

太古里多元美食

海鮮大餐 Let's Seafood

二〇〇九年開業的Let's Seafood，是北京首家精品海鮮店，短短幾年時間內成為了最受食客歡迎的餐廳之一，創辦人從選材到製作堅持「Quality」的理念，受到北京潮流美食愛好者的推崇。今年Let's Seafood入駐成都遠洋太古里，與天府的人們共享特意為成都新店升級的全新菜單，以求在「吃」和「品」之間尋找更多可能性。

特色推薦菜品——皇家龍蝦海陸空意大利飯，當屬其門面擔當，半隻龍蝦、海虹、香腸、烤雞肉及煙肉，再配以聖女果、青黑橄欖與帕瑪臣芝士慢煮意大利飯，如此強大陣容的組合整齊羅列在盤中，賣相首先就Hold住全場，口感上，每一種食材基本保持其原有的味道及口感，雖然種類多，卻沒有「大雜燴」般凌亂。

迎合四川人口味重，Let's Seafood的幾位洋師傅還聯合四川廚師共同研製了好幾道川味辣菜餚，滿足「無辣不歡」的吃貨。

以饅頭製成漢堡的一道菜，分別有牛肉、鯛魚及雞肉三款，看起來十分可愛，適合吃前先「餵」手機（先拍照）的一族。中間那道魔鬼漢堡，用小紅辣椒做了魔鬼的角，十分可愛，使得小小漢堡充滿了麻辣的誘惑。

還有澆上川味奶油汁的海虹，與川式辣椒油和鮮蟹肉親密接觸的焗蟹肉細麵及麻辣鐵板老虎蝦等，加上來自法國的生蠔、加拿大的龍蝦、菲律賓的老虎蝦，相信能夠治愈喜歡海鮮和川辣的重口味患者。

▲三種口味的饅頭漢堡
資料圖片

▼皇家龍蝦海陸空意大利飯
資料圖片

不可不知 綠茶最佳配搭

中國是茶的故鄉，海拔一千米以上的雲貴高原地帶，在充沛的雨水及高透性的土壤下生產的貴茶茶葉，蘊含豐富的有機物質及礦物質，更嫩更鮮爽。飲茶在香港有時尚健康的形象，而綠茶更有許多益處。

綠茶中含有豐富的抗氧化成分，能延緩衰老，亦可抑制心血管疾病，預防和治療輻射的傷害，非常適合現代人飲用。

完美混搭——玫瑰花綠茶
綠茶與玫瑰花的完美混搭，是女士必知的飲茶方法。玫瑰花具有美白、淨化的效果；而綠茶則能促進新陳代謝、抗氧化和淨化腸道。玫瑰花綠茶的完美結合，非常適合女性飲用，展現健康美。

奇妙組合——紅花綠茶

紅花配綠茶，不失為上班族的好選擇。紅花能有效祛斑，調節人體內分泌，加速新陳代謝。而紅花綠茶亦適合「三高患者」飲用，有助降低血脂、活血化瘀、平衡激素、調神靜氣及排毒養顏，營造健康一面。

香氣混搭——牡丹花綠茶

牡丹花搭配綠茶，煥發健康之美。牡丹花茶可使氣血充沛、讓人精神飽滿，減輕女性生理期的疼痛感。而綠茶利於消除疲勞、提升工作效率。兩者結合，可養血和肝，有效改善貧血的問題。

▲飲茶在香港有時尚健康的形象，而綠茶更有許多益處

▲中國是茶的故鄉，茶葉蘊含豐富的有機物質及礦物質



▲各種水果口味的酸奶乳飲
大公報記者周怡攝

▼各種水果口味的酸奶乳飲
資料圖片

健康輕食新元素element fresh

在北京和上海受大多食客歡迎的新元素element fresh，將他們引以為豪的沙律、三文治、果汁及果昔，還有多種亞洲美食和創意晚餐菜式，於今年帶到了成都遠洋太古里。

新元素element fresh非常適合吃素或者希望保持身材的女生，首先可以來一份以烤南瓜和土豆熬製的暖胃南瓜湯，香郁的南瓜籽油能起到開胃的作用。

如果是幾個好友聚會，地中海風味拼盤最適合不過了，特級的進口巴馬火腿片，配上黑橄欖和綠橄欖、甜椒等，再有芝士小食、意大利黑醋烤蘑菇、番茄沙律及香脆的芝巴達麵包，無論是作為前菜或小食，都是聊天聚會的最佳選擇。

如果要想飽肚，又要熱量低，女士們不妨選擇經典考伯沙律。當中有烤雞胸肉、車打芝士、牛油果、番茄、煮雞蛋、煙肉、洋蔥和生菜，搭配經典的千島醬，一大盆的分量，想必能夠滿足人體所有的營養需求，而又不會有過高的熱量。

此外，不得不提這裡的三文治，種類多樣能夠滿足不同顧客的喜好。其中意大利暖風三文治，以火腿片、意大利熏腸、意大利火腿、番茄、黑橄欖及洋蔥等鋪在切開的芝巴達麵包上，並佐以莫占芝士、紅酒醋和橄欖油，光是賣相就已經很吸引人，而口感更是「錯綜複雜」，讓人有種難以言喻的滿足。

而這裡的多款果汁及果昔，以新鮮水果榨汁製作，分量更是大得驚人，胃小的朋友可以兩人分享一杯。推薦牛油果、芒果及火龍果酸奶乳飲，健康開胃。

辣椒蟹VS胡椒蟹

潘少食

號碼牌之後去隔壁喝一碗松發肉骨茶，亦可以在碼頭岸邊和過往船隻上的遊客打招呼，還可以在旁邊的過街通道欣賞街頭藝人的表演。店裡的辣椒蟹與胡椒蟹價錢差不多，一公斤半左右的蟹大概六十新加坡幣，比起香港是便宜不少。

位於東海岸的LONG BEACH（長堤）也是吃辣椒蟹的名店。店家還自稱是胡椒蟹的創始人。如在JUMBO嘗試過黑胡椒蟹的話，則可試試這裡的白胡椒蟹。因白胡椒本身是待胡椒漿果成熟以後再烘乾的香料，口味比黑胡椒柔和，所以蟹肉的味道會更突出。

飽餐過後還可以沿着東海岸散步消食，吹吹海風。到了傍晚，馬來西亞的漁港在海的那一邊亮起星星點點的燈光，也為東海岸的夜色增添了一份美麗。

新加坡的胡椒蟹好吃，不過在潘少心中排第一的胡椒蟹，出自曼谷的NARA THAI CUISINE。秘訣是除了黑胡椒外，把落成串的青胡椒下鍋爆炒，辛辣雖不及黑胡椒強烈刺激，但翠綠的青胡椒完整保留了新鮮胡椒漿果的清新香氣，與鮮甜的蟹肉更搭，使泰式胡椒蟹成了值得「再回首」一吃再吃的美食。

（新加坡美食系列之三）



▲JUMBO的
辣椒蟹偏酸甜口味



▲LONG BEACH的
辣椒蟹湯汁濃稠



▲JUMBO的
黑胡椒蟹辛
辣開胃

「火鍋就是麻和辣。」吃麻了嘴的四川人，有多源遠流長的「好滋味，尚辛香」食俗。然而在如今古巷與高樓中生活的成都人，他們對生活品質的要求也緊跟潮流的步伐，尤其是在味蕾品味上，除了其摯愛——麻辣鮮香的火鍋，各種多國菜系漸漸在這個城市不同的角落生根，為這座國際範兒古都增添了更多「滋味」。

從米芝蓮星級餐廳，到國內外知名食府，從地道的西式料理，到經典的中式菜餚，成都遠洋太古里的存在對於在家宅不住的人來說，是一處可以邊逛邊吃的新地標。

大公報記者 周怡



▲綠茶烤肉是必點菜式
資料圖片

▲招牌菜之一椒麻雞
資料圖片

綠茶——好吃不貴

在成都遠洋太古里的最後一餐，是綠茶餐廳的全國第四十家連鎖店，以西南少數民族元素和大膽的紅色為其裝飾風格。店面門口不大，進入之後上樓梯來到二樓便豁然開朗，靠着川西建築風格的中式窗的食客，能夠看到太古里的景致，其用餐環境，有一種穿越的感覺。

鎮店之寶——麵包誘惑，雖然是甜品，但還是忍不住要和大家分享。香滑的冰淇淋加上微微烤過的方包，就連平日飯量很小的同行好友，居然也吃掉了大半，可見其誘惑力有多強。

回過頭說主菜。以傳統與當代結合的浙江菜為主，綠茶為成都的食客，也特別調製了一些適合當地口味的新菜品。

椒麻雞是綠茶餐廳的招牌菜之一，火紅的辣椒乾及大葱看起來十足重口味，實則只是恰到好處的一點花椒和麻椒味，以整隻雞烹調的雞肉十分軟嫩，適合不能吃辣而又想嘗試的人。

另一款綠茶烤肉，是這裡的必點菜。肥瘦均勻適中的五花肉，經過特別調製的醃料醃製，再加上黑胡椒及孜然等香料烤製。這道菜要趁熱吃，才能感受其皮酥肉嫩外加溫熱的口感。

綠茶餐廳在大眾的眼中，是好吃不貴的一間餐廳，其創始人王勤松曾在採訪中說道，做到好吃不貴的東西不是太難，但是持久的好吃不貴，是一個過程中最難的東西，社會在變化，能不能持久，要考慮到其本身的一個綜合素質，這也是綠茶發展的方向。

在成都遠洋太古里，還有港人熟悉的鼎泰豐、正斗及翠園等港式中餐廳，亦有越南、泰國、日本等亞洲美食料理餐廳，無論是出差還是旅遊的世界各地過客，都能夠在這漫步遊賞的同時，品嘗天府人對不同美食的表達。



▲麵包誘惑
資料圖片