



一、味广道远

——广府饮食的追根溯源

听到别人夸奖“吃在广州”，广府人一般会微笑着轻声更正：“是‘食在广州’。”一个“食”字带出古色斑斓，也为我们揭出广府悠久饮食的渊源。

广府饮食文化的形成，有着悠久的历史与广博的路径。从时间的长河往前追溯，大致可以描述为：萌芽于先秦，拓展于秦汉，成型于唐宋，扬名于明清，鼎盛于清末民初，当今又再度复兴。从食材、食法、食制等呈现出的缤纷，我们又可以得到一种广府饮食兼容并包的约略印象：由百越内部的交流，到南北文化的融通，再到东西文明的碰撞，广府人通通拿来为我所用，山珍海味、南甜北咸，共治一炉、斟酌和味，炮制出既有鲜明独特的广府风味，又在海内外广受欢迎、大行其道的广府菜。

（一）“头啖汤”溯源

早在四千多年前的新石器时期，珠江三角洲已基本成形，海岸线约在今天的番禺、顺德、江门一带，古越族人开始在这块形成不久的沙洲上繁衍生息，佛山河宕贝丘遗址、西樵山采石场遗址、增城金兰寺遗址等，都留下了先民渔猎、垦殖的辛劳足迹。他们以螺、蚌、蚬、牡蛎等水产品为主要食物，将食后剩下的贝壳堆聚一处，日复一日累积下来，就形成了“贝丘”。堆积如山的蛤、螺、蚌、蚝壳让我们可以想象南越族人大啖海鲜的景象；丰富的石簇、网坠、鱼钩、蚌器、织网骨针等器物则见证了广府先民在捕捞渔业上的先进成就；散落的灰烬、炭屑、烧煮过的陶釜、陶盘和各种动物的遗骨，则让我们揣想



先民在“头啖汤”中品出的喜乐满足。

先秦时的广府一带，虽已有稻作，但农耕技术还相当落后，据《周礼》载，“交趾有不粒食者”，他们“煮蟹当粮那识米，缉蕉为布不须纱”，于战国时成书的《山海经》则记载了南越人吃蛇的习俗。靠山吃山，傍水吃水，广府先民自然而然的选择，奠定了今天广府饮食“多鱼鲜贝类、尚山野杂食”的风格基调。以前人们靠海而居，鱼虾蚌贝多取自近海，所以，今天的广府人仍然习惯把所有的水产品不分咸淡水，一律叫做“海鲜”。而且，据《周礼》记载，先民有将海鲜“生食之”的习惯，今天，在顺德、东莞等地，仍保留着食“鱼生”、“虾生”的风俗。至于吃蛇之俗，历代典籍中多有介绍，如西汉刘安编著的《淮南子》中，便有“越人得蚺蛇以为上肴”的记述。可见最具广府菜风味的“蛇馐”至少已延续了两千多年。

（二）“南越王国”探秘

秦始皇南定百越之后，中原与岭南的文化、经济交往渐多，公元前203年，岭南大地上出现了第一个封建地方政权——南越王国，随着南越武王赵佗归汉，汉越交往越加频繁，《汉书·地理志》载：“粤地……处近海，多犀、象、毒冒、珠玑……中国往商贾者，多取富焉。番禺（即广州）其一都会也。”珠三角一带作为岭南的政治、经济、文化中心，在饮食文化方面有了很大的发展。中原先进的耕作技术在岭南适宜的气候、土壤中开了花，结出了丰硕的成果，同时，中原的烹调技术也随着中原文化的传入而进入岭南地区。在广州发掘的几座汉墓中，出土了芋、姜、黄瓜、甜瓜、木瓜、桃、梅、橘子、荔枝等蔬菜水果；畜禽有猪、牛、羊、鸡、鸭、鹅，还有泥蚶、青蚶以及禾花雀等。这充分说明，在汉时广府人的食物源更加丰富。发掘出来的多种食物保留着烹饪过的痕迹，例如在禾花雀的残骨中，夹存着黄土和木炭，表明当时的禾花雀是用黄土裹着置于炭中烘熟的，这种制法在周代叫“炮”，是中原古有的一种烹调技法，已经被广府人熟练地运用于饮食实践。出土的陶器里有许多联罐组合，二、三、四、五联的都有，轻巧别致，大约是用来盛放干果、调味料之类，可见普通平民的饮食也开始趋向丰富细致。



西汉二联罐



西汉五联罐

南越王墓的开掘，更让我们看到了当时饮食发展水平的极致状态。南越王墓出土的大型炊烤器有130多件，陶、铜、漆器皿125件，其中有用来煮汤的汤锅、用来烧烤的烧烤炉、用来煎炸的煎锅等，可想而知当时的烹饪技巧已经相当多样。此外，还出土了一种洗手盆，据说是在吃饭中途供客人洗手的，由于海鲜多壳多骨，食用后确实有洗手的必要，因此也可以想象在当时的宴席中，海鲜食品已经是一种很受欢迎的美食。出土的文物中，还有两件小小的铜姜礮，可以用来磨姜汁，在烹调鱼虾、贝类时用姜汁调味，可以避腥提鲜，而且，姜可祛湿御寒，有保健功效。由此可见，广府重食疗的观念由来已久。



铜姜礮

早在秦汉之际，国际贸易的发展已使岭南地区与不少国家发生了较密切的关系，汉武帝推行开放性的经济政策，对外贸易的海上交通之路更加顺畅。自汉代以来，广东又先后从国外引进了茉莉花、海枣、芒果、菠萝蜜、番石榴、番荔枝、花生、玉米、番薯等许多农作物，更加丰富了广府菜的食材。

至此，天上飞翔的雀鸟、水下潜游的鱼虾、地上欢腾的禽畜、土里生长的蔬果、本地种植的薯蕷、海外运来的香料，均可以烹制成佳肴，形成了广府饮食独树一帜的风格。这种兼容并蓄的饮食风格，一直影响了岭南地区两千多年，初步奠定了今天“食在广州”的历史地位。

（三）“南烹”雏形初具

魏晋南北朝以来，北方频仍的战乱导致人口大量南移，广州西村稍岗晋墓的墓砖上“永嘉世，天下荒，余广州，平且康”的铭文说明，广府地区成了南迁士民安居之所，“一年襁负至，二年田莱辟，阅三岁而民用足”，北方的耕作技术运用到气候温润、土地肥沃的珠江三角洲，物产食材极大丰盛起来，民间食风渐炽。唐昭宗时曾任广州司马的刘恂所著《岭表录异》记载，当时岭南人的烹饪技艺已颇高明，民间能运用煮、炙、炸、炆（蒸）、炒、烩、烧、煎、拌等多种烹调方法，懂得使用各种调味料，如五味酱料、生姜、葱、韭、椒、桂等，并因物料质地不同而辨物施用。例如吃蚝肉，当时的人们将“蚝肉，大者腌为炙，小者炒食”。说到吃蟹，则有更多不同的做法，“水蟹螯壳内皆咸水，自有味。广人取之，淡煮，吸其咸汁下酒。黄膏蟹，壳内有膏如黄酥，加以五味，和壳博之，食亦有味。赤蟹，壳内黄赤膏如鸡鸭子黄，肉白，以和膏，实其壳中，淋以五味，蒙以细面为蟹饬，珍美可尚”。广府人蒸鱼的技巧也相当纯熟，如“鲳鱼，形似鳊鱼，而脑上突起连背，而圆身，肉甚厚，肉白如凝脂，止有一脊骨，治之，以姜葱炆之粳米，其骨自软。食者无所弃，鄙俚谓之狗瞌睡鱼。以其犬在盘下，难伺其骨，故云‘狗瞌睡鱼’也。”在米饭上蒸鱼，令鱼受热均匀，熟得快，而米饭也有了鱼香，这和今天的“煲仔饭”何其相似！

至宋室南渡，珠玑巷移民迁入，北方的烹调技术更是随之大量流入南方。南逃的皇室把中原的饮食习俗一路带到广东，使广府菜系至今尚保留了许多古代正统的食法，最典型的莫若烧猪、烧鹅，如今在广府不过是日常“斩料”，街边档头随处可以买到，而北京的烤鸭、南京的片皮鸭却得进饭店才享受得到。而令南宋人惊叹的岭南人“不问鸟兽虫蛇，无不食之”的地方风格与习惯正食的北味烹调技术相结合，就转变为南方特有的食品菜式，如高州的麻饼，在制作方法上借鉴了北方面饼的方式，原材料却选择了本土特有的薯蕷，做出的麻饼“绝宜人，味极芳美”。

唐宋时期，广府地区在海外贸易中扮演的角色日益重要，唐代时，广州是全国外贸的中心，“海上丝绸之路”最繁华的港口；宋代时，





广州仍是南方最大的通商口岸，内外交流频繁，中外饮食资源纷纷传入，“或产于风土之宜，或来自异国之远，皆聚于广州，所以奇花异果，珍禽奇兽，犀珠象贝，有中州所无者”，这为广府饮食提供了丰富的原料，尤其是传入的外国蔬菜与香料，如菠菜、西芹、胡萝卜、黄瓜、苦瓜、芦笋等，使广府饮食初步具有中西合璧的特色。广府各城镇间的交流也日益频繁，市肆菜式品种也进一步扩大。至此，广府菜作为一个菜系已初具雏形，“南烹”之名开始见于典籍。

（四）跻身“四大菜系”

到了明清，广府一带农村大规模发展，以“桑基鱼塘”、“果基鱼塘”为代表的“基塘”耕作模式使岭南率先告别自然经济而走上以“牟利”为目的的商品经济道路。商业的发达与市场的繁荣，不仅为岭南饮食文化的发展拓展了食料的来源，而且，人们生活水平的提高与流动人口的增长，也为岭南饮食文化的发展增添了内在动力。加之明嘉靖以来断断续续的“一口通商”，使广州成为中国南方最大的经济重镇，据清道光二年（1822年）的有关文献记载：“广州西关肉林酒海，无寒暑，无昼夜。”各个食肆争奇斗艳，食品之丰，款式之多，世人称绝。广州周边的乡镇经济活动也很发达，佛山继续其“四大镇”、“四大聚”的繁华，顺德的商贸也空前兴旺。各处客商云集、各级官员的调任，五方杂处、八方辐辏，更加速了南北风味的大交流，如京都风味、姑苏风味、扬州炒卖和广东其他地方风味特色与广府菜的互相影响和渗透促进。

随着到广州经商的外商日益增多，许多外国商馆相继在广州设立，广州的饮食开始呈现中西合璧的风格。与外商打交道的十三行行商们积累了大量的财富，普遍追求生活的高质量，掀起了一股追求高消费的饮食热潮，例如，广州第一家现代化茶楼“三元楼”就诞生在十三行，行商巨贾们的美食追求客观上促进了广府饮食向精致化发展。

有了市场的需求，国外的海产名珍开始大量输入，据马士《东印度公司对华贸易编年史》记录，1774年广州进口货物的价格中：燕窝，特级透明，每担1200两（白银），二级每担700两，三级每担450两；海参，一级黑长条每担24两，二级每担16两；鲨鱼翅，特级每担23两，二级每担16两。在另一个英国人亨特所著的《广州番鬼



录》中则说广州拥有第一流的厨师，能制作精美的燕窝羹、白鸽蛋，精奇的海参、鱼翅和鲍鱼。

正是在这种物阜民丰、食风炽盛的环境中，广府烹饪大师们不断吸收、积累各种烹调技术，并根据本地环境、民俗、口味、嗜好加以改良创造，使广府菜得以迅猛发展，成为广东菜的骨干，并在闽、台、琼、桂均占有主要阵地。《清稗类钞》记载：“肴饌之有特色者，如京师、山东、四川、广东……”广东菜能成为我国四大菜系之一，广府菜可谓功不可没。

（五）“食在广州”扬名

鸦片战争后，海禁大开，广府成为内外贸易十分发达的地区，达官贵人、富商巨贾云集广州，刺激了广府饮食的发展。故虽国势日衰，广府食风却不衰反盛。此时的广州，物资极其丰富，真正称得上是“天下所有之食货，粤东几尽有之”。

近代广东在政治、经济上的崛起，也吸引了南北各路人士聚集广州，带来多方饮食之风。善于模仿与创新的广府厨师们充分吸取中西饮食文化之长，融合南北烹饪之精，自成一格、应具体情境而变。据统计，民国时期广府粤菜的烹调方法多达20余种，诸如煎、炸、炒、蒸、烩、焗、煲、扣、扒、焖、灼、氽、浸、烧、卤、泡、熬、烤等法一应俱全，而且每种方法之下，还有更具体的技法，如“煎”就有干煎、湿煎、蛋煎、软煎、煎封、煎酿和半煎炸七种。

随着广州城市的发展，广府饮食行业的竞争日益激烈，为吸引顾客，店家非常注重改进和提高烹调技艺，努力打造自家“招牌菜”，“四大酒家”、“十大茶室”纷纷涌现，红烧大群翅、江南百花鸡、陶陶居上月、蟹子鲜虾饺等名菜、美点令人目不暇接，广府饮食业呈现出空前的繁荣景象，民国十四年，《民国广州日报》刊文写道：“食在广州一语，几乎无人不知之，久已成为俗谚。”

抗战时期，广州沦陷，民不聊生，广府菜也逐渐陷入低谷。新中国成立后，广府菜在政府的扶持下有所恢复，但又受到“文化大革命”的重创，直至改革开放之后，广府再度在经济上领跑全国，政治影响力也得到提高，这一切重新带动了广府菜的发展，而与港澳两地频密的交流又使得一些一度流失的技法、菜式复苏，加上“有传统，



无正宗”的兼容并包精神的弘扬，广府饮食很快又领风引潮，演绎着现代饮食文化最靓丽的精彩。

（六）“脍炙人口”举隅

最能看出广府菜悠久广远的历史文化渊源的两道菜，一是鱼生，一是烧味。两千多年前，孟子的学生公孙丑问老师：“脍炙与羊枣孰美？”孟子毫不犹豫地回答：“脍炙哉！”成语“脍炙人口”即由此而来，而“脍”与“炙”，就是今天的广府人仍旧爱不释口的鱼生与烧味。

1. 鱼生风生水起

“脍”的本意是“细切的肉”，孔子所谓“食不厌精，脍不厌细”是也。肉细切为片，甚至缕切为丝，都是为了使之更好地吸收调味料的滋味，以便于生吃。最初用作生吃的肉类很多，如战国时成书的《礼记》中记载的就有鱼脍、牛脍、羊脍、兔脍等，只不过在众多的肉类中，鱼肉似乎比猪、牛、羊肉等更适合作为生吃的食材。秦汉之后，大部分生肉被淘汰，而鱼生却保存下来并得到进一步的发展。

中国人吃鱼生的历史悠久，有文字记录的历史可上溯到周宣王五年（公元前823年）。据出土青铜器《兮甲盘》上铭文的记载，那一年，周大举出师，于今陕西白水县境内的彭衙迎击入侵的猃狁部落。胜利凯旋后，大将尹吉甫私宴张仲及其他友人，主菜就是烧甲鱼加生鲤鱼片。《诗经·小雅·六月》用“𩚑𩚑脍鲤”四个字记录下了这两道菜。到两汉魏晋时，鱼生已经成为流行的美食，以至东汉应劭在《风俗通义》中把“祝阿不食生鱼”看作与众不同的奇风异俗。曹植、枚乘等才子更纷纷撰文，极写鱼生之美。至唐宋时，鱼生的品类、加工方法都达到了极盛，甚至为了吃“脍鲤”可以置皇帝的禁令于不顾。元以后，吃鱼生之风日渐衰微，明人李时珍在《本草纲目》中告诫众人：“鱼脍肉生，损人尤甚，为症瘕，为痼疾，为奇瘤，不可不知。”至清末，鱼生在粤地之外基本上消失了。

广府人吃鱼生的历史同样悠久，并且一直延续至今。唐昭宗时广州司马刘恂的《岭表录异》如实地记载了唐代岭南人多食海鲜并有生食的习俗，如“鲙鱼，广人得之，多为脍，不腥而美”。明末清初广东人屈大均的《广东新语》详细地描述了粤人吃鱼生的方法：“粤俗嗜鱼生，以鲈以鲤以鳊白以黄鱼以青鲚以雪鲚以鲩为上。鲩又以白鲩



为上。以初出水泼刺者，去其皮刺，洗其血腥，细脍之以为片。红肌白理，轻可吹起，薄如蝉翼，两两相比，沃以老醪，和以椒芷，入口冰融，至甘旨矣。而鲮与嘉鱼尤美。”清代李调元的《南越笔记》更是特别强调了吃鱼生的时机：“有宴会，必以切鱼生为敬。食必以天晓时空心为度，每飞霜锸，泡蜜醪，下姜茭，无不人人色喜，且餐且笑。”这些文字，充分刻画出广府鱼生最正宗的制法，让今天的广府人看起来颇觉会心。

广府人之所以在今天仍不惮肝吸虫等的危险，痴情不改地照吃鱼生，除了鱼生本身味道鲜美，一个重要原因在于其对选用的鱼的品质绝对信任。顺德、中山等地多鱼塘，许多“鱼塘公”就在自家塘边搭起竹寮，经营鱼生。但鱼生并不是随到随吃的，要做足这之前的预备工夫，需要三五天甚至半个月的时间。在中山小榄，鱼塘公会提早半个月割些番薯藤放进鱼塘，吃过番薯藤的鲮鱼肉质会变得特别爽脆，这就是著名的“中山脆肉鲮”。用于制作鱼生的鱼要先捞出来，放进干净的水缸中单独养上几天，等其排净脏物，又足够“瘦身”了才可取用。剖鱼的过程也很讲究，先在鱼的鳃下和尾前各切一刀，仍放回清水中，任其游动以将血放尽，然后才去鳞开膛。切鱼片的过程最考技艺，只见刀工极其了得的大厨用锋利的桑刀飞速细切，透明的鱼片恰似片片蝴蝶飞到冰盘上，与冰盘交相辉映，如碎玉水晶。有经验的食客一看起片的刀口位是否整齐光亮、拖不拖刀，就能判定鱼的生猛程度。

鱼生之所以让人食之难忘，还在于它美妙的滋味，这种滋味是鲜美的鱼片和众多的配料、味料共同“捞”出来的。吃鱼生的作料之多，恐怕可以居众菜式之首了，最普通的都要十多种，讲究的要三四十种，而据说民国时期著名制药商梁培基创制的“卫生鱼生”，作料达108种之多。常见的有白萝卜丝、沙葛丝、胡萝卜丝、去了皮青的柠檬皮丝、梨丝、甜椒丝、泡过去了韧皮的土芹菜丝、柠檬叶丝、子姜丝、葱白丝、蒜片、朝天椒，腌制过的芥头丝、茶瓜丝、酸姜丝，炸得酥脆的芋头丝、榄仁碎、花生碎、薄脆、炸米粉，肉桂末（据说最能驱虫）、古月粉（胡椒粉）、糖、盐、豉油、醋、柠檬汁，芝麻油、花生油，等等。五颜六色于碟中呈上，让人眼花缭乱。

广府人谓吃鱼生为“捞鱼生”，“捞”的过程相当热闹，主料、辅



料多，先下后放都有讲究，冬天和夏天下料的次序也绝不相同，一双筷子要捞匀这么多材料，得花不少时间，而鱼生是一定要快捞快吃才好的，所以，吃鱼生最地道的吃法是大家用公筷同捞同食，一边捞一边齐声高呼：“一捞捞运气，二捞捞福气，三捞捞财气。捞起、捞起，捞到风生水起。”一时群情欢腾。夹一筷五彩缤纷的鱼生入口，嫩滑冰爽，齿颊芬芳，难怪广府俗谚有云：“鱼生狗肉，不请自来。”



九江鱼生



鱼生配料



柠檬叶丝



炸芋丝（以上四幅皆为陈荣彪摄）

旧时广府人吃鱼生多选在冬季，有“冬至鱼生夏至狗”的说法，原因大概在于过去无法人工制冰，寒冷的季节更利于鱼生保持新鲜脆爽的风味，且不易滋长寄生虫。内行的食客自有一套对付寄生虫的办法，比如，鱼一定要用清水养过，鱼肉中的“瘦肉”（即红色部分）一定要去掉，配料中一定要有肉桂末，并且以越南、广西产的优质肉桂为佳，吃鱼生最好配以烈酒，一则消毒杀虫，一则燃情壮怀。

在鱼塘边“捞鱼生”还别有一番情趣。屈大均已经指出：“然食鱼生后，须食鱼熟以适其和。”这边客人“捞”得风生水起，那边



“鱼塘公”已经把鱼骨和散碎鱼肉煲成一大煲骨腩粥，鱼头用秘制酱汁焖得“啫啫”作响，鱼皮凉拌成爽脆的送粥小菜，连鱼肠也裹了蛋液在钵仔里焗得喷香。捞完鱼生再就着美味的菜肴喝碗滚滚的热粥，一顿“鱼生宴”才算画上圆满的句号。

如今广府人“捞鱼生”的机会不多了，毕竟鱼的品质难以保证，人们更多要到高档饭店里品尝鱼生，鲩鱼换作了深海的金枪鱼、鲷鱼，烧酒变成了日本清酒，连名字都由鱼生变作了刺身。雅则雅矣，那种“风生水起”、兴高采烈的热闹却再难寻得了。

2. 烧味源远流长

广府的“烧味”是一个成员众多的庞大家族：按体积分，既有大块头的烧猪，又有小巧玲珑的烧乳鸽；从技法看，分上叉烧、挂炉烧；从用火看，分明火、暗火、明暗火；按燃料分，又有炭烧、柴烧等。广府“烧味”家族以其皮甘香酥脆、肉入味多汁的强大魅力，占据了广府人日常餐桌的一席之地。“斩料”是广府人经常挂在嘴边的一个词，一旦有客忽至，或者人懒不想做菜，“斩料”就会自然地从中跳出来。而烧猪更是非凡，不但登堂入室，甚至还“闯”进了寺庙宗祠，披红挂彩，俨然一个庄严的文化符号。

居住在珠三角一带的古越族人很早就懂得了用火烧炙食物。秦汉时期，和中原的交流加强后，烧烤的技巧得到了很大的提高，出土文物显示，那时的人已经懂得了针对不同材料选择合适的烧烤方式。南越王墓中出土的三件铜烤炉中，有只小烤炉的壁上有四只乳猪，猪嘴朝天，用以插放烧烤用具，大概是专作烤乳猪之用。最大的大烤炉底部有轮子，便于移动。考虑不可谓不周到，可见烧味在南越王宫中应该也是很常见的食物。



铜烤炉（西汉南越王博物馆提供）



铜煎炉（西汉南越王博物馆提供）



南宋时大批移民南徙，越过南岭进入广东，带来了北方的烧烤技法。据说南宋末代皇帝赵昺曾蜗居广东新会乡下一个叫古井的地方近两年，随行的御厨便将当时最先进的“金陵烧鸭”的技法传授给了当地人。善于学习与创新的本土厨师们结合本地食材，照顾本地人口味，将金陵的“明炉烧”改革为“暗炉烧”，设计了专门的大缸，改进了火路，并想办法引入蒸汽，疏解了单纯炙烧带来的“热毒”，使之更适合粤人的生理特质。同样是基于“热毒”的考虑，他们还用本地特产的乌鬃鹅取代了金陵人喜爱的鸭，并加强了烧前的涂味与烧中的投味，于是，广府烧味里极受欢迎的“古井烧鹅”就此诞生。

清朝时期，北京“便宜坊”的烤鸭随着清朝大员们的南迁一起进驻广州，本地厨师们立刻察觉了技法上的不同，他们尽心学习、努力钻研，很快又摸索出了兼容性极强的“焗炉法”，既可以根据材料的大小灵活地控制炉温，又可以兼顾皮脆与肉嫩。这种方法延续至今，仍是广府烧味最主要的技法。而烧鹅也一直高居“斩料”榜首，有谚曰，“广东三件宝：荔枝、烧鹅、凉茶铺”。

烧乳猪在广府烧味家族中应该算得上是地位最高的，在南越王墓中挖掘出的陪葬品中，就有专门用来烧乳猪的烤炉和叉。在清朝时，粤菜的烧乳猪更被选为“满汉全席”的菜色之一。烧乳猪还是民国初年广东盛宴“八大件”的首菜，并成了传统粤式筵席的头盘，以至于落箸吃第一块烧乳猪可以借代宴会正式开始；1986年，英女王访华途经广州，广东省政府设下“九大簋”的粤式盛宴招待女王，宾主尽欢。在这顿盛宴中，“金皮乳猪”为粤菜挣足了面子；直至今日，广州为迎亚运评出的“十大名菜”之中，烧乳猪依然位居前列。

烧乳猪在广府饮食文化史上的意义，不仅在于它对传统工艺的突破，更在于它超越了美食功能而进入其他领域，从而成为标志性的文化符号。广府人无论是婚姻嫁娶、岁诞酬神、拜山祭祖、新店开张，甚至新戏开拍，都少不了烧乳猪。德高望重的人在众人簇拥下切烧乳猪，俨然就是今天的剪彩仪式。拜山时烧乳猪越多，说明家族越兴旺，“太公分猪肉”也分得更大份。端午赛龙舟，夺魁的队扛走扎着红绸的烧乳猪，好不威风。过年时的“九大簋”中必有一盘烧乳猪，祝愿人人“红皮赤壮”。最重要的是，婚宴上一定要有烧乳猪，按广东传统的婚礼习惯，新娘出嫁后三天返回娘家探望，称为“回门”。倘若



新娘出嫁时仍是处女，回门时男家会以烧乳猪作回礼，且烧猪的数量直接显示男方家境如何。虽然今天的婚礼已不会再传递这种意思，但烧乳猪仍然被留在婚宴中，并且蜕变成了各项菜色中的主角。

相对于金光灿烂的全体烧乳猪，叉烧就太平凡了，虽然那些做工考究的叉烧在烧制程序上并不比烧乳猪简单，但毕竟形体上单薄了点。好在单薄有单薄的好处，叉烧既可以攀上豪华酒店精致高雅的餐台，又可以潇洒地悬挂在肉菜市场的小档口，任下班后匆匆赶来“斩料”的人零沽几两去。对于广府人而言，叉烧是亲切随和的，可以任人“瘦叉”“肥叉”地呼来唤去，还可以无怨无悔地被人剁碎来包进包子。因而，那些被鸡毛蒜皮烦扰的“师奶”们会对着儿子抱怨：“生块叉烧都好过生你！”



烧腩仔



开放式烧乳猪

至今，在广府人的生活中，烧味仍扮演着不可或缺的角色，“西关烧腊红扑扑，若然买到有口福。烧鹅烧鸭同烧肉，食到你来耳仔嘟（读作 yo，动的意思）。”这首脍炙人口的民谣仍在广为传唱，而街头烧腊店排队“斩料”的长龙，从来就没有断过。



排队斩料



二、活色生鲜

——广府菜肴的品格气象

如果要问：“广府菜的代表、特色是什么？”不同的人给出的答案可能会相差很远。假如你是在琶洲问一个从外省来参加广交会的客商，他也许会毫不犹豫地说：“鲍参翅肚、生猛海鲜啰。”如果是在天河区问一个行色匆匆的白领丽人，她可能会想一想，说：“叉鸡饭配个例汤吧？”如果在上下九遇到个刚饮过早茶，准备去买菜的阿伯，他可能会眯起眼睛在记忆里搜索一通，然后告诉你一长串的名店名菜；如果你拉住的恰好是一个从顺德到广州来买东西的后生哥，他可能会笑着对你说：“我阿妈煮的菜就是最正的广府菜啦。”就是去请教饮食领域的专家、学者，也未必能够得到一个确定的答案。因为广府菜的形成并非一蹴而就，从最初的萌芽直到今天，广府菜的成长环境一直都是开放的，影响其形成变化的因素很多，导致广府菜的构成多样化。并且，广府菜从未停止过变化，就像给一个几岁正在成长发育的孩子量身高一样，一个固定的刻度是代表不了不断生长变化的实际状态的。

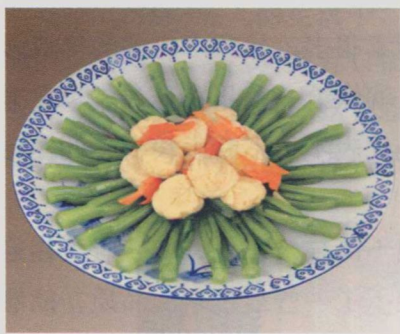
当然，不好下定义也并不意味着就不能描绘、言说。广府菜在最近这一百来年的发展过程中，的确积淀下了一些最根本的品质，能够自成一格，并且形成了颇具影响的风度气象。或许，我们可以约略地说：广府菜肴以本色清鲜为其内在蕴藏的品格，以生猛鲜活为其彰显于外的气象。

（一）内在品格——本色清鲜

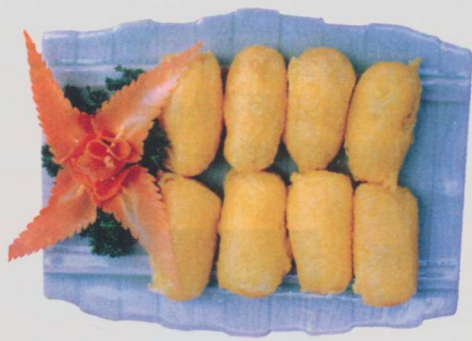
一种菜的内在品格落到实处，就是指这种菜独有的滋味。在深谙



味中之道的中国，滋味可以称得上是菜的灵魂。滋和味其实是两种不同的概念，在烹饪界自古就有“五滋六味”的讲究。“五滋”是物理味，包括香、酥、脆、肥、浓，主要指菜肴的口感、质地。滋是闻不到的，必须要通过品尝，用唇、齿、舌的触觉去体会。比如脆皮炸牛奶，闻着没有什么味，但放到嘴里牙齿轻轻一咬，那外皮的酥脆焦香与牛奶的嫩滑香浓交织在一起，口感的丰富妙不可言；又如一碗老火汤，仅凭视觉与嗅觉最多能知道汤所用的材料，只有喝上一口，让汤水滋润唇舌、充溢口腔，才能判定其质地是清淡还是醇浓。“六味”则是化学味，包括苦、辣、酸、甜、咸、淡，是指菜肴中挥发性成分刺激嗅觉细胞、可溶性成分溶于唾液或食品的溶液刺激舌头表面的味蕾，再经过味觉神经纤维转达到大脑的味觉中枢，经过大脑的识别分类而感知的味。滋是利用食材的本性，并通过“烹饪”来体现的，不同的刀工、不同的加热方式会产生不同的滋。比如用“油泡”（即滑油）的方法加工的食品其质地是软嫩的，而用炸油的方法加工的食品则很酥脆，又如浸、滚等方法烹制的菜肴其质地鲜嫩爽滑，而用煲、炖等需长时间加热才能熟的方法制作的菜肴其质地软糯烩烂。味则是通过调和来实现的。任何一种味型都是用多种调料调和而成的，比如以糖、醋为主可调出酸甜味，以胡椒、醋为主可调出酸辣味，以盐、豉油为主可调出咸鲜味，以盐、糖为主可调出咸甜味……



顺德鱼腐



大良炸牛奶

广府菜肴因其在发展形成过程中的兼容并包，可谓“五滋六味”俱全，但从整体上看，它又并不偏重于哪一种滋味：在触压口感上，舍弃过于强烈的香、酥、脆、肥、浓，而取最简单的清爽；在味觉上，不好苦、辣、酸、甜、咸、淡相杂，而求最本真的鲜淡。晚唐司空图



说过：“咸酸之外，醇美者有所乏也。”广府菜肴所追求的“清鲜”，恰如雅乐中的余韵、国画里的留白，它不依靠过于刻意的雕琢装饰，全然是浑然未分时最质朴的本色呈现，反而达到了司空图所说的“味外之味”的最高境界。

广府菜本色清鲜的内在品格，在选材、割烹、调味、配色各个环节上，都有鲜明的体现。

1. 选材以质为先

清人袁枚在《随园食单》里说：“大抵一席佳肴，司厨之功居其六，买办之功居其四。”在广府菜肴里，这个比例似该倒过来才对。广府菜注重质和味，而以质列于首位，坚信菜肴的好味只能从食材优秀的品质中来。旧广州“四大酒家”时期，南园的主厨邱生不仅厨艺了得，而且对各处海味有极强的鉴别能力，故而其招牌菜红烧大网鲍的品质有绝对的保证。大三元、大同和北园等酒家的厨师，也喜欢亲自去鸡栏选鸡，如果没有优质的本地鸡，他们是不烹制鸡肴的。谭家菜的女主人赵荔凤在主持私厨的时候，更是专使一辆包月车，每日天蒙蒙亮时便坐车出门搜求各方时鲜，如若稍有微瑕，即便价平也绝不购买。

广府菜善烹各类海鲜、河鲜，认为鲜味须从鲜活中来，对这类鲜活之物的材质要求更为讲究，甚至是挑剔。如果你赞扬一家酒店出品的鱼做得新鲜，老板可能并不高兴，因为在他的标准里，最上乘的品质是生猛，而非仅止于新鲜。同样是活口货，生猛蹦跳的与侧身、反身、浮头的，肉质大有区别，如清蒸河鱼或塘鱼，鲜活的鱼烹制后收缩大，切口部位鱼肉是突起的，色泽光鲜，肉质层次分明，食味特别鲜滑甘美。不够新鲜甚至经过冰鲜的鱼，蒸制后切口部位平板，肉质粗糙，食味不鲜。



清蒸桂花鱼

“三鸟”之中，广府菜肴偏好以鸡作饌，素有“无鸡不成席”之



说。高明的厨师不但一眼就能分辨本地鸡、北江鸡或西江鸡，而且懂得多大的鸡宜于焖，多肥的鸡宜于炸，哪一种鸡适合隔水蒸，哪一种鸡适合做白切鸡，逐渐选定以清远麻鸡、封开杏花鸡、惠阳胡须鸡、海南文昌鸡为“四大名鸡”。20世纪80年代，广州清平饭店烹制的“清平鸡”深受大众欢迎，被称为“广州第一鸡”，有一次因入货不慎，清远麻鸡里混入了一些品种不纯的鸡。为保证出品的味道，饭店经理果断下令停止当



牛奶浸鸡

天的销售，宁愿其经济受损，也不能降低菜肴的品质。鹅则以从化、清远产的乌鬃鹅肉质佳，鸭则要选长于湖、江的青头鸭，因其多以鱼、虾、蚬等为主食，故肉质鲜嫩，尤其是在进食时没有一般鸭肉的膻味。

广府菜对于食材在一年四季中品质的变化也是观察入微的，甚至有一年分八季，不“当造”（自然出产的时期）不食的挑剔。例如：鲮鱼、鲤鱼等塘鱼，一般冬季活动少，肥美多油，故宜于吃“冬至鱼生”，或者拿来打边炉（火锅）；江海里的鱼则有“春鳊秋鲤夏三黎”之说。吃虾要选清明时节的虾，“清明虾，贱过沙”，此际的虾不光出产量大，而且身大通透、肉嫩味甜。捕蛇亦有“秋风起，三蛇肥”的口诀。对蔬菜的选用，也同样有季节、时令之分，在广府饭店的菜单上，可能没有具体的蔬菜，但一定有一款名为“时菜”的菜。“春吃苗，夏吃花，秋吃果，冬吃根”，同是做“菜胆扒鸭”，夏天选用芥菜，冬天则改用绍菜或者生菜。

2. 割烹以简存真

广府菜肴喜欢保持食材的天然形态，较少刀斧雕琢痕迹，鱼要全尾清蒸；虾、蟹要须脚甲螯俱全；鸡、鸭、鹅整体烹制好了再斩件，按原形装碟；做好的青菜也是以“条”论的，甚至大型的烧乳猪也要“全体”亮相之后再当场片皮斩骨另上。因此有人指摘广府菜不讲刀工，形制粗糙。其实，广府菜肴中亦不缺乏精雕细镂的菜式，如传统的鱼生便要求厨师刀工了得，鱼片要切得薄如蝉翼、轻可飞起，各种



配料则要切得细如发丝、纹缕不乱。广府人看重食材本身的品质、味道，不愿以刻意人工破坏食材本真的完美，不假刀斧切割，食材本身包蕴的汁液、香味都不会泄漏遗失，减少了对营养物质的破坏，也避免了过多敞露带来的细菌污染。广府人处理青菜都是用手择，绝不用刀切，鸡片、鸡丝也尽量用手来撕成，这样做能更好地保留食材的纤维质感，吃起来才有特殊的“真味”。

同样，在对食材进行加热烹制时，广府厨师也力求简化程序，快速出菜。即使是三煲四炖的老火汤，也是将备好的各类材料投入汤煲、炖盅后便加盖，中途无须再加水、搅动、勾兑之类，并不复杂。其实，广府厨师掌握的烹饪方法很多，西式的焗、北方的扒，都可以信手拈来。但广府菜肴最常用的烹饪方式，还是以能保持食材新鲜脆嫩口感的炒、泡、浸、蒸等居多，尤其推崇讲究火候的“镬气”小炒。广府人所说的“镬”，就是指双耳凹底的铁锅，而“锅”则是指平底带柄的煎锅，至于用来盛放做好了连汤带汁的菜的锅，广府人又另起了一个名字，叫“窝”。“镬气小炒”其实就是将新鲜瓜菜、肉类用猛火快炒，为求其快熟，保持鲜嫩爽脆的口感。备炒的材料要切成大小厚薄均匀的形状，有的还需要预先飞水以保持清爽。由于翻炒很快，食

材在锅里停留的时间很短，要入味的话主要靠预先勾兑好的碗芡。炒菜时，火猛锅热，待油温高时下料快速翻炒，麻利淋芡，再抓起锅兜炒几下，物料刚刚熟或者九成熟时起锅装碟，让火辣的油温继续将



生炒排骨

食材加热焗透。火猛油热是构成“镬气”的要件，抛镬、掂镬（即两种不同颠锅法）壮大了“镬气”的声势，而均匀的刀工、得当的芡汁，则是影响“镬气”口味的关键。“镬气小炒”虽然简单，但绝不简陋，好的出品色泽亮丽、包芡润泽、口感清鲜爽利，充分体现了广府菜肴简朴而精致的特点。