

靠山吃山



大山窖藏的客家味道



“内外双修”的盐焗鸡 “十六妙龄”的酿豆腐
“天仙配”的梅菜扣肉 赛“乒乓”的肉丸子
女人与娘酒的隐秘历史 宴席行酒令的价值情怀
涓涓美食细流 汇聚着中原土族的耕读传统



饶原生 / 著 扬眉 / 绘

广东省出版集团
广东科技出版社



生猛鲜香里的舌尖探险

美食传奇中的人文景观



靠

山

吃

山

大

山

窖

藏

的

客

家

味

道

饶原生 / 著 扬眉 / 绘

广东省出版集团
广东科技出版社
广州

图书在版编目 (CIP) 数据

靠山吃山: 大山窖藏的客家味道 / 饶原生著; 扬眉绘. —广州:
广东科技出版社, 2014. 7

(寻味广东丛书)

ISBN 978-7-5359-6369-7

I. ①靠… II. ①饶…②扬… III. ①客家人—饮食—文化—
通俗读物 IV. ① TS971-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 004031 号

靠山吃山: 大山窖藏的客家味道

Kaoshan Chishan: Dashan Jiaocang de Kejiaweidao

顾问: 庄臣

图文统筹: 钟洁玲

责任编辑: 钟洁玲 李莎

封面设计: 视觉共振设计工作室

版式设计: 黄海波

责任校对: 罗美玲

责任印制: 罗华之

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮政编码: 510075)

<http://www.gdstp.com.cn>

E-mail: gdkjyxb@gdstp.com.cn (营销中心)

E-mail: gdkjzbb@gdstp.com.cn (总编办)

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷: 广州市岭美彩印有限公司

(广州市荔湾区芳村花地大道南, 海南工商贸易区 A 幢)

规 格: 787mm×1092mm 1/16 印张 12.5 字数 200 千

版 次: 2014 年 7 月第 1 版

2014 年 7 月第 1 次印刷

定 价: 58.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

寻味广东丛书编委会

主 任：顾作义 广东省委宣传部副部长

副主任：王桂科 广东省出版集团董事长

钱永红 广东省新闻出版局副局长

编 委：沈宏非 庄 臣 杜传贵 何祖敏 倪 谦

陈 兵 丁春玲

总 序

吃是广东人的宏大叙事。为了一张嘴，广东人创造了多少人间奇迹！80年前，有位京城美食家在尝过广东人开创的谭家菜后惊呼：“人类饮食文明，到此为一顶峰！”

正是一个个奇迹，构成了粤菜体系，并让粤菜独树一帜，成为南中国文明的重要组成部分。

追求美食是天赋人权。正如孙中山所说：既然悦目的东西是艺术品，悦耳的东西是艺术品，那么悦嘴的东西也应该是艺术品。

美食不但悦嘴，同时还悦目、悦心。

林语堂说过：“一个美好的清晨，躺在床上，屈指算算生活中真正令人快乐的事情时，一个聪明人会发现：食是第一样。”广东人早就发现了这一点，到处都是热爱生活的聪明人。

一般而言，土生土长的广东人，事业未成的不愿北漂，事业有成的不愿移民。问其究竟，回答惊人地相似，皆因害怕吃不上新鲜美味的粤菜。无论是一百年前还是现在，他们都自认为是天赋味蕾的一个族群。散文家秦牧在《了解一点饮食文化》一文里提及：“广东人很早就漂洋过海，足迹遍及世界各地，开办餐馆又是大量华侨、华人的拿手好戏，看家本领。”也许最根本的还不是把开办餐馆当作“看家本领”和谋生手段，而是舌头最不能割舍乡愁，唯有开餐馆能聊以解馋并借以解忧。

但另一方面，粤菜却长期遭受误解，不少外地人把粤菜归结为两点：一是贵，二是蛮。一提粤菜就以为只有海鲜和鲍参燕翅，要不就是“蛇虫鼠蚁什么都吃”。其实粤菜的最大特点是精致化，是粗料细做。美食体现了广东文化最有生命力的部分。广东民性里面的“敢为天下先”“开放”“包容”“务实”等优秀特质，都体现在饮食文化里。但我们却没有与之匹配的理论，给予总结概括。我们日进三餐，却长期忽视其中隐含的文化精髓！从前出版的广东美食，大多是菜谱，没有挖掘美食里面的人文内涵，精神层面的内容几乎是一个空缺。

为此，我们推出“寻味广东”丛书。这是一套全面展示广东美食文化的全彩图书，由广东省委宣传部顾作义副部长牵头策划，广东科技出版社组稿运作的岭南文化出版物。

这套丛书侧重展示粤菜里的人文景观，突显了广东人与生俱来、终生不减、执着于美食的精神以及源远流长的美食传统，挖掘了粤菜背后的文化精髓，讲述

了粤菜的成因及特殊风俗形成的民性，重现了对粤菜有过卓越贡献的美食家及美食世家的百年沧桑，汇聚了食坛趣闻、粤菜典故、百年老店、美食地图等。

为了让丛书更感性、丰富和生动，我们采用了图文并茂、分栏排版的方式：每种书都配有“食物高度写实、人物充分夸张”的主题漫画，还有油画、钢笔画、清代外销画、旧报新闻画及大量食材、菜式图片，以图文互说的方式重现与美食相关的历史场景，展开种种美食细节，大大增加了版面的信息量、趣味性和感染力。这是探索图书呈现方式多样化的一种举措。

我们希望这是一套让广东人看了倍感自豪的丛书。广式美食生活是全民性的，是和谐社会的一种象征。对外地读者来说，打开它就像打开广东民俗的一扇窗。从吃入手了解粤人粤地的精神特质，这是最快乐的学习方式。我们更希望丛书走向世界，就像当初广东人开创海上通商之路、最早飘洋过海闯荡天涯一样，但愿这套丛书也能穿越横渡生死的海峡大洋，走到地球的另一端。

美食无国界！期望捧读之人能借此开怀，觅得一日三餐的乐趣，找到价值归依。

法国一位美食评论家说：“对人类幸福而言，发现一道新菜比发现一颗恒星还要伟大！”

仅以这套丛书，向为粤菜做出过贡献的历代升斗小民、大厨名厨、美食家及美食家族致敬！

寻味广东丛书编委会

2013年8月8日

广东省客家物产分布图

清远

物产代表

清远鸡

乌髯鹅

星子红葱

连州菜心

美食代表

白切鸡

鹅趟煲

刀切糍

东坡腊味

洲心烧肉

骆坑笋焖肉

韶关

物产代表

南雄银杏

新丰佛手瓜

翁源九仙桃

始兴北江番茹

为坝油粘米

美食代表

南雄梅岭鹅王

曲江清蒸三角鲂

翁源油罩焗

始兴灰水鸭

新丰鹅醋钵

河源

物产代表

五指毛桃

霸王花米粉

万绿湖河鲜

和平鹰嘴桃

龙川柿饼

美食代表

清蒸万绿湖大鱼翅

源城猪脚粉

东源五指毛桃鸡

彭寨牛骨腩煲

车田炸豆腐

田心鱼生

佗城豆腐丸

紫金八刀汤

惠州

物产代表

惠州梅菜

龙门三黄鸡

龙门西溪笋

惠东香芒

高潭明姜

美食代表

东江酿豆腐

客家盐焗鸡

梅菜扣肉

惠州东坡腿

罗浮山土窑鸡

柏塘白切鹅

麻陂肉丸

巽寮湾花甲王

虾蟹砂锅粥

梅州

物产代表

梅县金柚

平远慈橙

平远南药

五华长乐烧

大埔苦笋

石扇咸菜

西岩茶叶

美食代表

梅州客天下糯米扣鸭

丙村开锅肉丸

松口鱼散粉

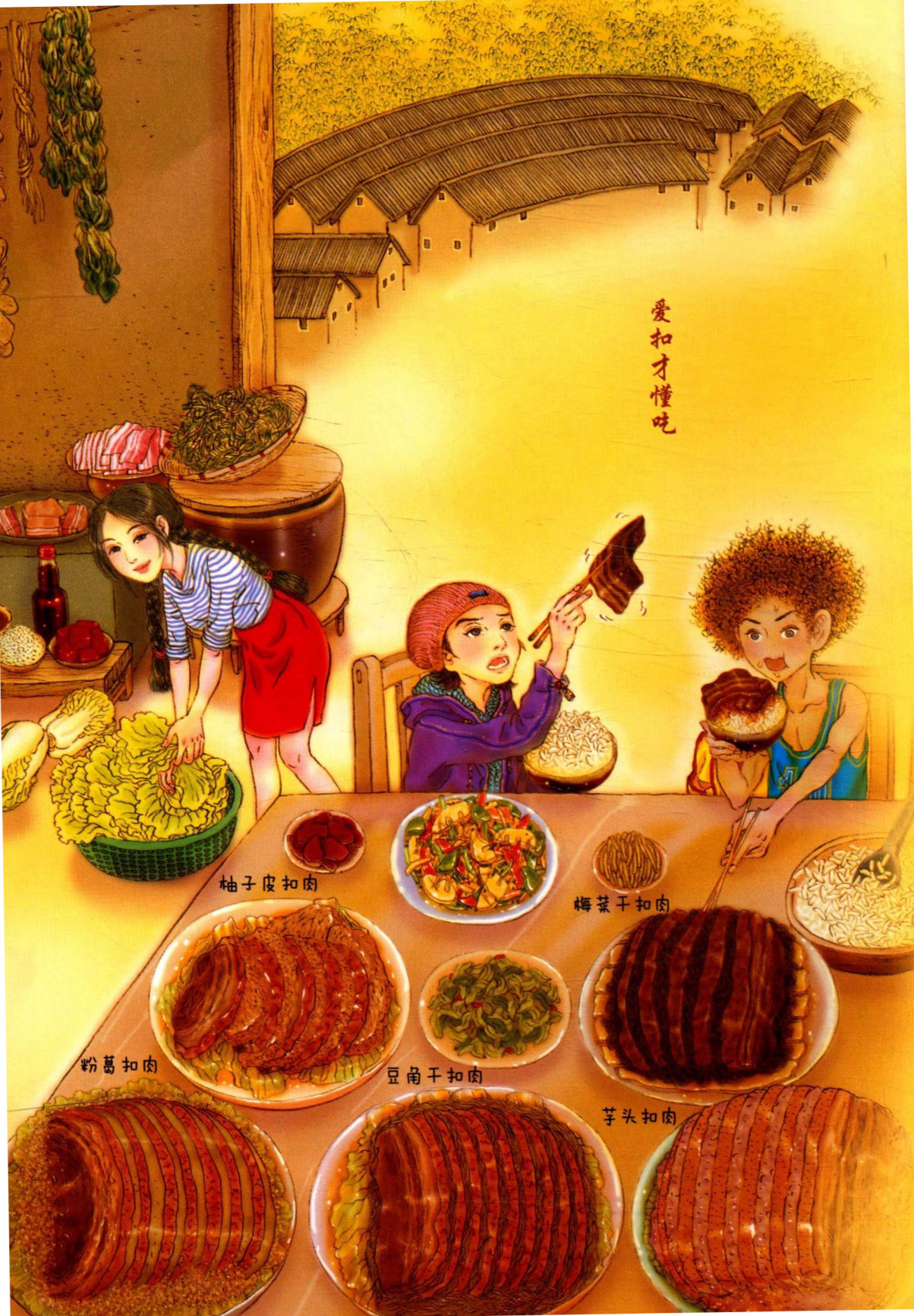
百侯薄饼

梅江腌面

兴宁砸棕

蕉岭锅鸭饭

丰顺薯板



爱扣才懂吃

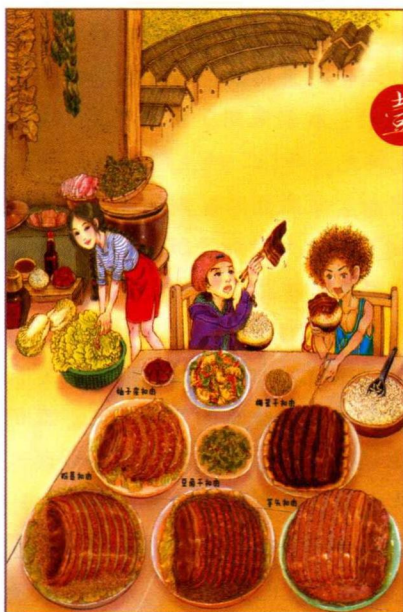
柚子皮扣肉

梅菜干扣肉

粉葛扣肉

豆角干扣肉

芋头扣肉



上

溯源篇 /1

探寻广东山地菜的生成密码 /2

酿豆腐，永远的客家菜头牌 /8

“让逗妇”，不容易 /9

一山还有一山高 /13

且向大山深处寻 /18



貳

肉食篇 /23

一只内外兼修的鸡 /24

盐堆里的“热修” /25

各种“修炼”，境达至臻 /28

更有“内外双修” /33

识鱼于山水怀抱中 /36

山水是“吾”家 /37

“你是哪个部分的” /40

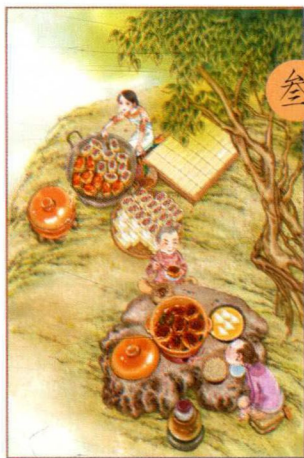
让心境穿越 /43

诸肉还数猪肉香 /49

清香：感受客家人的“励志味道” /50

浓香：辨识客家人的“老中国”烙印 /54

咸香：储藏客家人的“思无”远见 /57



叁

板食篇 /63

“中国第五大发明” /64

“等路”的选择 /66

辛勤的使者 /70

一个“精”字，尽显风流 /75



肆

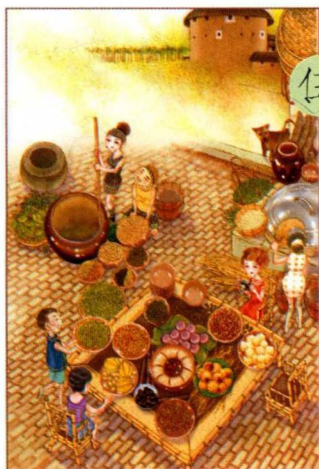
药食篇 /81

山里面有没有住着神仙 /82

“仙人”何来 /82

谈情说“艾” /85

爱药才会“寿” /89



伍

饮酌篇 /93

开门茶事 /94

喝一碗有情有义的好茶 /95

古老的证物 /99

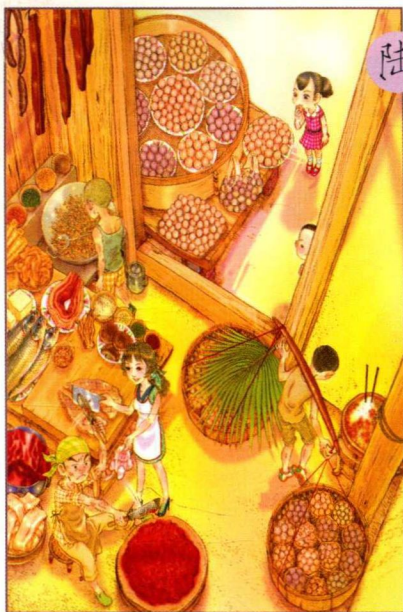
茶里乾坤大 /104

与山共醉 /108

闻着酒香识女人 /109

客家白酒中的时空奥秘 /117

“墙外”的酒香 /121



陆

技艺篇 /129

有酿就有客家人 /130

素食里“植出一块大肉” /131

煎酿三宝，你来自何方？ /136

爱扣才懂吃 /139

欲把婚姻比扣肉 /139

当梅菜遇上扣肉 /143

丸来圆去 /147

谁与“打乒乓”？ /147

且看“冇粉控” /151

名与实之间 /153

腌得好味 /156

随时随地的腌菜心思 /156

白马非马，腌面非腌 /160



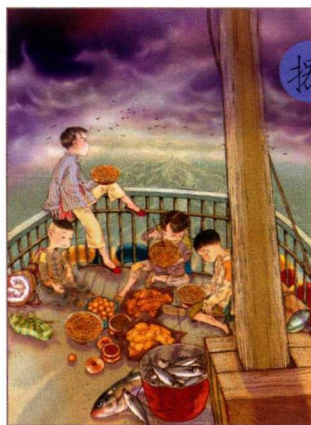
柒

名流篇 /163

人杰食灵“文人菜” /164

经得起“文化”的推敲 /164

一个名字撑起一个系列品牌 /169



捌

地标篇 /173

客地样本 /174

彭寨镇：“庖丁”不是一日炼成的 /174

百侯镇：孝心食品薄与甜 /178

松口镇：下南洋的“美食驱动力” /181

后记 /187



溯源篇



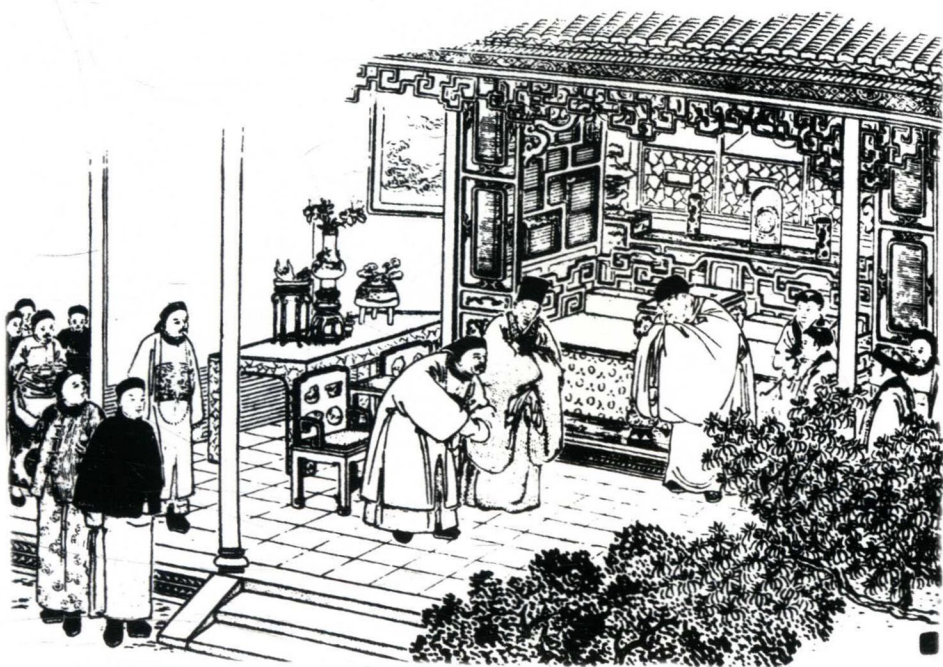
广东这个地方，有人习惯称之为“岭南”。其实，广东并不能代表全部的岭南地区，但却是孕育岭南文化的母体。它北枕五岭，南濒大海，这种相对独立的地理单元，造成了其对外开放的地理区位，方便于在传统文化和海洋文化的交融中找到一个共生点。

秦朝以前，这个地方只是百越土著的聚居地。秦朝以后的一次又一次的大动荡也一次次影响着这块南方的土地，人群从北向南流动，文化也就随此进程而不断重组。一次次移民潮最终促使这个地方逐渐生成既关联又有差异的三大民系：广府民系、客家民系和潮汕民系（又称福佬民系）。三大民系呈三足鼎立，有着各具特色的乡土文化、家居形态、生活方式、民俗习惯和经济活动，加上瑶、壮、畲、满、回等在粤少数民族的民族文化，共同构成多元的岭南文化。会说粤语、客家话和潮州话，被认为是三大民系各自之间相互认同的最重要文化标志。

一部汉民族的南迁历史，大概就是一部客家民系的形成史。西晋永嘉之乱，令中原居民大举南迁至粤、闽、赣交界区域，之后又有四次大迁徙，新移民定居下来后与当地居民互有通婚，繁衍后代，形成如今这样一个以客家话为方言的、极为庞大的群体，现分布于粤、闽、赣、桂、川、黔、台等以及海外数十个国家和地区。无论走到哪里，他们都携带着古老的族谱，恪守着



大埔围屋(茉莉摄)



客家是中原南迁而来（旧报新闻）

传统的习俗，固执地维护着客家方言的纯正性。晚清梅州籍学者黄遵宪有诗为证：“筭路挑孤辗转迁，南来远过一千年。方言足证中原韵，礼俗犹留三代前。”

广东客家人的聚居区，在全国地图上看，可划入“沿海地区”。若回到广东地图上去看，则基本属于南岭山脉的要冲地带，客家人的居住地多是荒僻山区，主要集中于粤东北。“逢山必有客，无客不住山”，择山而居、靠山而食，大概就是客家人的宿命了。如果说，生活环境已表明客家人是“山人”或者“山民”，那么，客家话又被称为“山话”就不奇怪了。一首客家山歌这样唱道：

追溯客家民系的成因，可发现其主体是辗转南迁的中原汉人。中原移民在与赣、粤、闽三地原住民的融合中，演化成客家人。

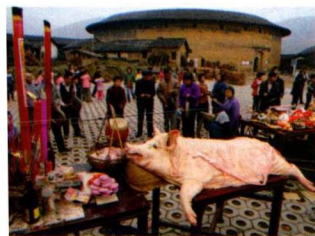
客家饮食文化从饮食理念、饮食内容到饮食方法都与汉唐中原饮食文化一脉相承。

客家人天性豁达，在穷山瘦水中仍营造美丽家园。

客家菜注重食物的本味，传统厨师一般不使用味精、白酒等调味品，这显然与江浙一带的传统烹饪特色相一致。



围屋内的庆丰年（何方摄）



庆丰年的盛大场面（何方摄）



有护村河的客家民居（洗励强摄）

“山中山谷起山坡，山前山后树山多，山间山田荫山水，山人山上唱山歌。”

民以食为天。广东三个民系的生成中，形成了独具特色的饮食习惯，这里面有源远流长的生存密码。人类进化的历史，就是一部绘声绘色的饮食史，生存环境及自然资源决定着生存方式。距今一万年的前后，人类社会进入考古学家所说的“新石器时代”，住在华北黄土带的祖先开始种粟，而南方祖先则靠种水稻尝试农耕，主食的不同在史前已呈现南北差异。而在广东人形成的两千多年历史中，广府人由于集中居住于出产粮食和多种经济作物的珠江三角洲，这片富饶的“鱼米之乡”自是哺育其成长；潮汕人逐浪而居，于是就“靠海吃海”；对于身为“山民”的客家人来说，“靠山吃山”是其生活方式的典型表现。

岭南、岭南，缘因有“岭”。北边这“岭”，是大

庾岭、骑田岭、都庞岭、萌渚岭、越城岭等五岭，为南岭山脉的最高峰。由五岭延伸的粤东北部山地，为广东客家人的主要聚居地，海拔不算太高，山岭间绝对高度一般在一两千米之间，群山重叠且连绵不断，生长着虽简单却丰富的各类“山野”食材。野生、家养与粗种，构成了客家人饮食结构中的全部。客家人膳食中用以入馔的副食品，都是家养禽畜和山间野味，海产品比较少。长年不便的交通使他们较少受到外界的影响，这使得客家菜在较长时间里得以自我保护、自我演变、自我成型

客家人做喜事办酒席，讲究“十二碗”或“十四碗”，分别盛满粗大惊人的鸡、鸭、鱼、肉、米粉、蔬菜等等，非得让客人吃饱有余而后快。



庆丰年时的祭祀（何方摄）

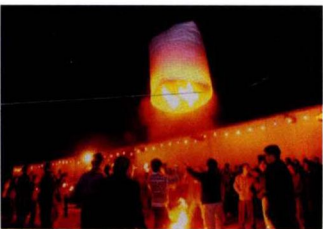


制作孔明灯



点孔明灯

客家人有在元宵节前后放飞“孔明灯”的习俗，祈求上天保佑落户山地后的日子幸福美满，生活蒸蒸日上。



放孔明灯（何方摄）

从而自成一家。源于青山绿水所孕育出来的原生态食材，以及在这样基础上传承下来的板文化、茶文化、酒文化、酿菜文化、扣菜文化、肉丸文化等，如今已成为客家菜系的数朵奇葩。

早期生产条件的艰苦以及劳动时间长的客观存在，使客家人做菜有着“咸”“肥”“香”“烧”“熟”“陈”等特点，成就了客家菜所具备的如下特色口味——

其一，吃在客家，咸是一绝；

其二，用油很足，以至于“半油半汤”；

其三，强调趁热吃，“烧唔烧”成了品评好不好吃的重要标准；

其四，多煎、炸、炒、焖，但求“香口”；

其五，烹调讲究熟透，忌生或半生不熟；

其六，喜吃干菜、腌菜。

追究成因，与客家人的生存环境和生活水平都有很大关系。山高水冷、地湿雾重的气候因素决定了“烧”“香”“熟”的特点；生活艰苦、劳动强度大，又进而形成“咸”“肥”的特色；长期迁徙、经济落后，则是促成“咸”“熟”“陈”的主要原因。

探讨广东客家菜的演变时会发现，虽说遍布海内外的客家人都讲一口标准的客家话，但只有集中居住粤东北山地的客家人才保留了中原饮食特色并且自成一体。至于散落在其他地方的客家人的饮食习俗，除极个别的在村落范围内传承外，大多还是被当地的饮食文化所同化了，“虎落平阳”便无虎威，被同化也就无可厚非了。同理，对客家菜精髓的认识与对客家人精神的认识一样，