

非吃不可系列

平民大饭堂250间



自掏腰包去吃，问心无愧讲真话！香港人都爱看！

香港平民10年练就搵食硬功夫！

嘴刁刁阿峰，爱美食也爱捡便宜的地道香港人

梁望峰·著



挑战

100元吃遍 香港、澳门

2012-2013 吃货指南 全新升级



好找！

全面覆盖港九新界各地区
代表食店，傻瓜索引，就
算第一次去港澳，也绝不
会走冤枉路！

好地道！

绝对不能错过的好味
港澳平靚正美食
原汁呈现！
一辈子都吃不腻的经



北京联合出版公司

ZIT
紫图

图书在版编目 (CIP) 数据

100 元吃遍香港、澳门 / 梁望峰著.

—北京: 北京联合出版公司, 2012.1

ISBN 978-7-5502-0415-7

I. ① 1… II. ① 梁… III. ① 餐厅—介绍—香港

② 餐厅—介绍—澳门 IV. ① F719.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 245403 号

平民大饭堂 250 间·港澳金饭碗版

本书简体字中文版经由皇冠出版社 (香港) 有限公司

授权出版中文简体字版本,

非经书面同意, 不得以任何形式复制或转载。

本书仅限在中国大陆地区发行。

版权登记号: 01-2011-7613

2012-2013年

100 元吃遍香港、澳门

作者: 梁望峰

丛书主编: 黄利 监制: 万夏

选题策划: 紫图图书 ZITU

责任编辑: 崔保华

执行主编: 小 宽

特约编辑: 李媛媛 姜莹

北京联合出版公司出版

(北京市朝阳区安华西里一区 13 号楼 2 层 100011)

北京瑞禾彩色印刷有限公司 新华书店经销

120 千字 889 毫米 × 1194 毫米 1/32 8 印张

2012 年 1 月第 1 版 2012 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5502-0415-7

定价: 39.9 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与紫图公司图书销售中心联系调换

纠错热线: 010-64360026-180

原书缺页

原书缺页

非吃不可系列

100元吃遍香港、澳门

平民大饭堂 250 间



梁望峰

\$100 元，在香港、澳门 能吃到什么？

1. 一分一毫算到尽

身为金牛座的我，一分一毫也算到尽。不合经济原则、不划算、巧取或只卖 gimmick 的食店，最多吃一次便打入冷宫。

2. 自掏腰包，亲身试吃，绝无广告！

坚持所有店铺都自掏钱包去试，才能问心无愧讲真话；坚持拍下食物上桌时的原貌，你实际去吃时，食物的品质和我呈现的基本不会有任何差别。

3. 最好吃又最超值

近年通胀升温，百物腾贵，租金狂飙，要找既廉宜又有品质的食店，老实说越来越难。但并非无可能，严选 250 家在港澳吃过最好吃又最超值的食店，向大家无保留地公开！

4. 推荐多多，带你食遍香港！

尽我所能多元化，全面覆盖每个地区的各类食店、各种菜式。大刀阔斧剔除集团式经营的大店，保留有地区特色、肯用心经营，或纯以实力取胜的独立小店。

说明：

◎ 为了保持本书的原汁原味，我们尽量保留香港话（也担心食物改了名称，读者到香港后不好辨认）。目录后面特别添加香港话和普通话的对照表（见 17 页），有疑问时请随时翻阅。

◎ 本书所讲的 100 元为港币，100 元是指人均消费在港币 100 元以内。书中所列的价格均为港币。

作者序

香港应该拥有一本真正由平民百姓评审的

慳钱饮食指南

你一定会问，为何这个并非食家的阿也水，突然会撰写《100元吃遍香港、澳门》？（编者注：港版书名为《平民大饭堂》）正因我不是食家，只是一个想付出少少又吃得好好的升斗市民，喜欢到处去试平靚正的食店。而这本小书，只是一个香港人多年来累积的一点点饮食心得，就是如此简单。

我坚信，身为金牛座的我，一分一毫也算到尽。不合经济原则、不划算、取巧或只卖 gimmick 的食店，最多吃一次便打入冷宫。以我这种自觉眉精眼企的港人性格，加上普罗大众的味觉，相信会跟大部分平民百姓“美味相投”吧？

制作《100元吃遍香港、澳门》时，我有三点坚持：

一、我坚持所有店铺都是自掏钱包去试，才能问心无愧讲真话。当然，有坚持就必须有牺牲，就是拒绝与任何食店合作或勾结。因此，你绝对不会在书中找到任何食肆的广告或优惠券。我觉得，这才能做到真正不偏不倚，对每家食店的态度都公正持平。

二、我坚持拍下食物上桌时的原貌，而非餐牌所见的精美卖相。希望大家忍受我这种“整容前”的做法，只因我相信，既然我们不是著名食家，厨师绝对不会特别关照。这样也好，证明你所吃的并不会有甚么差别。最实际的，莫过于用食物品质来一决胜负。

三、最后，我坚持做到多元化，尽我所能，全面覆盖每个地区的各类食店、各种菜式。我希望你拿着这本小书，走到各

区也能找到心头好。此外，我更详列食肆的人均消费、适合客路、赶客指数，加上我的星级推荐等实用数据，好让大家在出发前贴好 memo，做足准备。

大家可能有个错觉：“吃便宜的，一定不会好吃到哪里啦！”错！这只代表你太懒惰，不肯花心机和时间到处发掘而已！所以，与其把这本书称为饮食指南，倒不如说是由我带队，跟各位朋友们一同寻食探味吧！

最后，我想衷心感谢大家。自出版以来，《平民大饭堂》一而再、再而三地推出新版，由最初 200 间提升到 250 间！并且非常高兴终于出了内地版，能够让更多读者看到。这次全面改革的“金饭碗版”内，除了将搵食版图由香港扩展到澳门，我对食店的要求，更比前几版严格苛刻得多。基于我是小市民，也有锄强扶弱的心态，决定大刀阔斧剔除大部分集团式经营的大店。剩下的都是满有地区特色、肯用心经营，或纯以实力取胜的独立小店。面对近年通胀升温，百物腾贵，租金狂飙，要找既廉宜又有品质的食店，老实说是愈来愈艰难了。因此，当发掘到一些绝赞的好食店时，更显得弥足珍贵，实在恨不得跟大家一同分享。这次，我严选了 250 间在港澳吃过最好味又最物有所值、人均消费 \$100 以下的食店，再次向大家毫无保留地公开，希望大家吃得满足！

关于饮食的书，能够做只此一本，于愿足矣。我答应大家，永远不会再做另一本了！不给自己留后路，就是希望把最好中的最好全放进去，无须下本待续。

——好嘢，讲多无谓，饱腹最实际。带好一张百元纸币，我们出发了！

梁望峰

目录

\$100 元, 在香港、澳门能吃到什么?	4
作者序: 怪钱饮食指南	5
如何使用本书	13
香港地铁路线图	14
澳门轻轨路线图	16
香港话 / 普通话对照表	17



香港岛

香港岛美食地图 ... 20

中上环

胜香园	23
莲香楼	24
Kosmo Wellness Café	25
公利	26
蛇王芬	27
生记粥品专家	28
永乐园餐厅	29
哈佛提素	30
兰芳园	31
九记牛腩	32
El Taco Loco	32
瑞记咖啡	33
XTC Geláto	34
三多面食	35

玉叶甜品	35
铃木咖啡馆	36
宝莲苑素食	37

湾仔

乐景快餐店	38
北方饺子源	39
新景园咖喱小厨	40
金源小馆	41
潮苑正宗潮州粉面	42
薈红	43
莎巴马来西亚餐厅	44
再兴烧腊饭店	45
靠得住靚粥	46
新膳坊 (新兴) 茶餐厅	47
大利清汤腩	47
豪华咖啡茶厅	48
海港潮州酒家	49
元味寿司刺身专门店	50
大婆牛肉面	51
港湾茶餐厅	52
蛇王粿	53
新潮轩	53
虾面店	54
荣式烧鸡扒	54
金凤茶餐厅	55
信得过	56

铜锣湾

满江红小甜甜.....	57
清真惠记.....	58
强记美食.....	59
Burgeroom	60
顺兴车仔面茶餐厅.....	61
Brunch Club & Supper.....	62
聪嫂私房甜品.....	63
清亭越南菜馆.....	64
荣记粉面.....	65
南记粉面.....	66
客家好栈.....	66
民声冰室.....	67
康记粥店.....	68
金龙泰美食.....	69
定食 Doraya.....	70
翠华餐厅.....	71
Wu La La	72
荣川日本料理.....	73
强记饭店.....	74
Caffe Kenon	74
一品斋甜品屋.....	75
千口甘甜品屋.....	76
HIPOT	76
荣记海鲜饭店.....	77
越南站餐厅.....	78
Café Corridor	78
根记健康素食.....	79
EXpresso 咖啡吧.....	80
阿猫地摊.....	81
沪扬川上海料理.....	82

沙嗲王.....	83
潮满米线.....	84

天后、炮台山、北角

烤炉印度餐厅.....	85
阿鸿小吃.....	86
壹碗面.....	87
明记甜品.....	88
华姐清汤腩.....	89
顺丰排骨面.....	89
胜利小厨.....	90
翠苑甜品专家.....	90
青藏牛肉面.....	91
弥月屋.....	92

赤柱

泗益.....	93
Jenny Bakery.....	94
Wildfire	94
Saffron.....	95
赤柱酒家.....	96
Momentito.....	97

香港岛其他地区

昌记.....	98
糖点住家菜.....	99
金城餐厅.....	100
和樱屋.....	101



九龙

九龙美食地图 104

尖沙咀

富久保手打乌冬.....	106
甜蜜蜜甜品专门店.....	107
好时沙嗲.....	108
星座冰室.....	109
新记餐厅.....	110
唯一面家.....	110
铁板烧 Teppanyaki	111
万豚屋.....	111
新德里餐厅.....	112
Ebenezer's Kebabs & Pizzeria	113
发兴茶档.....	114
德发牛肉丸.....	115
鸡记潮州面食.....	115
兰香面家.....	116
Yo Mama.....	117
山头火.....	117

油麻地、佐敦

横纲.....	118
重庆烧烧烤专门店.....	119
澳洲牛奶公司.....	120
金城粥面小厨.....	121
四季煲仔饭.....	121
松记糖水.....	122
美都餐室.....	123
粗菜馆.....	124

明记鸡杂粥.....	125
景霖正宗四川麻辣米线.....	125
老赵越南餐厅.....	126

旺角、太子

陵发潮州白粥.....	127
旺角咖喱大皇.....	128
好旺角面家.....	129
添好运点心专门店.....	130
常悦素食.....	131
澳门翠苑茶餐厅.....	132
金华冰厅.....	132
一寿司.....	133
好好新派上海料理.....	134
石磨坊.....	135
乐园牛丸大王.....	136
妹记生滚粥品.....	136
新森林焗之专门店.....	137
杏花楼甜品.....	138
通达食店.....	139
Caffe Pascucci.....	139
金宝.....	140
通记面食专家.....	140
Geläre 全天然雪糕.....	141
西门町台湾面食.....	142
易牙台式料理.....	143
糖百府.....	143
八方云集.....	144

深水埗

维记咖啡粉面.....	145
-------------	-----

容记小菜王.....	146
公和荳品厂.....	147
刘森记面家.....	147
绿林甜品.....	148
伤心酸辣粉.....	149
山东饺子馆.....	150
大家食.....	150
银咖喱.....	151
合益泰小食.....	152
谭仔(三哥)云南米线.....	153
周记油渣面.....	154

九龙城

清真牛肉馆.....	155
地茂馆甜品.....	156
乐园.....	157
小店.....	158
同心泰国菜馆.....	159
义香豆腐食品.....	160
栢档去骨海南鸡饭.....	160

土瓜湾、红磡

时新快餐店.....	161
三河屋.....	162
上海美华菜馆.....	163
郁香园牛丸面.....	164
联记川王凉粉.....	165
厦门风味阿珠小吃店.....	166
明珍美食.....	167
聚宝海南鸡专门店.....	167

芝麻绿豆甜品屋.....	168
咏藜园四川担担面.....	169
锺记车仔面.....	169
甜心甜品屋.....	170

九龙其他地区

云南风味.....	171
华苑印尼餐厅.....	172
Amaroni's Little Italy.....	173
皇府.....	174
葫芦馆.....	174
天下第一腩.....	175



新界

新界美食地图... 178

沙田

金城小厨.....	180
陈根记.....	181
荣乐茶餐厅.....	182
恒园茶餐厅.....	183
河畔强记鸡粥海鲜酒家.....	184

北区、大埔

燕云庄.....	185
群记清汤腩.....	186
广成冰室.....	187
蔡润记.....	188

良记一哥粥品.....	189
彩虹甜品屋.....	190
陈六记.....	191

西贡

Bibini Ice-cream Gelato.....	192
西贡真味越南小厨.....	193
西贡松记车仔面.....	194
六福菜馆.....	195
满记甜品.....	196
满泰小食店.....	196
Pepperonis Pizza & Café.....	197
Colour Brown.....	198
甜源居.....	198
泰国小吃.....	199
西贡咖啡饼店.....	200
Ali-Oli Bakery Café.....	200

荃湾

唯一云贵川风味.....	201
沛公甜品.....	202
自家乌冬.....	203
嘉乐冰厅.....	204
争鲜回转寿司.....	205
面栈.....	205
别府驿前料理.....	206

元朗

邦美蜀越式工房.....	207
生记山西刀削面.....	208

嘉丽园潮州粉面餐厅.....	209
永年士多.....	210
士林台湾面.....	210
泛后甜品.....	211
好到底面家.....	212
胜利牛丸.....	212
酒泉日本料理.....	213



澳门

澳门美食地图.....	216
-------------	-----

新马路、荷兰园

胜利茶餐室.....	218
沙利文餐厅.....	219
杏香园.....	220
世记咖啡.....	221
盛记白粥.....	222
添发碗仔翅美食.....	223
九如坊餐厅.....	224
池记.....	224
九记冰室.....	225
洪馨椰子.....	225
荣记豉腐面食.....	226
三元粥品专家.....	226
杨六记.....	227
保记.....	228
坤记餐室.....	229

沙梨头

六记粥面.....	230
南屏雅叙.....	231

三盏灯、新桥

新爽爽猪肉丸美食.....	232
东京小食馆.....	233
香岛咖啡室.....	234
安记面家.....	235
泉记喳咋.....	236
成群小食店.....	236

氹仔

喜莲咖啡.....	237
-----------	-----

阿曼诺葡国餐厅.....	238
亚马交餐厅.....	239
天娜饼店.....	239
诚昌饭店.....	240
沙度娜.....	240

路环

法兰度餐厅.....	241
雅憩花园餐厅.....	242
安德鲁饼店.....	243
拼音索引.....	244
菜系索引.....	248
吃货笔记.....	253



如何使用本书

店名

食店介绍的次序以星级为准，愈多星星，排名愈前。

地区

菜系分类

阿峰星级推荐

食物超高水平、物超所值、令人难以忘怀之绝顶优秀食店，临死前必须至少光顾一次，值得专程前往，排长龙也心甘情愿抵。

食物水平突出、取价公道之食店，可纳入“值得光顾”之列。

食物水平长期稳扎稳打之食店，刚巧路过，一试无妨。

香港

中上环



粵菜 蓮香樓

这间老字号已有九十年历史，除了街卖各式传统饼食外，也是一间老茶居。我和家人大时大节总爱来吃个痛快。经装修翻新后，格局一点不陈旧，反而充满怀旧味道：木黑面，古董钟，诗词对联，做了数十年的老伙计及其一身白衫黑裤的打扮，叫人油然而敬。

点心亦保留传统粤菜风味，尤其是午茶市。大中小点和特点全部十多元，全日不收加一，价钱在中环区来说真是公道有良心。但人山人海一定要搭枱。若吃晚饭，必尝霸王鸭（即八宝鸭，需预订），鳗鱼肠和白饭鱼炒蛋三大镇店招牌小菜！我试过一家人叫满一桌饱到吧，每人不用一百元！

相隔几条街以外，另有莲香居，水平同样出众，可放心光顾。



招牌菜是油煎玉扣炆炆的霸王鸭（\$160），把鸭肉切起，碎鸭肉粒，双莲、葱、白果、冬菇、咸蛋等材料混合煮熟，加入鸭骨，以铁油蒸上三小时，慢火焖至全熟，每隻两小时烹熟。



地址：中环威灵顿街160-164号
电话：00852-2544 4556
营业时间：06:00-23:00
人均消费：\$40-90 不设加一 收
现金及信用卡
通食餐券：□□□□

起客指数：★★★
温馨提示：1. 晚餐最好先订座（霸王鸭和街市鸡也要好预订）。
2. 自挑酒水不收开瓶费，又免加一，超抵食！
3. 莲香居楼上环境较幽雅46号2-3楼（电话：2156 9328）。

实用资料

详列食店资料、人均消费、适合客路、赶客指数、温馨提示等。

一个人独食

最适合无饭情侣

猪朋狗友聚会

阖府统请，老少咸宜

1-5 把扫帚，愈多愈会催促客人离开。

深圳四号线

深圳

深圳一号线

罗湖

福田口岸

罗湖

上水

粉岭

落马洲 (福田口岸)

太和

新界

天水围

兆康

屯门

朗屏

元朗

锦上路

荃湾西

荃湾

大窝口

葵兴

葵芳

嘉景

美孚

荔枝角

长沙湾

深水埗

南昌

青衣

机场

博览馆

欣澳

迪士尼

东涌

奥运

九龙

柯士甸

尖沙咀

大屿山

缆车

香港

上环

中环

金钟

湾仔

迪士尼线

将军澳线

机场快线

东铁线

荃湾线

深圳地铁网络

港岛线

东涌线

○-○ 隧道 (非入关区)

观塘线

西铁线

□-□ 隧道 (已付费区)

马鞍山线

轻轨

※ 只限赛马日

香港地铁路线图

