

唯一雲貴川風味米線



陳家豪食足25年

長跑夫妻 長情米線

每到午、晚飯時間，唯一雲貴川風味門前總是大排長龍，陳家豪笑言這幅光景已看了二十多年：「2001年時跑會的師兄第一次帶我來吃，最初不太習慣米線的味道，怎料愈吃愈上癮。我最愛的配搭是炸醬、腩肉及雞肉，而且一定要加葱！這裏自家製的炸醬香氣十足，腩肉也不是坊間常見的白切肉，而是微辣的秘製腩肉，相當惹味！後來我也帶潔貞來吃，直到現在每週晚上在青衣的跑步班完結後，都會來這裏吃碗米線才回家，轉眼間已經快25年。」

潔貞亦笑言不吃辣的她最初無法習慣米線的微辣味道，但後來到雲南集訓五星期後，逐漸變得能夠接受吃辣，嘗過雲南當地的米線後更覺得香港的米線才是「真愛」。

兩人也感嘆小店嘗到的不單是食物美味，還有多年來的人情味，潔貞說道：「我印象中是09至10年左右，家豪開始帶我來吃米線，還記得在備戰里約熱內盧奧運期間，店員有

時在點單的配菜之外，也會額外再送幾個配菜給我們加油打氣，讓我感到滿滿人情味。」家豪補充道：「店員廿多年來都是同一批，就像看着我們長大，有時在晚上關店前趕到吃飯，還會為我們『加餸』。我們一班跑會師兄弟也試過在比賽時設定目標時間，跑得最差的三個人就來這裏吃最辣的大辣米線，這些都是難忘的回憶。」



家豪是二十多年老主顧，與店員猶如老朋友。



香港長跑「氣袋夫婦」陳家豪與姚潔貞多年來屢創佳績，原來兩人不止「長氣」，也相當長情！位於荃灣四陂坊的唯一雲貴川風味米線，兩人正是逾二十年的老主顧，鍾情炸醬腩肉米線的家豪更笑言品嚐的不只是食物美味，還有滿滿人情味！

圖、文：郭思華



姚潔貞（左）與陳家豪對這裏的米線讚不絕口。



唯一雲貴川風味

地址：荃灣四陂坊14號地舖

電話：26119769

營業時間：星期一至日

07:00-22:00

陳家豪推薦米線美味食法



炸醬腩肉雞肉米線 (三餸58元)

第一步：將米線的炸醬及各種配料集中推到一邊，並用腩肉築起「城牆」，另一邊品嚐清湯及米線原味。

第二步：夾起一箸米線放到湯匙上，加上一點炸醬、一片腩肉，再加上少許湯汁一口吃下，感受米線的多種味道層次。

第三步：將各種配料於碗中拌勻，享受各種配料混合後獨特的微辣滋味。

愛女傳承運動細胞 不做「虎爸媽」鼓勵探索

陳家豪與姚潔貞皆是本地頂尖長跑好手，不過育有兩女的「氣袋夫婦」皆明言不會要求女兒投身長跑運動，並會放手讓她盡情探索嘗試，只求培養喜歡運動的習慣。不過兩人亦笑言，女兒已傳承愛吃的本性，對兩人常吃的米線亦讚不絕口！

家豪與潔貞多年來獲獎無數，潔貞至今仍是女子3000米障礙賽、10公里、15公里、半馬拉松及馬拉松的香港紀錄保持者，不過兩人並未想過讓女兒投身長跑，家豪坦言：「大女兒現在最愛騎單車、打羽毛球，我們也希望讓她先喜歡上運動，如果真的有



家豪與潔貞讓女兒放手嘗試各種活動。



家豪（左）與潔貞（右）直言不建議讓小朋友太早投入長跑訓練。

興趣向長跑發展，待中學時體格成熟再投入專項訓練會較好。」潔貞亦補充指，小朋友年紀太小接觸長跑，協調性、靈活性都未夠成熟，切忌揠苗助長。

不過，兩人亦笑言女兒早已「傳承」喜愛吃米線的習慣，家豪透露：「大女兒跟媽媽一樣不太能吃辣，兩歲多的小女兒反而有潛質，哈哈。」