

川人的時尚味蕾

太古里 多元美食

「火鍋就是麻和辣。」吃麻了嘴的四川人，有太多源遠流長的「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，各種多國菜餐廳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

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，再配以聖水果、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。



▲地中海風味拼盤是聚會最佳選擇
大公報記者周怡攝

▼各種水果口味的酸奶奶飲
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。

如果想要飽肚，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、洋葱和生菜，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、黑橄欖及洋葱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、芒果及火龍果酸奶奶飲，健康開胃。

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，靠著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，但還是忍不住要先和大家分享一下。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。

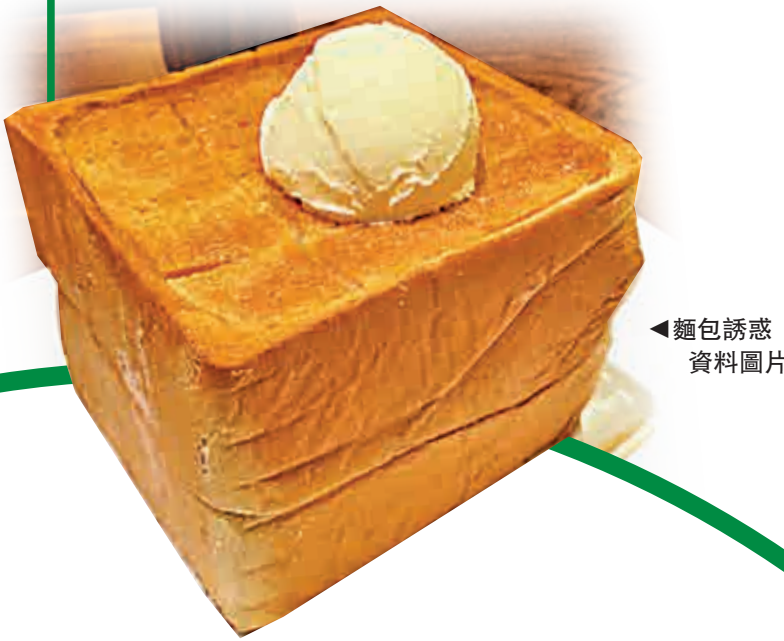
回過頭說主菜。以傳統與當代結合的浙江菜為主，綠茶為成都的食客，也特別調製了一些適合當地口味的新菜品。

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辣味，以整隻雞烹調的雞肉十分軟嫩，適合不太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大難，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，品嚐天府人對不同美食的表達。



◀麵包誘惑
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，而綠茶更有各種益處。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、淨化的功效；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、活血化痰、平衡激素、調神靜氣及排毒養顏，營造健康一面。

香氣混合——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，而綠茶更有各種益處

◀中國是茶的故鄉，茶葉蘊含豐富的有機物質及礦物質

潘少食

辣椒蟹VS胡椒蟹

新加坡的辣椒蟹和胡椒蟹應該是飛機還未抵達樟宜機場時人們就已蓄勢待發準備豪餐一頓的「星洲必吃」美食。

比起肉骨茶、海南雞飯和喇沙這些民間美食，辣椒蟹算是新加坡的「貴族」美食。從一公斤起的斯里蘭卡蟹到超過十公斤的阿拉斯加蟹，只要帶夠錢，想吃到多土豪都可以。當地朋友講了個笑話，大概是說來新加坡旅遊的人第一站應該先去金沙賭場，因為賭一場能決定接下來吃到的是普通肉蟹還是帝王蟹。

辣椒蟹的醬料中因加入了番茄醬與辣椒醬，吃起來辣中帶酸，酸中帶甜，開胃可口。蟹肉鮮嫩，舉着雞腿一樣大小的蟹鉗往口中送是最過癮的。吃完螃蟹，切記要點幾顆小小的金、銀饅頭，沾着混入蛋花的醬汁吃，這才算把辣椒蟹吃完整了。這道菜還曾被CNN選為全球排名前五十的美食。

而胡椒蟹則更嗜重口味人士心水，尤其是黑胡椒蟹。它比辣椒蟹辛辣，無論是蟹殼還是蟹肉都浸在濃郁且強烈的胡椒味中，非常刺激食慾。

克拉碼頭附近的JUMBO（珍寶）是遊客與當地人吃辣椒蟹的首選。排隊時間稍長，約一個小時。可以拿了

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，把落成串的青椒椒下鍋爆炒，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的辣椒蟹湯汁更濃稠



◀JUMBO的黑胡椒蟹辛辣開胃