



中山美食遊

搜 城 推 荐 实 用 指 南

中山广播电视台、中山日报联合主编
中山市美食通网络技术有限公司承办

广东旅游出版社

中华美食之旅



欧阳应霁 题

(《香港味道》、《半饱》作者)

广东旅游出版社

图书在版编目(CIP)数据

中山美食游. 2/中山广播电视台, 中山日报社编.

广州: 广东旅游出版社, 2008. 6

ISBN 978-80653-994-1

I. 中… II. ①中…②中… III. 饮食业-简介-中山市
IV. F719. 3

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第059184号

责任编辑: 梁 坚

封面设计: 孙俊军

广东旅游出版社发行

(广州市中山一路30号之一 邮编: 510600)

佛山市南海区西樵官山永兴印刷厂印刷

地址: 佛山市南海区西樵樵乐路

电话: (0757) 8683 2288

广东旅游出版社图书网

www.tourpress.cn

· 邮购地址: 广州市中山一路30号之一

联系电话: 020-87348887 邮编: 510600

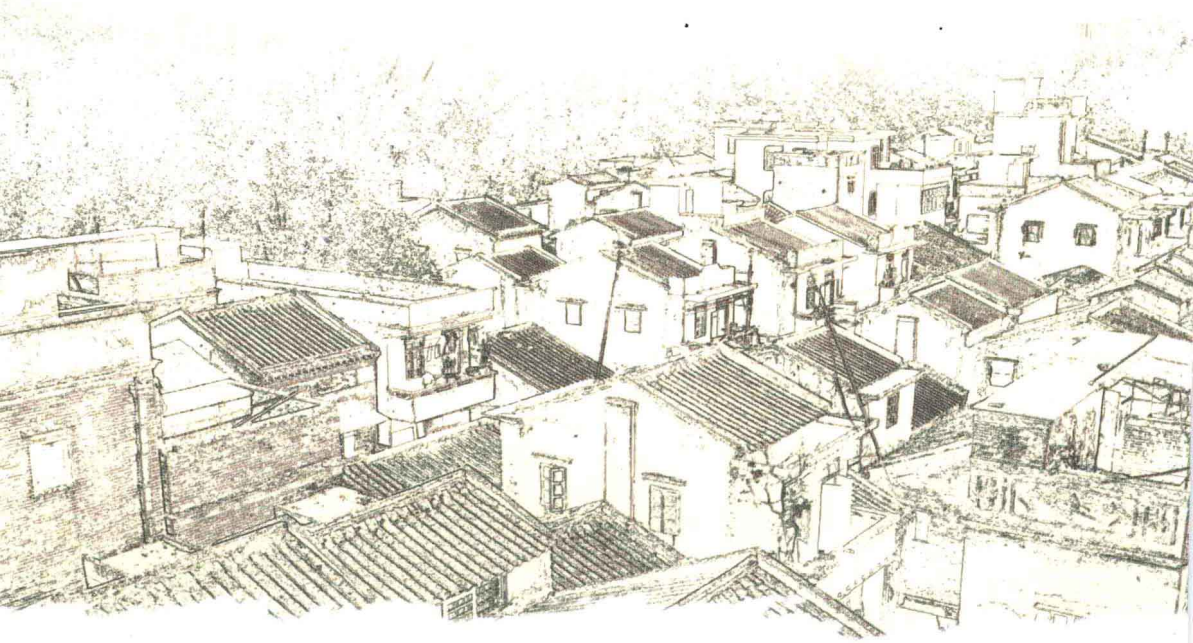
32开 6000 印张 160 千字

2008年第1版第1次印刷

定价: 16 元

[版权所有 侵权必究]

序



带一本书去点菜

孙俊军

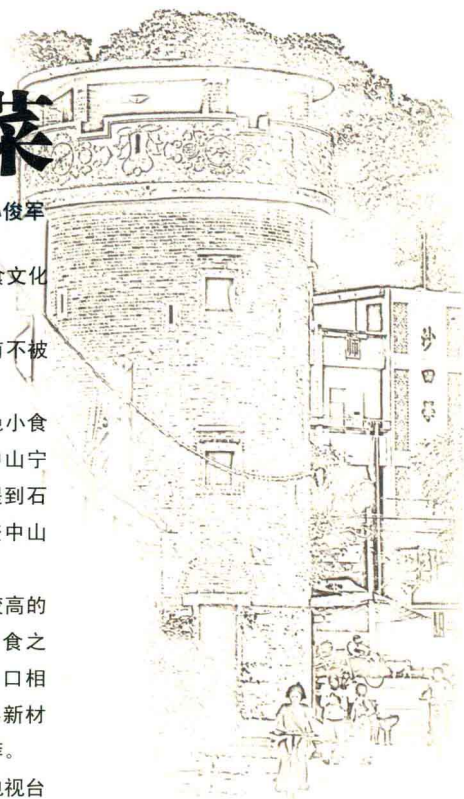
中国的餐饮文化源远流长，孙中山先生曾经称赞中国饮食文化是世界上最可骄傲之术。

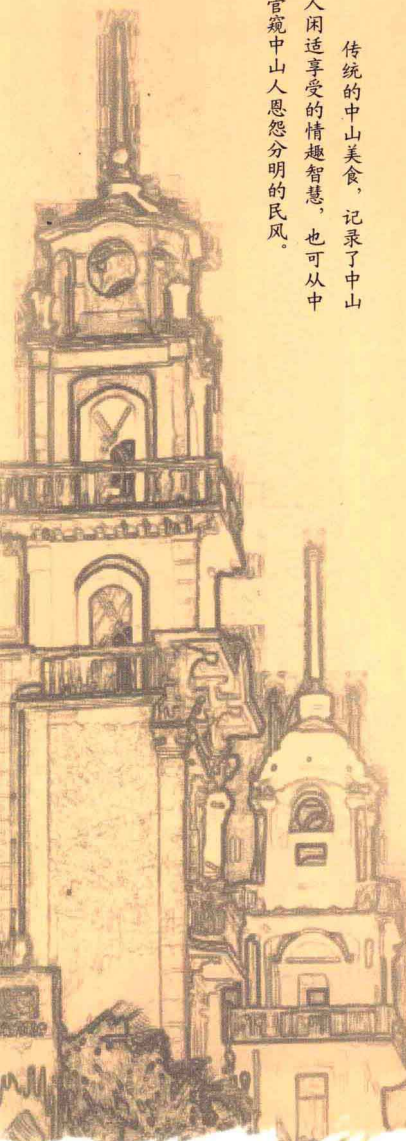
中山菜是粤菜系中独特的一支，只要去过中山的人，没有不被中山美食征服的。

中山菜的最大的特色就是做工精细、选料广博，而且特色小食品品种繁多，层出不穷，地方饮食文化表现得淋漓尽致。和中山宁静淡泊的民风一样，中山菜被人总结为“清、淡、鲜”。提到石岐乳鸽、小榄三蛇羹、椒盐水蛇、沙溪扣肉、钵仔禾虫这些中山风味，人们都会倍感亲切。

近年，中山菜更是兼容并蓄，吸收各大菜系长处，整体较高的饮食水平和平民化的经营风格，使中山成为名副其实的美食之乡。名店名菜虽多，然而特色食肆散布闹市乡间，只靠众口相传，不是熟客即使想去消费也难以找到；另一方面，餐饮界新材料新口味层出不穷，初次尝鲜者点菜时一定想听听食家的推荐。

《中山日报》美食版一直受广大食家关注，中山广播电视台《中山美食游》节目更具有较大影响力。因此，《中山美食游》集中了中山报纸、广播、电视三大主流媒体之力，通过各种方法搜齐了中山特色餐厅和名店，配以地图，制作了这本图文活泼的手册，力求让各方食客一图在手，吃遍中山。今后，我们还会与时俱进，不断更新资料，推出更为精准实用的饮食指引。





传统的中山美食，记录了中山人闲适享受的情趣智慧，也可从中山管窥中山人恩怨分明的民风。

中山美食源流

菜名有段“古”

在中山民间，与饮食有关的趣事颇多，坊间流传，鲜灵活现，仿佛就发生在昨天。就拿“一品煲”得名来说，江浙人说是江浙人创制的，是淮扬菜做法。当年大清乾隆皇帝王下江南，微服出巡。饿极之时，食上一煲将剩菜混煮加热的百味混和“杂锦煲”。而广东香山良都人，尤其沙涌一带，对“一品煲”创制的说法比乾隆下江南早了几个朝代。

“一品煲”是香山厨艺的发端

话说宋朝末代皇帝赵昺逃难到香山良都沙涌村，名士马南宝组织义师勤王，动员全村百姓杀猪烹肉，慰劳宋军。马南宝夫人亲自下厨，从百姓献给皇上的馐菜中挑出几样农家小菜混在一起煮给宋帝品尝。经受颠沛流离的宋帝小儿（当时只有八岁），第一次品尝到饱含母爱的饭菜，大受感动。宋帝离开沙涌之时，要封赐马夫人为命妇。马夫人妇道人家不识朝廷规矩，以为品位越小，地位越卑微，于是自谦请求小小的一品就足矣。于是宋帝传旨赐封马夫人为“一品诰命夫人”。要知道，当时起兵勤王的马南宝只是四品的工部侍郎（相当于建设部副部长）。良都人于是用“一品夫人，四品侍郎”的趣事，教育入门新媳妇学好厨艺，说不定什么时候也能封个几品夫人。由此，沙涌村的百姓就认定一品诰命夫人煮的“杂锦煲”就是“一品煲”。



据传说：当年沙涌百姓杀肥猪慰劳士兵，一碗碗浓香扑鼻的肥肉端到宋军兵将面前，兵将们从未见过炖得肥润流油、那么大的猪肉，不敢下箸，有将军大喊：岳飞元帅都有“壮士饥餐胡虏肉，笑谈渴饮匈奴血”的愿望，这些就当是敌寇的肉，吃了它，我们才有精力杀敌。于是，“寇肉”强身的做法很快就传开了。后人为写字方便，以“扣”代“寇”，成为现在所说的“扣肉”。“良都扣肉”到现在仍有名气，沙溪人将这制作方法学过去，再添加上“葵叶”做调料，成为烩炙人口、颇具风味的“沙溪扣肉”。

中山“霸王鸭”的创制源自对“养鸭伤农”的怨恨。清代中期，香山沿海滩涂浮露，适合大量的水生生物繁殖，初期农民种禾养鸭除虫。一些土豪恶霸见养鸭无本生利，以致打造专门大船，带着武器载着鸭群，船到哪里，鸭就放到那里，以至鸭子太多踏坏禾田，农民对这些恶霸恨之入骨，称

之为“霸王鸭”。于是，有厨师为农民创制了拆骨油炸猛火炖的“霸王鸭”，一解心头之愤，此菜盛行在沙田区。

中山民间时令茶果大都添加上解热去毒的草药做原料，“田艾饼”、“三孖苦茶果”、“栾樨饼”、“米仔头糕”等民间小食来源各有说法。“栾樨饼”来自“乱世树”。据说有一年，天灾人祸，恰逢乱地，小孩子都得了一种病，面黄骨瘦。后得一走方郎中指点，拿这种树的叶子与米磨烂做茶果，治好了小孩的疾病，真是“乱世见良药”，称此种树为“乱世树”，以纪念此树功勋。





随意烹制的水乡美食

沙田水乡的过去，物产丰富，随处都是烹制美食的原材料。以前的水乡农民。居住简单，一艘破艇，半片船篷；煮食用的是红泥炉，一只铁锅，逐水而居，人称“水流柴”。就是上岸居住，佃田耕作，住的都是青竹搭架禾草盖顶的“茅寮”，还是一趟灶一只锅。简单的灶具，柴火不足，丰富的物产，调料单调，造就悻悻火的烹制如“白炆”、盐水浸

熟、生炒、生滚、煎焗、“饭面蒸”等。选料鲜活随意，烹制时以料就火，少用酱料调味，突出原材料的真味和鲜味。水乡美食的材料随处可找，鱼、虾、蟹、螺、禾虫搭配和制作既简单随意，又令你始料不及，品尝之后令你大赞“好嘢”。

先不说什么石螺炒薯藤、盐水鲜虾浸苋菜，比如说生炆风蟪，是当年水乡农民在河里捉到的白蟪，即时烹制的做法，简单快捷，原汁原味：两条一斤重的风蟪，切段生上。餐桌上一个炉一只锅，另备有一碗生油、一碗蒜子、以及调味用的盐和少许胡椒粒，开火猛锅阴油爆香蒜子，再加盐放蟪段入锅煎炒均匀，加锅盖，约三分钟起盖放胡椒粒，翻炒几下，再上盖，约三、五分钟，香味渐出，蟪熟即可就锅挟食。这时，揭起锅盖，浓香扑鼻，蟪肉爽脆弹牙。

可见，水乡美食随意简单的制作技艺，有如武术中移形换影的“迷踪拳”，是没有套路中的套路，运用之妙，在乎心得。

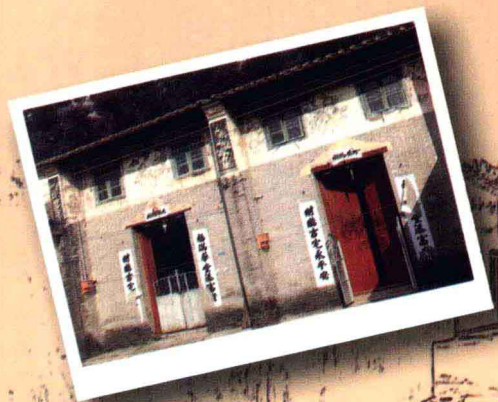


着意张扬炫耀的侨乡菜

两三百年前，香山（中山）人随着澳门葡萄牙的商船漂泊到海外谋生，被当时政府斥为“天朝遗民”。旅居海外的华侨不忘故土，从家乡带出家乡农产种苗到侨居地，又将侨居地的农产种苗引回家乡。美洲的番鸭、火鸡、地鸽、“荷兰”薯、“荷兰”豆、菠萝；南太平洋的西蕉（香蕉）以及番葛（沙葛）、西洋菜、椰菜、椰菜花、白花番薯、番茄等等。当年由中山华侨引进回乡，经过乡人培植选育成为中山名产的数不胜数，如石岐乳鸽、石岐杂交鸡、库充荷兰薯、神湾菠萝、茂生香蕉、沙溪西洋菜等。丰富的侨乡物产以及侨乡风俗形成了耐火制作，味道浓郁、烹制过程香气弥漫的制作方法。

侨乡的人喜欢张扬，有客人来访或亲人回家，都要将亲人或客人带来的糖果饼干分成若干份，向村中族人或左邻右舍逐家逐户派送，哪怕是一粒糖果一块饼干（东乡话叫“枝榄”的饼食），主家都与大众分享亲人回家、客人来访的喜悦。主人家灶火加柴，开起油锅炸煎堆，蒸粉果。跟着煮备镬菜：猛火爆香姜、蒜等味料，“碌鹅”、炆洋鸭、炆扣肉、炆冬菇菜式的制作，时间长，香味浓，宅居附近都闻到阵阵浓香，足够这户人家炫耀相当时日，村中人都知道，这家人做喜事了。

正因为侨乡这种喜客风气，成就了侨乡的“皮胶炆番鸭”、“沙溪扣肉”、“良都扣肉”、东乡的“碌鹅”、南朗的“鸭粥”等特色名菜美食。





不甘人后的民风创出北部菜

五百多年前的香山北部，涵盖古镇、小榄、东风、南头、黄圃、东升，当时这里还是水乡滩涂。明朝政府取得天下后，将一部分军队分派到香山北部屯田。这些军队士兵以务农耕田为主，闲时练兵比武“斗打”。随着明代香山经济的发展，军队的士兵父子相传，练兵比武“斗打”慢慢演变成比农产成果、比诗文吟唱、比菊花种植、比喝酒的多少等等不甘人后的“斗叻”民风。

当年香山北部屯田的军队来自四面八方，他们将各地的风俗习惯、家乡美食带来香山。历经数百年风雨更替，不甘人后的“斗叻”民风创造了中山北半部的经济奇迹，更令中山北半部美食不断创新，层出不穷。古镇的“海洲煎鱼饼”、小榄“炸鱼球”，同样鱼肉制品、各有风味，不会雷同；裕民八队食店的“煎焗鲩鱼”风行二十年。随着东升镇发展“脆肉鲩”，成为“脆肉鲩之乡”而推出“煎焗脆肉鲩鱼腩”，香浓爽脆，成为招牌菜式。南头“药材鸽”、东风“啜鱼”、黄圃人创制的“腊味火锅”，无不令你食指大动，耳目一新。

中山北部菜是锐意创新，不甘人后的美食，在这里，您在品尝美食的同时，也会感受到一种动力，去开拓自己的事业。

互为包容的客家菜系

中山中部五桂山区，不是深山老林。居住在此地的客家人，饮食十分普通。没有什么山珍海鲜，只是普通的三鸟牲畜，山坑鱼、虾、螺，更常用的是咸菜、萝卜干、豆腐、咸鱼和时令瓜菜。客家人多聚居山区，地湿雾重，食物忌寒凉，所以制作时多用煎炒，少吃生冷；又由于生活条件艰苦，劳动时间长，强度大，需要较多盐分和脂肪补充大量消耗的热能，形成了客家菜下油重，味偏咸，酱料简单，烹制方法简练，注重火功。整个烹制过程，突出浓香。砂锅菜是客家菜突出的代表。客家男人长年外出，家居山区也极少有亲朋戚友往来，平时清汤素菜，难尝肉味，每有客到或亲友回家或有喜事就由族中有文化、有头面的人来陪坐、陪

食。那烹制过程的浓香味，就是告诉村中人家：我家有喜事了。

中山专门的客家菜馆不多，但中山菜馆引用的客家菜式却不少：“客家煎酿豆腐”、“三杯鸡”、“盐焗鸡”、“客家咸鸡”、“梅菜扣肉”、“月婆鸡（娘酒鸡）”、“砂锅鸡”……所以，在中山品尝客家菜不一定要去客家菜馆，因为，客家菜精华已融入中山菜中了。不信？你大可以在五桂山区的食肆找海鲜、河鲜品尝；在沙田区食肆你可以找咸鸡、盐焗鸡及客家豆腐。这就是中山饮食文化所表达的中山人精神，叫做“包容”。

盛世尝美食，旅游察民风；中山美食游，给你新感受。

李汉超（超哥）

（《中山故事》、《中山美食游》节目主持）



中部 Central restaurants

- 66 张螃蟹餐厅
- 67 台北吴记老锅底
- 68 颐东大酒楼
- 70 东一料理
- 72 长江美食城
- 74 泥湾村
- 75 长江高尔夫球会餐厅
- 76 粗亩店
- 77 佛之缘素食府
- 78 东方魅力时尚餐饮馆
- 80 和风料理
- 82 香格里拉
- 83 荷房餐厅
- 84 维景湾海鲜火锅酒家
- 86 金记大酒楼
- 87 威尼斯餐厅
- 88 星马印东南亚主题饮食
- 90 太阳旦品味咖啡
- 91 新天地西饼咖啡店
- 92 薯仔咖啡
- 93 蔷薇心晴咖啡
- 94 长寿阁快餐



- 96 好面鱼面店
- 97 石岐佬
- 98 北海岸海鲜餐厅
- 99 麦家鸽鸟轩
- 100 名点居
- 101 甜梦园
- 102 鱼鑫火锅餐厅
- 103 金辉农庄
- 104 绿华园
- 105 洪记面馆
- 106 鱼乐园火锅店
- 107 芝山庄园
- 108 肥仔铜酒楼
- 110 华致酒行
- 112 奥利咖啡
- 114 富丽钢琴餐厅
- 115 富日料理
- 116 宝湘火锅
- 118 万绿湘客家菜
- 120 丰源轩茶艺馆

东



横门海鲜餐厅	4
岭南水乡	6
天湘楼	8
皇爵大酒楼	9
罗浮宫西餐厅	10
君怡火锅餐馆	12
南朗肥婆鸭粥	13



横门东濒珠江口，地处咸淡水交汇处。得天独厚的地理环境赋予横门异常丰富、新鲜美味的水产资源。海鲜的种类应有尽有。

横门海鲜餐厅

“扎马” 岸边 抢闸尝鲜

赏心

横门海鲜餐厅的主人陈生是南朗镇左步村人，从事餐饮行业18年，自小在海边长大的他，对于海鲜见多识广。为人诚恳，热情大方，因而大家也喜欢叫他“泉哥”。

说起海鲜，泉哥的脸上流露出自豪的喜悦，他指着那一排排装满海鲜的玻璃鱼池说：餐厅里所供应的海鲜都是自产自销，非常新鲜而多样。

悦目

趁大厨正为我们精心炮制之际，我们跟着泉哥到餐厅附近沿海岸走了一圈。海岸边桅樯如林、景色非常优美。露天的餐厅和晒在栅栏上的鱼网，每一个细节都散发出纯朴、自然的渔村气息。正值傍晚时分，习习的凉风带着咸咸的海风，许多食客都在横门码头靠岸随意而坐，一边欣赏那苍茫夜色中的点点渔火，一边品尝横门海鲜那份原汁原味。此时此景，令人心醉。

每年6月至10月是吃蟹的黄金季节。横门水蟹因为活动在咸淡水交汇处，身形不大，肉质却很鲜甜。我们望着金红的水蟹蠢蠢欲动，但那连爪带壳的原只水蟹令我们无从下手，只得向泉哥求助。泉哥教路：把蟹倒过来，在尾部弄出一个小口，让鲜甜的蟹汁流入口中，然后再慢条斯理地逐步围攻。蟹肉入口鲜甜细嫩，没有泥味，清淡爽口。吃完蟹，再喝一口陶钵内的清蒸蟹汤汁，鲜美无比，让人意犹未尽。而旁边那盘清蒸膏蟹，滑而多膏，肉质结实、爽口弹牙。

大快朵颐后，不远处，一些老渔民抽着水烟悠然坐在船上。此情此景，让饕餮者顿感自己变身为渔家人。泉哥说，为了满足食客的需求，餐厅专门提供了一艘为食客出海游玩的船，船上设备齐全，船驶到珠江口去捕鱼，在船上面现煮现吃。沿途既欣赏到美好的景色，又可以感受到浓浓的渔家乐。



**横门水蟹、白灼挂虾、闷鳝鱼、
酥炸白饭鱼、蒜丝蒸龙利**

📍 中山市横门镇横明路/分店：沙朗105国道旁

☎ (0760) 3390878/8667799





岭南水乡

水乡三宝啖啖香



早在几十年前，水乡人就已经懂得就地取材，把大蕉树上的新鲜蕉蕾采摘下来，炮制出各式营养丰富的蕉蕾菜式，如许多人熟悉的蕉蕾汤、蕉蕾粥等都是深受青睐。岭南水乡大厨先把新鲜猪骨、眉豆等慢火细熬成高汤，然后再加入新鲜处理过的蕉蕾再煲，一方面保持了蕉蕾汤的原汁原味，一方面令汤身更浓更滑。