吃顿好的 我们先从 米其林餐单开始！

文/羊城晚报记者 邓伟东
图/餐厅提供

广州的秋冬季进入得很忸怩，即便北国白雪皑皑，广州现在下午两三点还可以一身短打——凌乱！不管如何，不少人的心情其实早已在冬季。一旦天气突然变冷，就会心思思吃顿好的，要给自己好好储备充足能量过冬。或者，今年我们就先从米其林餐单开始？

“江”的煎烹椒麻澳洲肉眼皇，精选鲜嫩多汁靓牛肉，“一口牛”让花椒的诱人香气充满口腔，而上面的红椒丝则很好地贴合老广喜欢微辣的嗜好

“跃”的鱼子酱卤水鹅肝

米其林餐单是餐厅最高水平“成绩单”

2020年，注定是不平凡的一年，今年，不少人都在重新审视自己人生和生活态度，“一定要珍惜当下各种的美好”相信是不少人的共同感受。正所谓：“民以食为天”“识饮食识，人生无敌”。2020年即将告别，我们先犒劳犒劳自己的胃，再好好做年终总结。

日前，米其林一星餐厅四季酒店的粤愉轩发布自己的米其林餐单，无独有偶，羊城晚报记者调查发现，像江、跃、炳胜公馆、广御轩……这些2020年广州米其林指南的上榜餐厅都有各自各种表达形式的米其林餐单。

相信不少吃货都有这样的经验，若不是提前“做好功课”或有高人指点，一般情况下，你到一家从未去过的餐厅，会很难找出它的必点招牌菜和最佳菜品组合。广州知名美食家张澍生说，一个精心筹备的饭局就像一个精彩的乐章：铺排有序、节奏分明、有张有弛，而且还有一两个让你特别惊喜的“爆点”。

如果店家有自己的米其林餐单，点菜时可能出现的难题相信就会迎刃而解——终归，能设计这个菜单，这些上榜餐厅肯定都经过反复推敲、精雕细琢，力求为食客呈现一份能代表自己最高综合水平的“成绩单”。

因此，一些“美食初哥”通常会照单全收，等自己品尝完毕再重新判断这家餐厅是否能列入自己的经常光顾名单。话不多说，现在就让我们先看看广州以下几家米其林餐厅的餐单吧……

二星 “江”：经典美味就在你细嚼慢咽深深处

在国外，以厨师名字命名的餐厅是常有的事，但在国内并不多见，蝉联上榜米其林二星的广州文华东方酒店的中餐厅，由黄景辉师傅打理的“江－由辉师傅主理”餐厅（简称“江”）就是一个特例。

对于他们的米其林餐单，行政总厨兼顾问黄景辉在接受羊城晚报记者采访时表示，品尝中餐传统上餐厅很少会给客人建议与之“绝配”的美酒，而米其林这个“法国老人家”却十分推崇美食+美酒的品鉴之道。的确，在享受美食时，若能找到一款可为其加分和有点亮效果的美酒，何乐而不为？

“江”的米其林餐单的前菜——香芒坚果鹅肝是一道精致的功夫菜，法国鹅肝经过多道工艺料理，用老鸡高汤、红酒、新鲜苹果、菠萝等低温慢煮，熟后做成鹅肝酱，并以中国象棋造型呈现，外表裹上一层浅绿色的香脆开心果仁碎，表面再盖一片香甜的澳洲芒果。

这道前菜口感丰富，味道清新，鹅肝冰冻丝滑，它特有的香味和浓郁果香相互配合，而坚果却又带来另一种口感和味道，令人久久回味，而此时搭配一杯果味浓厚的白葡萄酒就更加相得益彰。

主菜方面，黄景辉向羊城晚报记者推荐了两款，一是黑松露酱澳洲大网鲍，而另一款是金不换头抽焗西沙小龙虾。

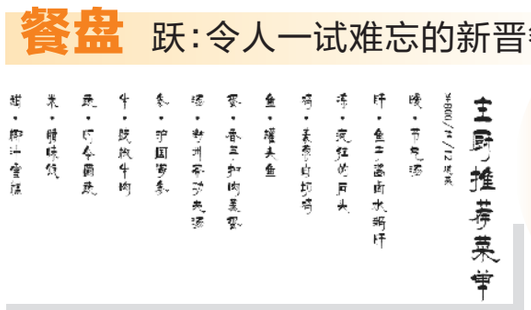
前者会选用约两斤重的澳洲鲜活鲍鱼，用老母鸡、猪脚、火腿、沙虫、干贝等材料，以高压低温烹煮，以保持鲜鲍的鲜嫩紧实爽口弹牙的口感，然后再用原汤汁将鲍鱼浸泡一晚，让其充分入味，而一只鲍鱼通常只会分成两三份供客人食用。

现在正是黑松露上市旺季，以黑松露酱与其同烹，香气扑鼻，加上越嚼越有味的鲍鱼，鲜味十足，火候的精准把控可以令鲍鱼的口感恰到好处。文华东方酒店的调酒师说，此时搭配有樱桃或草莓香气、富含浓郁丰富单宁的平滑舒畅红酒就再好不过啦。

身为潮汕人、入厨30多年的黄景辉对金不换头抽焗西沙小龙虾这道主菜可谓情有独钟，因为金不换这个香料在潮汕地区的应用非常广泛，具有明显的“地理标志风味”；而广州人对头抽的鲜香又十分痴迷，两者与龙虾进行有机结合会擦出不一样的火花，不少食客吃后都赞叹不已。

一顿大餐之后又岂能没有一道精彩的甜品做收尾呢？“江”的传统招牌甜品远年陈皮红豆沙拼芝士乳酪蛋挞，你吃过之后就会切身感受这款广州传统经典甜品，经过米其林二星餐厅大厨的精心炮制的与别不同之处。

餐盘 跃：令人一试难忘的新晋餐厅



冰焯象拔蚌

跃●现代粤菜料理（以下简称“跃”）“掌门人”人称彪哥的魏旭翔此前在朋友圈笑言：“第二天一觉醒来突然发现‘跃’入榜广州米其林了。”

“跃”的开业时间并不长，但筹备时间一点都不短，里面的点点滴滴都汇集了餐厅一众厨师的多年功力，里面每一道菜的打磨可以说都精准到发丝。把“跃”打造成为广州创意粤菜招牌之后，餐厅团队在“跃”的同层，开了一家只有12个吧台座位的新餐厅“焯跃”。餐位虽少，但一位难求，去过的食客都表示，除了对价格“有意见”，其他基本挑不出什么毛病，听觉、视觉、嗅觉、味觉、触觉都非常享受。

“跃”的米其林餐单貌似普通，但其实内有乾坤，整个品尝过程就像一次发现之旅。像它的前菜鱼子酱卤水鹅肝，厨师用传统鱼子酱小铁盒装着，底层是用潮州卤水做的法国鹅肝酱，表面铺一层鱼子酱，大颗的鱼子混合了几颗可以假乱真、用分子料理手法做的意大利黑醋珠子。

冰冻的鹅肝加咸鲜的鱼子酱、还有被轻轻咬破的意大利黑醋珠子，在口腔瞬间就能完成传统潮菜卤水蘸醋提鲜的全过程，的确让人惊喜连连。

主菜黄鱼饭“跃”把它做成了“猫罐头”，食客要轻轻拉开易拉罐才能食用，鱼饭被镶嵌在鲜浓鱼汤的鱼冻里，而鱼和配料的香味在掀开盖子的一瞬间同时迸发，这样的用餐经历相信不少人都很少遇见。

而“焯跃”的定位更为高端，而且创意十足，餐厅大厨选取象拔蚌选取最肥厚紧实的部分，表面切花刀，在冰水中倒入紫苏芥末酱油，然后把象拔蚌放进去快速搅拌、降温，让其更脆弹并增添清甜的味道，上盘后放上数片用液氮冷却处理后的金不换，吃的时候用叉子轻轻一压，金不换叶子当即碎开并散落在象拔蚌上，搭配着一起吃风味独特又清新。

“焯跃”的热菜火焯和牛，厨师把富含油脂的M9和牛烤制后切成粒状，和菠萝、百里香、迷迭香、薄荷叶等香草串起来，在食客面前点火烧烤。和牛上的广式风味酱汁（酱油、蚝油、蜂蜜等）加上香草，在火烤过程中散发出来的迷人原生态香气。此时，不来一壶酒都对不起这个烤串。而另一道热菜主食濑尿虾肉云吞，薄薄的拖尾云吞皮包裹着鲜嫩肥美的虾肉，温暖舒适，和着上面一层咸香的虾子，口感顺滑，滋味无穷。

一星 粤愉轩：粤菜经典逐一呈现

作为2020年广州米其林榜单的发布现场，四季酒店在餐饮界的地位有目共睹，其中餐行政总厨麦志雄日前发布了三度蝉联米其林一星的粤愉轩米其林餐单，志在精选优质食材、传扬粤菜烹饪精髓。

其前菜采用当下名贵时令食材——黑松露，加上冰烧三层肉和自制黄芥末酱，把这个愉粤轩传统粤式烧腊经典招牌菜发挥得淋漓尽致，大厨选材时仅用猪腩肉的精华部分，确保肥瘦均匀、口感鲜滑不油腻。这道菜表面酥脆，肉质鲜嫩，再搭配薄薄一片黑松露，品尝体验简直一流。

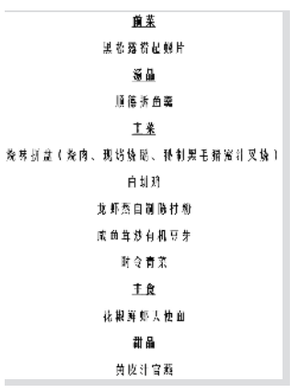
汤是粤菜的灵魂，愉粤轩这道松茸菌瑶柱炖大连鲜鲍用老母鸡、火腿和凤爪等食材熬煮了两小时，加入珍贵松茸菌和肥美大连鲜鲍一同炖约20分钟，汤底清透，口感鲜甜。

擅长处理海鲜佳肴的麦师傅在一直延绵至12月中的大闸蟹季，特意设计了一款鲜蟹粉鱼子酱东星斑主菜，大闸蟹拆出蟹黄、蟹肉，保留蟹壳；鲜嫩的东星斑剔骨起片，包裹着珍贵鸡枞菌，加上鱼子酱作为点缀；而用蟹盖遮掩的铺底稻庭面则吸收了海鲜精华，和着蟹黄、蟹肉汤汁一起食用，口感顺滑鲜美。

甜品的花椒巧克力蛋糕配芒果酱，中式花椒和可口微甜的巧克力碰撞出独特滋味，搭配清新的芒果酱令人心满意足。

茸菌瑶柱炖大连鲜鲍

松露捞起螺片



一星 广御轩：心思精巧的味道融合高手

广州瑰丽酒店的广御轩是今年新上榜的一星餐厅，到过这里用餐的食客可能对他们的食材融合水平都赞不绝口，在其行政副总厨冯永彪推荐的“米其林餐单”中，有几道“必点菜”都十分精彩。

黑松露捞起螺片的设计灵感来自顺德名菜捞起鱼生，由于黑松露和熟食螺片的味道很搭，松露特有的香味和螺片的鲜味两者碰撞在一起会更加突出，而这道前菜与干邑和白葡萄酒又特别搭。

这道菜的出品非常精致，各种配料食材被切得细如发丝，其目的只有一个：让各种味道可以充分融合，而且各种比例拿捏得非常精准，清新爽口，味道分明又不会互抢风头。

广东人用餐最为重视的汤，在这里不妨试一下米其林一星大厨出品的顺德拆鱼羹。和其他餐厅注重味在家常的处理手法不同，广御轩的选材更精细、更名贵：汤底用鲮鱼、鲫鱼熬制，目的是取前者的香和后者的鲜甜，鱼肉则选用肉质鲜嫩的笋壳鱼蒸熟后拆肉。

加上远年陈皮丝、柠檬叶丝提香、去腥；清新棉滑的胜瓜细丝让荤素搭配更合理；喝到最后，汤盅底下还暗藏几片嫩滑鱼片让整个品尝过程十分满足，而表面撒上的几颗酥香的榄仁更是点睛之作，食用前撒上胡椒粉这个动作千万不能少。

餐厅最亮眼处展示的“够姜”（粤语，算你厉害）可不是随口一说，这里的油盐姜葱蒸鱼，鱼身上面铺着的厚厚的一层姜很是夸张，最后淋热油前放上去的葱同样多得惊人，但一口吃下去你就会感觉上述一切都合情合理。

广御轩另一道招牌菜——花椒鲜虾天使面一定不容错过，首先卖相就十分吸引，面选用细长的意大利面，加入广东龙虾汤，鲜活的九节虾一定要先杀现做，以保持最佳的鲜嫩度，而这道主食的点睛之作是上桌前撒上去的几滴花椒油，大虾和花椒的香味十分清晰、但又非常融合，而浓稠的酱汁又把各种食材的美味“捆绑得”恰到好处。

一星 炳胜公馆：锁紧粤菜的传统味道

成立于1996年的炳胜集团，如今已经发展到有6个子品牌：炳胜公馆、炳胜私厨、炳胜品味、小炳胜……其中，炳胜公馆是走高端线路，主打精致粤菜，连续三年蝉联米其林一星。在这里，食客们在品味各式精致粤菜、珍馐美味的同时，还能享受简欧风情空间设计所营造的典雅气氛。

在炳胜公馆的米其林餐单中，有不少是其传统招牌菜，在做法上锁紧粤菜传统味道，如粤式招牌烧味拼盘，里面的秘制黑叉烧在2019年广州亚洲美食节获得“亚洲地标美食”称誉，食客几乎逢到必点。其口感软香焦甜，油而不腻，颜色虽然比普通叉烧深，但味道更浓，这是炳胜对传统蜜汁叉烧的一次匠心创新改良。

而姜豉汁焗珍珠龙趸，炳胜公馆的大厨采用姜豉汁焖焗做法，精选6斤以上鲜活鱼，火候掌握恰到好处，老姜铺底，搭配秘制姜豉汁焗制，让老姜去除鱼的腥味，鱼在吸收酱汁醇香的同时，又能保持原有的鲜香和肉质嫩滑。

砂锅干迫鲍鱼鸡选用放养土鸡配“海味之冠”——大连鲍鱼，用秘制酱汁焖焗，鲍鱼鲜香紧实爽口，鸡肉细嫩鲜甜。

北风起，又怎会少得让人销魂的广州传统美食生晒腊味焗饭？热辣辣、香喷喷、暖笠笠，那是老广入冬的必食特色美食。炳胜公馆精选五常米加农家生晒腊味入砂锅慢火煲煮，最后淋上秘制酱汁香油，米饭香浓入味。

2020年广州的米其林指南上榜“摘星”餐厅共有12家，我们此次只是选取了其中4家，其他的8家：御宝轩、玉堂春暖、半岛名轩、丽轩、利苑（越秀）、炳胜私厨、惠食佳（海珠）、宋，还有待我们一同去搜寻和品尝他们米其林餐单里各种招牌菜。

前菜	桃胶核桃	1份
	潮式热烘虾卷	1份
汤	莲子当归炖鲍鱼汤	4份
主菜	粤式招牌烧味拼盘	1份
	姜豉汁焗珍珠龙趸	1份
	砂锅干迫鲍鱼鸡	1份
	翡翠扒辽参	4位
	福果干合炒鲁兰花	1份
	鲜堡杜肉片浸时蔬	1份
主食	生晒腊味焗饭	1份
甜品	水晶莲杜花清热露	4位

招牌烧味拼盘

狗仔粥

狗仔粥、水牛奶、盘龙鳝……找回“旧时番禺味”

文/羊城晚报记者 宋昀潇 实习生 魏捷仪
图/受访者提供

食在广州，味在番禺。番禺，素有“鱼米之乡”之称，区内水系密布，孕育出多种美食，细腻独特的风味滋养了一代又一代人的成长，沙湾水牛奶、狗仔粥、玫瑰豉油鸡、桂花炒瑶柱、生蕉焖猪肉……都是番禺人满满的童年回忆。

沙湾水牛奶可炖可炒

沙湾水牛奶是具有番禺独特风味的美食，也是番禺几代人的集体回忆。现在，我们还能吃到正宗的沙湾水牛奶，除了用水牛奶制作双皮奶外，水牛奶还可以用来炒，而且可咸可甜，在饱含沙湾水牛奶细腻口感的同时，也可以适当加芦笋、虾仁及榄仁炒成菜，一样能体现其鲜嫩特色。

做这道菜的关键是要把握好蛋清与牛奶的比例，通常是4:6，加少量面粉是点睛之笔，目的是让牛奶更滑、有弹性。炒的时候手一定要稳，切忌用大火，否则牛奶就会失去晶莹剔透的特点。

在广州，做地道牛奶菜品的餐厅有很多，钟村牛奶甜品店则是其中颇具特色也是的一家，在各大点评网上都备受好评。其中，香芋炒蛋奶是其招牌之一，口感浓稠香滑，浓浓的奶香与芋香气相互融合，甜度把控适中，所选的香芋又非常软糯。除此之外，姜埋奶也是他们的特色甜品，姜味不会太冲，甜度适中，很有弹性。

色香味俱全的特色炒沙湾水牛奶

地道鳝鱼也创新

盘龙鳝是番禺的特色名菜，由于摆盘酷似一条卧龙，故得名盘龙鳝。厨师把鲜活白鳝分块但不切断，加入豉汁，这样蒸出来的鱼更入味。鳝鱼富含各种维生素，是辅助治疗不少疾病的营养食材。

番禺化龙的腰记饭店是制作番禺特色菜的知名餐厅，上过《舌尖上的中国》等美食纪录片，该店的豉汁盘龙鳝是其招牌菜式之一，厨师刀工精湛，鳝鱼口感鲜美富有弹性，爽脆可口，私家制作的豉汁味道咸甜适中。其大厨说，做这道菜火候控制十分重要，过热、过久都会让鳝鱼的鲜味受损，而鲜是鳝鱼的最大特点。

特色狗仔粥没有狗仔没有粥

番禺特色小吃狗仔粥，其名字其实是原名“九仔粥”演变过来，所以狗仔粥里并没有狗仔，有很多外地食客都是因为狗仔粥这个特殊的名字专门前来品尝这样一道美食。

如今的狗仔粥选材已发生些许变化，有的餐厅把腊味、萝卜、虾米、瑶柱、薏米、淮山作为原料。把腊肠、萝卜等切粒备用，冷锅放油，将粘米粉、腊肠丁、萝卜丁倒入锅中，慢慢加水轻轻搅拌至浆状，然后开火翻炒成团后捞起捏成条状，锅中重新放水煮沸后放入粉条，调味煮熟即可食用，这是一道完全没有放米粒的“粥”，但狗仔粥比普通用大米做的粥更粘稠、味道更丰富，各种食材会在口腔层层释放。

在美食点评网上，针姨餐馆的狗仔粥有很多好评，到那里感受番禺美食的魅力准没错。针姨做的狗仔粥有点像广州西关濑粉，粉团内有花生粒、鲮鱼滑、冬菇粒等食材，十分可口，味道层次丰富。

香煎酿土鲮鱼看似普通内含玄机

市桥香煎酿土鲮鱼并不是单纯吃土鲮鱼的鱼肉，而是品尝里面用鱼肉等做成的馅料。是一道地道的家常功夫菜，口感细腻丰富，但制作过程很考厨师功力。

在广州番禺香江酒店便有这道市桥香煎酿土鲮鱼，餐厅主厨介绍，制作时鱼皮与鱼肉分离以及打鱼滑的过程都非常关键，如果鱼皮分离不完整，这条鱼就会报废。虽然制作过程有点复杂，但番禺百姓却热衷于把这份饱含心意与情谊的美味与亲友分享。

要做这道菜可从土鲮鱼肚腩处轻轻划一刀，将鱼皮和鱼肉分离的同时，将鱼腩的鱼刺拉出，而后在鱼尾轻轻砍一刀，整条鱼的鱼皮就剥离出来了。

刮出来的鱼肉会加腊味、陈皮、葱花、生粉搅拌打成鱼滑，随后，把鱼滑酿入鱼皮重新编成一条饱满的鱼，然后放入锅中先煎有鱼滑露出的部分，整条鱼煎至金黄捞出，把蒜、盐、生抽等调味料放入锅中做个酱汁，把煎好的鱼重新放回锅中焖煮20分钟后，食用前切块并拼成一条完整的鱼模样，这样，市桥煎酿土鲮鱼就做好了。把煎酿土鲮鱼放于口中，鱼滑和其他配料充分融合，是一道不可多得的美味。

看似普通却内含玄机的市桥香煎酿土鲮鱼

玫瑰加豉油鸡香滑卖相佳

脑海中很难会将玫瑰与豉油鸡联系起来，但番禺精明的厨师却尝试让两者碰撞出新的火花。嫩滑、紧实的走地鸡表面搭配有淡淡玫瑰露酒的香气，玫瑰豉油鸡便活灵活现展现在你眼前，这是一道卖相靓丽、口感很好的菜式。

特色餐厅12号风味的玫瑰豉油鸡十分有名，不少食客都慕名而来。鸡的肉质结实，咸甜控制恰到好处，味道浓郁，加了上等玫瑰露酒的芳香，与普通版豉油鸡相比，味觉、视觉感受都非常好。

美味玫瑰豉油鸡