



为食猫手记



烧猪吃腻了？试试蒸猪吧

文/图 羊城晚报记者 王敏

随着清明节临近，烧猪被很多老广列入每年祭祖的清单里，但在顺德均安，蒸猪却更受青睐。

地道岭南土味

作为顺德九大簋中的压轴大菜，顺德均安镇的蒸猪流传已超过百年。据《顺德均安志》史料载：顺德各地春秋二祭“多有烧猪作牺牲分胙肉，而江尾（即今均安镇）则用蒸猪”。在每年的清明节和重阳节（即所谓春秋二祭）于祠堂举行祭祖仪式，仪式后由村内德高望重之人将猪肉分别分给各个村坊各户人家，以求全村人获得庇佑，共享殷实饱餐。

巨盒现身

这分猪肉又不是没吃过，想来也不过如此，怎能有如此声势，居然能让见多识广的蔡澜先生也“翘指叹雄哉”呢？如果你想知道为什么，当地人通常会笑眯眯地答你一句：“你食过就知道啦。”

到达“大板桥农庄”，记者第一时间冲去厨房一探究竟。炉火熊熊的半人高土砖炉上，架着超过一米长半米宽的杉木盒子，一只大猪豪迈地横躺其中。炉边整整齐齐地码着半人高的木柴，师傅气定神闲地不时往灶膛里添柴，和一般的蒸猪貌似没有太大区别。

但是，当你把一块新鲜蒸好的猪腩肉放入嘴里后，立即会发觉肥肉扎实弹牙，虽然满口脂香

却叫人感觉清爽，瘦肉由于有油脂的渗透而不柴不老，搭配着炒过的芝麻分外甘香。让人更意外的是，你可以连续吃上半碟蒸猪肉都不会腻味，非普通蒸猪肉可比。

制法解密

啖得斤余猪肉后，才有空停手打听这蒸猪制法。制作这一味均安蒸猪，需要特制的杉木盒、半人高的土灶和大铁镬，要历经宰割、拆骨、改刀、腌制、蒸煮、卸油、撒芝麻等工序。

这里的蒸猪选用广西白猪，在当地农家散养，健康壮硕，每只重量在50公斤左右，这样的猪才会肥瘦适中。以前的蒸猪味道浓重，腌料中的五香粉比例较大，盐也下得比较多。现在人们的口味变得挑剔、讲究了，口味就没有以前那么重。因此师傅减少了五香粉的比例，采用自家调配的十多种香料，同时将盐糖比例改成6:4，更为突出猪肉本身的香味。

制作时，师傅会用火枪烧净猪身上的细毛，冲洗干净后，先去猪骨再改刀，再用五香粉等味料腌制两小时，将其摊放在拱形不锈钢架子上，盖上盒盖，放入土灶大铁锅内蒸。

让蒸猪不油腻的关键步骤是：师傅会用寸许长的粗针快地将猪身插一遍，就和烤乳猪似的，将猪身多余的油脂放出来，这样蒸出的猪肉才会清爽弹牙。出锅时，趁着热气将肉切成块状，撒上芝麻添香。此时，最好来一杯小酒，和这悠长甘香的滋味匹配。

餐厅开在老城区，前来帮衬的食客有不少是嘴巴刁钻的老广街坊，故此出品虽走的是新潮路线，但制作上一点也不马虎。像这道“泰式冬阴功肥牛”，大厨先用



A

百变之下的老广味道

“好有形融合餐厅”的“胃口”很大，力图将潮人及潮人的父母都一网打尽，因此这里不仅有为十二星座潮人度身定制的星座菜，还有贴合老广肠胃的早茶点心，让你阖家都能在这里找到各自所爱。

即点即制的鲜货

这家开在新港西路的餐厅，菜牌里的菜式、点心将近两百款，囊括了粤菜、川菜、东南亚菜、西式饮品……甚至还有时下流行的烧烤。难道餐厅就不怕备料过多，以致“压货”吗？

为此，主厨很淡定地表示：“我们是广州酒家的年轻副牌。”由于集团统一采购，因此这里的食材可以保证每天都是时鲜货，而且大部分都是在自家厨房即点即制。譬如人气菜式“酸菜鱼”，里面的酸菜就是由师傅腌制的。

餐厅开在老城区，前来帮衬的食客有不少是嘴巴刁钻的老广街坊，故此出品虽走的是新潮路线，但制作上一点也不马虎。像这道“泰式冬阴功肥牛”，大厨先用

年轻就是消费力
广州餐饮开打“副牌”

文/图 羊城晚报记者 梁旭华

副牌，最早本是欧美高级时装界的一个概念。一线牌子奢侈且昂贵，适合少数财力雄厚的消费者，而打出副牌，则要占领消费力较弱的年轻人市场。到了国内，这个词则更频繁地出现在餐饮业。

随着政策风向和消费心态的转变，国内高端餐饮势头减弱，许多高端餐饮品牌开始打出自己的副牌，希望用这种方式获客并实现盈利。这一批新扎餐厅在价格亲民之余，菜式也大走融合路线，将外来风味与“本地胃”相结合，让大家吃得更惬意。

B

趣味餐厅“套路深”

走入西湖路上的“陆一六”餐厅，潮人们忍不住要露出会心一笑：这真是一家“套路”玩得很顺溜的餐厅。墙面上绘满了用猫漫画来诠释的《孙子兵法》，菜牌上的菜式名字——“迷之好吃脆皮鸡”，“最佳CP（蛙配蛤）”等，都让整个饭局变得话题十足。光看这种氛围，你一定想不到，它其实是“绿茵阁”的年轻副牌。

美貌川菜 别出心裁

“陆一六”隐藏在光明广场里，但开业不久便在潮人圈中打开了口碑，高颜值和高辣度就是它最显眼的标签。

餐厅的出品称得上是可圈可点。单看招牌菜“鲜椒薄荷鱼”，入口清鲜酸辣，连汤都可以直接端起来喝掉。这里的重庆师傅用猪大骨熬成汤底后，再加入蔬菜汤略煮，最后加上薄荷“醒”味。

里面垫底兼吊味所用的酸菜，则从成都直接运送而来。不过师傅觉得酸味不够醇厚，因此将它重新洗净后，再用醋、糖、大料、山泉水腌制三天，令其吃起来更爽口，达到酸香均衡。鱼片还是根据重庆人的偏好，打至起胶后用蛋清略拌，再浇上滚烫的汤底而成，上桌时恰恰熟透，入口滑溜。

点这一道菜的时候，还可以跟师傅商量一下，加一把粉丝或是乌冬面进去，在吃光鱼片后用来垫肚。

不辣不刺激

“蜀山一百零八将”是这里的另外一道招牌菜，这是一个谁更能吃辣的标杆式辣菜，真身其实是“毛血旺”。

里面的配料包括有脆皮香肠、梅林午餐肉、水发毛肚、新鲜肥肠、鸭血、黄喉、鱿鱼丸等十多种食材，肥肠选用的是肠头，爽中带点油脂香。而汤底同样是大骨浓汤，但加入了师傅自家炒制的火锅底料，牛油味浓。同时，由于汤中加入了冰糖和罗汉果，所以在一波麻辣之后，回甘迅速，不会叫人有哈喉的感觉。

若想吃香脆口感，建议来一份“炭烧美蛙”，这道菜从“香辣美蛙”改良而来的，孜然香气明显，食客可以自由选择麻度和辣度。师傅将它略炸后再爆炒，所以蛙肉皮脆肉滑，肉汁也比较充足。

C

泰式小清新的轻盈

泰国清迈的宁曼路，是国内小清新一族爱去打卡的地方。因此一看到“宁曼拾光”这个名字，不少国人会有一种对上了暗号的窃喜。

这是一家以东南亚和法式轻食为主打的餐厅，是烘焙品牌“皮尔先生”的副牌，开在优托邦商场里。餐厅有着清新薄荷绿的外墙，内里是层层叠叠的绿植，原木色的长桌搭配高脚凳，宛如宁曼路上的小店重现。

餐厅所用的食材多为蔬菜和海鲜，菜式走的是健康轻怡路线，万一想不到吃什么，这里还有全日驻场的brunch，很讨白领妹子的欢心。

健康食材当道

在这里，时下流行的健康食材泰国藜麦、燕麦还有越南海南葡萄都是常见的当家小生，各色点缀的泰式酱汁更是直接从当地进口，酸辣开胃。

其中必试的是“冬阴功海鲜饭”，这属于比较重口味的菜式，又酸又辣，能让人吃出一头的热汗。主厨先用虾和泰国香料熬制冬阴功汤底，再借鉴意大利烩饭的做法，一边加冬阴功汤，一边将泰国香米炒熟，所以饭

中每一粒米都非常入味。

适合这个天气享用的是“海葡萄生菜沙拉配芥末蛋黄酱”，里面加入了泰国藜麦、混合生菜、鸡蛋、牛油果和日式芥末蛋黄酱，摆盘出色，经常成为手机摄像头追逐的目标。

做法让人好奇的还有“宁曼紫香米饭”，别看它呈现出一副高冷的蓝色色调，好像人工染色一般，其实它是用泰国植物蝶豆花来染色的。这里的人气饮品“海洋拿铁”，同样运用了这个方法来制作。



麦益咖啡

4月中

新店试业
敬请期待！

THE OPENING OF NEWSTORES, coming soon



麦益咖啡

亚洲国际大酒店一楼大堂
越秀区环市东路326-1
电话：020-61288888-8121
营业时间：11:00—23:00
简餐供应时间：11:00-19:30

35



3月31日，赴一场春天的约会

市农科院生菜沙龙即将举办

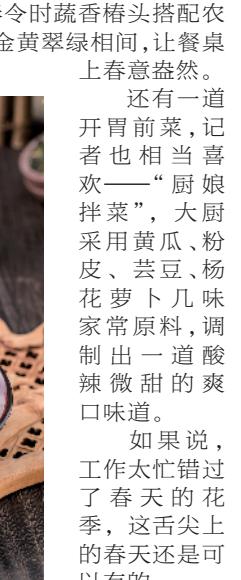
春天已至，生菜的口感清爽、质脆鲜嫩，富含维生素及微量元素，含水量尤其丰富，在这个季节适宜多吃。3月31日，广州市农业科学研究院将举办生菜主题科普沙龙，别错过这次春天的约会。

本次沙龙中，将有市农科院的专家为大家详细讲解生菜的种类、营养价值、文化演变、食用方法、传统种植与现代种植方法等。专家还会在现场教大家如何在自家阳台、庭院种植生菜。活动中，还设有品尝环节，活动结束后，每个家庭可领取1份生菜带回家。在活动现场，将有形态各异的生菜品种展示，以及南沙基地自产的多样化的应季鲜蔬，供大家观赏并选购。

◆活动时间：3月31日(周六)上午10:20-12:00

◆活动地点：广州市海珠区琶洲大道(新安置区)19号商业用房1楼(乘车路线：地铁8号线赤岗站下，赤岗汽车总站坐45路583路到双塔路站下，沿西二号路方向500米处)

◆报名电话：020-84212243。按报名顺序选取30个家庭免费参加。



美食打探

舌尖上的春趣

文/图 羊城晚报记者 王敏



食在广州，但你有没有发现，进驻广州的“菜系族谱”中，在粤菜、川菜、湘菜与浙菜几乎占尽半壁江山的同时，同属于中国传统八大菜系之一的苏菜却较为罕见。还好，被誉为“南京菜的集大成者”的南京大牌档，近日进驻天河城，给广州美食的丰富度又加分了，而且，一来就让你尝到“舌尖上的春天”。

春江水暖，江鲜味美时

“桃花流水春笋出，最是江鲜味美时”。大地回暖，冰化雪融，店家把江河里生长一个冬季的鲜物打捞上岸，制成了“头一道”，其实正是“古法花雕蒸鲥鱼”。长江三鲜之一的珍贵鲥鱼，在明清两代一直被列为皇室贡品。由于鲥鱼鲜嫩，去鳞伤其肉质，这次店家的做法，传承古法以花雕酒不离片片蒸煮，还原至鲜味道，辅以火腿块与春笋增添咸鲜，保留“尚有桃花春在，此中风味胜鲈鱼”的鲜味。

除了江鲜本身的鲜味，以自制咸肉与河蚌小火慢炖，调出鲜美的“菜苔咸肉煨河蚌”。玉色的浓汤中青菜苔青翠欲滴，春天新鲜菜苔在河蚌汤中除了添点颜值，更能为浓厚的汤汁解腻。

在苏菜里，鱼最嫩滑的部分，似乎是厨师们最喜欢用来表达春天的一种食材。大厨采用此时最肥美的鮰鱼肚配以鲜嫩春笋，秧草绿，肚白，笋芽黄，鲜滑肥美，尽显江南春意。鱠鱼的脐和鮰鱼的肚同属“江南四鲜”，但各有各的滋味。脐门即鱠鱼的腹部肉，而“煨脐门”则是一道传统淮扬名菜。大厨在传统基础上略加改良，以春韭和百叶，鱠鱼肉软嫩滑爽，汤水中更融入了韭菜香气。

春蔬小菜的清新味道

春天的新鲜时蔬，当属春笋。这种脆嫩爽口的食材，本无太强烈的口感，大厨遵循“有味使其出，无味使其入”的烹调原则，以自制河虾籽酱为春笋调味，让大家吃的是它的清脆鲜美。大厨精选春笋与咸肉共同蒸制一道“春笋蒸咸肉”，入口脆嫩兼备，咸鲜干香。

没有肉的蔬菜，会不会太清寡？“芥菜炝春笋”就给我们演绎了一下蔬菜煮蔬菜的美味，芥菜鲜，春笋脆，色香味一个不落。“春鲜四宝”中，除了春笋，大厨另选蚕豆、菜苔两种时令鲜蔬，以秘制酱香肉丁、虾籽酱调味，简单炒制，更能品尝到食材的本味。鲜，还是关键。

除了春笋，这里还有你意想不到的新鲜蔬菜和配搭，好像在这里的一顿饭，不吃肉也可以很丰富。譬如“蒜香豆龙”，豆龙又称四角豆，经过蒜香冷拌，口味清脆爽口，别具风味。春天的蚕豆青绿鲜嫩，粒大饱满，“老咸菜焖蚕豆”用的就是新鲜带壳蚕豆与店家自制的咸菜共同炒制，愈发愈有滋味，让人忽然想要喝点小酒。

中医认为，香椿味苦，性寒，有清热解毒、健胃理气功效。香椿苗不同于香椿的味道咄咄逼人，平和的香气与黑豆皮搭配，“椿绿百叶”这道菜，可让你一口尝尽“春风又绿江南岸”。“香椿炒鸡蛋”则以春令时蔬香椿头搭配农家土鸡蛋，金黄翠绿相间，让餐桌上的春意盎然。

还有一道开胃前菜，记者也相当喜欢——“厨娘拌菜”，大厨采用黄瓜、粉皮、芸豆、杨花萝卜几味家常原料，调制出一道酸辣微甜的爽口味道。如果说，工作太忙错过了春天的花季，这舌尖上的春天还是可以有的。