

高明历史文化系列丛书

# 高明美食

佛山市高明区档案局  
佛山市高明区委党史研究室 编  
佛山市高明区地方志办公室

羊城晚报 出版社



高明历史文化系列丛书

# 高明美食



佛山市高明区档案局  
佛山市高明区委党史研究室 编  
佛山市高明区地方志办公室

## 图书在版编目(CIP)数据

高明美食 / 佛山市高明区档案局, 佛山市高明区委  
党史研究室, 佛山市高明区地方志办公室编. —广州:  
羊城晚报出版社, 2015.9

ISBN 978-7-5543-0232-3

I. ①高… II. ①佛… ②佛… ③佛… III. ①区(城  
市)—人物—先进事迹—佛山市 IV. ①K820.865.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 205103 号

# 高明美食

Gaoming Meisi

---

策划编辑 吴 江

责任编辑 黄捷生

责任技编 张广生

装帧设计 李智杰 王林凤

责任校对 杨 群

出版发行 羊城晚报出版社(广州市天河区黄埔大道中 309 号羊城创意产业园 3-13B 邮编:521665)

网址:www.ycwb-press.com

发行部电话:(020)87133824

出 版 人 吴 江

经 销 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷 佛山市高明领航彩色印刷有限公司

规 格 889 毫米×1194 毫米 1/16 印张 9.5 字数 200 千

版 次 2015 年 9 月 第 1 版 2015 年 9 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5543-0232-3/K·63

定 价 94.00 元

## 高明历史文化系列丛书

编委会主任:林艳红

副主任:管雪 练凌东 区广贤

成 员:赖锦浩 杜剑雄 阮文坚 叶东辉

主 编:区广贤

副 主 编:赖锦浩 阮文坚 叶东辉

编 辑:陈 纲 邓凯平 黄合萍 吴海华 梁锡贞

温丽琴 陆剑芬 伍小冰 刘剑雄 罗 苏

谢 标 林福华 刘伟健 冯永聪 区伟健 冯作祺

其他编辑人员:张慈梅 冼敏婷 陈雪梅 罗志雄 梁联芳 康卫斌 谢文基

打 印:林 媛 周之淋



## 前言

高明是珠江三角洲西翼的“鱼米之乡”，江河密布、山川秀丽、物产丰富。在高明的水乡，西江河畔盛产河鲜，美味可口。而水网交错的围田区鱼虾丰盛，禽畜兴旺，蔬果众多。在高明的山区，山林茂盛，水土肥沃，果瓜飘香，特色农产品远近闻名。如更合的粉葛、生姜和荷城的“三洲黑鹅”驰名海外，远销港澳地区。当地丰富的食材，为民间的传统烹调饮食注入了丰富的内容。加上高明的饮食文化源远流长，有着深厚的历史底蕴，“高明濑粉”、“高明大肉粽子”、“高明角仔”等传统食品，吸引了海内外食客都乐于到高明寻味和品尝。与此同时，丰富的食材也随着商贾往来，经济发展和人口流动，造就了当地一批饮食店和酒楼烹煮出具有地方特色的美点和菜式，促进了当地厨艺水平的不断提高，也使众多的游客通过了解高明的饮食文化更喜欢高明。为此，我们收集和整理了高明的传统食品，特色食材和特色菜肴，让读者从高明传统产品的制作、优质食材的特点和个性化的特色店中逐步了解高明饮食文化的古与今，进而乐于寻找“高明美味”。欢迎大家到高明享受“舌尖上的旅游”。

编者

2015年8月

# 目录 CONTENTS



## 第一部分：传统美食

1	高明的“濑粉” .....	2
2	高明的“角仔” .....	7
3	高明的“大肉粽” .....	11
4	高明的“碌鹅” .....	14
5	烩“龙虎凤” .....	15
6	红栀饭 .....	17
7	扑撑 .....	18
8	芋团 .....	19
9	艾糍 .....	20
10	大团 .....	22
11	水菱角 .....	23
12	鸡屎藤饼 .....	25
13	煎堆 .....	27
14	汤圆 .....	29
15	番薯伴粉 .....	31
16	西江虾 .....	32
17	香煎山坑鱼仔 .....	33
18	三杯鸡 .....	35
19	烫烫粉 .....	37

## 第二部分：优质食材

1	合水粉葛 .....	40
2	葛粉 .....	43
3	高明大肉生姜 .....	44
4	富硒米 .....	46
5	海天调味品 .....	48
6	生态宝 .....	50

7	三洲黑鹅 .....	52
8	合水沙葛 .....	54
9	金皇芒果 .....	55
10	石硖龙眼 .....	58
11	对川红茶 .....	60
12	更合果蔗 .....	62
13	明城贡柑 .....	63
14	更合野菜 .....	64
15	更合山坑石螺 .....	66
16	更合竹笋 .....	67
17	泰康山稔 .....	68
18	辣椒饼 .....	70
19	山桔、话梅 .....	71
20	鸿丽无公害蔬菜 .....	72
21	陆太腊味 .....	75
22	芋壳干 .....	78
23	卖口乖鱼干 .....	80
24	有机米 .....	82
25	盈香香茅茶 .....	84
26	合水西瓜 .....	86
27	火龙果 .....	88

### 第三部分:特色食店

1	恒威大酒店芝士焗龙虾 .....	90
2	富湾湖酒店——一鱼六食 .....	92
3	明苑迎宾馆的麒麟葛片 .....	94
4	一品楼酒家的“灌汤鲛鱼球” .....	95
5	盈香生态园的烤全羊 .....	96
6	珍宝酒楼电饭煲焗鸡 .....	97



# 目录 CONTENTS



7	家乡鸡酒姜 .....	98
8	岭南社区“云吞店铺一条街” .....	99
9	沙寮河鲜街 .....	100
10	德善素食馆的素菜 .....	104
11	一期一会店精品寿司 .....	105
12	百味居的砂锅煲饭 .....	107
13	联昌酒楼的“特色蒸鲈鱼” .....	108
14	百悦居酒楼的百菇宴 .....	109
15	包道的中式糕点 .....	110
16	金昌酒楼的牛肉粥 .....	112
17	大草地羊庄的羊肉焗饭 .....	113
18	新港城的天天煲靓汤 .....	114
19	高明的鱼滑 .....	116
20	盈进食府的秘制砂锅鱼 .....	117
21	佛笑楼香煎黄鱼 .....	118
22	鸽鸟轩椰青浸乳鸽 .....	120
23	利苑桑那鸡、桑拿鱼 .....	122
24	稻香村西江锦鱼打边炉 .....	124
25	海达的全鹅宴 .....	126
26	“大西装”萨琪玛 .....	128
27	健乐美食城的烹意大利粉 .....	130
28	纳福临美食店的姜汁猪胎盘 .....	132
29	园林美食城古窑烧味 .....	133
30	大昌酒楼的椒盐蜂蛹 .....	135
31	光明十字坡农家菜 .....	137
32	香山饭店——山坑鱼仔 .....	139
33	悦里饭店——山珍出龙洞 .....	140
34	福苑酒楼——葛扣 .....	142
35	林都酒家——灌肠猪红 .....	143
36	华苑餐厅——大青炒肉片 .....	144





第一部分

# 传统美食

高明区





## 高明的“濑粉”

濑粉是高明的民间食品。

濑,在《说文解字》里讲是“水流沙上”,在老广州那里,濑是把流下来的东西一把撸了过去;粉,通俗来讲是指米制的条状物,但细致来说,含水量的多少、质地的软硬就把各种不同品种区别命名开来。

濑粉是以大米粉调成米糊,用有多个小孔的容器盛载,粉糊通过小孔漏落(俗称“濑”)沸水中成条状,煮熟成粉条,用肉汤、炒肉、煎蛋切成丝、腌菜、油炸花生、姜葱等作配料,爽滑味美。

每逢佳节,绝大部分高明的家庭都做濑粉作过节食品,有喜庆事办,无论所设的席数有多少围,中午餐都用濑粉来招呼亲朋戚友,平时圩镇的濑粉店,有不少食客排队购买濑粉食,有即时加配料煮食

的,也有单买濑粉回家再煮的。如果要购买数量多,需要提前到店家预订,才能购买到所需的数量,由此可知,濑粉是当地一种受欢迎的食品,节日、喜事食濑粉也是当地的一种传统习俗。

在高明,如果没有吃过一碗地道高明濑粉的人,严格来说不能称之为“高明人”。濑粉,几乎遍及高明的每个角落,成为高明的独特风味小吃。过去,高明百姓只有在春节或喜庆节日才能吃上濑粉,现在已是家常美食。

### 1、高明吃濑粉习俗的起源

高明吃濑粉的习俗,据说起源于明代嘉靖年间,高明荷城街道范洲西村人谭玉戚为更楼乡民作法做粉度荒年的故事。

谭玉戚,男,明代正德四年(1510年)10月15日出生于高明范洲西村,小时候人称神童,曾上武当山学道,练得一身法术,时常施展小技济困扶贫,为群众做了许多好事,相传是高明濑粉的创始人。

高明以丘陵和台地为主,土地瘦脊,过去,农业生产处于自然状态,经济发展缓慢,农民生活贫困,常年以甘薯、杂粮为主食,只有过新年或喜庆才用白米做粉吃。每年秋收后,人们都留部分粮食磨成粉晒干,储存起来以防饥荒,并留待过年或喜庆时才用。有历史传说讲,有一年,高明更楼一带粮食失收,到了腊月年关,不少人家已无粮过年。谭玉戚得知更楼乡亲年关缺粮,决定一试身手,为乡民解难。于是到大年三十的清早,玉戚便作起法来。他的法术果然奏效,只见更楼受灾的乡亲,家家的灶头都有了一锅热气腾腾的粉条,又圆又长的粉条散发着米香。于是乡亲们高高兴兴地过了个饱年。后来有人用铁筛打了一些小孔,米浆通过小孔均匀地漏到沸水中称之为濑粉。

长长的濑粉象征着长长久久,源源不断,丰衣足食,美满幸福。自此,更楼每年

大年三十家家必做濑粉,先敬拜灶君,然后全家食濑粉。好事传开,高明地区各乡镇齐仿效更楼大年三十食濑粉并形成习俗,至今已流传近500年。明代以后,过节吃濑粉的习俗已深入人心,全区群众自觉行动,将其传承至今,从未间断。大年三十,多数高明家庭都有吃濑粉的习惯,于清晨即全家动手做濑粉,中午合家高高兴兴吃濑粉,吃过长长的濑粉,除旧迎新,年头好至年尾。晚辈为长辈生日祝寿、结婚喜庆吃濑粉,都以“长”作吉祥寓意,寄托着高明人民热爱劳动、热爱生活,祈求丰衣足食的美好朴素理想和愿望。

## 2、高明濑粉的制法

濑粉被称为高明一大特产,就粉质而言,意粉、桂林米粉也要甘拜下风。与中山濑粉的爽韧相比,高明濑粉侧重软滑,可以讲二者优点各不相让。濑粉美味可口,它作为传统食品成为高明饮食习惯中不可缺少的一部分。一碗上好的濑粉,粉条长,入口软、韧、爽、滑。配上用猪肝、瘦肉、骨头等慢火细熬的靓汤,洒上一把花生米,少许蒜蓉、葱姜花,色香味俱全,吃下



令人齿颊留香,回味无穷。

高明濑粉,用稻米磨成粉,用温水调成粉浆,用多孔容器盛载,米浆通过小孔均匀地漏到沸水中,煮熟的粉条晶莹爽滑,放汤、捞、炒均可,食法多样,一般用肉丝、鸡蛋丝、姜丝作拌料,营养丰富,美味可口,男女老少都爱吃。

人们都喜欢食濑粉,但你可知道濑粉的制作流程?

首先,是选料。濑粉一定要用粘米碾成的粉末,其它如糯米粉、粟米粉、面粉、木茨粉都不能。越靛的粘米碾成的粉越好。如果粘米放的时间长了,走了胶质,或有点霉的粘米都不成。还要在粘米里加些米饭拌在一起磨碎,所磨的粉一定要细,不能粗糙,否则制不成濑粉。

其次,是制作濑粉的工序一定要精细:先把粉放在大盘里,加入滚水(即开水),加滚水的同时用一支干净的短木棒在盘里搅拌。滚水不能一下子加得太多,而只能边搅拌边搓粉,等粉拌成泥浆状,再在这盘粉里钻几个小孔,加滚水浸没几分钟,然后将滚水倒掉,反复多次,等到粉浆很柔软后,加滚水稀释,再用濑粉钵进行试濑,认为可以了,就用粉钵在烧开水的锅里濑粉,此时,火力一定要猛烈,否则,所濑的粉是会糊的。这样,一濑完的粉,在锅里煮几分钟,等锅里的濑粉熟了,再将其捞上来放在冷水里清洗——这叫“过冷河”。将从“过冷河”捞上来的濑粉放到筛箕上,这样,一钵濑完,再来一钵,反复进行,把濑粉一叠叠放好,等加料就可食了。

据更合镇陆师傅介绍,制作濑粉的工序比较复杂,要想制作好濑粉,必须要有

好的经验。首先将大米磨成米粉,在磨粉过程中配一定比例的米饭,这样磨出来的粉做濑粉才有韧性。做濑粉时,把粉放在盆里,用80摄氏度的开水混合粉搅成粉团,再把粉团搓5分钟后拨平打孔,然后加100摄氏度的开水浸粉两次后,用50摄氏度开水把粉开稀,把开稀后的粉装进濑粉专用碗,按顺时针方向转圈搅拌,濑在开水锅里,煮熟后把粉捞起,用冷水冷却,就完成了做濑粉的基本工序。

在食濑粉时,加入老火熬的猪骨汤或鸡汤、鹅汤。配料一般用芫荽葱豉油、姜茸、花生米、头菜或冲菜丝,鸡蛋丝,鱼饼丝、牛腩、狗肉(姜、葱、蒜要切成丝,花生米要炒过并碾碎),这样吃濑粉也可有八大碗或九大碗配菜使濑粉食起来更香滑美味。

2008年9月25日上午,高明区在恒威酒店举行濑粉制作竞技比赛,有9家濑粉店、共25个作品参赛。现场吸引了不少美食家围观。而6名评委就独处一室,对制作好捧进来的濑粉,逐一品尝。

### 3、高明濑粉的创新品种

高明濑粉在演变过程中不断有创新品种出现,例如于炒牛肉濑粉,制作过程为:1、牛肉用腌料拌匀,腌约十五分钟,泡油或炒熟留用。2、烧热一汤匙油,炒香银芽、韭菜,加入濑粉、牛肉和调味料同炒,至濑粉转色及干身即成。

榨菜叉烧汤濑粉,做法为:1、榨菜一切薄片,用盐挤过,然后洗净,切丝,叉烧切片,于葱头去衣,切片。2、濑粉用热水冲洗,立即吸去水分;芫荽洗净,切碎。3、烧热油1汤匙,爆香加葱头,注入汤和适量



清水,加调味料煮煮,放入濲粉煮熟,捞出置碗内;榨菜放入煮汤内掉熟。4、在濲粉上放榨菜和叉烧,注入煮汤,并撒上芫荽和芝麻。

烧鹅濲粉最讲究的也就是一锅美味的高汤,那得用整只鹅、大块肉、大块骨,加上玉竹、冬菇干或牛肝菌等材料熬制而成。吃的时候,将濲粉在沸水中烫一烫放入碗中,然后加上一大勺高汤,粉面再铺上一层皮脆肉嫩的烧鹅,一碗让人垂涎三尺,大快朵颐,齿颊留香的美味金鹅银濲就出来了。“浓汁清汤,数世纪竹溪享誉;金鹅银濲,几百年美食飘香。”浓、清是烧鹅濲粉汤底的两大特点,一、二十斤的猪骨头,加上猪肚、陈皮果壳等熬出的汤清、浓、纯。在这样的汤里浸出来的濲粉鲜甜

嫩滑,特别可口。烧熟的鹅皮呈红色,斩件铺在濲粉上像铺上一层金子。濲粉是银白色的,一条条细小的圆柱状小粉条,浸在汤汁中,就像盛着一碗银条,所以有“金鹅银濲”之称。

#### 4、部分市民靠高明濲粉致富

长长的濲粉放进装着浓浓猪骨汤的碗里,表面加上几块牛脯,拌上葱末、花生等,美味无穷。濲粉作为高明“土特产”,备受市民青睐,部分市民更是靠濲粉而致富,今年51岁的区合娥就是其中一位。

走进区合娥位于荷城街道文华路的濲粉店,店铺面积大约50平方米。为使顾客吃得放心,区合娥更是把制造好的濲粉及其配料摆放在店铺的显眼位置,现场调

配。“开濑粉店其实没什么秘诀,关键是做的濑粉干净。”

### 5、高明濑粉对广府文化的影响

濑粉是高明著名的土特产,纯天然绿色食品,是有名的中华名小吃,在广东民间美食中有一定的地位,广州、东莞、顺德、中山、五邑地区一带都极为流行,佛山高明、东莞厚街、中山三乡、广州西关的濑粉号称广东四大濑粉。除此之外,粤西的恩平等地都有,但都没有高明濑粉出名,而且在做法上显然不大相同:粤西的濑粉是把米粉调成团状,再用力把它从一排小孔里挤出来,而高明的做法是把粉调成糊状,让粉浆自然从圆洞里漏出来,濑粉的得名,就是出自这个动作。高明濑粉对珠三角地区的饮食文化影响深远,传到广州,成为了令不少广州人因回味而垂涎的传统小食——软软的粉条,煮得半烂;绸绵的米浆;丰富的配料:肉末、虾米、冬菇粒、香脆的猪肉渣粒、拌有青椒粒炒成的萝卜粒子——粉条的软滑、配料的嚼头、萝卜粒的爽辣,非常醒胃。

而在选料上,高明濑粉也吸取了珠三角各地所长。濑粉好吃的原因主要在于它的配料。配料的作用主要是增加濑粉的香味和鲜味,这些配料是葱、姜、蒜、花生等,葱、姜、蒜要切成末,花生炸熟后要碾碎。值得一提的是配料中的大头菜,这是高明濑粉中不可缺少的配料,濑粉的爽滑配上头菜丝的咸香爽脆,在濑粉中起到画龙点睛的作用,令整碗濑粉的口感更加好。高明腌大头菜,一般选择六七成新的蔬菜。如果蔬菜放置太久,就会流失水分而老

化,皮厚、坚硬都不适合腌制,在耕地上挖起头菜,晒7至8天后方可腌制;而腌制美味大头菜最重要的是准确掌握食盐的用量,腌制大头菜用盐量的基本标准,最高不能超过头菜的25%,如腌制50公斤蔬菜,用盐最多不能超过13.5公斤;最低用盐量不能低于蔬菜重量的10%,否则蔬菜会发臭起白。大头菜的腌制温度一般不能超过摄氏二十度,否则它会很快腐烂变质、变味。在冬季里也要保持一定的温度,最好在二至三度为宜。在腌制初期,大缸必须敞开不盖任何东西,同时保持阴凉通风,而腌后的大头菜也不要放置太阳下曝晒。

### 6、高明濑粉节的产生

2007年10月13日,以广泛流传于高明的民间食品濑粉为卖点,高明区政府主办了盛大的“万人濑粉节”,吸引广州、佛山、江门、肇庆、香港、澳门等地的游客,以及海外华侨同胞数万人前来品尝。

“万人濑粉节”让游客了解到高明传统濑粉的制作过程,身穿白色工作服的大师傅,轻摇钢筛,事先加工过的粉糊,便顺从地流过筛眼,落入铁锅内90多度的热水中。粉条从锅里捞出,就是长长顺顺、白白嫩嫩的濑粉。

濑粉节创下了佛山“万人濑粉宴”的新纪录,充分表达高明人民热爱劳动、热爱生活、追求幸福的理想和愿望。“万人濑粉节”后,高明区政府决定把每年的10月13日定为高明濑粉节,力图把高明濑粉节办成集品尝濑粉、土特产展览、游高明山水、欣赏传统民间文化活动于一体的大型文化盛会。



## 高明的“角仔”

农历二月初一至十五为土地节,有些村庄定在春分这一天。高明民间有土地节行神和吃角仔的习俗。

“角仔”形状类似于“饺子”,但块头较大,表皮由米粉制成,馅可根据个人口味,放入头菜(冲菜)粒、萝卜粒、猪肉或腊肉粒、韭菜等,做成后可清蒸,可油炸,分甜味和咸味两种。因选料不同,“角仔”有“银角”和“金角”之分,寓意新一年金银满屋。此外,角仔的形状象元宝,所以也有金元宝和银元宝的喻意。

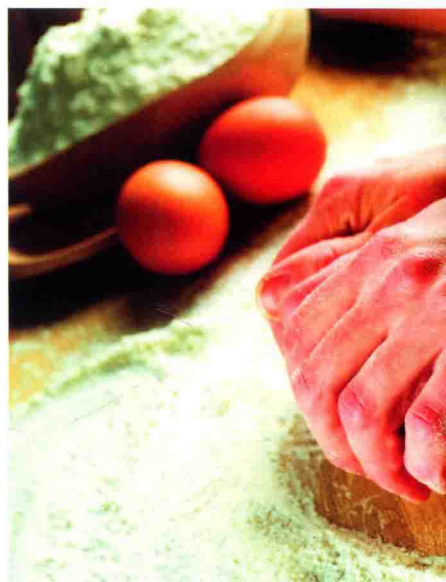
今年76岁的邓婆婆做角仔已有50年,她说,角仔做得好不好吃,搓粉很关键,一定要用开水搓粉。

高明角仔,分粘米角及糯米角。邓婆婆说,粘米角,也称银角、白水角,其角皮

用优质粘米粉以开水搓制而成,馅料有胡萝卜、头菜、萝卜干、猪肉、腊肉、韭菜、花生等,放入锅蒸约15分钟熟。另一种糯米角则是油炸的,也称金角,它的馅料是甜的,一般是绿豆,花生、白糖、芝麻。

邓婆婆说,在更合片区,每年农历二月初一至春分,亲戚朋友串门探访,当地接待客人的美食就是角仔,寓意有金有银。习俗一直延续至今。

“几乎每一个家庭主妇都会做。”在高明荷城街道华虹苑附近开高明首家专营角仔店的彭老板称,因为做角仔比较费时间,大多数人只能在过节的时间吃得上角仔。于是,她去年约上几个姐妹,租下店铺,开起了角仔店。她称,很多高明人特别是四五十岁的中年人,对吃角仔有一种挥



之不去的情结，相比当今随时可吃到角仔。但过去想吃也要等到过年才可能，因为那时候只有过节才能吃上，加上角仔原本味美。食客杨先生称，角仔店开张后，他一星期至少要吃三次。

高明角仔选料考究，款式多样，咸甜

俱备，口感颇佳，它寄托了人民群众对幸福美满生活的憧憬和向往，寓意在新的一年里金银满屋。食角仔这天人们聚在一起畅饮庆祝，除了拜土地神外还会友、交换种子，你给我三斤菜种、我给你二斤瓜种的场面总出现在这天的聚会中。据说吃完







这一餐角仔后也就意味着今年农闲的结束,进入春耕的大忙季节。饱餐后主人还一定会把准备好的角仔打包给你“兜着走”,角仔是元宝,这里当然是喻意带宝回家了。

相传在古代,农历二月初一这天,高明区有庙宇的村庄,所有男性村民敲锣打鼓、舞狮到庙堂把大王、二王、娘娘、先锋、罗容以及小先生等几尊佛像接回村子祠堂里,安放在神台上,让妇女们供奉参拜。祭品除了猪肉、鸡、鹅(鸭扁嘴扁鼻,是不能奉神的)之外,还有煎堆和角仔等果品。没庙宇的村庄则到社公去拜祭。

更合镇各村吃角仔那天,所有亲戚和挚友都会扶老携幼齐来聚会,村庄热闹非凡,场面比春节还要红火。为应酬客人前来吃角,家家户户提前一两天就把面角和糯米角做好,亲友多的人家要用几个托盘来装载。因为除了中午吃以外,客人还要打包带走。

追本溯源,此习俗源于明朝,距今已

有500多年历史了。据民间流传称,行神和吃角仔有两种寓意:一是敬神,二是聚会。古时候,生产技术和医学落后,人们指望风调雨顺,五谷丰登,身体健康。因此,在开耕之前搞一次敬神活动,祈求神灵保佑。亲友聚会之际,互相沟通,交流感情,畅谈生产经验,交换优良种子,比如谷种、花生、瓜菜、芝麻和豆类,是一次人情、亲情、友情的盛会。更合镇白石村78岁的麦婆婆说:“二月行神吃角仔的风俗是一代代流传下来的。这天,我们家很多亲戚朋友来,起码有五六围台。粘米角要做五六盘。”她的大媳妇兴奋地告诉笔者说:“我们前天就开始做面角和油角了。面角大约做了3公斤,油角大约做了5公斤。”我们采访完,麦婆婆的儿子热情地邀我们吃晚饭。我们要到别处采访,便婉言谢绝了。临走,麦婆婆硬是塞给我们一包角仔。

高明城乡人民二月行神吃角仔的习俗已成为时尚。虽然建国后,人民政府大