# 地道湘菜辣 一啖解鄉愁

兩湖地區自古以來就是魚米之鄉。洞庭湖物產豐富，讓這裏的民眾深諳飲食之道。近年，香港開始興起食辣，尤其是湘菜漸漸受人關注。湖南味館總廚羅洪德自2009年來港開拓湘菜的餐飲市場，見證湘菜在香港的發展步伐。

地方菜系列

大公報記者　湯艾加（文、圖）

▶湖南辣椒

回憶初衷，羅師傅說：「湖南人對辣尤其偏愛，一餐沒有辣的就渾身不自在。湖南人愛吃辣想必是融合在基因裏，湖南小孩子第一口吃辣的時候，都表現得相當淡定。」他2009年和家人來港旅行，尋覓半個香港不見湘菜館的蹤影。品嘗不到湘菜的困惑，也讓他發現了契機，決心在香港開創湘菜事業。

## 味道以香辣為主

羅師傅說，剛開設湘菜館的時候，市民對於湘菜與川菜不容易分得清楚，以為辣的中華料理就是川菜。事實上，中國以辣入菜的省份很多，其中湘菜以香辣為主，多選用新鮮辣椒入饌，也會將辣椒經過醃漬作為調味品進行烹飪，用乾辣椒的菜式並不多。曾有顧客到店裏表示想吃水煮魚，但在湘菜裏沒有水煮系列等湯汁很多的菜式，多以煨、燉、臘、蒸、炒為主，做法多變。

粵菜常用的調味品是豉油、鹽、糖，而湘菜的調味品鮮有糖的身影。他說，湘菜烹飪過程中基本不加糖，很多湖南人初到廣東會吃不慣，覺得菜都是甜的，但生活久了，開始慢慢懂得品嘗粵菜的鮮美。在港開設湘菜館，他堅持地道的湘菜做法。羅師傅說：「湖南老鄉到湘菜館吃飯，想吃的就是地道的口味，一解思鄉愁。香港本地的客人我們也非常重視，但刻意在口味上迎合，也就失掉了湘菜的精髓，不同的菜式，多品嘗幾次也就習慣了。很開心的是通過湘菜，也傳遞了湘菜的文化。」

## 大魚頭嫩而不腥

曾有本地的朋友通過各類不同菜系在香港的餐廳，進而逐漸了解

◀湖南味館總廚 羅洪德

中國的廣闊，人文的厚重，而尋到了對國家的認同。「有客人剛來的時候第一次品嘗湘菜，也不知道這是湖南菜。他因為喜愛湘菜的口味，回家後開始上網搜索湖南的資料，隨後專程前往湖南遊歷，留下美好印象，也讓他逐漸解開了對於內地的偏見。這種小插曲也讓我做湘菜更有了一種動力和使命感，對於我的堅持更是一種肯定。」

他續說：「為了堅持地道口味，餐廳七成的原材料從湖南進口。辣椒在湘菜裏佔有重要地位，湖南水土長出來的辣椒是湘菜的靈魂。洞庭湖是湘菜靈感的重要來源之一，出產的甲魚優質鮮嫩，大魚頭嫩而不腥，各種鮮美的小魚更是數之不盡。近日是湖南的蓮藕盛產季節，蓮藕尖的脆嫩令人垂涎，當下還是小龍蝦的盛產季節。」靠山吃山靠水吃水，季節過了，想嘗一口惦記的食材，那就是又一年的時間。

餐飲業今年受到了莫大的挑戰，羅師傅說：「近來疫情反覆，自己每天緊繃着神經在經營。日常嚴格的消毒，就是為了讓食客吃得安心，幸而業主體貼主動降低租金幫助渡過難關。至於人手問題，只好全家上陣，一人身兼數職，例如太太除了當前台接待，也會化身傳菜員，共同面對難關。無奈最近湖南多地水害嚴重，食材減產單價上漲。但是，我相信難關很快便會過去。」

## 各有特色 湘辣 VS 川辣

| | 湘菜 | 川菜 |
|---|---|---|
| 發源 | 湖南地區 | 川蜀地區 |
| 特色 | 以香辣、香鮮為主，口味略重於川菜，辣味更足 | 麻辣鮮香，花椒麻香濃郁，辣味適中 |
| 代表菜 | 剁椒魚頭、小炒肉、臭豆腐 | 麻婆豆腐、夫妻肺片、麻辣火鍋 |
| 烹飪手法 | 以煨、燉、臘、蒸、炒為主，做法多變，味道自然也是多變的 | 以炒、水煮為主，味道更是多樣化，自古以來有一菜一格，百菜百味的說法 |
| 必備材料 | 小米辣、新鮮辣椒 | 花椒 |

## 夏日開胃湘菜

**剁椒魚頭**

選用新鮮的水庫魚頭，開邊分別鋪上剁椒（紅）和泡椒（青）清蒸。新鮮的水庫魚頭，成長環境水質潔淨，沒有泥土腥味。魚頭在蒸的過程中吸收秘製剁椒（香辣）和泡椒（酸辣）的味道，一碟可滿足兩種口味。

**尖椒鮑片**

尖椒雞雜是湘菜裏的經典菜式。整道菜酸辣的精髓來自於尖椒和酸蘿蔔，是相當下飯的家常菜。羅師傅就地取材，選用香港常見的新鮮鮑魚切片替代雞雜，用地道的湘菜方式烹飪，鮑魚鮮嫩爽脆。

**寧鄉花豬肉**

湖南以天然食物替代飼料餵養黑豬。通過以這種方式餵養的黑豬，肉質細膩緊實卻不老，且營養豐富。配合辣椒帶出肉香，吸收了豬肉的油分，口味微辣清香，豬肉肥而不膩。

**清炒苦瓜**

湖南苦瓜口感清脆，苦味足卻不濃烈，受到不少人的喜愛。清炒苦瓜口味微辣，是夏天餐桌的常備良菜。

**香辣口味蝦**

夏季是小龍蝦盛產的季節，肉質飽滿，香飄四溢。湖南口味蝦味道獨特，經過秘製醬料的熬煮，美味的醬汁穿透蝦殼縫隙被蝦肉完全吸收，既帶出蝦肉富有彈性的肉質，也讓蝦肉飽滿誘人。

## 美味廚房 湖南家常菜

### 小炒肉

材料：
五花肉1斤、湖南辣椒20隻，葱、蒜適量

1 五花肉洗淨，切片備用。
2 辣椒切成筒狀，葱、蒜切片。
3 熱鍋熱油放入五花肉片，中火煸炒至少許金黃色。
4 加入葱、蒜提味，老抽調色。再加入辣椒翻炒。
5 起鍋前，加適量鹽調味。

小貼士
1 4人分量，烹製時間約10分鐘。
2 選用「湖南辣椒」一般在街市可買到，依個人口味增減分量。

### 香辣蝦

材料：
基圍蝦1斤，老干媽辣椒醬、乾辣椒適量，葱、蒜適量切碎

1 蝦洗淨，剪去蝦腳、蝦槍、蝦胃，清除蝦腸。蝦背開邊。
2 熱鍋熱油，蝦炸至微熟，倒出多餘的油。
3 加入蒜、老干媽翻炒，再加入乾辣椒，翻炒後起鍋。

小貼士
1 烹製時間約15分鐘
2 基圍蝦是海蝦，肉質有鹹味，辣椒醬味已調和，不必加鹽。

## 潮牌時尚飲食談

簡飲擇食 簡嘉明

時尚潮流與飲食文化都是筆者深感興趣的事情，一是視覺享受，一是味覺滿足，如果可以兩者結合，更是相得益彰。

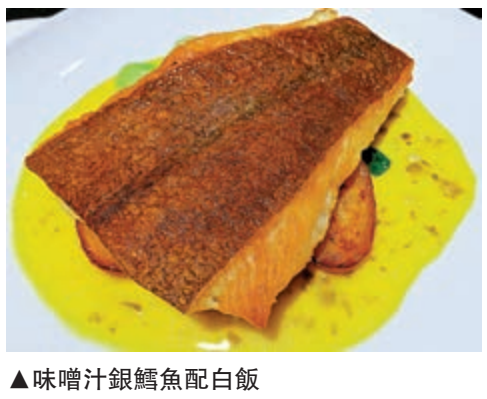
好友知我喜愛fashion，建議相約於海港城港威商場地下的Café@OFF-WHITE Harbour City午餐。OFF-WHITE的服飾我一向有留意，那是2012年由美國設計師Virgil Abloh於米蘭創立的品牌，作品結合工業風與創意玩味，在時尚界廣受注目。該Café位於服飾專門店之內，因此顧客進餐廳前先要經過零售店面，有可能會被當季新品吸引，忍不住停下參觀與消費，直至驚覺自己早已過了與朋友約定的時間。

Café裝修簡約，以深灰色為主，配白雲石紋地板。座位不多，有兩排吧座及數張二至四人的餐桌，即使午餐時間也頗寧靜。若單獨光顧，想靜靜地進餐也挺適合。

午市餐單選擇只有數款，每款包括沙律或餐湯，是西餐菜式。主食選擇不多，但食物很美味。當天我選了沙律，當日供應的是「溏心蛋羊奶芝士沙律」，本以為只是普通的前菜，怎料沙律菜非常新鮮爽口，沙律油也調味上佳，酸甜度剛好，十分開胃。配炆蛋與味道清淡的軟滑芝士，令我一口又一口地接着吃，對主菜更是期待。

主菜是「味噌汁銀鱈魚配白飯」。沒想過一家裝潢簡約，以服飾潮牌為名的餐廳會有這麼好吃的煎魚。銀鱈魚煎得金黃，魚皮香脆，魚肉則保持嫩滑。味噌汁夠香濃，但不會太鹹，與煎魚的鹽香很搭配，而且是鮮黃色的，令我不期然想起OFF-WHITE的包包和腰帶那標誌性的黃色工業風帶子。將整道菜送進肚裏，才察覺另上的白飯仍原封不動，於是就算飽了也將白飯拌味噌汁同吃，不忍錯過那fusion風味。

當天，店員推介奶昔，說是人氣之選。我們喝的是「開心果奶昔」，飲品賣相原來是非常少女的。打得細滑的奶昔開心果味道香濃，三分一的玻璃杯上更沾滿了彩虹碎糖，還有一圈奶油泡泡作調味裝飾，真是賞心悅目。怪不得客人都愛把奶昔的照片上載分享，果然是色香味兼備的「打卡恩物」。下次光顧時，我一定要試試其他味道，粉紅色的「草莓奶昔」就是下一個目標了。



▲味噌汁銀鱈魚配白飯

▲開心果奶昔