



▲農耕記裝潢甚具特色。

直擊本地兩家人氣食肆 湘菜風味 辣度可調啱啱好

原木風桌椅，綠植點綴，大面積的編織物裝飾各個角落，農家田園風的裝修設計，營造出輕鬆愉悅的用餐氛圍。早前，在深圳發展起來的湘菜品牌農耕記香港首店在佐敦開業，開業首日即客朋滿座。相比已經在本地扎根多年的湘菜館，農耕記有何獨特之處？是否還能維持剛開業時的熱度？

大公報記者 寧碧怡（文、圖）

話你知

湖南菜源流

湘菜，又叫湖南菜，早在漢朝就已經形成菜系。其以湘江流域、洞庭湖區和湘西山區三種地方風味為主，是中國歷史悠久的八大菜系（浙菜、蘇菜、湘菜、川菜、閩菜、粵菜、徽菜、魯菜）之一。

湖南省地處長江中游，氣候溫暖，雨量充沛，優厚的自然條件有利於農、牧、漁業發展，物產豐富。湘菜最早的記載歷史可追溯到兩千多年前，長沙市馬王堆漢墓出土的比較完整的竹簡菜譜，上面記錄的羹類菜就有七大類，共幾十個品種，而菜譜中所記錄的烹調方式、用料等，都已初步顯示湖南地域的菜譜特點。

湘菜製作精細，用料上比較廣泛，口味多變，品種繁多；色澤上油重色濃，講求實惠；品味上注重香、鮮、軟、嫩；製法上以煨、燉、臘、蒸、炒諸法見稱。官府湘菜以組庵湘菜為代表，如組庵豆腐、組庵魚翅等。民間湘菜代表菜品有剁椒魚頭、辣椒炒肉、湘西外婆菜等。

湘菜品

牌農耕記的店面與眾不同，打造出農村廟會的感覺，讓到訪餐廳的客人猶如置身熱鬧的湖南市集，很適合打卡拍照。此外，店舖入口處設有一列長枱，放滿各式湘地土產、野菜、食材，叫人食指大動。

主打湖南土菜

餐廳主打湖南土菜，因此從特色菜品到店舖陳設，都充滿濃濃的鄉土氣息。走進餐廳，映入眼簾的便是湖南話「土菜好不好呷」（土菜好不好吃）的標語。餐廳內部，都是木枱、竹燈、舊窗、石板、青磚等裝飾。記者在工作日的中午到達，餐廳大堂內有七八桌食客，客人基本以普通話在聊天。

來招呼我們的服務員是在香港待了15年的郴州人，聽到記者是湖南老鄉後，帶著鄉音聊了起來。她介紹說，店裏的食物主打一個原汁原味，90%的食材都來自湖南大山，還堅持採用產地直送新鮮辣椒，可以給旅港湖南人解個嘴饞。沒聊多久，她就離開，然後用流利的粵語去招呼另一桌的年輕客人了。

記者點了四道招牌菜：鮑魚辣椒炒肉、茶油土芹菜炒黃牛肉、衡陽滷菜、鄉里脆肚以及幾乎每桌必點的紅薯飯。服務員熱情地引導我們掃二維碼手機下

▲書湘門第午膳時段坐滿客人。

單，下單界面上顯示辣度可以選擇正常、加辣、少辣、免辣；做法可以選少油。五分鐘不到，菜全部上齊。

辣椒炒肉是湖南名菜，可以說是每家每戶都會烹調的拿手好菜。不同於家常做法，農耕記在小炒肉裏加入了小鮑魚與湖南螺絲辣椒在煲中爆炒，口味偏淡。上菜時，鮑魚辣椒炒肉以鐵鍋上桌配上加熱底座，端上來還冒着熱氣。

菜單上，除了鮑魚辣椒炒肉、土芹菜炒黃牛肉、擂辣椒皮蛋、剁椒蒸魚頭等經典湘菜外，也特別增加了許多不辣的菜品，例如蒜蓉粉絲蒸蝦仁、白湯魚豆腐、肉末紅薯粉、番茄娃娃菜煮雞蛋等，適應香港多元客人的不同口味。

米芝蓮必比登推介

湘菜在香港的發展時間不算太久。上世紀八十年代，在香港知名度甚高的「洞庭春」湘菜館曾邀請湘菜泰斗許菊

云作廚藝表演，不過「洞庭春」後來逐漸衰落並停業，直至2009年，香港具規模湘菜餐館基本處於相對空白的狀態。有調查數據顯示，香港有20多萬湖南人，但再有具規模湘菜館出現的時間是2011年。到現在，香港的湘菜館大概有數十家，書湘門第就是其中廣受本地人歡迎的一家。

書湘門第從2014年起至今連續10年獲米芝蓮指南必比登推介：具質素且經濟實惠的美食。書湘門第廚師團隊來自湖南，廚藝基礎扎實，出品風味正宗，尤其炒煮菜式鑊氣十足；招牌菜包括外婆肉碎炒四季豆、孜然牛肉、攸縣香乾炒肉、外婆菜炒蛋、農家小炒肉等。部分食物設不同辣度，即使不能吃辣，也能享用美食。

記者在午膳時段到達位於紅磡的餐

▲農耕記多款招牌菜。



▲書湘門第的孜然牛肉有鑊氣。



▲農耕記的鮑魚辣椒炒肉。

廳，幾乎坐滿食客的餐廳大堂，當中既有年輕人，也有不少結伴而來的中老年食客。服務員在餐桌間來回奔走，登記菜品、端盤上菜，根本沒有時間回覆記者的問題。此外，書湘門第也提供外賣服務，一袋又一袋的外賣擺在餐廳入口處。記者點了一份孜然牛肉木桶飯，15分鐘就可以取餐。本以為午市優惠套餐食物分量會相對減少，沒想到與平時散叫一樣，性價比較高。

記者從一位老顧客處了解到，她第一次來就被門口的水煮牛肉和辣椒小炒肉的招牌所吸引，後來她帶着家人來進餐，小朋友食的話，可以揀唔辣的菜品。記者問她最推薦哪一道菜？她笑着說是脆筍炒臘肉，因為「有多塊臘肉，半肥瘦啱啱好。這道菜很香口且有鑊氣，還帶有辣味，飯配一流。」

自家炮製

傳統湖南菜

辣椒炒肉



特色：

湖南家喻戶曉的一道經典家常菜，辣椒中不乏肉香，肉中又有青椒的味道。

做法：

- ① 豬肉肥膘、前腿瘦肉洗淨，切薄片，瘦肉加醬油醃15分鐘。螺絲椒切滾刀。
- ② 熱鍋冷油，放入帶皮肥膘肉煸出油脂，微微變色捲起溢香味，放入拍蒜和青椒，煸炒至辣椒略微回軟；放入食鹽，調入醬油，繼續翻炒至辣椒與油汁相互透味，放入瘦肉，炒至斷生即成。

剁椒魚頭



特色：

「湘菜出湘」的經典代表菜，已入選《中國湘菜大典》。

做法：

- ① 選用花鯪魚，將魚一分为二，魚頭清洗乾淨後在背部打花刀，魚尾入油鍋煎透放入開水，大火熬成奶白濃湯，濾渣留湯。
- ② 紅線椒切碎，放入瀝陽豆豉、薑蒜末、食鹽、白酒，醃製12小時控乾水分，澆入熟豬油，

冷卻後調入味粉。熱鍋冷油，陳鑊剁椒控水後，入鍋內炒香。

③ 將切碎的紫蘇葉墊入盤底，魚頭碼入盤中，依次淋上魚湯、豉油，再均勻地鋪上陳鑊剁椒和自製鮮剁椒，用古法竹籠，上籠蒸製10分鐘出籠，撒少許蔥花，淋適量湯汁，即成。

青椒皮蛋擂茄子



特色：

以青椒、皮蛋和茄子為主食材製作，是湘菜中少見的涼拌美食。

做法：

- ① 茄子去皮後切成條，上籠蒸熟；青辣椒一開二，除去辣椒籽後入油鍋滑油至熟；松花皮蛋剝去蛋殼，掰成小塊，蒜子拍散。
- ② 鍋內放油，將拍蒜煸香後放入松花皮蛋，爆香後放入茄子和辣椒拌勻，用食用油、食鹽、生抽、陳醋調味後放入擂鉢。上菜時當着客人面將鉢中之物搗勻，使茄子、辣椒和皮蛋的三種味道融合。

美食的花花世界

簡飲擇食 簡嘉明

花，讓人想起大自然；花，也可以與美食連結。位於銅鑼灣的餐廳「花廚」，就是以花為題，主打健康和以花草入饌的多國菜，用美食打動人心。

「花廚」總店設於上海，自開業以來，於網絡人氣高企，選址香港的第十三間分店，貫徹將餐飲與花藝結合的理念，裝潢以香港市花洋紫荊為主軸，搭配上海市花白玉蘭，打造成一家如花海般的粉色餐廳。該店前方是零售鮮花的店面，氣氛優雅浪漫；進入餐飲區後，顧客可見到

大型的粉紅色花藝裝置。由於燈光效果，很容易就拍出背景漂亮的照片，自然成為受歡迎的打卡位。

餐廳座位寬敞，一列可欣賞維港景色的位置讓人心曠神怡，供四至五人圍座的圓桌也適合知己飯敘談心。翻開菜單，目不暇給，菜式都與花有關，甚具創意。

筆者於下午茶時段光顧，先點一個輕食「輕煎金槍魚塔」，口感鮮甜，沾上芝麻的魚塊上是花形的牛油果，味道清新。接着試了兩款招牌甜點，都讓人難忘。第一道是「杏仁巧克力椰香蛋糕」，巧克力

十分香濃，蛋糕細滑，難得面層是厚厚的杏仁椰絲與忌廉，吃下之際還發現有椰汁奶凍夾層，因此令整塊蛋糕變得輕盈、清甜，頂部還以白巧克力製成的雛菊點綴，造型精緻。接着是「荷塘月色葡萄烏龍凍」，擺盤就像清澈的荷花池，晶瑩的綠色寒天中放了一顆顆以茶味忌廉包裹着的青葡萄，又用青蘋果片、小圓葉和食用花模擬池上的植物景觀，每口都有不同的味覺層次，充分表現了何謂美味與意趣兼備的飲食藝術。

下午茶少不了飲品，喜歡咖啡的不要

錯過桂花、玫瑰或茉莉拿鐵，尤其桂花拿鐵，綿滑的奶泡上灑了桂花，清香芬芳，予人中西合璧的感覺。愛喝花茶的，不妨試試美顏養生的「焦糖玫瑰茶」，用的是南非路易波士國寶茶，微紅的茶色通透明亮，喝下時有馥郁的玫瑰香，還有淡淡的焦糖甜，夢幻得如置身童話國度，在花花世界中悠然陶醉。



▲杏仁巧克力椰香蛋糕。
▼桂花拿鐵與焦糖玫瑰茶。

