲜虾肉质外焦里嫩、 丰满、爽口,搭配金不换浓郁的 独特香气,让人一试难忘。最

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。 而午餐的另一个选项是米

后来一份远年陈皮红豆沙,师

其林一星餐厅愉粤轩,愉粤轩 今年已是第三年蝉联米其林一 星,该餐厅的招牌菜是冰烧三 层肉。大厨选用猪花腩的精华 部分,肉质鲜美而不油腻,搭配 自制淮盐酱,吃的时候蘸上风 味独特的黄芥末酱,别有一番 滋味。在广东流传一句俗话, 无鸡不成宴。鸡是广东人餐桌 上不可缺少的美食。外皮爽 脆、肉质鲜嫩,搭配姜葱蘸料, 该餐厅的招牌姜蓉金沙鸡深受

晚餐可以到米其林一星宋 餐厅,感受川菜热辣的味蕾冲

-禅意茶素——海晏楼

击。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

其招牌菜沸腾老虎斑和开 水白菜都是该餐厅用传统手法 进行大胆创新融合菜,大厨选 取胶质丰富的老虎斑,切片后 在秘制底汤浸泡,用自己严格 控制品质和炼制的"沸腾葱油" 烫熟,所用的大红袍花椒和二 荆条辣椒辣而不燥、麻而不苦。

他们另一道招牌菜开水白 菜是传说中的宫廷菜,师傅将 老母鸡、老母鸭、火腿、排骨、干 贝小火慢熬4小时,将鸡胸肉 剁烂,灌鲜汤搅拌成浆开水。 把大白菜的黄心用刀改成花朵 形状,焯水后,用上汤淋浇至 熟,最后置于钵底加上之前精 心炮制的"开水",这样做出来 的白菜鲜味醇厚,香味扑鼻。

的美味妙不可言。

厂御轩的大使监尾虾饺

还原经典之旅:

利苑酒家--四季小馆 · 鸭餐厅--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。不少食客 喜欢到利苑用餐,是因为他们有 很多经典菜式在售,加上与时俱 进,不同年代的经典菜式在这里 基本都能找得到。

近几年大热的龙虾贵妃泡 饭也是他们的招牌菜式之一,师 傅精选泰国优质大米及鲜嫩虾 仁、蟹肉、菜心片,搭配用龙虾 壳、蟹壳以及虾壳熬制的龙虾 汤,上盘后撒上香脆炸米,味道 鲜甜,各种搭配恰到好处,备受 食客好评。而冰烧三层肉也是 其特色菜,虽然量少但每一块都 是精品;招牌甜品杨枝甘露,用 料考究,一般餐厅很难做到。

想感受独特、丰富的用餐体 验,米其林餐盘餐厅四季小馆。 鸭不得不试,餐厅以鸭打响名 堂,广受食客欢迎。不少人都觉 得他们的烤鸭做得很地道,其特 色酥不腻烤鸭享负盛名,经过七 八道复杂的工艺,他们家烤鸭不



打气,因此极其考验厨师的功 力。这道菜可以一鸭两吃,鸭皮 有两种吃法,一是蘸白糖,十分 香脆;二是烤鸭加葱丝及"灵魂 甜面酱"卷起来吃,层次鲜明。 除烤鸭外,樱桃鹅肝也是其特色 菜,法国空运过来的优质鹅肝, 低温慢煮后包裹在用蔓越莓熬 制的"樱桃"中,造型新颖独特。

大鸽饭的镇店之宝大鸽饭 不加一滴水煮成,味觉丰富,加 上酱油、香菜搅拌均匀,可以最 大限度激发米饭与乳鸽汤汁的 香气。红烧和盐焗乳鸽这两道 经典传统菜同样不能错过,小巧 玲珑的乳鸽,盐焗鸽金黄色的外 表,将肉汁和肉香紧锁;外皮鲜 红诱人的红烧乳鸽,表面扫上麦 芽糖,晶莹剔透,皮脆肉嫩又骨 香"连骨都可以食埋",吮指指数

坚记面店——同记鸡粥粉面——文记 一恒记婆婆面

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。

长寿路坚记面店是一家广 州老店,其名以老板名中的"坚" 字作店名,是米其林指南的必比 登推介食肆,其特色招牌是伊 面. 牛腩捞伊面食客必点, 筋道 爽口的伊面搭配软糯的牛腩,十

分美味 而它隔壁有另外一家米其 林必比登推介小店——开店40 余年的同记鸡粥粉面,开在深 巷,点菜用的小竹牌很有年代 感。招牌白切鸡,皮薄肉嫩,鸡 味十足,蘸酱的独特之处是配香 葱酱油、黄芥末,轻轻一点顿时 可以激发鸡肉鲜味。

顺着长寿路一直往前走,宝 华路的文记壹心鸡今年同样是 必比登推介,餐厅厨师是当年曾 在清平饭店工作,所做菜式传统 又不失美味,招牌壹心鸡皮爽肉



滑"连骨都入味"。

而恒记婆婆面,店内装修朴 实无华,但很接地气,手工竹升 面是其最大特色,面粉加蛋不放 一滴水,做出的面条够韧性又够 爽口;云吞肉馅选用猪臀肉,用 大地鱼熬制的上汤,撒几粒韭 黄,味道鲜美又清爽,想吃味道 正宗的广式云吞面不妨来这里

以上提及的餐厅只是广州 美食的冰山一角,更多在2020 广州米其林指南上榜的餐厅,需 要你去不断发掘。在这个中秋 国庆长假期,让我们一起去吃吃 喝喝,切身感受"食在广州"的魅

新晋米其林一星餐厅惠食 佳是三五知己聚餐的好地方, 其别致的装修风格及独特菜式 是打卡的好去处。除了啫啫黄 鳝煲以及各种招牌啫啫菜以 外,近期他们主推的特色咸酸 啫牛肉,餐厅精选高品质多汁 鲜嫩牛肉,加上白、红两种广州

特色咸酸,口感奇妙,只要是老

中秋国庆长假,人们的

8天长假未到,商家的

蟹季营销动作早已杀到,不

少人的朋友圈已被各种螃

蟹的销售信息霸屏,此时,

正是大闸蟹、膏蟹、肉蟹大

太湖、阳澄湖大闸

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。

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,又或者是各种主题聚会,

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。其招牌黑松露炒饭 还是米其林星级大厨的推荐 菜,粒粒分明的米饭,采用了有 嚼劲的五常靓米,加上可化解 油腻的爽口菜心粒,黑松露的 独特香味在热腾的炒饭中散 发,让你食欲大增。

而禅素芋想卷也是该餐厅 的米其林推荐菜,厨师严选粉

不时不食

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 茄仔、茶树菇、杏鲍菇融入其 中,口感细滑清新。

入秋,如果你想喝滋补养 生汤,米其林餐盘餐厅海晏楼 的冬菇章鱼炖鸡,这道招牌成 名汤一年四季都得卖味道鲜 美,营养价值高。师傅用老鸡、 排骨、章鱼、顶级花菇熬足4小

该餐厅另一道招牌菜至尊

三宝,名字响亮其实是朴实美 味的广式卤味,内含白卤水鹅 肝、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

而堂單则是洗用清沅里 棕鹅,味道鲜美但口感却十分 清爽;梅子乳鸽曾获世界烹饪 比赛金奖,师傅用话梅、花雕 酒浸泡,汤汁渗进乳鸽的每一 个部位,散发出独特的清香与 甜美。



米其林新晋一星餐厅

又到疯狂食蟹时

蟹季到!是时中秋



蟹、饮酒、赏菊、赋诗便成为名人 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,各种聚餐聚会肯定少不了螃 蟹的身影。有不少业内人士都预 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。

随着养殖业飞速的发展,现 在,绿色生态科学养殖已成为主 流,原著名产区的螃蟹产量始终 有限,加上秋季吃大闸蟹的潮流在 广州已盛行多年,哪家来货正(水 质好,饲料天然)、老板服务好、价 格公道、代选把关严,不少爱蟹人 士心中都早已有了自己固定的购 买品尝清单。"我只吃他们家的 蟹。"黄小姐笑言,每年她都会在家 吃上万元的蟹,跟着"超级买手"肯 定能吃到自己心仪的靓蟹。

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。 在广州市黄沙水产交易市场专营 太湖大闸蟹近30年的添胜蟹业 老板娘容姐坦言:卖螃蟹,朋友圈 很重要,有一个称呼叫"老客户", 有一种口碑叫"朋友介绍",有一 种信任叫"我只会找你"……不 欺、不骗、不坑、不蒙、不忽悠,你 刚好需要,我正好专业,大家真诚 相待,我是认真的。做了这么多 年,我的客户微信通讯录5000人 上限早已满员,得注册多一个号 才能把我的客人装下。

在添胜蟹业黄沙市场门店, 容姐一直坚持把蟹"裸称"之后用 自己选的水草绑蟹,"因为我们用 的水草有一股特别的清香,蒸出 来的蟹比在锅底铺紫苏叶的味道 好太多了。"容姐笑着说,这也是

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。每年国庆假 期,国内都有免路费的福利派 发。根据国务院的安排,今年国 庆节的放假时间是10月1日-10 月8日,因此国内高速公路的免 费时间是: 2020年10月1日零 时-10月8日24时止,共8天。

趁着这个福利,平时你"舍不 得走的贵价高速路",在长假期就 可以一享驾驶的乐趣。而广东台 山都斛是著名的青蟹之乡、温泉 之乡,从广州经沈海高速驾车前 往十分便捷。

如今,台山青蟹已成为广东 省目前为数不多的国家地理标志 农产品。台山市青蟹养殖协会、 都斛镇渔业养殖协会会长王剑峰 说,都斛原本就是养殖青蟹大镇, 如今还是"稻蟹共生"试验镇,由 于这里种植的是海水稻,并选取 水稻专家陈日胜研制的优质海水 稻种,稻子能抵御螃蟹的"尖牙利 爪"。因此,田间观蟹也是一景, 如果你碰巧遇到秋收,在金黄色 的稻浪中打卡更是赏心乐事。

据介绍,台山青蟹养殖最早 可追溯至清光绪年间,种类包括 水蟹、奄仔蟹、肉蟹、膏蟹和黄油 蟹等。位于珠江入海口西侧的台 山,由于光照充足,咸淡水交汇, 恰到好处的温度和盐度十分适合

青蟹生长,而个头大的雄蟹,体重

文/羊城晚报记者 邓伟东 图/受访者提供

可达500克以上。 台山青蟹甲壳轻薄、螯足大、 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、口感鲜甜;蟹膏丰满,雌 蟹膏呈橘红色,雄蟹则是金黄色, 香醇可口。与大闸蟹不同,台山 青蟹几乎全年都有得吃,当地的 俗语道:正月吃重壳,二月有靓 水,三月吃奄仔,四月黑奄仔,五 月之后只要青蟹都靓仔,十一二 月膏蟹肥。

在都斛高速路出入口附近还 有台山青蟹体验馆,开车到产地 就可以品尝到物美价廉的优质 青蟹。王剑峰说,今年受新冠疫 情影响,当地很多养殖户投放的 蟹苗都少了,但价格却和往年差 不多,在养殖场吃蟹的最大优势 是可以现捞、现煮、现吃,可以 保证最大的新鲜度,而且价格比 广州实惠很多,比如优质膏蟹这 里才买150元左右一斤,在广州 不少地方都卖300元左右;奄仔 蟹在这里100元起就能买一斤, 而广州不少餐厅都在卖七八十元 一只。



台山青蟹已成为国家地理标志农产品

秋风起,又到大闸蟹大量上 市的季节,上周9月21日、22日, 太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。 8月初才结束的"六月黄"供 应季里,虽然那些"童子蟹"肉 质、蟹黄都比较幼嫩香滑,但始 终未成年、个头小,提前解解馋 还可以,吃起来总有点不过瘾。 如今,正是三两、四两重大闸蟹 大量上市的时候,但超级食家可 能还是嫌它小,如果想大快朵颐 吃个痛快,建议你边吃边等,待 重阳过后,大闸蟹长到四两半以 后,那时吃性价会更高。

如果你是喜欢吃公蟹的朋 友,重阳节后的大闸蟹基本到达 一个成长高峰:肉质结实饱满, 鲜甜的蟹肉顶满蟹壳,吃蟹脚时 你会感受更深,那是连蟹脚都长 满肉、里面几乎没有一点缝隙, 剪开关节两段之后轻轻一吸,整 条鲜嫩的蟹肉就会"扑"的一声 冲进嘴里,嚼完抿一口好酒,不 亦快哉

大闸蟹季节,全蟹宴必不可 少。不过,生活要有仪式感—— 这里说的并不是四小碟、八大 盘、四大碗,而是要为这个长达 几个月的大闸蟹供应期提早做 好准备:不同人有不同的吃法, 也有自己心目中的最佳搭配。

有的吃蟹狂人的搭配就挺 老广:春夏之交,用梅子、杨梅泡 酒,隔年陈会有一股特殊的醇香 和杏香;夏初,子姜上市,选鲜嫩 美人手指状的,原条按老广手法

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, 来两块爽脆的子姜,清爽提神, 此时还需要蘸醋去破坏蟹肉的 鲜甜么? 几块老广地道的咸酸 嫩姜,传统吃法的功效就全部齐

在不少人固有的概念中,吃 大闸蟹饮花雕是标配,但换成老 广 DIY 的梅子酒,由于是自家酿 造,酒底靓、酒精度数度身定做, 果香四溢,刺激食欲。喝花雕不 就是为了享受一个晚上和知心 好友,花四五个小时狂吃四五只 大闸蟹,"杯上杯落"酣畅淋漓的 微醺感觉吗?梅子酒、杨梅酒一 样有此功效,而且口感更清新。

如果遇到一堆吃蟹狂人聚 在一起,通常,在很多人眼中有 大大块肉的蟹钳他们会首先放 弃——饭桌中间放一个大盘,螃 蟹即食即蒸,无缝连接,绝对不 会全部蒸好都晾桌上的,每一轮 螃蟹上桌,众人首先把蟹钳掰下 来扔进大盘里。

等"蟹过三巡",肯定会有食 量小的人"败下阵来举手投 降"——再也吃不动了。此时, 把蟹钳里的肉剔出来的手工劳 动就归你啦。反正人不离桌,众 人聊天喝酒绝对不会落下你。 末了,把满满一大碗蟹肉倒入事 先现煲好潮州粥里,放些碧绿清 甜的丝瓜丁,热热的一大碗,一 顿大闸蟹宴来个完美的句号,整 个人都会感觉很舒服。

蟹已经上市 上周接连两天,太湖和阳澄

量上市的旺季。

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 投放、天然养殖)计划以来,在东 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喂 养食物来源。如今,区内的大闸 蟹长势良好,预计今年可为市场 提供100吨野生太湖大闸蟹;而 吴中区沿太湖3公里约1.4万余 亩池塘,也能为市民提供1500吨 左右的优质大闸蟹。 苏州太湖水产总公司董事长

孙红表示,今年太湖大闸蟹的品 质好了,但价格和往年差不多。

跟着"超级买手"吃靓蟹

国人爱吃蟹,历史悠久,自魏 晋以来,秋日吃螃蟹就成为一种 时尚、风雅的象征。《世说新语》中 就有记载——毕茂世云: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