

六书坊  
Six Arts Library Series

# 舌尖上的广东

姚学正 著

肖复兴：

生活气息，现代笔触，  
艺术视野，文化情怀。

走进六书坊，走进一片新天地。

徐鲁：

「六书坊」以其选题独特、  
内容丰盈、文字雅致的风格，  
渐渐为读书界所熟悉，  
受到读者的欢迎。

阿成：

这套书里的每本书都像一席美食。  
每一菜，每一饭，每一勺羹，  
每一段亲情，每一种滋味，  
都包含着一段历史，一个故事，  
甚至一段悲欢离合的往事。  
这样，一日三餐地汇总起来，  
一年，一百年，一千年，  
便构成了中华民族的灿烂历史。

叶辛：

「六书坊」是你亲密的伙伴，  
「六书坊」会陪伴你度过许多幸福的时光，  
「六书坊」让你的闲静生活充满色彩。



武汉大学出版社

WUHAN UNIVERSITY PRESS

第八辑

文学·艺术·生活·时政·旅游·雅趣



六书坊  
Six Arts Library Series

# 舌尖上的广东

姚学正 著



WUHAN UNIVERSITY PRESS  
武汉大学出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

舌尖上的广东/姚学正著. —武汉:武汉大学出版社, 2015. 7  
六书坊

ISBN 978-7-307-16410-9

I. 舌… II. 姚… III. 饮食—文化—广东省 IV. TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 169421 号

责任编辑:郭倩

责任校对:汪欣怡

版式设计:韩闻锦

---

出版发行:武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)

(电子邮件: cbs22@whu.edu.cn 网址: www.wdp.com.cn)

印刷:武汉中科兴业印务有限公司

开本: 880 × 1230 1/32 印张: 6.75 字数: 121 千字

版次: 2015 年 7 月第 1 版 2015 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-307-16410-9 定价: 18.00 元

---

版权所有, 不得翻印; 凡购买我社的图书, 如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 请与当地图书销售部门联系调换。

编委会

主编 张福臣

编委 (以姓氏笔画为序)

文祥 艾杰 刘晓航 张璇

张福臣 周劼 郭静 夏敏玲

萧继石 落子

## 序

近年来，国内舌尖一词盛行，把舌尖作为品味的符号，这是中国食文化使然。俗话说，日本人用眼吃饭，法国人用鼻吃饭，中国人用舌头吃饭，这三种不同的吃法，反映了“吃文化”的差异。日本人用眼吃饭是特指日本人特别重视视觉器官的感受，对事物的第一要求是精致，要精致到极致。一件寿司，一块三文鱼刺身都有一个独立的装饰，在眼花缭乱当中，日本人饱了，醉了，醉入眼球，饱在视觉，所以，日本人崇尚动漫文化，动漫产业远胜于餐饮产业，日本料理的美观装饰远胜于味道口味。法国人的嗅觉非常灵敏，可以准确地嗅出数十种鲜花的香型，从而使法国的香水业浸润在国民闻香的嗅觉文化中。法国大餐的吸引，首先是厨子携食物登堂入室时发出的芳香，人们尽情地吸吮，醉入芬芳。中国人用舌头吃饭，应该是最会吃的民族，舌头是味觉器官，“三滋六味”靠舌头去感受，光看，怎么能看出盆菜不同层次的美食类别？光闻，又怎么能领略臭豆腐闻起来很臭，但吃起

来很香的中国“国吃”的境界呢？

《舌尖上的广东》就是要写出与“京味”、“川味”、“湘味”不同的粤菜的特色，要饱蘸生活滋味，极具广东风味，写出广东的人文情怀和饮食文化韵味。由于在粤菜的囊括下，有广府、潮州、客家三个菜系，所以本书力求把广东美食精华的“广式”（广东的流派）特点，特别是把“广式”（广府菜自成的流派）风味的“亮点”勾勒出来。当然，我们讲舌尖上的广东，就是要写出广东的美食及其美味。味道味道，有味应有道，道是可以道明，而口感则不可言传。

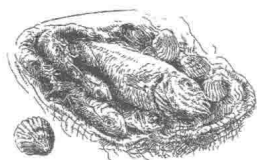
“广味”最大的特点就是追求鲜、新，讲求口感的丰富性。吃“迎着第一道霞光打着露水的蔬菜”、“即宰即烹”，是广东人对鲜新的基本要求，在形容口感的词汇中，除了常用的酥脆、松软、爽口、嫩滑、弹牙外，广东人还创造了“沙”、“粉”、“糯”、“润”、“泽”、“丰腴”等赞誉口感奇特的用词，广东的贬义口感词如“柴”、“木”、“殛”、“枯”等则生动传神地表达了食品的劣质状态。质感美就是滋，感受美就是韵。“食在广州”即指广东人最懂品尝菜肴的滋味，又能在体验中感受菜肴的韵味。吃不出滋味和韵味，对粤菜来说是“吃了也白吃”。

但愿本书勾勒式的描画能使读者领略到广东的美食一直坚挺地扎根在岭南人的生活方式当中，寄寓在地域文化的沃土之上，它是独特的，又是精妙和无与伦比的。



## 第一章 广府饮食文化是粤菜的代表

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 广府民系的饮食习俗       | 002 |
| 广府味道之“鲜”是味的灵魂   | 007 |
| 广府味道之“清”是纯正之本   | 009 |
| 广府味道之“原味”在万味之上  | 013 |
| 广府菜之小炒是烹技一绝     | 015 |
| 广府菜之“蒸”是中国烹技之首创 | 017 |
| 广府面点，成长为驰名的广式点心 | 019 |
| 广府菜中的杂食风味       | 022 |



## 第二章 独立于粤菜的独特菜系——潮州菜

善烹海鲜翅为上 032

香料融合成“和味” 033

咸菜受宠成贡品 035

火锅之宝数牛丸 036

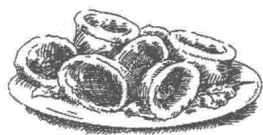
功夫茶中真功夫 038

## 第三章 酥、软、香、浓的客家菜

东江盐焗鸡，骨头都有味 043

梅菜扣肉是客家的“正气菜” 046

“融合”的客家酿豆腐 048



## 第四章 “中国厨师之乡”——顺德美食

妙手出神的顺德大师名厨 054

厨师的哲理和浪漫 056

厨师的师傅：自梳女和渔夫 061

鱼腐（娱父）与食鼠 064

## 第五章 粤菜饮食文化名城——中山美食

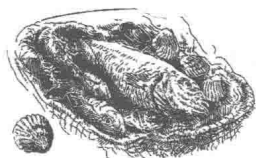
侨乡的“西洋菜”和“石岐乳鸽” 069

别致的菊花肉与玫瑰燕 072

韧爽的“脆肉鲩” 074

水乡“三件宝” 076

吃鱼不见鱼 078



## 第六章 中国海鲜美食之都——湛江美食

- 温水海鲜，口味鲜美 081
- 浅海海鲜，口味独特 083
- 优异生态出优异品质 085
- 白灼创造优柔美 087

## 第七章 岭南水果入馔成粤菜佳肴

- 四大名果的广东菜肴 091
- 新招迭出的广东素食 094
- 原味风格的广东酱菜 099
- 宁可食无肉，不可无靓汤 107
- 粤菜的鲍燕菜和食神江太史 112
- 龙虎斗与美味蛇馐 121
- 肉不带血，骨中带血的白切鸡 125
- 白嫩如雪的牛奶美食 131
- 风生水起捞鱼生 137



## 第八章 广东小吃自成“广式”流派

广式小吃是“粉”的世界 143

荔湾湖畔的“艇仔粥” 147

“一签三摺”的云吞面 151

云集西关的“广式茶楼” 153

## 第九章 “早茶”——城市休闲文化的奇葩

早茶的 36 字诀 159

星期美点惊煞日本人 162

从皮薄馅靓到简约清香 164

米饭也能作美点 172



## 第十章 广东特色菜点的制作感悟

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 黄埔蛋、荷包蛋的“两蛋”今昔  | 175 |
| “浸出”粤式风味菜       | 178 |
| 聘用厨师的考题——炒牛河    | 179 |
| “满坛香”堪比“佛跳墙”    | 181 |
| 油泡鲑腩须“横纹切件”     | 184 |
| 广式烤乳猪的“三板斧”     | 186 |
| 好翅不放醋           | 188 |
| 瓜软烂，汤香醇的“八宝冬瓜盅” | 190 |
| 广州鸭菜名肴多         | 192 |
| 后记 “食在广州八大怪”随想  | 195 |

## 第一章 广府饮食文化是粤菜的代表

饮食文化是一种特殊的社会现象。所谓特殊，是因地区、民族的差异产生不同的饮食风味、文化风格、爱好禁忌。它是关于饮食的生产与消费的科学，是人类在饮食方面的创造行为及其成果的综合体。广府饮食文化，包括广府饮食观念、民情风俗、物产原料、烹调技术、饮食器具、饮食礼仪、食疗养生、人物轶闻、文献典籍、历史掌故等诸方面。



## 广府民系的饮食习俗

广府民系是指使用粤方言为语言特征，分布在珠江三角洲及周边粤西、粤北地区的民系。广府饮食文化具有自身原生型的越族地域特色。汉族文化的融合使广府饮食文化发展为多重复合的文化结构，近代中西文化交融使广府饮食文化发生变异。

广府饮食种类丰富，饮食风格奇特，崇尚潮流，依时而变，具有丰富性、广泛性和奇特性，广府人爱吃、能吃、会吃、敢吃、无忌嘴，几乎无所不吃。花草蛇虫，皆为珍料；飞禽走兽，可成佳肴，形成了吃野成风和生食鲜活海（河）鲜的习俗。在食法上，习惯于即宰、即烹即食，不时不食。广府地区是中国饮食文化最活跃的地区，在广府的食习中，不仅具有热带情韵，还有浓郁的商贾饮食文化色彩。

广府菜系选料广博，用料精细，刀工精致，配料讲究，制作精巧，花色繁多，美观新颖，一丝不苟。集顺德、南海、东莞、番禺、中山等地方特色风味，兼京苏、扬杭等外村菜及西菜之所长，融为一体又自成一格。在烹饪技巧上形成了以蒸、煎、炒、爆、炖、烧、烩、油泡、焖、炸、煮、煲、腌、卤、腊为主的风格。其中烤、焗、焠、浸、焯为广府菜特有的技法。而烤法则是广府菜最擅长的烹技，如广式烤乳猪、广式烧腊等。

在饮食结构上，广府人每天必吃新鲜蔬菜，人均一斤左右，而且爱吃禽畜野味，淡水鱼和生猛海鲜，在食用量上也都位居全国前列。广府饮食的一大特点就是颇具田园风味。许多家常菜的制作取材于农产品，因利乘便，妙趣天然。广府地区不论寒暑，每天都有甘脆的蔬菜作佐料，许多名菜都由蔬菜作配而成。如菜远牛肉、八宝冬瓜盅等。广府也擅长按时令以水果、香花入菜，如子萝牛肉中的子姜、菠萝，风栗焖鸭中的风栗，椰子炖鸡中的椰子，酸梅鹅中的梅子等。

广府菜是清新食味的代表，追求清鲜嫩脆，讲究镬气，菜肴有香、酥、脆、肥、浓之别，五滋六味俱全。口味以爽口、开胃、利齿、畅神为佳。中国菜系千百个菜，千百种味都是以清鲜和浓香这两个基调调出来的，而广府菜则是清鲜的代表。所谓鲜，是指广府菜烹饪法多清蒸、白灼、清炒、堂灼，清鲜菜式所用的调味料也大多是单一的清酱料，如酱油、蚝油、茄汁、姜葱汁、蒜蓉、芫茜等。广府菜的口味概括来说就是清而不淡，鲜而不俗，嫩而不生，油而不膩，唯鲜求美，特别追求清新本源的鲜美之味。冬春讲浓郁，夏秋讲淡口，喜淡远咸，喜清弃浓，喜鲜弃陈。广府菜也讲究爽嫩滑的口感，爽就是要清爽，爽脆、爽甜、爽滑而有弹性；嫩讲究的是质感的细腻、细嫩，要焮而不柴，软而不糯；滑就是要柔滑、爽滑这种不粗糙、不扎口的口感。

广府饮食最具特色的形象，不仅表现在地域形象

和菜品特色中，广府人的食风食相，更表现了广府人深层次的精神追求，体现出广府饮食文化的独特魅力。讲一个地区的饮食文化，不能只讲地域风味，更要讲精神风尚和生活方式。从这个意义上来说，近代以来广府饮食文化一直处在时代潮流的前列，开一代风气之先。餐饮业在全国许多城市里只是商业狂潮裹挟下的一个业种、一种营生。但它在广府代表的却是一种生活方式。在广府地区，餐饮业长期实行五市经营模式（早茶、午饭、下午茶、晚饭、夜宵）。把早茶、下午茶和夜宵各当做“一市”来经营，这种做法在全国的酒楼里都是绝无仅有的。广府率先倡导的“打包”之风，代表的是一种简朴实惠的市民精神。特别是广府的早茶，它彰显出城市生活方式，领衔了大众饮食潮流和原生态的文化形象，开辟了人际交流和信息沟通的广阔平台，是一个繁衍现代商业气息的独特场所。

广州民系的饮食风俗有着鲜明的地域和历史印记。

广州背靠五岭、面临南海，地处珠三角，该地域气候温暖，是富庶的食料生产基地。山珍海味无所不有，蔬果时鲜四季不同，稀奇而丰富的生物品种为广州提供了丰沛的食材作为饮食的原料。

广州开城于公元前2世纪，春秋末年，三室分晋，汉阳姬族不胜楚人压迫，大举南迁，南宋末年，皇室南逃，也曾沿海一带驻足，特别是明清以后，一批又一批的中原人落籍广府，加上清朝时各封疆大吏都配有专门的厨子，这就使岭南和岭北的饮食风俗得到

很好的交流。广府菜吸收了鲁菜、淮扬菜和徽菜的特色，如京都骨、炸溜钳鱼，乃是吸取京菜口味而创制，铁板牛肉、鱼香鸡球则借鉴了川菜口味，五柳鱼、东坡肉则是浙菜口味，而闻名广府的太爷鸡则是徽菜口味。

广州是中国最古老的与国外通商的海港，商贸发达、财力雄厚、居民富足。广府地区饮食观念开放，易于接受八面来风，集各种美食为己有。广府白切鸡带血的骨髓与美、法带血的牛扒异曲同工。历代都有不少外国人定居广府，他们不仅带来南洋的蔬果种苗和稻米的种子，也带来了西餐的烹技和风味。有人把广府文化表述为“开放兼容、务实重商、求新善变。在思维模式上不拘一格，不定一尊，不守一隅；在人际关系上不卑不亢，不论出身、不分贵贱，在创业道路上不崇名家，不迷精英，不尚空谈”。广府饮食文化的特点，生动地体现了这种文化精神。广府人心态沉实，不温不火，表现在饮食上即为不奢侈、不盲从、不喧闹（不闹酒）的一种随和的哲学思想。广府一年四季炎热的气候环境对民众心理和性格产生了强烈的冲击，民众希望在舒适的环境中过“辛苦搵来自在叹”的生活，少食多餐，注重“汤”、“粥”，及时进补。广州茶楼作为最早的悠闲场所，自19世纪中叶创立以后，一直是市井“叹世界”的地方，民国以来渐成广府一绝。现今在珠三角地区，“星期美点”蜚声中外，老火靚汤亲情浓烈，各类粥品成广府名吃，原盅炖品