

# 广州有乜咁好玩?

策划: 骆萃、曾敏妍  
统筹: 曾敏妍  
执行: 郭玮、黄译萱、饶禧、王慧诗、  
张子殷、秦丽莹、汤唯闻

大家唔好嫌广州, 因为实在太好玩, 怕你唔舍得走! 前排啱营业嘅自鹅潭大湾区艺术中心, 大到一日都行唔晒; 靓靓公园、有趣嘅老街咁多, 容易误入但好难走出嚟; 玩边吃边翻杯茶饮, 养生花样多到你抗拒唔到; 连传统腐乳都可以食出五花八门嘅嘢……好啦, 等Color君这样这样诱惑下你先!

**前菜: 上头过瘾**  
便利店小吃三件套, 首先接受挑战。

**腐乳鸡翅:** 腐乳汁加在包裹鸡翅嘅面浆中, 鸡翼炸得比较干身, 鸡肉鲜嫩多汁, 不过腐乳味整体偏淡, 几乎食晒成只先feel到少少酱香。

**腐乳鱼蛋:** 直接粗暴加入腐乳酱汁, 酒香浓郁, 令人惊喜嘅係, 但同原味鱼蛋味道好啱key, 为鱼蛋提鲜, 食多两粒有上头感觉, “腐”能量拉满, 喺三款小食中脱颖而出。

**腐乳唐扬鸡肉串:** 同样嘅面浆中加入腐乳汁, 用腐乳代替啖料酒, 腐乳香味浓郁一啱。但鸡肉串口感比较干柴, 口感偏油腻, 油味盖过腐乳香。

**主食: 下饭神器**  
有腐乳助攻, 吃饭不能停。

**潮汕腐乳炒饭:** 猪肉落镬前用腐乳腌制, 加入米饭同红腐乳炒至干爽, 最后加葱花吊味。入口先係镬气同油香, 细嚼会渐渐feel到腐乳醇厚酒香, 腐乳腌过嘅肉口感似腊肉, 肥而不腻, 单食偏咸但返饭唔好。

**腐乳脆脆三角饭团:** 用莲藕粒和鸡肉做馅料, 无油配方口感清爽, 加入腐乳更滋味。但饭团嘅馅料少得可怜, 食咗三啖都仲係白饭, 馅料调味偏淡, 说好的腐乳味呢?

**腐乳盐焗猪扒大饭团:** 猪扒肉厚多汁, 用腐乳腌制后咸香可口。单食猪扒可以食出酱香味, 但夹着饭团入面就扣分好多。如果饭团亦加入腐乳的话, 应该会更滋味。

# 腐能量, 我要消灭你!

**甜品: 中式cheese?**  
西式甜品mix中式芝士, 味道够古灵精怪。

**腐乳夹心欧包:** 欧包本身松软自带微甜, 可惜腐乳嘅酱香咸同cheese奶香咸同, 与甜品唔太啱key。

**腐乳巴斯克:** 进口芝士与中式腐乳融合, 两种咸香PK, 丝滑叠加嘅口感, 入口瞬间咸到怀疑人生。

**腐乳流心泡芙:** 流心芝士酱加入白腐乳汁调味, 腐乳嘅咸“攻击性”太强, 咸味、酱香都更浓郁。就算冷藏过都依然流心嘅泡芙, 表皮烟韧好咬。

对于广东人, 腐乳早已不单是食物, 而是童年记忆的承载。腐乳醇厚嘅酱香係佢特有嘅气质, 可以单食, 亦可以用作调味料, 为菜式增色添味。最近有便利店同有超过130年历史嘅广合腐乳合作, 推出一系列创意腐乳食法, 一出街就被大家关注, 加上大湾区有唔少用腐乳制作嘅传统美食, Color君即刻就帮大家整咗餐“腐能量”大餐, 包你食完开心晒。

郭玮/文 饶禧/图

**零食: 长辈有呢我**  
童年记忆中, 长辈用嚟送我的零食, 南乳味嘅最香。

**南乳龙耳:** 味道同南乳腊肠好似。传统龙耳用面粉做基底, 加入南乳令其呈现粉红色, 饼体松脆易碎, 包装内难觅完整造型, 用糯米制龙耳的话, 口感更硬脆厚实。

**南乳腊肠:** 传统腊肠会加入红腐乳调味, 入口酥脆微甜, 细嚼返咸, 最后余韵係甜甜嘅收尾。

**南乳条:** 又叫潮式鸡仔饼, 係传统嘅潮汕茶点。但皮薄馅多, 馅料係冰糖腌肉同果仁, 南乳调味解腻增鲜, 食落有浓厚五仁味, 但内馅加入猪油调味, 整体都偏油腻, 所以长辈们选择用浓茶佐餐, 係一定有道理嘅。

Color提醒: 腐乳係腌制食品, 重口惹味、但高盐, 唔建议多食, 食用后记得多喝水。

# 随时随地 饮茶养生



广东人将养生之道刻入DNA, 今时今日, 更成为后生仔女嘅一种生活态度。熬最迟的夜, 敷最贵的面膜; 出去痛, 背脊贴满药膏; 就连手中嘅杯用来“续命”嘅奶茶、咖啡, 都要加入中药材, 饮起身有独特嘅养生滋味。

饶禧/文 饶禧、品牌官网/图

**茶食堂·韵舍同福奶茶 (天河南店)**  
地址: 天河区天河中心天河南一路92号102房  
营业时间: 周一至周日 10:00-22:00

**过足奶茶瘾**  
主打“药食同源”嘅中药奶茶, 係养生人士嘅首选饮品之一。以前饮中药时, 想过下奶茶瘾又惊影响药效, 饮得多奶茶, 又惊脾胃湿寒要去睇中医。依家将两者合二为一, 喺美味奶茶中加入五指毛桃、枸杞、红枣等滋补养生嘅中药材, 既可以过下嘴瘾, 又可以起到养生功效。呢间广州首家中药奶茶店“茶食堂”, 门口摆满中药材, 飘来阵阵药材香。店家会根据客人嘅需求, 推荐唔同功效嘅中药奶茶。适逢龙舟水, 广州人湿气重, 嚟翻杯“五指毛桃祛湿奶茶系列”, 仲有抹茶、椰乳等茶底可以选择。入口有淡淡嘅五指毛桃药材味, 加上咬开爆汁嘅薏米爆珠, 满足感拉满。而店内首创嘅人参乌龙, 将一整根人参放入, 搭配减脂润肠嘅燕麦, 大补元气, 最啱熬夜人士饮啦。如果药材味太浓, 可以选择中药水或者中药果茶等等。

**猎奇“中式啡”**  
咖啡与中药嘅梦幻合璧, 激起唔少人嘅好奇心。凉茶品牌王老吉, 前几年已经紧跟潮流开设“凉茶系”奶茶店。最近王老吉仲同KFC联名, 嚟咗款“王老吉风味气泡美式”, 係真正意义上嘅“冰中式”。凉茶嘅清爽、气泡水嘅刺激同咖啡嘅香醇, 形成强烈嘅反差感, 口味唔啱奇特。广州掀起呢种养生混搭风, 已经“蔓延”到传统嘅医馆, 例如北京同仁堂旗下品牌推出养生咖啡, 枸杞拿铁、当归奶咖, 仲可以加入养发嘅芝麻、养颜嘅桃胶。后生仔女再都唔使左手枸杞、右手咖啡, 可以一杯搞掂。

**养生柠檬茶**  
广东人有乜唔受, 第一时间都会论起凉茶。越苦越爽嘅痲痧, 往往令人却步, 咁就不如下其实可以试试养生系嘅柠檬茶。“周容记”就有好多款Mix凉茶嘅柠檬茶。祛湿木棉青柠, 就将木棉花同清爽嘅柠檬煮埋一齐, 饮落沁人心脾又可以祛除湿气; 甘草舒筋柠檬, 就喺经典柠檬茶中加入甘草, 甘草香味停留喉嚨中, 够晒清爽, 最啱天时暑热饮一啱, 据说如果喉痛、声音沙哑, 仲可以帮手清热下火。除此之外, 呢度嘅柠檬茶仲会加入薏仁、桑叶等药材, 大家可以根据自己需要选择。

**甘草**  
**木棉**

**周容记** ZHOU RONG JI  
周容记柠檬茶