

潮菜「好用滷味·善烹海鮮·重湯輕油」 漁鄉風情中嘗潮汕風味

居港嘗遍家鄉菜系列

潮州菜，簡稱潮菜，粵菜的其中一個分支，起源於中國廣東省潮汕地區，其特點有好用滷味、善烹海鮮、重湯輕油、注重養生等，主要烹調法有燜、燉、煎、炸、

炊(蒸)、炒、焗、爆、焯、烹、泡、扣、滷、燻、淋、燒等數十種。潮州菜接近閩、粵，匯兩家之長，自成一派，因「色、香、味、型」並美而飲譽中外，已有千年的歷史。早前，全新潮菜餐廳進駐了元朗，菜式融合經典與玩味元素，保留傳統味道加入新式配料或調味，帶來不少潮點、滷水及打冷小菜，為食客呈現最新「潮」的用餐體驗，吸引新一代的年輕食客前來聚首品嚐潮汕風味。

◆採、攝：雨文



◆潮州凍大花蟹



掃碼看片

我老公？

「鵝宮」！這間潮州菜

館的名字甚有心思，

日前正式進駐元朗形點

I，與店名相呼應，菜式融

合經典與玩味元素，重新演繹

經典潮菜，保留傳統味道加入新式

配料或調味，再配合精美賣相，為食客呈

現最新「潮」的用餐體驗，吸引新一代的年輕食

客前來聚首品嚐潮汕風味，三五好友感受簡約時尚的愜意

氛圍，享受悠閒時光，成為元朗的美食「潮」聖熱點。

所謂「靠山吃山，靠海吃海」，餐廳從潮州近海的文化中獲取靈感，打從踏進餐廳的一瞬，食客便有如踏進一艘潮州船艦，遊走當地的漁鄉風情，品嚐美味、經典的潮菜；裝潢大量採用船纜、船架等結構元素，營造潮州獨有的水鄉風情。傢俱以素色為主，以實木展現出潮州人堅韌的信念及細膩的工藝；多款造型獨特的燈具、光線柔和的小燈泡，襯托金色裝飾元素，為店舖增添現代感。

酒起鵝肉剝，滷鵝是潮州人酒桌上不可或缺的一道菜式。每件滷水鵝片的肉質、味道、上色度，都能充分展現師傅的功力。餐廳用潮州特產獅頭鵝，鵝肉質地鬆軟而豐腴，鵝味濃，再用以廚師秘製滷水膽製作的陳年滷水汁浸泡，充滿香料與肉汁精華，芳香入味。必食的滷水鵝拼盤內有6款港人至愛的滷物，包括滷水鵝片、滷水鵝腎、滷水鵝翼、滷水鵝肝、滷水鵝掌及滷水鵝腸，恍似吃掉了完整一隻鵝，品嚐一趟鵝味之旅，是輕淡淺酌時的佐酒佳品！其實，餐廳自家滷水加入大量香料，存放超過5年，每天更分早、晚兩轉浸醃，確保招牌滷物新鮮、芬芳、入味。而潮州四喜拼盤、滷水鵝頭頸、鵝肉絲撈麵等多款馳名滷物亦不能錯過！

「架已冷」與「滷經典」

談到潮州菜，定會想起耳熟能詳的「打冷」小菜，「打」係光顧，「冷」則因大排檔供應多為涼菜；「打冷」遂指光顧潮式排檔，經典的「打冷」菜式一定要數潮州凍大花蟹及潮州白焗烏魚。潮汕靠海得利，海產特別鮮美，只需白灼，略加豆醬蘸吃，已是極盡鮮甜的極品美味。餐廳的烏魚更從潮汕捕獲，原鮮滋味直送至分店。而且餐廳還有打冷拼盤、鹹菜黃門鱔、香煎牙帶魚等「打冷」各具特色的涼菜，保留傳統潮州菜的精髓，同時也迎合本地飲食文化的需要，吃出潮州人情味。

傳統家常小菜中添新意

普寧豆醬是潮汕地區的產，運用傳統的調味再加入金不換，於鹹香中再昇華，炮製出「金不換砂鍋普寧豆醬雞」；「蠔烙」為潮汕經典菜式，餐廳迎合年輕人的喜愛，把蠔烙炸得香脆可口，分量適合四位享用。還有，多款家常小菜如香芒蝦球拼梅羔醬烤骨、椒鹽九肚魚、酒香紅糟炆肋骨、碧綠珠菜川椒雞等，大廚花上不少心思及工夫將其傳統風味特色的菜式精緻地重新呈現，給食客帶來味覺與視覺的驚喜和感受。

至於潮式點心及甜品種類繁多，潮州蒸粉粿、黃金炸油粿和反沙芋條最為常見，不論大人、小孩都喜歡。加上，餐廳各款潮式點心及甜品新舊交匯，保留了昔日豐富的口感層次，也融入了粵式飲食文化，將口味和外觀再昇華，打造具本土特色的潮州風味。餐廳午間時段亦供應多款潮式美點，賣相小巧精緻，適合一眾年輕食客飲茶打卡！

潮式鹹排骨春菜煲



◆潮式鹹排骨春菜煲

集京滬川之大成變奏新派菜

川菜是中國漢族傳統的四大菜系之一，中國八大菜系之一，川菜有著本土川菜與海派川菜之分，本土川菜中，四川菜系又包括川味菜餚、麵點小吃及火鍋等。川菜以取材廣泛，調味多變，菜式多樣，口味清新，醇濃並重，善用麻辣調味著稱，並以別具一格的烹調方法和濃郁的地方風味聞名，融會了東西南北各方的特點，博採眾家之長，善於吸收和創新。而且，川菜以麻、辣、鮮、香為特色，以一菜一格、百菜百味而聞名。最近，在尖東開設了一間集京滬川之大成的尚苑餐廳，還特設舞池，以供食客下午茶期間一邊品嘗新派京滬川菜，亦可以一邊跳茶舞，又可包場晚宴派對。

尖沙咀東部(尖東)曾經興旺一時，亦沉寂多年，看來也是應該重生的時候，最

近有三位喜歡跳舞的娘子軍非常勇，在尖東南洋中心底層地舖開設了間京滬川菜餐廳，更特設舞池可以跳茶舞，以前常聽人講油麻地跳茶舞感覺有點色味，原來有種高檔次的跳茶舞，是一班愛好者齊集跳社交舞，有時亦會請老師來教跳舞。飲下午茶跳跳舞很正常社交生活，最適合嘆世界一族。

女人很多心所以她們三位開的尚苑京滬川菜餐廳請來入行40多年的黎師傅總廚主理。黎師傅主理傳統經典京滬川菜，曾到日本、台灣等地工作過很多年，可謂見盡不同客人，也擅長把握他們的口味；所以有時他可以廚師發辦。在一家餐廳舌尖品嘗三家菜式可謂大滿足！

這間佔地逾2萬呎，裝潢時尚。菜式不少是由傳統經典京滬川菜稍作改良，新派

變奏講究精美又好吃，客人可感受家鄉風味之餘，又有一點新驚喜。

看他們的菜式示範，冷盤是開胃五小品，內有黑魚子燻蛋、南京鹽水鴨、皮蛋拌豆腐、四川口水雞及鎮江肴肉，其中鎮江肴肉，捨棄坊間的淨豬皮膠質，改用鹹豬手凍膠質，再加陳醋炮製，口感味覺都特別好！京菜的佼佼者「蜜汁火腿雙方」，黎師傅採用傳統上好火腿之餘，蜜汁加了秘製冰糖及桂花，特別在腐皮添加了蝦膠；吃起來有陣陣桂花香，腐皮特別脆口。

兩道正宗上海菜「砂鍋鱖魚片」清炒河蝦仁是黎師傅的拿手本菜，黎師傅說，清炒河蝦仁看似簡單，實不簡單；需用上貨源不多的河蝦，炒到晶瑩剔透才算夠功力，他都要練幾年，是正宗上海海鮮菜，



◆開胃五小品：黑魚子燻蛋、南京鹽水鴨、皮蛋拌豆腐、四川口水雞及鎮江肴肉。

不用加調味，河蝦本身已帶鹹，吃起來分外鮮。而「砂鍋鱖魚片」以金華火腿、豬肉等小火燉，令湯底變成奶白色，完全不需調味，喝出自然上海味。

幾道川菜「酸菜桂花魚」、「歌樂山雞子丁」、「大千辣牛肉」都大受歡迎，「酸菜桂花魚」更是餐廳主打菜式，魚湯底加酸菜特別清，魚肉鮮甜，酸菜仍帶酸



◆尚苑京滬川菜(新店)餐廳特設舞池。

味，不似有些店的酸菜一早變成鹹菜或淡菜。除了放上新鮮花椒外，也加入了芋絲伴吃；再鋪上黃菊花瓣，賣相時尚，其他的菜式「歌樂山雞子丁」、「大千辣牛肉」都有水準，不會辣到跳舞。食北京菜必點甜品是高度豆沙，黎師傅的高度豆沙特別之處是甜度不超標。

◆文：婷婷、攝：焯玲



◆「鵝宮」潮式美饌



◆打冷拼盤



◆滷水鵝肝



◆滷水鵝拼盤



◆潮州四喜拼盤



◆金不換砂鍋普寧豆醬雞



◆卜卜脆蠔烙



◆海皇脆皮腸粉



◆椒鹽九肚魚



◆潮州勝瓜煮蠔子



◆石橄欖豬肺煲龍骨湯

盛夏時令惹味養生潮菜

大自然有四時之變，農作物與海產食材亦會隨之而產生變化，孕育出最佳狀態。盛夏的涼瓜清熱消暑、夜香花清肝明目、勝瓜清熱解毒、茭白筍脆嫩清爽，香港人大多體質濕熱，多吃夏天當造食材自然能有助消暑祛濕，達至天然養生效果之餘，同時享用食材最佳風味，真正做到「適時識食」之道！

「飯中魚肉，不如一口鹹菜」，鹹菜就是潮汕的特產，亦是潮汕「雜鹹」的其中一種，其種類豐富，以老菜脯、橄欖菜和魚露最為出色，組成潮汕美食的

風貌。加上地理位置的優勢，潮人特別善烹海鮮！鹹菜煮脆魚花正是以甜脆爽口的鹹菜快煮像花的新鮮淡水魚片，賣相美感十足，鹹菜味道讓人食指大動，風味細膩！

鹿茸菇醬雞粒燒啡菇及石橄欖豬肺煲龍骨湯選用本地厚肉大啡菇，配搭鹿茸菇醬及雞粒等食材，即叫即炒，鑊氣十足，出鍋啡菇惹味爽口，少辣醒胃！石橄欖豬肺煲龍骨湯選用潮州盛產的石橄欖，與豬肺、豬骨等煮成老火湯，湯濃甘甜。於夏日品嘗，有助潤肺及舒緩咳嗽，是當季養生佳餚。



◆酸菜煮脆魚花



◆本地厚肉大啡菇、勝瓜、石橄欖等時令食材