居港嘗遍家鄉菜 系列

掃碼睇片

重慶紙包魚老火鍋尋味講正宗

地道渝菜「麻·辣·鮮·嫩·燙」

渝菜是指重慶菜餚，是中國飲食文化的重要組成部分。渝菜發源於巴渝區域，歷史悠久，影響廣泛。渝菜以重慶地區菜品為主，以味型鮮明、主次有序為特色，又以麻、辣、鮮、嫩、燙為重點，亦以麻辣為主的特點；渝菜分為七大類，分別是宴席菜、江湖風味菜、家常風味菜、民間小吃、藥膳滋補菜、少數民族菜和火鍋風味菜。自重慶移居香港的張秀平(秀姐)，在家鄉已經有做生意的她來港後，發現最好的方法是開間家鄉菜餐廳，更以自己的拿手菜作招牌，如重慶紙包魚、泡椒小炒系列等作招徠，讓港人在香港也可以品嘗到地道重慶家鄉菜。

◆採、攝：寧寧

4 ◆重慶紙包魚

1 2

3

秀姐數年前已經在佐敦吳松街開設寶斯重慶紙包魚，自創的招牌重慶紙包魚與別不同，原來有個故事。在重慶時，有一次她幫兒子叫外賣紙包魚，發覺自己也可以做，而且肯定會比對方好味，因為她會加很多配料及自製辣椒醬，最終，她就用這道獨製的重慶紙包魚贏得好渝菜的客人的心。她有自己的秘方，首先魚要新鮮，每日一早去買魚回來 ，養在池中 客人落單才劏魚，近乎即叫即煮，同時用來配製調味料的蒜頭、辣椒，都是來自重慶的食材，再由他們自家製成辣椒醬。

記者即場訪問了光顧的熟客，他們就是喜歡這間餐廳的重慶菜式夠地道，她的紙包魚比其他店做得好味，連一些餐廳廚師都喜歡來這裏叫條紙包魚，加個冷盤如黃金皮蛋、泡椒雞腳、泡椒炒豬肝等，再飲杯啤酒放鬆一下。她的店做街坊熟人生意為主，價錢實惠，半條紙包魚才二百多元，招牌紙包魚比起其他店不算貴。街坊都有叫外賣，有些人買條紙包魚、泡椒小炒回家食，兼可以自行將汁再用來煮菜很好味，很好下飯。

秀姐表示，除了重慶紙包魚其他重慶特色料理都很受好辣的人歡迎：例如雙椒雞、泡椒豬肝、泡椒脆腸、泡椒魚泡、黃金皮蛋、水煮活魚、四川回鍋肉、口水雞、手撕包菜、紅油豬耳、乾鍋肥腸等，還有萵筍炒臘肉、清炒萵筍絲、螞蟻上樹、大碗花菜、金湯肥牛、乾煸四季豆，特別推介甜點炸糍粑 ，咬落口外脆內軟兼流黑糖，非常好食。

◆寶斯重慶紙包魚入口，充滿地道四川風味。

寶斯重慶紙包魚餐廳地方不大，坐滿時也只容納廿多人；見有客人嫌等位太久要走，熟客會叫條魚外賣帶回家開餐，問秀姐為何不將店舖擴大？她就說：「咪搞了，不想咁辛苦，我的廚師都是重慶人，這星期回鄉探親，我就要自己落場做大廚。平日店舖開到夜晚，一晚能做到2/ 3轉生意，做埋宵夜客就差不多了，其實我不要有太壓力大。」

合作投資山城毛兒老火鍋

秀姐說過不熟不做，所以除了自己開寶斯重慶紙包魚餐廳，半年前亦有與一班好姊妹兼老友合作投資山城毛兒老火鍋，火鍋店走較高檔路線。火鍋店鍋底是靈魂，山城毛兒老火鍋有無渣紅油麻辣湯鍋底、豬骨湯鍋、胡椒豬肚花膠雞鍋、鴛鴦鍋等。他們的四川麻辣湯夠正宗，麻辣鍋首先將一整罐芝麻油倒入醬料中，雖然有人嫌太油，但老闆認為這才是地道的食法。她認為品嘗重慶火鍋一定要配蒜泥+自家麻油，新鮮食材從滾燙的湯鍋中撈出來，再蘸上麻油和蒜蓉吃特別美味！同時，他們的食材品種很多，肉類、豬牛內臟、海鮮都有，有些很特別的食材是其他地方沒有的，而且新鮮；最近更可以吃到串燒。適合嘴刁的人。

◆山城毛兒老火鍋食材品種繁多

◆秀姐（右）親自掌廚，兩個女士在炮製紙包魚。

◆秀姐親自製作辣椒醬。

◆黃金皮蛋

◆泡椒魷魚

◆紅油涼皮

◆泡椒魚泡

◆泡椒魚皮

◆雙椒雞

◆甜點炸糍粑，咬落外脆內軟兼流黑糖，非常好食。

拆解「九宮格」食法之謎 麻香辣度大挑戰

談到重慶老火鍋，大家聯想到九宮格麻辣鍋，大部分人都以為井字型的間隔形式只是鍋具的設計特色，但你又是否知道真正的「九宮格」火鍋食法？原來九宮格的不同分格溫度都有所不同，方叔叔重慶老火鍋推出新概念，當烹煮食材時，最重要是放進對的分格，配合「方叔叔」的烹煮時間提示建議，這樣才可品嘗到食材的鮮味。

「方叔叔重慶老火鍋」前名為「渝味曉宇重慶老火鍋」，創辦人正是方叔叔，他本身是地道的資深吃貨，平生只愛兩件事，一是尋找好食材，另一個就是吃火鍋。他太愛吃火鍋去到一個點，決心要在香港開一家自己最理想的火鍋店。而重慶火鍋更是方叔叔的至愛，他多次親身前往當地，穿梭於大街小巷找火鍋吃，嘗遍老字號與街邊小店，尋遍冠絕天下的火鍋湯底，不管是老字號或是街邊小店，只要聽人說好吃，他都會去嘗一嘗，連重慶的朋友也打趣說：方叔叔親嘗百鍋，吃過的當地火鍋店比他們都多！結果，方叔叔在一條老巷子裏的店子中找到他想要的味道，將之帶來香港。2016年，他的火鍋店在香港火辣登場，令不少本地火鍋愛好者一試難忘。

重慶火鍋，在一個世紀前發源於山城兩江交匯的水碼頭，雖然歷經百年演化，但卻有兩大絕不改變的原則：一，不麻不辣，不叫重慶火鍋；二，只有用牛油熬製的，才是正宗重慶火鍋。麻和辣是重慶老火鍋的最重要基本，因此，「方叔叔重慶老火鍋」堅持選用重慶石柱紅頭茌辣椒、漢源花椒，再加上上等牛油及郫縣豆瓣醬、雲南黃口老薑等幾十種香料，經40分鐘不斷炒料才熬製成火鍋湯底，其色澤艷麗、香氣濃郁，麻辣鮮香融於牛油醇厚的口感之中，重現最正宗的重慶火鍋。

◆方叔叔極愛吃火鍋

◆「九宮格麻辣挑戰」4人套餐

◆位於中環店的環境

餐廳對火鍋的煮法不斷鑽研，開創出「九宮格麻辣大紅鍋」，特製的九宮格鍋，按不同的加熱溫度及牛油濃度，把火鍋分為3個層次，讓食客以不同煮法烹調不同食材，完美發揮各食材的味道與口感：

・中心格：上下翻滾適合燙

中心格火力最旺，不宜久煮。適合煮毛肚、鵝腸、牛肝、肥牛等，只需煮約10秒至1分鐘，即鮮嫩爽口。

・十字格：上下翻滾適合煮

十字格火力削弱，但卻均勻。適合煮麻辣牛肉、耗兒魚、黃喉、豆皮、豆乾、蔬菜等，煮約2–10分鐘，能鎖住食材原香。

・四角格：文火細磨適合炆

四角格火力小，比較適合炆燉。適合煮腦花、鴨血、鵪鶉蛋、無骨鴨掌等，煮15分鐘左右，即軟稔入味。

這個「九宮格麻辣大紅鍋」，把重慶老火鍋提升到新高度，讓嗜麻好辣的火鍋粉絲為之傾心，一試之後再三回味，朝思暮想。喜歡挑戰辣度的你，可一嘗「九宮格麻辣挑戰」套餐，特選超吸收麻辣湯汁的配料，如現炸豆皮、乾貢菜、竹笙、千絲柏葉、稻田毛肚等，濃濃的麻辣湯汁滲入其中，麻香辣度愈食愈濃，是挑戰辣度之選。

在菜式上，可選原隻小水母，小水母即小海蜇，口感清脆爽口。放下鍋中滾10秒左右，枝位置張，呈現花朵般狀態，即可食用。小郡肝，即我們熟悉的雞腎，挑選了口感最好的雞腎，脆爽帶有韌性，把皮同筋膜除掉，將肉切成小塊後再用調味料醃製一晚，去除腥味，上枱前沾滿辣椒碟，香氣十足。爆漿紅糖糍粑，外形圓潤，色澤金黃，口感QQ彈牙。

至於只限中環店的新款甜品——酸奶系列，三款新推出的解辣甜品，吃火鍋後讓大家降降溫。酸奶組合一組三款，Oreo酸奶：混合了酸奶和巧克力餅乾的美味飲品，口感豐富，甜中帶酸；草莓芒果脆酸奶：口感清新的酸奶，加入了草莓和芒果塊以及脆脆的麥片，口感酸甜可口；薄脆酸奶：口感脆爽的酸奶，加入了薄脆餅乾碎片，口感酸甜可口。 ◆文：胡茜 攝：黃金源

塔羅星座

文：BENNY WONG

白羊座 21/3-19/4
工作上可能會遇到是非，勿一時衝動，要沉得住氣！

金牛座 20/4-20/5
單身人士可望脱離孤寡行列，已婚的就要安分守己喇。

雙子座 21/5-21/6
不安的情緒令到事情更壞，是非亦會不斷，三思而後行！

巨蟹座 22/6-22/7
吃喝玩樂又一天，只會累積更多酒肉朋友，適可而止！

獅子座 23/7-22/8
遇上不平事，一定要開口暢言，不然留下一連串問號！

處女座 23/8-22/9
當知道自己真正需要時，就要立即行動，勿錯過機會！

天秤座 23/9-22/10
慎防大使、朋輩借貸，以防投資買賣損失！

天蠍座 23/10-21/11
事業有成，得以發展，好好把握，更上一層樓。

人馬座 22/11-21/12
一切在於變動，成功得失，取決於大膽求變！

山羊座 22/12-20/1
心緒不寧，愛侶多爭吵，若有重要事，還是別急於一時！

水瓶座 21/1-19/2
縱然有難事也可安然渡過，身邊總有貴人在保佑。

雙魚座 20/2-20/3
適宜團體合作，一人難成事。先難後易，事半功倍。