

邊個最好？

快餐店叉燒飯

呢排最好笑金句：「Lunch time 後可以游 20 分鐘水……」，其實堅離地特首知唔知打工仔食晏，已經趕頭趕命，許多時只在快餐店搞掂或外賣便算。

根據非正式統計，午餐以燒味最好賣，聽講當中又以叉燒飯最具人氣。所以，今日便試了 3 間連鎖快餐店的叉燒飯做比拼，並找來逸東軒行政總廚譚棟師傅矇眼試味，唔少得都要講下何謂靚叉燒標準。

撰文：趙景隆 攝影：湯炳強 編輯：何小雲、招美寶 美術：梁銘健



蜜汁叉燒 (\$150 例)：好味叉燒應該係厚薄均勻，顏色有光澤，入口有嚼勁，軟脆有致。



逸東軒
地址：九龍彌敦道 380 號香港逸東酒店 B2 層
電話：2710 1093
營業時間：11am-4pm、6pm-10:30pm

靚叉燒的製法

曾為灣仔逸東軒奪下 3 年米芝蓮 1 星的譚棟師傅，一講到叉燒，佢話最在行。「整靚叉燒要揀胸頭位，都分頭同尾嘍，尾部較軟身，口感彈牙；頭部較硬身，用針穿入去肉會收緊。」

譚師傅話先將肉用糖、豉汁等醃過後，啤水再醃，然後會用上麥芽糖浸兩、三次，鍾意燻邊就回爐以猛火燒，即所謂火雞位。「個個師傅都有獨門秘方，離不開豉汁或蜜汁，我地秘方唔會講，都係糖、海鮮醬等醃料。但高手就會以爐火去調校顏色，色水靚唔靚，就係講究技術囉。」

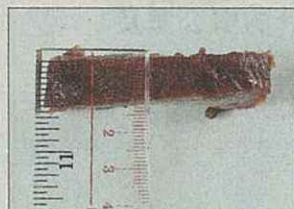
他又說切叉燒需要適當的厚度（左大相），入口才有鬆化彈牙感，要視乎師傅的刀工經驗了。而且叉燒上碟後，最後會淋上以肉汁、豉油、海鮮醬等造成的混合醬汁。「最好味嘅叉燒當然係新鮮出爐啦！所以醬汁都唔可以凍咗，要保持住一定嘅溫度嚟淋上去先會好食。」

師傅還教大家如外賣逸東軒的靚叉燒，現在這些天氣回家一定凍晒，若家有焗爐的話，用 100 度上火，以錫紙蓋上焗 3 分鐘左右，美味蜜汁叉燒又重生。

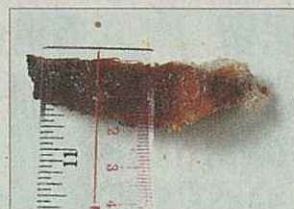
3 間快餐店分別為大家樂、美心、大快活，為公平起見，以免一盒定生死，我們每間分別買 3 個外賣午餐叉燒飯盒，就其重量、件數計算其平均數，結果如下：

大家樂 分量十足

價錢：\$35 盒
整盒飯 + 叉燒重量：
536 克、507 克、508 克 = 517 克
淨叉燒重量：106 克、121 克、105 克 = 111 克
叉燒最厚一塊重量：19 克
叉燒最厚一塊厚度：1.2 厘米
件數：10 塊、10 塊、9 塊 = 9.7 塊
有否攞邊位：沒有
配菜：數條小唐菜



價錢：\$35 盒
整盒飯 + 叉燒重量：
426 克、432 克、412 克 = 423 克
淨叉燒重量：87 克、87 克、98 克 = 90.7 克
叉燒最厚一塊重量：21 克
叉燒最厚一塊厚度：1.8 厘米
件數：9 塊、9 塊、11 塊 = 9.7 塊
有否攞邊位：1 至 2 塊有
配菜：少量椰菜及紅蘿蔔



價錢：\$35 盒
整盒飯 + 叉燒重量：
493 克、476 克、478 克 = 482.3 克
淨叉燒重量：79 克、113 克、106 克 = 99.3 克
叉燒最厚一塊重量：15 克
叉燒最厚一塊厚度：1.4 厘米
件數：10 塊、10 塊、10 塊 = 10 塊
有否攞邊位：較多，3 塊左右
配菜：少量椰菜



譚師傅
矇眼試味

「好嘅口喎！又乾身！但勝在切得夠平均，飯都係乾爭爭。」

記者試味

叉燒肥瘦均勻，切得比較厚身。飯做到粒粒分明，質感不俗。

「呢個好啲，有啲噏口，食到有肥肉。個飯都係臉 pat pat，唔夠一粒粒。」

叉燒以瘦為主，但都算幾臉，有口感。飯的質感一般，幸好食到尾仍暖，配菜有紅蘿蔔，算是有驚喜。

「都有啲肥肉噏到下，但都係乾身，個飯算 ok，食落一粒粒。」

叉燒厚薄度適中，不會太噏口，但間中有一兩件略硬，但肉汁甜甜地不錯。飯則較軟身，配菜的椰菜分量略嫌太少。