

03 食

高鐵遊系列

潮 汕 廣 州

smart guide



阿飛多士

撈起三文魚

Luke Sir

高鐵為食之旅

搵食達人曾智華

帶你搭高鐵搜羅地道美食

踩林書店





筆者的話

深圳——快閃旅遊勝地 驚人的變化！

過去幾年，因工作關係，每隔幾個月，我就要到深圳一趟，發覺這個城市，真的是年年月月日在變，變得更前衛、更新穎、更活力、更富有、更整潔，尤其南山區及寶安區，設計充滿新意念的大型商場一個又一個落成。

為吸引年輕顧客，全部在「打卡點」上花盡心思，故此不單本地人，事實上香港的九十後(我家的肥女兒正是！)，逢周六就聯群結隊乘高鐵北上，簡單快捷，十幾分鐘車程就可快閃上去，開展快樂的美食、Spa、唱K、歎文青Cafe旅程，鬆弛兩天後，再回港全情投入工作，效率也會特別高。

近年，深圳飲食業有一項突破性成就，正是多個受歡迎集團的出品，已可做到如麥當勞及家鄉雞一樣的標準化，這個，以前從來沒人覺得中國菜能做到的！

我想，香港飲食業翹楚也可試試到深圳取經了。

曾智華



Content



食玩王 — Luke Sir高鐵為食之旅(深圳)

高鐵資訊

02 高鐵資訊

04 福田及深圳北站及周邊資訊

重點餐廳介紹

06 陳鵬鵬鹵鵝飯店(海岸城店)

08 潮泰牛肉店(車公廟店)

10 探魚(龍華九方店)

地道美食

12 三十六料理

14 六叔檸檬魚(壹方城店)

16 阿飛冰室(下沙店)

18 小炳勝

20 常回家(民康路店)

22 肥林書店

24 Dreamiya(OCT店)

25 鮑師傅糕點(海岸城店)

景點資訊

26 壹方城

27 歡樂海岸

28 萬象天地

地圖

29 深圳搵食地圖

出版機構已盡一切確保所刊載的資料正確無誤，惟資料及圖片只供參考用途，對於任何資料錯誤或及由此而引起損失，出版機構均不會承擔任何責任。

高鐵車廂很寬敞，坐得舒適。

高鐵香港西九龍站，接駁港鐵九龍站及柯士甸站，四通八達。

高鐵接通

廣東美食版圖

高鐵開通對我們為食一族來說，簡直是天大喜訊。以往北上動輒需要數小時車程，十分舟車勞頓。自高鐵開通後，車程又快又舒服，搵食版圖頃刻擴張！



高鐵香港西九龍站鄰近尖沙嘴及佐敦，接駁港鐵九龍站及柯士甸站，可謂四通八達，十分方便。出發搵食前，可預先購買車票！除了港鐵售票渠道，最近中國鐵路12306網站為方便港人購票，可以電郵地址登記帳戶。

用
12306網
站購票



好處多，不但可購買跨境及內地段車票，更可用手機應用程式，隨時購票。購票後亦可於網上辦理改票或退票，而且到內地車站取票亦無問題，非常方便。

於香港西九龍站入閘後，要經過一地兩檢的兩重通關程序，我特別預留充足時間辦理手續。結果整個過關時間比想像中短，由入閘起計，半小時內便完成所有通關程序，即使過完香港海關後，還有時間去免稅店逛逛，才慢慢過埋大陸海關。



▲了解12306
購票詳情



十四分鐘直達深圳 食勻網紅打卡熱點

近年深圳是年輕人度週末的旅遊熱點，我家的女兒，三不五時就說要到深圳飲芝士奶蓋茶、食火鍋與酸菜魚，更常說要「帶」我去見識見識！自從高鐵開通後，到深圳玩又多一個選擇，開啟了更多探索深圳的可能性，也令我有更多機會跟女兒一同去不同地區試玩試食。



由香港西九龍站出發到深圳，每日約八十車次，班次頻密，想何時出門口都得！搭高鐵去深圳有兩個站點可選。前往福田車程最少只需14分鐘，一眨眼就到。多搭十分鐘便可到達深圳北站，兩站皆為重要的交通樞紐，不但匯聚長短途巴士線，更是深圳地鐵多條線路的轉車站。福田站連接2號蛇口線、3號龍崗線及11號機場線。深圳北站接駁4號龍華線、5號環中線，以及將於明年開通的6號光明線，可謂四通八達。以後去深圳，可捐窿捐罅，食盡玩盡各區精華。

深圳的網紅餐廳多不勝數，由老字號牛肉火鍋、連鎖烤魚、高質滷水鵝等等都有，嗜肉如我，一定不能錯過。而年輕人間流行的各式手調飲品、蛋糕甜



品、麵包店和文青Cafe等，打卡一流，是女兒心水推介。週末來到深圳，必須要放肆一下，一日食足五餐，才能夠嘗盡各式美食。

此外，深圳近年發展迅速，幾年間有不少新商場落成，例如萬象天地及壹方城等，都是不可不逛的特色商場。不光是購物，商場空間廣闊，又不時有各項展覽活動，令逛商場也可成為精采的消閒節目！



歡樂海岸



萬象天地



鹹鵝每日出爐五次，
維持碟碟高水準。



陳鵬鵬鹹鵝飯店

殺落香港！

陳鵬鵬，真有其人，正是這間大眾點評No.1食店的老闆，現年三十八歲。識食、肯捱、思想超前，故此，能夠由極低層的傳菜工作做起，短短十多年，已晉身中國巨無霸飲食集團「西貝」的南中國營運總裁，管理廿六間分店。



當然，充滿雄心壯志的陳鵬鵬，不會就此止步，反之，2016年決定自行創業，在深圳人氣最盛的歡樂海岸開第一間鵝肉店。首砲轟天響！天天排長龍，火速擴展，「神話」由此而起。

成功之道？請陳鵬鵬自己說：「我們一開始就要將一切定位到最高——最好的位置、最好的員工、最好的食材、最好的出品！」

一切都是錢錢錢。陳鵬鵬深知要搵大財，不能孤寒，所以出最高租金、最高人工。

「我們的鵝，每日出爐五次，出爐後兩小時鵝肉最嫩、最



潮式鵝肝、
大紅袍法肝

鮮、最多汁，口感最好。超過三小時的，決不出售，以維持碟碟高水準！」

能否做到？各位，親身試可也。

「下一站——香港！在內地城市再成功，已沒有成就感，一定要在香港成功！」陳鵬鵬的豪言壯語。



陳鵬鵬鹹鵝飯店(海岸城店)

地址：深圳市南山區海德二道海岸城二層露天廣場天利名城2樓

前往方法：高鐵福田站出發，乘坐地鐵11號線至后海站，D1出口步行約10分鐘即可到達。

營業時間：中午12時至下午2時半，下午5時至晚上10時半

電話：+86 150-1344-0767
人均消費：¥100

餐廳資料

潮泰牛肉店

牛丸No.1



嘆牛肉火鍋，從來是汕頭人的「專利」。其實，1992年，深圳已出現第一家正宗牛肉火鍋「潮泰」。那時開始，深圳潮汕老饕，已毋須搭幾小時車回家鄉，才得以一嘗家鄉美味了。



胸口肉

貴州的小黃牛。
牛肉火鍋用上雲南



「我們用的，是雲南貴州來的小黃牛，每隻八百公斤左右，三歲的肉質最頂峰！」今天「潮泰」兩位年輕掌門人陳銘及陳偉潤異口同聲指出：「牛肉火鍋，一定要用即剝即食的靚牛！最鮮最美三個部位——雪花肥牛、吊龍及匙柄！」

灼牛，掌握時間是項藝術，因不同部位，多一秒少一秒，效果及口感即有差異。所以，初哥食牛肉火鍋，最好找「老手」同行。

「潮泰」店內，最搶眼為處掛起大告示「一言九鼎、鄭重承諾！內裏強調出品的牛肉丸，百分百鮮牛肉製造，任何人（包括員工），發覺內裏滲有豬肉、雞肉、凍牛肉或任何化學物質，歡迎舉報，一經核實，可獲廿萬人仔！」

何其信心爆棚！事實，「潮泰」最引以為傲的，正是其牛丸。剛又奪得深圳官方舉辦的牛肉丸測試冠軍，難怪全店上下喜氣洋洋！



潮泰牛肉店(車公廟店)

地 址：深圳市福田區車公廟泰然七路23號
前往方法：高鐵福田站出發，乘坐地鐵11號綫至車公廟站，F出口步行約9分鐘即可到達。
營業時間：早上11時至凌晨2時
電 話：+86 0755-8342-1488
人均消費：¥80

餐廳資料





探魚 天天爆棚非偶然

作為一名為食鬼，坦白承認，我對香港的連鎖飲食集團，有點抗拒，覺得所有出品皆屬行貨。道理簡單，廚功是項藝術，藝術家因人而異，豈可幾十間店維持同一高水準？



跑遍深圳，試了多個受歡迎連鎖集團，我必須改觀，要講個服字了。原來，中國菜是可以標準化的！重要是前期部署做得好，將一切醬汁、配料及配方由中央定好。然後所有廚師接受同一套訓練，全部原料來自同一源頭，加工程序嚴格性統一。如此，出品就接近標準化了。

成功例子中，「探魚」是表表者。「探魚」以烤魚作主打，2009年創辦，至今剛剛十年，發展速度驚人，已在七十多個城市有二百多間分店，每年賣出過千萬條魚，相當部分來自湖北清江自設的水庫。

「探魚」形象定位為——好吃、好看、好玩，打卡大過天，專攻八、九十年後年輕消費者市場。

大賣特賣的重慶豆花烤魚，只需人民幣168元，兩斤重鮮魚全部未煮先醃，非常惹味，配菜也多到眼花繚亂。總結，天天爆棚非偶然！



探魚(龍華九方店)

地 址：深圳市龍華區九方購物中心1層L163號商鋪
前往方法：高鐵深圳北站出發，乘坐地鐵4號線，至紅山站下車，A出口步行約8分鐘即可到達。
營業時間：24小時營業
電 話：+86 0755-2322-8726
人均消費：¥80



三十六料理 處處打卡點

自由市場，有需求就有供應。以前，誰會想到深圳能容納頂級日本菜？因為，飲食文化及消費能力，全不配合。但是，近十年深圳經濟及科技一飛衝天去，大量高薪專業人才由四方八面湧至，自然對高檔次飲食，有極大需求。



三十六料理女主人張烽琳原本經營酒窖。幾年前，憑藉敏銳市場觸覺，預計優質日本菜需求一日比一日高。於是，立下決心，將酒窖改造成優雅有品味的日本料理店。並從香港及澳洲，攜得兩位殿堂級日本廚師殿山滿男及鴨島竜二坐鎮。食物是江戶前風格，法式擺設。

日本菜，必須新鮮。為確保質素，「三十六」全部食材每朝飛機運到，經香港引入。

飲食大潮流，以打卡先行。三十六料理提供的，一定滿足消費者。因店內設計高手出招，處處是打卡點。



日本A5級和牛鐵板燒



三十六料理

地 址：深圳市南山區粵海街道海德一道觀海台C棟一樓1號
前往方法：高鐵福田站出發，乘坐地鐵11號綫至后海站，E出口步行約10分鐘即可到達。
營業時間：早上11時至下午2時半，下午5時至晚上10時
電 話：+86 0755-8670-9536
人 均 消 費：¥550
備 註：平日需提前一天訂位，包廂需提早一星期預訂。



六叔 檸檬魚 配角不下於主角

炮製河鮮，中國食制內有數十種，但論到用鮮檸檬作烹調，只此一家！

六叔檸檬魚(壹方城店)

地址：深圳市寶安中心區新湖路99號壹方城4樓L4-006

前往方法：高鐵深圳北站出發，乘坐地鐵5號線，至寶安中心站下車，F出口步行約3分鐘即可到達。

營業時間：早上10時至晚上10時

電話：+86 0755-2350-2762

人均消費：¥80

餐廳資料



「我們每日可賣七百多條魚！」店長涂巧珍指指門口透明廚房內的年輕刀手，正以熟練手法密密地剉。「數量太多，故需在商場另覓地方打造魚池，以確保所有魚鮮剉鮮賣。」

「六叔」口號——工藝雖煩，不敢省人力；食材精選，不敢省心力！

「六叔」是何許人？是否真有其人？或者，只是一個符號？涂店長神秘笑笑，一概不答。

此店主角金湯檸檬魚好吃嗎？好！雖不算味道超凡，酸酸的、滑滑的，不錯。

反之，「六叔」的配角帶來驚喜，一入口，味蕾立時「叮」的一聲自動報喜，此乃香芋芙蓉餅。

冷鍋手提串串



多士中夾上香滑鮮芋頭蓉，多士面潑上麵包糠炸香。脆卜卜的，一咬銷魂！再咬，芋香在齒頰間滾動，幾乎唔捨得吞！

另外兩項配角——椰蓉奶凍、金絲紫薯酥，也是A級之作。



香芋芙蓉餅



精品冒菜



裝潢、菜式都是正宗港式冰室風味。



阿飛冰室 香港仔的驕傲

這是幾位讀書不成的香港仔，到深圳闖出彩虹的現實故事，相當勵志，可以拍成電影。



時間回到九七前，三個砂煲兄弟盧俊彥、冼庭輝及譚家熙，皆屬無心向學之輩，故很早投身社會，從事餐飲業工作。家熙父親譚達明曾擁有一間茶餐廳，後因租金問題結業。

十八年飛快過去，三個失學少年，紛紛在各自崗位練出一身武功，茶餐廳內所有工種，皆難不到他們。在譚達明提議下，幾個香港仔，決定北上深圳，做一間充滿香港六、七十年代懷舊味道的冰室。所有裝修、擺設、食品及飲品等，全部復古，回到五十年前的模樣。

餐廳內播放的歌曲，也是三、四十年前極流行的香港廣東歌。



馬蘇里拉雞扒蛋包飯

若由深圳仔做香港懷舊茶餐廳，必難成功。但由三個道道地地香港仔搞，加上有幾十年舊式茶餐廳經驗的譚達明做舵手，那就一擊即中，一開業已網上走紅，實體媒介紛紛採訪。年輕人諺頭多，搞出個「十大必食」，又將菜譜用小學生手冊形式設計，整體感覺很有趣。



自家制黑松露炒
蛋多士（上）
阿飛多士（下）



飛仔華田、
招牌瑞士雞翼



阿飛冰室(下沙店)

地址：深圳市福田區濱河大道下沙村花好園裙樓一樓105室
前往方法：高鐵福田站出發，乘坐地鐵2號線，於景田站轉乘9號綫至下沙站，B出口步行約3分鐘即可到達。
營業時間：早上10時至晚上11時
電話：+86 0755-2223-8822
人均消費：¥60

撈起三文魚



小炳勝 「大哥全」的功力

「大哥全」是誰？現今廣州最具有江湖地位的飲食集團「炳勝」的行政總廚曹嗣全是也。



餐廳資料

小炳勝

地 址：深圳市南山區文心五路33號海岸城購物中心B1層045鋪
前往方法：高鐵福田站出發，乘坐地鐵11號線至后海站，D1出口步行約12分鐘即可到達。
營業時間：早上11時至中午3時，下午5時至晚上10時
電 話：+86 0755-8653-3890
人均消費：¥110



試做了八年！全哥堅持，未達完美，決不發售。」

「炳勝」發展，從沒停步，為攻打年輕人市場，特意開設「小炳勝」。又是，一開即旺爆。深圳店由總廚曹鈞銳主理，晚餐時段，五時多已開始門外排了人龍。這就是最真實的市場調查！

「炳勝」集團，以出品美觀又美味見稱。成功之道？曹師傅說：「一切歸功『大哥全』！他對出品水準的要求非常高。兼且，不停研發新菜式。不成熟，不推出！舉例，我們最出名的黑叉燒，其實推出前，已反覆



始創黑叉燒



「小炳勝」與廣州的「炳勝」有何不同？首先，有得訂位，必須排隊（這個，深圳九十年代人人習慣）。其次，設計上，也以年輕人品味為主。

此店的「招牌蜜雞」及「撈起三文魚」屬鎮店之寶，辛辛苦苦排隊才有位，豈可不點？

客家燶全豬



常回家 香港漸失的味道

上世紀六、七十年代，香港流行客家菜，平靚正大件夾抵食。可惜，因變化少又賣不起價錢，面對租金飛升，商人紛紛改做高利潤的海鮮酒家去也。



要尋回昔日客家菜味道，難！只得去台灣或內地。深圳的「常回家」，第一次經過，已被其名字吸引。入內坐下，望望餐單，更似時光倒流，因所有菜式價錢，就似幾十年前的香港。

例如客家煎釀豆腐（人民幣26元）、老媽手撕雞（鮮雞，人民幣88元）、乳香炸腩排（人民幣36元）、土豬燉湯（人民幣15元）……可以「亂叫」了。

此店老闆名杜昱輝，粵菜廚師出身。2008年開始自立門戶，專攻燒臘快餐，很快，搵得第一桶金，正式進軍大鋪做客家菜。

老媽手撕雞



2008年至2010年相當好景，可惜因太樂觀，過分擴張，開多了另一大面積店做高價粵菜，但業績虧蝕，又要再回基本點。捱過之後，眼見八、九十後消費群市場大旺，於是加入做自己點菜的年輕主流模式，又在菜式賣相方面下功夫，令其有打卡價值。從此又再一飛沖天去矣。



客家釀豆腐



乳香小腩排



豬肉湯

常回家(民康路店)

地址：深圳市寶安區民康路284號東明大廈1樓106
前往方法：高鐵深圳北站出發，乘坐地鐵5號線，至民治站下車，B出口步行約7分鐘即可到達。
營業時間：(周一至五)早上11時至中午2時，下午5時至晚上9時半；(周六至日)早上11時半至晚上9時半
電話：+86 0755-2948-3319
人均消費：¥70

餐廳資料

書店環境寬敞，氣氛悠閒，
可以Hea一個下午。



躁林書店 歡迎發呆

躁林書店，名字已先聲奪人，因十之八九望見「躁」字，不知怎讀，於是，產生好奇。



原來，此字讀音是「梅」。

名字奇特，作風也罕見。店主是一位有品味，愛書香的女投資者，名楊雅茹。這間書店，肯定是她的一個夢想，而非一盤生意。因為，寬敞的樓閣及露台，整天就只坐着十位八位年輕人（學生、附近商店的職員、寫作人……），在悠閒地工作、看書及做功課。

多數客人，一坐就是兩、三小時，只幫襯一杯飲品及一點小食或簡餐，怎回本？

這個，毋須我們擔心。反正，店主的設計，就是如此。

「對，楊小姐希望『躁林』提供一個靜美空間給客人發呆及閱讀。總的來說，就是體驗有品味的環境，盼能令大家的人生，都不寂寞！」店長李振安娓娓道來，真有點「文青」的感覺。「楊小姐愛閱讀、愛有質素的感覺，希望通過『躁林』分享開去，這裏賺錢與否，並不是最重要的。」

我已去過兩次呆坐，真的很鬆弛舒服啊！

上梅林站

蒜香雞中翼

呆呆莓莓

躁林書店

地 址：深圳市福田區上梅林海曙嘉豐酒店旁2樓
前往方法：高鐵深圳北站出發，乘坐地鐵4號線，至上梅林站下車，A出口步行約4分鐘即可到達。
營業時間：早上10時至晚上10時
電 話：+86 0755-8828-8816
人 均 消 費：¥70

餐 廳 資 料





Dreamiya 蛋糕很可愛

深圳是個移民城市，特色為甚麼新商業意念皆可包容。兼且，朝氣勃勃的九十後年輕族群消費力驚人。



Dreamiya連中文名字也沒有，賣甚麼？賣造型可愛的卡通公仔小蛋糕、賣設計、賣氣氛、賣有型！如此，開業即成網上火紅的打卡名店。

一件蛋糕加一杯飲品，已超過100港元，但女性顧客絡繹。店主Miya曾留學加拿大，修讀藝術設計，掌握空間創造功力不凡。坐在Dreamiya，享受的，正是一個整體的美感。

Dreamiya(OCT店)

地 址：深圳市南山區華僑城創意園南區F1-101C

前往方法：高鐵福田站出發，乘坐地鐵3號線，於購物公園站轉乘1號線至僑城東站，A出口步行約10分鐘即可到達。

營業時間：中午12時半至晚上9時

電 話：+86 0755-2665-1605

人均消費：¥90



鮑 師 傅 糕 店

成功造勢

新的食肆，一律不設訂座。幫襯？請排隊，人人安靜守紀律，一排，多要一個小時以上。

究竟，真的是那麼多顧客？抑或，是一個造勢的策略？兩者皆是。

深圳百家必吃店之一——鮑師傅糕點，正是造勢高手。每天開始營業，門口就有條人龍。透明工場內十幾人在密密手製作，但賣糕櫃位只得一個，怎不搞到排大隊？

不過，事實，此店出品，真的極好味！

鮑師傅糕點(海岸城店)

地 址：深圳市南山區海德二路海岸購物廣場二層步行街西座218號鋪

前往方法：高鐵福田站出發，乘坐11號線至后海站，D1出口步行約10分鐘即可到達。

營業時間：早上10時半至晚上11時

電 話：+86 189-3893-6470

人均消費：¥40





壹方城 深圳最大商場

第一次走入壹方城，呆一呆，委實大得嚇人，從香港地產角度來看，必嘆一句——非常浪費空間！

就正是因擁有如此大的面積，才可讓設計師發揮無限創意，打造出一個香港不可能見到的「浪費空間商場」。平日在此閒逛，真有無比舒泰悠閒之感，這才應該是行商場的感受。

壹方城內有百計食肆，總有幾款口味滿足你的要求。大受歡迎的

連鎖飲食集團，全部在這裏有分店，為食鬼，食過不亦樂乎可也。

愛打書釘？來到此，必由心笑出。因有一間「覓書店」，其舒適及大方程度，絕對不輸「誠品」，香港的書店，更難相提並論矣。因為，「覓書店」有大量各式座椅，給愛書者在無人騷擾情況下閱讀。

若想更高享受，就買一杯飲品，進入另一個氣氛更優雅的區域閒坐可也。

壹方城

景點資料

地 址：深圳市寶安中心區新湖路99號壹方城
前往方法：高鐵深圳北站出發，乘坐地鐵5號線，至寶安中心站下車，F出口步行約5分鐘即可到達。
營業時間：早上10時至晚上9時半
電 話：+86 0755-2300-4858
人 均 消 費：¥50



香港城市感覺，可以用一個字形容——逼！無法，因地少人多，空間感從何談起？



歡樂海岸 迷失於空間中



OCT創意展示中心



歡樂海岸

景點資料

地 址：深圳市南山區白石路8號
前往方法：高鐵福田站出發，乘坐地鐵2號線，於景田站轉乘9號線至深圳灣公園站，E出口步行約8分鐘即可到達。
營業時間：(周日至四)早上10時至晚上10時；(周五至六)早上10時至晚上10時半

巨型抱抱象是這裏的標記。

萬象天地

漫畫式城市空間

深圳南山區新商業中心一個接一個出現，要吸引消費者，必須榜打點。



萬象天地

地 址：深圳市南山區粵海街道深南大道 9668 號

前往方法：高鐵福田站出發，乘坐地鐵 11 號線，於車公廟站轉乘 1 號線至高新園站，A 出口步行約 7 分鐘即可到達。

營業時間：周日至四：早上 10 時至晚上 10 時；周五至周六：早上 10 時至晚上 10 時半

景點資料

「萬象天地」2017 年開業，立時引動所有潮人湧來打卡，因在最當眼的大廈外牆，伏有一隻巨型卡通抱抱象 Bubblecoat Elephant。

遊走「萬象天地」，從事設計的，一定大喜，因此建築打造出一個獨特意念——漫畫式城市創作空間。以街區+Mall 作構思藍圖。難怪，落成後，立時有數百間品牌店將所有鋪位租個一空，因若在「萬象天地」有個據點，就是「身分象徵」！

高新園站 深南大道 萬象天地

1. 探魚
2. 常回家
3. 六叔檸檬魚
4. 壹方城
5. 小炳勝 / 陳鵬鵬鹹鵝飯店 / 鮑師傅糕點
6. 三十六料理
7. 萬象天地
8. 歡樂海岸
9. Dreamiya
10. 潤泰牛肉店
11. 阿飛冰室
12. 賴林書店

深圳市地圖



—— 作 者 ——

曾智華

—— 製 作 ——

編輯部副刊組

副總監 : 陳紀良(Meimei Chan)

採訪主任 : 劉存孝(Dicky Lau)

編輯 : 謝家裕(Joe Tse)

攝影 : 何健勇

設計 : 星島日報美術組

出版日期 : 2019年6月

—— 出 版 ——

星島日報



— Free Distribution All Right Reserved —

— 免費贈閱 版權所有 翻印必究 —