



■楊雅婷喜歡三多的雲吞麵。



■鮮豬腩也是楊雅婷的最愛配料之一。



本港飲食界卧虎藏龍，即使不起眼的小店亦可能是珍寶。閒時最愛四處「搵食」的羽毛球港隊女將楊雅婷，就最愛到隱藏於中環高樓大廈中間的老字號麵店三多麵食，大啖有如乒乓球大小的超大雲吞與水餃，享受的不僅是食物滋味，還有從小與母親一起吃飯的快樂回憶。

港羽女將楊雅婷美食記憶

雲吞大如乒乓 母女口味傳承

位於中環的老字號粉麵店「三多麵食」主打傳統港式粉麵，店面於中環的高樓大廈間毫不起眼，食客卻始終絡繹不絕，有如乒乓球般巨型的雲吞和水餃正是其招牌菜，還有鮮豬腩、鮮鵝腸及鮮栢菜等傳統港式配料亦大受歡迎。喜愛吃雲吞的楊雅婷正是被「乒乓球雲吞」俘虜：「平常我喜歡四處『搵食』，數年前因在中環看牙醫而發現這間老麵家，這裏的雲吞餡料使用原隻蝦仁配豬肉，咬下去爽口彈牙又足料，加上厚切爽脆的鮮豬腩也深得我心，讓我一試愛上！」

港隊女雙組合「雙楊配」中，雅婷是負責主導進攻的一方，平常在球場充滿殺氣，說起美食卻顯露俏皮性格，更透露喜愛雲吞原來是傳承自母親口味：「媽媽也是羽毛球教練，她在上課前後經常會吃雲吞麵，我小時候練完球也會跟媽媽一起吃麵，邊吃邊看着店員不停在包雲吞水餃，是很快樂的回憶。所以長大後我也很喜歡雲吞麵，只要想不到想吃什麼就會去吃麵。有些麵店會把蝦肉與豬肉全部剁碎作雲吞餡料，但我還是喜歡原隻蝦仁包進去的雲吞，才是從小到大熟悉的滋味。」

雅婷亦慨嘆，近年傳統小店麵家已買少見少，未來若有機會也想繼續四處發掘尋寶，好好珍惜傳統港式味道。

三多麵食

地址：中環砵典乍街30號地舖

電話：28016352

營業時間：星期一至五 09:00-20:00、星期六 09:00-17:00，星期日及公眾假期休息



■楊雅婷最愛雲吞餡料夠實在。



■爽脆的鮮鵝腸亦是麵店名物。



■港隊與國家隊發掘到印度的中餐館，大大改善伙食。
相片由受訪者提供



■白米與臘腸是雅婷征戰印度必備物資。
相片由受訪者提供

自備白米臘腸「加餸」 印度世錦賽「有啖好食」

港羽毛球隊經常到世界各地征戰，如何確保比賽期間的飲食安全自然是重要課題。今年八月羽球世錦賽將於印度舉行，面對難度等級達到「印度」的飲食難關，楊雅婷笑言早已駕輕就熟，多年來每次赴當地作賽都會準備好白米及臘腸，保證「有啖好食」！

印度的衛生環境與飲食風險經常令人擔心，甚至被網絡潮語戲稱事情難度分級可以分為輕度、中度、重度、「印度」，雅婷亦明言

每次港隊赴印度比賽，包括飲用、刷牙、沖洗物件等都只會使用樽裝水。

今年八月港隊將再次赴印度出戰世錦賽，她笑言早已有應對妙法：「十年前首次到印度比賽，我們會帶大量微波飯跟即食麵只求飽肚，幸好近年我們跟國家隊發掘到當地安全的外賣中餐館，雖然仍未能習慣較長及乾身的印度米，但現在只需帶備白米與臘腸，加上外賣『加餸』，全隊都可以『有啖好食』！」



■楊雅婷將出戰世錦賽。資料圖片

■雅婷指初次赴印度比賽，行李包括大量微波飯與即食麵。相片由受訪者提供



■楊雅婷於比賽時極有霸氣。資料圖片

