

南方都市报  
吃喝玩乐·民间食相



2007版  
随书赠送  
价值1550元  
餐券

# 我爱小馆子

深圳篇

梁春雪等◎著

重庆出版社

深圳特色美食小馆大搜索

新一代美食食神小雪心水推荐

得好吃的菜家裏絕對做不出，家裏能  
步到這來，意思都是無論吃什麼，都要想辦法吃到最好的。

# 我爱小馆子

梁春雪等 著

## 图书在版编目(CIP)数据

我爱小馆子 / 梁春雪等著. —重庆: 重庆出版社, 2007. 5

ISBN 978-7-5366-8744-8

I. 我… II. 梁… III. 餐饮业—简介—深圳市 IV. F719.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第053283号

## 我爱小馆子 深圳篇

WO AI XIAOGUANZI

梁春雪等 著

出版人: 罗小卫

责任编辑: 温远才 庄少兰

排版设计: 决胜营销

供稿: 南方都市报·吃喝时代

策划: 中资海派·广东宏图华章

责任校对: 朱远洋

封面设计: 大象设计

 重庆出版集团 出版  
重庆出版社

重庆长江二路205号 邮政编码: 400016 <http://www.cqph.com>

深圳市极雅致印刷有限公司

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: [fxchu@cqph.com](mailto:fxchu@cqph.com) 邮购电话: 023-68809452

全国新华书店经销

开本: 787×1092mm 1/16 印张: 13 字数: 180千

2007年5月第1版 2007年5月第1次印刷

定价: 28.00元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-68809955转8005

版权所有 侵权必究



## 那些引诱我们堕落的大排档

我，以及做这本书的全体吃喝小组的姑娘们，和一切世俗女子一样，都渴望去北欧钓鲑鱼，或者去大堡礁潜水，穿CK的白衬衣，鞋柜里放满Jimmy Choo，找个成熟、英俊、富有的男朋友……总之，一切对物质的渴望都不浅，唯一和它们相悖的，是我们一到吃饭时间就涌动生生不息的大排档情结。

来自民间的生猛食相诱惑着采访团队的每一个人，这就是这本书诞生的最根本的原因。我们要把深圳最生猛的，最受食客欢迎的，最有地方特色的，最好味的，最……的小馆子挖掘出来。这一切都和广告无关，和利益无关，和经营无关。我们想献给读者的，只是好味道。

每次打扮停当去某高贵的意大利餐厅感受所谓的“慢餐文化”，或者去璀璨的旋转餐厅参加一个香槟晚宴，一顿饭4小时吃下来却只感觉到一个字——那就是“饿”。先不去说那些让人紧张的繁复礼仪，单说吃完以后没有“饭气攻心”的

饱胀感，那顿饭已是吃得极不爽。之后非得去大排档补个干炒牛河，才能完满地结束就餐。这与身上的华衣相比，真是一种堕落。

我很认真地思考过大排档到底为什么迷人。它的存在也许印证了人身上那种不受约束的，不经装饰的，原始的吃喝体验。它最大程度上还原了人作为动物的那一面，于是也最大程度地让人变得自由。但我这种考虑本身已经不太“大排档”了，真正爱上大排档的人，根本就不去想这些东西，带着嘴巴去吃就得了。跟脑子没关系的吃喝，永远是爽的。

那些已经日渐减少的大排档，一般配有折叠桌子和折叠凳子。它们白天不出现，晚上才大张旗鼓地摆得一条街都是。有的门前还有明火炒档，不是炒河粉就是做煲仔。香味飘出来，看起来什么都那么好吃。当然，这都是过去的事了，如今说是影响市容市貌，许多大排档都缩回房间里去了。味道不变，但气氛总归差了一些。都不大排了，只剩下一个“档”，但即使只是“档”，也总比“店”能够抚慰人心。

深圳本来就不是一个很市井的城市，在干净时髦的同时，缺乏了一些来自生活的立体感。所幸的是，我们还能每每在这些所谓的小店里找到一种久违的熟悉感和亲切感。

我热爱这些小店，却不只是因为想去被市井气熏陶一下，而是真正尊重做出好食品的厨师和能够坚持原则的老板。深圳是一个发达的商业社会，一个店稍微做得好一点，就开始小店变小店，小店变加盟。而做菜毕竟是一门艺术，品牌可以复制，艺术却不容。所以那些甘于埋头把菜做好的店就格外让人敬佩，哪怕它们的菜式卖出五星级的价格来，我还是会从心底朝他们竖起大拇指。

而深圳餐饮市场和内地不同，不是说你有捧场客就能屹立不倒的。曾经有很多让人眷恋的小馆子，因为这样或那样的原因倒闭了，为此不得不忍痛从书里删除。消失了的小馆子并不代表它们没有存在过，对于大多数有我这种情结的人来说，它们的消失是一种深深的遗憾。

深圳市的猪骨煲，广州海印桥脚的炳胜和新泰乐的黄鳝煲蚬仔，肉松蒸节瓜和豉椒鱼嘴，南京街头的鸭血粉丝煲，武汉的鸭脖子配啤酒，成都的冷淡杯，乌鲁木齐五一夜市的羊杂汤，福州的生吃泥螺和锅边，西安的烤小马面鱼……坐在电脑面前，看着这些想得出吃不到的菜式，对于爱吃之人，是一种酷刑。

梁春雪

## 本书主创人员简介

**梁春雪：**《南方都市报》吃喝时代主持人。一个从小被外婆的厨艺宠坏，所以十分挑剔的“美食欲望主义者”。食量巨大，但是吃到难吃的东西会生气。晓得无数厨师的机密，但是因为奉行“好吃懒做”原则，立志只当美食家而不当吃主儿。最骄傲的不是舌头能够分辨出多么微小的味道，而是每天做着65公斤的人做的事情，而始终保持45公斤的体重。

**黄 丽：**《南方都市报》吃喝时代编辑。坚定不移地热爱湘菜，比辣椒更火爆的是她的嗓门。是个“美食理论主义者”，任何形而下的进食方式都能被她思考出个人生哲理来。永远是饭桌上吃饭速度最快的一个，就算胃疼也要吃香辣蟹，外加一盘干辣椒蛋炒饭。

**黄静琳：**《南方都市报》吃喝时代记者。如果黄静琳喜欢上一家馆子，就恨不得免费当人家的公关部经理。她向人描述一个好菜的时候的表情，绝对让人怀疑厨师是她家亲戚。如果她想吃一样东西，那么，时间地点人物，都不可能成为障碍。

**周 吟：**《南方都市报》吃喝时代记者。一个不温不火永远说“哦”的姑娘，即使是最恶毒的饭店老板也没有能力把她惹毛。喜欢用最理智的态度泡吧喝酒，因此从来没有喝醉过，也从来没有吃撑过。绝对是牙套妹界最能吃，而且是最能吃肉啃骨头的家伙。





福田嘛，中心区那边  
都没什么小馆子的。所以  
不爱去。不过这边川湘风  
味不少，都辣。



雪



## 福田

- P2 **醉湘西**  
回头客都冲着“湘西东坡”去
- P6 **美庐轩酒楼**  
用坚定的眼神推荐石鸡和鸡
- P10 **德林砂锅粥**  
这锅粥是用“生命”煲的
- P14 **东山羊庄**  
最鲜嫩正宗的东山羊肉
- P18 **李师傅脆肚馆**  
脆肚老汤泡饭，一口气吃9碗
- P22 **淮扬酒家**  
有萝卜皮，有肉汁菜，下饭解馋
- P26 **武汉名小吃店**  
摆在街边的正宗武汉小吃
- P30 **牛巴粉**  
牛巴酱爆茄子，下饭极了
- P34 **鸭棚子**  
赶鸭人把鸭汤做得香甜无比
- P38 **品三川**  
用龙虾把自己彻底弄饱
- P42 **绿生活**  
一切皆有机，入口都纯净
- P46 **湘味小厨**  
风雅的剁椒照样鲜辣浓香
- P50 **楚河概念餐厅**  
驴肉！红辣椒白葱头青辣椒翻炒
- P54 **大年初一饺子馆**  
那家会做108种馅的饺子

- P58 **湘间古道**  
外公和老妈传下来的湖南好味道
- P62 **土豆粉**  
这家老板和土豆有仇
- P66 **佰味佳客家钵仔菜**  
哇！钵仔猪肉吸收了豆豉的好滋味
- P70 **小百度烧烤店**  
在纸上把五花肉烤得“吱吱响”
- P74 **华香鹅**  
烧鹅佬阿水每天“把鹅卖精光”

## 2 罗湖

- P80 **80 Coffee 马桶餐厅**  
坐在马桶上看咖啡打架
- P84 **嗜嗜王**  
冬天去大排档一起嗜嗜冒汗
- P88 **正斗茶餐厅**  
找正宗港式茶餐厅吃碗排骨饭
- P92 **小芙蓉**  
小湖南馆子一火就是二十多年
- P96 **知草堂**  
甜苦都精致的甜品小店
- P100 **燕青小馆**  
吃一口流传深圳十年的心肝宝贝肉
- P104 **关中道面食馆**  
面痴看“秦镇”就扑进去
- P108 **金陵鸭血粉丝**  
依的鸭血粉丝汤阿要辣油啊？



P112 **稻谷香**  
一些老故事，一点老味道

P116 **紫金客家围**  
八刀砍出靓汤来

P120 **汕头澄海老四酒家**  
老四，卤一只西头鹅来吃

P124 **真味园**  
家鸡香气扑鼻，芋头饱吸鹅油

P128 **星记肠粉王**  
老细，炸面一碟，牛肉粥一碗

P132 **水库美食坊**  
水库深处喝酒啖花螺

P166 **寿乡人野生鱼馆**  
煎蚂蚁蛋，烤巴马野生鱼

## 关外

P172 **“渔农居”农场**  
七娘山夜探窑鸡

P176 **极品斋**  
怀着虔诚的心情调整肠胃

## 南山

P138 **木屋烧烤**  
先烤再烩，脆黄焦香的大鲤鱼

P142 **毛哥老鸭汤**  
好味老鸭汤，醇厚的快感

P146 **一青茗舍**  
楼道里的真正私房菜

P150 **小嘯酒馆**  
盘龙小蟳香辣，房陵黄酒冰甜

P154 **老北京炸酱面馆**  
一碗容光焕发是老北京炸酱面

P158 **乡吧啦湘土菜**  
很野的腊野猪肉和幽雅竹茶

P162 **第2好吃**  
实力加噱头

## 沿街择食 P180

东海岸海鲜街/翠竹路/凤凰路/乐园路/春风路/金光  
华广场/向西村/东门/万象城/松园路/八卦一路/红宝  
路/东园路/南园路/华发路/振兴路/振华路/皇岗、水  
围、福田新区委/福田保税区/彩田路/福华路/景田/梅  
村路/车公庙/华侨城/白石洲/科技园/南海大道/南山  
大道/学府路/创业路/海上世界

**温馨提示：书后有餐券赠送**

编注：深圳是全国餐饮市场最为动荡的城市，新旧餐馆更迭迅速。在本书出版后，书中部分餐馆也许因为某种原因导致结束营业，希望按图索骥的读者见谅。它们存在书中的意义，可以理解为对那些美好时光的追忆和为后来者提供某些思路吧。



福

福

福

福

福

福

福

福

福

福

福

福

福

福

福

福

福

福

福

福

福

福

福

福

福

福

福

福

福

福

福

福

福

福

福

福

福

福

福

福

福

福

福

福

福

福

福

福

福

福

福

福

田

田

田

田

田

田

田

田

田

田

田

田

田

田

田

田

田

田

田

田

田

田

田

田

田

田

田

田

田

田

田

田

田

田

田

田

田

田

田

田

田

田

田

田

田

田

田

田

田

田

田

田

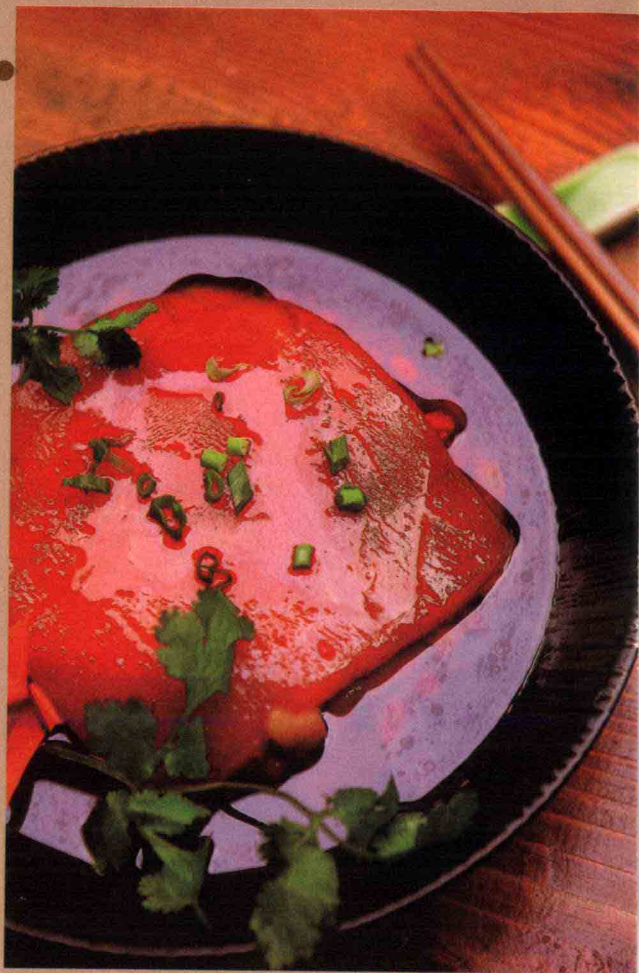
田

田

福田

# 回头客都冲着 『湘西东坡』去

华发路山水酒店一侧巷子里的『醉湘西』，属于隐藏较深的吃喝小店。店主老张就是湘西人，原来一直在深圳一家著名的大企业里做管理方面的工作，待遇不错，可就是感觉少了点什么，总想找机会自己做点事情。按他的说法，开这么一家小店可以体现对自我价值的追求，还能给自己的众多朋友提供一个窝点。说到店里的设计装饰，他自豪地把他做设计师出身的老婆隆重地推出来。就连他们自己设计的菜谱也因为精致美观，常常被食客们悄悄地拿去收藏。



## 醉湘西

**地址:** 深圳市振华路家乐大厦2楼

**订座电话:** 83253212

**所处商圈:** 华强北

**营业时间:** 24小时

**座位数量:** 约20个

**人均消费:** 约20元

**环境:** 装修比较有湘西特色, 有点像小酒吧的感觉

**停车:** 无

**贴士:** 在酒吧街靠中间的店铺, 不是很好找

**事件:** 发掘特色湘西小吃



食客点击

血耙鸭

酱汁肉

湘西菜豆腐

苗家茄子王

香煎糯米酸

38元 / 半只 68元 / 只

18元

12元

12元

2元



### 湘西版本的东坡肉绝对湘西

因为位置稍微有点偏僻, 所以醉湘西做的都是回头客。不过每天傍晚, 小店都坐得水泄不通。

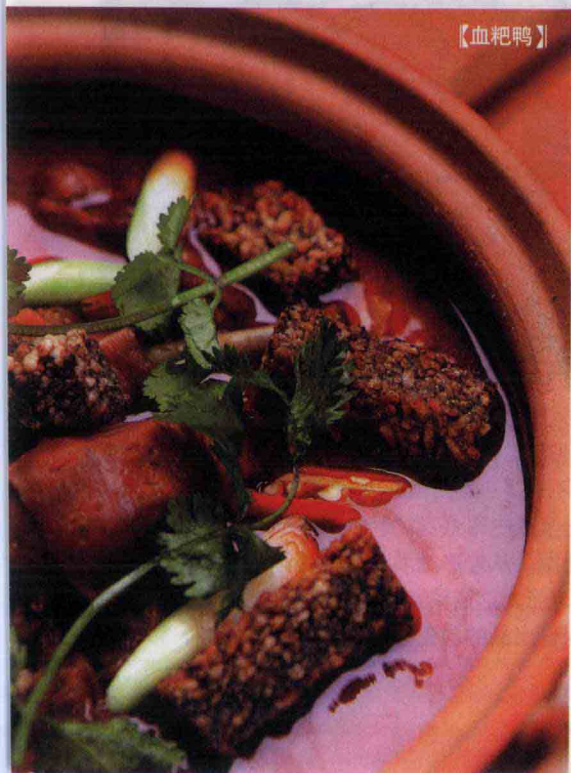
酱汁肉绝对是小店里点击率最高的特色菜, 老张说在湘西, 这道酱汁肉几乎家家都会做。从外形上看, 就好像是湘西版的“东坡肉”。开店经营之后, 老张对这道菜又进行了一定的改良, 同时将调料的搭配精确化, 以保证出品的质量。肥瘦相间的五花肉, 带皮烹

制，配料用的是极具湘西地方特色的“腊八豆和野山椒”。

制作的时候需要将肉皮朝下，然后横竖各切上几刀，不需切到底，要保持肉皮相连。这样既方便食用，也更加容易入味。随后淋上用野山椒酱与腊八豆酱油调制成的酱汁上笼蒸，这个过程至少要3个小时才能达到皮酥肉烂的程度。笼屉打开时，酸辣的香气扑鼻而来，将肉倒扣在盘中上桌，表皮还是完整的一块。充分吸收美味的汤汁后，这酱汁肉吃起来入口即化，不肥不腻，而且有点酱椒鱼头的感觉。就是这道既能下酒又可下饭的酱汁肉，让老张在客人中建立起了广泛的群众基础，也让回头客的队伍日渐庞大起来。

### 勾魂摄魄的血耙鸭

血耙鸭，这道充满浓郁地方特色的菜已经成了湘西对外的一个商标。去过凤凰的人都知道，要想在当地“大使饭店”里吃上一



【血耙鸭】



【湘西菜豆腐】

道血耙鸭，等上个把小时是司空见惯的事。不过一肚子的怨气在香浓的鸭肉入口之后都会化为云烟，而很多年轻的食客也正是冲着这道血耙鸭而赶到醉湘西来重温旧梦的。

血耙是地道的湘西特产，用鸭血和糯米制作而成，可以和很多不同的菜进行搭配。和老鸭一起做成血耙鸭正是其中的经典搭配之一。鸭肉要炖烂，血耙要入味，如果煨的时间短了就达不到那种境界。因此，醉湘西每天都要提前把老鸭煨透，当客人点的时候厨师就可以特别从容地去进

行制作。这里会根据客人的不同口味，做成干烧的或者带汤的。老鸭和血粑口感协调，味道香浓热烈。再加上从家乡带来的湘西配料，吃上一口，恍然间似乎就回到了那个悠然自得的小镇上。

### 菜豆腐 + 糯米酸大甸乡愁

醉湘西里有不少特色湘西小吃，像苞谷酸、糯米酸和大头菜酸等等，都是老百姓天天下饭的常用调料。很多湘西客人吃到这些小吃之后，他们的乡愁瞬间就会被勾起。

菜豆腐是典型的湘西特色菜，虽然卖相一般，但酸辣可口极其开胃。把打好的豆浆点一点卤水，煮开后放入新鲜的芥菜末，待汤煮清之时再放入野葱、大蒜、辣椒调味，做法既简单，味道又香浓鲜辣，其中的嫩豆腐口感非常细滑。

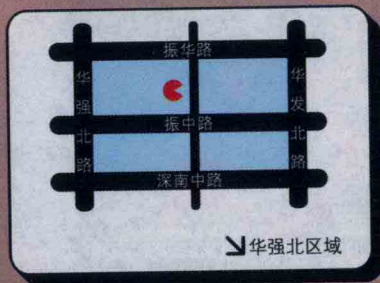
糯米酸是醉湘西另外一道招牌小吃。把糯米粉和打碎的鲜红辣椒拌匀装进坛子里腌上几天，待发酵变酸之后，揉成小饼，上锅一煎就可以吃。这是湘西农村最常见的小

### 公交信息



醉湘西位于华发北路铜锣湾北侧小巷子内，交通便利。

有219、275、64路等公交车经过，从振华路过去就几分钟。除此之外，坐公交车到经济大厦后，穿过振中路走三四分钟亦可到达。



吃，辣中有酸，是孩子们最爱吃的点心。如果把糯米粉换成苞谷粉也一样行得通，而且苞谷酸还能做出一系列的农家菜，别具一番风味。☘

### 小雪私房经



### 吐血推荐酱油炒饭

其实我挺不喜欢醉湘西所在的这条小巷子，狭窄，且不是很好找，不过为了吃顿好湘菜，一条让人讨厌的巷子是可以忽略不计的。

这里难得吃到的是苞谷酸、糯米酸、大头菜酸还有腊肉、血粑、牛肝菌等“家乡特产”，虽然这些酸溜溜的湘菜不太对我胃口，但作为尝新来说还是很不错的。我最恨那些在吃喝上不敢冒险的闷人，饭桌上但凡有一个闷人，就能够盖掉饭菜50%的鲜美。

不过血粑鸭做得可真是不错。前一段时间去了血粑鸭的故乡永州考证了一下，发现醉湘西的这道菜虽然说不上百分之百正宗，可也八九不离十。永州的鸭子炖得没有那么烂，吃起来更有嚼头。不过贪图嚼头的后果通常都是吃出一个大腮帮子来，因而这事要谨慎。醉湘西的鸭子咸味没有那么燥，可以不用白米饭来下它，上来直接吃肉就行，属于我们这类食肉兽比较喜欢的吃法。当然，他家的血粑鸭经常卖断。

另外，这里我强烈推荐的是酱油炒饭，那才叫一个好吃！



# 用坚定的眼神推荐 石鸡和鸡

本想着吃江西风味菜，却不经意间闯入粤、赣、沪三种菜系结合的酒楼。幸好，逮住了那只藏在野菜堆里的庐山石鸡，还揪出不少『前所未闻』的佳肴来，如赣式小甲鱼、糯米糖藕、镇江肴肉、流浪鸡……

## 美庐轩酒楼

**地 址：**深圳市商报东路振业景洲大厦  
**订座电话：**83523411  
**所处商圈：**梅林  
**营业时间：**10:00~22:00  
**座位数量：**200~300个  
**人均消费：**50~100元  
**环 境：**装修比较高档  
**停 车：**大量且免费  
**贴 士：**景洲大厦，很好找到  
**事 件：**藏在野菜堆里的庐山石鸡



食客点击

|         |     |
|---------|-----|
| 美庐野菜石鸡煲 | 58元 |
| 赣式小甲鱼   | 22元 |
| 竹香孜然田鸡腿 | 38元 |
| 糯米糖藕    | 22元 |
| 镇江肴肉    | 28元 |

### 不满意就把服务员的10块钱拿走

厅内正对着大门的连绵10米的海鲜池提醒着我们，这显然不是印象中做野菜、山珍之类的古色古香的江西菜馆。坐下来，服务员看着我们一行人熟络的样子不像是商务应酬，便客气地告诉我们，如果是朋友聚会的话，除了吃粤菜海鲜，还可以试试这里新推出的江西风味山珍菜和上海小吃。说得也对，除海鲜之外，就是山珍了。比如石鸡，庐山三宝之一，正是我们此行的重点。

在等菜的过程中，我们注意到服务员的胸口上都别着一朵“胸花”，与酒店西餐厅服务员的胸花一样露出一块三角的形状，但颜色是浅蓝色的，还带着“花纹”。准确地讲，是人民币上的纹路。“不经意”地凑过去一看，竟是“10元”人民币！

莫非，这又是哪个地区的独特习俗？还是为了耍个意头？答案都不是。

原来，这是酒楼推出的一项服务承诺：若客人对服务不满意，随时可以把10元拿走。难怪客人一坐下，服务员都不往贵的推荐，

而是顺着客人的需要来介绍本店的风味特色菜了。

### 每一筷子都是一个蛙腿

当我们正为酒家的举措称赞不已时，美庐野菜石鸡煲（庐山石鸡是一种生长在山洞洞穴中的麻皮青蛙）滋滋作响给端上来了。缥缈而上的烟雾中散发着肉质的浓香和不知名蔬菜叶的清香味道，黑色的外皮、白皙的肉质、绿色的香菜叶子、鲜红的辣椒，还有那宛如围棋盒般的石锅，无不引诱着我们的食欲，筷子便直冲那藏在野菜堆里的石鸡而去。

第一筷就夹上一块硕大的蛙腿（吃到后来才知道，石锅里所藏的均为蛙腿，而其他部位是不用的）。有2个田鸡腿那么大的后腿，入口却是鸡肉的味道，但口感比鸡肉则要滑嫩许多，而且肉汁很多。大肉啖尽后可慢慢咀嚼吮吸石鸡腿骨，你会发现骨髓里有股特

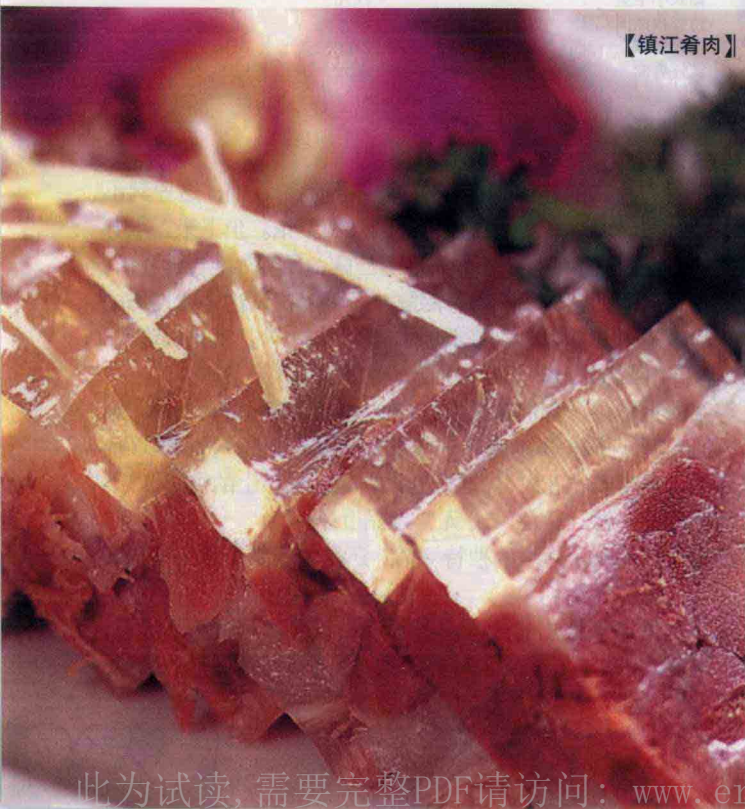
别香甜的味道。

如果说，腿肉中蕴含了野菜的清新味道，那腿骨中的汁液则是最为原始的滋味。想来这也是庐山石鸡成为闻名于世的“庐山三石”之一的原因所在吧！

### 流浪的鸡又和皇帝有关

美庐流浪鸡分量很大，大铁锅带着炉子上来，锅沿贴着几个白色的馒头。从席间诸女子的惊叹声中，可体会到这道菜对肠胃的“杀伤力”之大。估摸着，两个人一道菜也就足够了。嘿，只需48元。

像上海的三黄鸡、江淮的叫化鸡、海南的文昌鸡……我们似乎都品尝过了，可江西的流浪鸡却前所未闻。据说，这道菜是朱元璋赐名而来的（古代帝王中，经由朱元璋命名的菜肴挺多的，真应该给他弄个“美食皇帝”的封号），店里的大厨推陈出新，采用



【镇江肴肉】



【糯米糖藕】



【竹香孜然田鸡腿】