

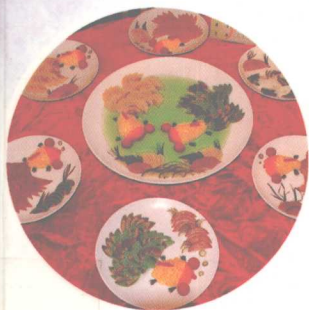
FOOD IN GUANGZHOU

LINGNAN CULINARY CULTURE

食在广州

【岭南饮食文化经典】

王晓玲 主编



广东旅游出版社
GUANGDONG TRAVEL AND TOURISM PRESS

FOOD IN GUANGZHOU



TS971
W393.1

LINGNAN CULINARY CULTURE

食在广州

【岭南饮食文化经典】

王晓玲 主编



廣東旅遊出版社
GUANGDONG TRAVEL AND TOURISM PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

食在广州——岭南饮食文化经典 / 王晓玲主编. —广州: 广东旅游出版社,
2006.3

ISBN 7-80653-683-3

I. 食... II. 王... III. 饮食 - 文化 - 广州市 IV. TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 123288 号

出版总监: 李 默

策 划: 陈卫平

责任编辑: 黄跃珍 江丽芝

装帧设计: 明 镜

责任校对: 李瑞苑 陈召珍 刘光焰 罗 英

责任技编: 顾耀民

《广州美食地图》(一)、(二)根据广东旅游出版社 2005 年 3 月出版的《广州市旅游交通图》[审图号/粤 S (2004) 20 号] 改编, 本地图不作区分界线之用。

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路 30 号之一 邮编: 510600)

深圳市普加彩印务有限公司印刷

(深圳市龙华创艺路亿康工业园 B 座)

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

787 × 1092 毫米 16 开 44.25 印张 423 千字

2006 年第 1 版 1 次印刷

定价: 90.00 元

[版权所有 侵权必究]

本书如有错页倒装等质量问题, 请直接与印刷厂联系换书。

《食在广州——岭南饮食文化经典》

编辑委员会

主 编：王晓玲

副主编：李文耀

编 委：马相承 孔妙然 王美怡 王杰忠 方永钦 甘巧林
龙伟彦 刘焯坤 刘棕会 刘亦文 齐津广 庄伟佳
关志敏 朱 英 李志新 李权时 李灿佳 李藻强
张 磊 陈 基 陈明远 陈晓武 陈卫平 邱 捷
肖卫中 周成华 罗桂文 范小原 林壤明 钟征祥
郭德炎 姚学正 胡学铭 唐仕荣 徐丽卿 梁国维
梁 迅 梁灿然 黄兆勤 黄森章 黄振华 黄明超
章文钦 谭爱英 谭炳强 黎永泰

(按姓氏笔划排列)

编 审：钟征祥

撰 稿：钟征祥、陈明远、黎永泰、黄明超、梁灿然、谭炳强、
李卫东、陈平辉、张 明、康有荣、梁玉婷

摄 影：袁高明、李卫东、陈卫平等

组编人员：黄 珩、陈月华、余瑞玲、宋 焱、张 华

广州食事

芸芸众生，食事为大。一座城市，对历经多年而不衰的饮食盛事，当弘扬光大。而广州至今仍以食事为大，并为人所津津乐道，于是便有今天“食在广州”之说。

《礼记·礼运》曾说，饮食男女，人之大欲存焉。与中国历史文化源远流长相辉映，2000多年的历史名城广州依然遵循着“养生之道，莫先于饮食”的古训，在滔滔的珠水岸边，不依不饶地演绎着千年饮食的不老传说，延续着一场场浩浩荡荡的饮食盛事——“食在广州”。

“食在广州”基在粤菜。广州是粤菜的发源地，在中国粤、鲁、苏、川四大名菜系中占有一席之地的粤菜，其发展历史一直可追溯到秦汉南越王时期。粤菜取百家之长，用料广而精，配料多而巧，味重清、鲜、爽、滑、嫩，讲求镬气，尤以小镬小炒著称，调味遍及“酸甜苦辣咸鲜”，菜肴有“香酥脆肥浓”之别，“五滋六味”俱全。现在，粤菜已成为中国最有朝气、最富有与时俱进精神的菜系，粤菜是铸就“食在广州”名声的主要因素。

“食在广州”功在市场。自清末民初以来，国内的川菜、鲁菜、淮扬菜早就陆续进入广州饮食市场；改革开放以后，西餐酒廊、日本料理、韩国菜、东南亚风味、西式快餐也在羊城纷纷亮相。今日广州，已形成多种菜系并存发展和多元化经营的市场格局。广州食坛上百花齐放、百家争鸣的繁荣市场，使得“食在广州”的名声远播海内外。

“食在广州”贵在人和。广州人素有敢吃善吃的豪气，广州厨师的烹调艺术也技比易牙。曾几何时，广州的名菜佳肴倾倒过多少天下食客，为羊城带来过多少辉煌；时至今日，广州饮食市场一派兴旺，“食在广州”风采依然，成为广州旅游含金量最足的金字招牌。善烹的广州厨师和堪称嘴尖舌利美食家的广州人争得和享有了“食在广州”这份荣耀。

广州食事常演“神奇魔术”。你能想象这样的场面吗？十万人同在一个广场上品尝美食，这是一年一度广州国际美食节的盛况，广州作为美食大都会由此可略见一斑。泮溪酒家的点心，曾经让国外游客连续吃上十多天而口味花式从不重复，广州饮食的博大精深在这里得到全新诠释。“食在广州”已使我们这座城市成了天下美食大拼盘，中西合璧的饮食风格已成潮流，遍布全城的酒楼餐馆和形形色色的现代与传统美食，使广州食事异常瑰丽。

广州是一座饮食文化深厚的城市。市民的饮食消费心理和美食消费潮流在海内

外众多的大都市中是突出的。广州食肆众多，规模无论大小，遍及大街小巷。老字号酒家比比皆是，泮溪酒家、广州酒家、南园酒家、北园酒家、莲香楼、陶陶居都是声名远播，而妇孺皆知的饮食老店和小食店更是遍布于市区的每一个角落，方便至极。其所经营的品种繁多，仅小食品种就有云吞面、及第粥、艇仔粥、炒田螺、炒河粉、煲仔饭、生滚粥等，真是数不胜数。其用料和风味在海内外都有独特的地方，诸如用料繁杂，无所不有，海鲜野味，即宰即烹，讲究原汁原味。各式各样特色菜点、瓦煲食品、火锅边炉都是应有尽有，构成“食在广州”丰富多彩的内涵，形成与地方文化和民间艺术相互交融的旅游特色。

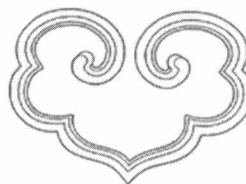
“食在广州”，实实在在。到广州来，不仅仅要看广州景点，更要尽情品尝广州美食，融进饕餮广州氛围，亲身体验一城之中吃遍天下美食的无穷乐趣。通过广州食事，了解广州独特的地方文化和民间风情，做一回真正的美食家，做一回真正的广州人。

“食在广州”，承载着多少地方故事，蕴藏着万千民间风情。这小小的城中食事，便尽显生活平淡本色，融会人生无限风景。来广州饱尝独具风味的美食，将是人生一大乐事。广州市旅游局组织有关专家精心编著的《食在广州——岭南饮食文化经典》一书，溯古通今，对“食在广州”博大精深的内容进行解释和说明，把令人深感兴趣和极为推崇的广州美食内容铺陈得淋漓尽致，通过该书的介绍，海内外游客可以较详尽地了解“食在广州”的内容，尽情体会广州食事带来的无穷乐趣。我乐于向大家推荐以这种方式介绍广州食事的书。

是为序。

广州市旅游局局长 李文耀

2006年1月



目录

第一章 历史篇 /1

第一节 渊源久远，博采众长独创一格 /2

◆ 粤菜的形成与发展 /2

萌芽于先秦 /3

形成于汉唐 /5

成长于明清 /7

兴旺于民国 /8

繁荣于当代 /9

◆ 粤菜的组成 /11

广州菜 /11

潮州菜 /13

客家菜 /15

◆ 粤菜的特点 /17

工艺博采中外 /18

风味崇尚清鲜 /20

第二节 人杰地灵，食在广州天下闻名 /21

◆ 得天独厚岭南地，物产富饶鱼米乡 /22

◆ “和辑汉越”促发展，融合一体绽三花 /23

◆ 名厨辈出艺超群，海外中餐粤菜多 /24

第三节 锐意创新，光大传统欣欣向荣 /27

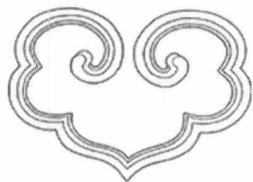
◆ 创办广州国际美食节 /27

◆ 多次举办名菜美点名店评比 /30

◆ 参加海内外历次烹饪竞赛成绩卓著 /31

◆ 着力培养烹饪人才 /35

◆ 注重出版专业理论书籍 /37



目录

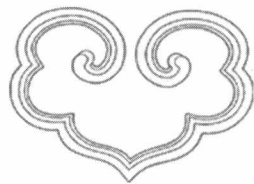
- ◆ 设立行业管理机构 /39

第二章 名店篇 /41

第一节 百年名店几番新 /42

第二节 今日名店何其多 /45

- ◆ “食在广州第一家” /45
- ◆ 园林酒家话泮溪 /48
- ◆ 莲香楼上莲蓉月 /50
- ◆ 陶陶居乐也陶陶 /52
- ◆ 潮汕风味数南园 /54
- ◆ 北园酒家其味无穷 /55
- ◆ 大同佳客知多少 /57
- ◆ 大三元一席酒 /59
- ◆ 百岁茶楼惠如楼 /61
- ◆ 成珠楼与小凤饼 /62
- ◆ 食物绿洲菜根香 /64
- ◆ 清平饭店清平鸡 /65
- ◆ 太平馆与总理套餐 /66
- ◆ 华北饭店京津味浓 /66
- ◆ 回民饭店涮羊肉 /67
- ◆ “利口福”果真利口福 /68
- ◆ 南方大厦几多变迁 /69
- ◆ “金酒店”东方宾馆 /69
- ◆ 流花宾馆餐厅多姿采 /71



目录

- ◆ 广东迎宾馆普及国宴菜 /72
- ◆ 华厦大酒店阅尽“珠水晴波” /73
- ◆ 广州宾馆“得云宫” /74
- ◆ 白云宾馆“聚仙阁” /75
- ◆ 爱群大厦饮誉华南 /76
- ◆ 新亚大酒店“八重天” /77
- ◆ 老牌酒店东亚 /78
- ◆ 新荔枝湾品味经典粤菜 /79
- ◆ 鹿鸣酒家鹿肉美 /81
- ◆ 大可以饭店首创“桑拿菜” /82
- ◆ 平民西餐翹楚绿茵阁 /83
- ◆ 新兴秘制羊腩煲 /85
- ◆ 钻石五星中国大酒店 /86
- ◆ 白天鹅宾馆世界一流 /87
- ◆ 花园酒店名扬中外 /89
- ◆ 广东国际大酒店玉宇连云 /90
- ◆ 炳胜“刺身”受青睐 /91
- ◆ “西关人家”名小吃多 /93

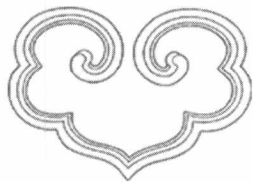
第三章 食林篇 /95

第一节 国际餐馆博览会 /96

第二节 广东风味 /98

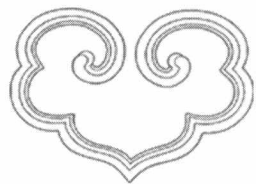
- ◆ 广州茶市佼佼者 /98

稻香海鲜火锅酒家 /98



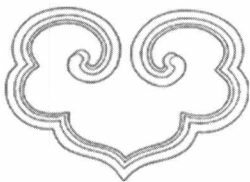
目录

- 幸运楼 /99
- ◆ 新派港式粤菜引领潮流 /99
 - 南海渔村 /100
- ◆ 海港酒楼 “至真至美” /100
- ◆ 潮菜食府风味卓越 /101
 - 潮皇食府 /101
 - 金华安大酒楼 /102
 - 金成潮州酒楼 /102
- ◆ 客家菜羊城飘香 /102
- ◆ 乡村酒家渔米之香 /103
- ◆ 粤垦路湛江风味食肆 /104
- ◆ 嘉仙鸡雷州土菜馆 /105
- ◆ 天苑酒家石岐鸽 /105
- ◆ 顺峰酒家顺德菜 /106
- ◆ 茂湛渔港 “煲鱼汁” /107
- ◆ 开平风味 “鹅公村” /107
- ◆ 上下九步行街尝广州名小吃 /108
 - 肠粉名家 “银记” /109
 - 港式食店 “永盈” /109
 - 荔湾面家 “欧成记” /109
 - 甜品专家 “南信” /110
- ◆ 九龙泉水 “沙河粉” /110
 - 老铺沙河大饭店 /110
 - 新晋沙河粉村 /111
- ◆ “海鲜超市” 东江海鲜酒家 /112



目录

- ◆ 黄沙海鲜市场不夜天 /112
- ◆ 鳄鱼美食“滋补养生” /113
 - 番禺香江鳄鱼宴 /113
 - 金满城擅烹鳄鱼菜 /113
- ◆ 长隆酒店“蚝”门盛宴 /114
- ◆ 食养坊炖汤养生健体 /114
- ◆ 沁芳园沙湾名食姜撞奶 /115
- ◆ 百万葵园葵花鸡 /115
- ◆ 增城宾馆荔枝宴 /116
- ◆ 温泉食街尝野味 /116
- ◆ 张记清补羊肉汤 /117
- ◆ 阳光香肉美食家 /118
- ◆ “黄鳝专家”新泰乐 /118
- ◆ 雍雅山房鱼头火锅 /119
- ◆ 流花粥城生滚粥 /119
- ◆ 豪门夜燕燕窝粥 /119
- ◆ 荔湾湖上唐荔园 /120
- ◆ 白云山休闲食肆 /121
 - 松风轩品味白云猪手 /121
 - 听云轩环境美妙添食趣 /122
- ◆ 美景酒家鱼虾美 /122
- ◆ 大可以海鲜饭店鲇鱼肥 /123
- ◆ 侨美食家款款招牌菜 /123
- ◆ 佛有缘素食养生益寿 /124
- ◆ 周生记“太爷鸡” /124



目录

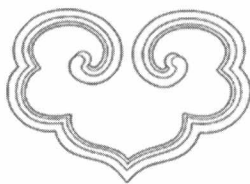
- ◆ 老火靚汤“头啖汤” /125
- ◆ 流花茶艺城真茶真味 /125
- ◆ 流花西苑茶食坊 /126
- ◆ 广东保健饮品——凉茶 /126

王老吉悬壶济世 /127

黄振龙消暑散热 /127

第三节 南北美食 /128

- ◆ 海南城四大风味 /128
- ◆ 冰花酒店东北菜 /128
- ◆ 山东老家“孔府宴” /129
- ◆ 江浙菜风雅俊逸 /129
 - 上海菜馆流金岁月 /130
 - “宴江南”家乡风味浓 /130
- ◆ “三湘大军”会羊城 /131
 - 味湘来洞庭鱼头 /131
 - 洞庭土菜馆返璞归真 /132
- ◆ 新派川菜广州演义 /132
 - 沸腾鱼乡贯通川粤 /133
 - 川国演义菜品时尚 /133
 - 老宗江开枝散叶 /133
- ◆ “东来顺”名动五羊城 /134
- ◆ 桂林米粉溢芳香 /134
- ◆ 云南米线滇粤合璧 /135
- ◆ 江西人煨汤馆“汤文化” /135
- ◆ “黄果树”贵州风味 /136



目录

◆ 大四川火锅城“百锅齐发” /137

◆ 秦晋面食粤海尝 /137

◆ “一品香辣蟹”一枝独秀 /137

◆ “山天”野山菌亦荤亦素 /138

第四节 异域风情 /139

◆ 日韩料理的“航空母舰”——中森名菜 /139

◆ 平民时尚日本菜自助餐 /139

◆ 园林中的“绿岛” /140

◆ “金饭碗”越南菜 /140

◆ “蕉叶”中的东南亚风情 /141

◆ 土生葡人美食澳门街 /142

◆ “阿里山”台湾风味 /142

◆ 意大利名食“比萨克” /143

◆ 美式快餐大行其道 /143

麦当劳落地生根 /143

肯德基家喻户晓 /144

◆ 中西结合的“自助餐大王” /144

◆ 西洋饼食经典雪贝尔 /144

◆ 白鹅潭酒吧街欧陆时尚 /145

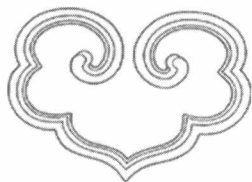
◆ 无国界美食沙龙 /146

◆ 广州兰桂坊泰式美食 /146

◆ 巴沙餐馆南洋菜 /146

◆ 金牛苑越南风味纯正 /147

◆ 名仕阁法国大餐 /147



目录

第四章 名师篇 /149

第一节 “食在广州”的顶梁支柱 /150

第二节 前辈雄风创基业 /152

省港澳名厨黄瑞 /152

省港澳名师梁应 /153

首席“天王”禡东凌 /153

著书第一师许衡 /154

一代宗师刘邦 /155

粤菜状元黎和 /155

点心状元罗坤 /156

良师益友陈勋 /157

粤菜教授龚腾 /158

西厨大师梁汉枢 /158

潮菜大师朱彪初 /159

炸鸡专家麦炳 /160

“百花大王”崔强 /161

顺德名厨戴锦棠 /162

西饼大师陈华 /162

名厨校长王光 /163

席点大师谭鸣 /164

点心巧手何世晃 /165

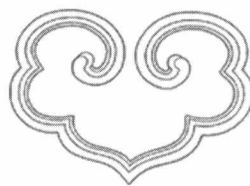
油鸡经理陈明 /166

点心名师陆贞 /166

点心教授帅焜 /167

候镬师傅黄深 /168

第三节 新秀厨艺动五洲 /168



目录

黄振华 林壤明 徐丽卿 庄伟佳 夏世邦 黄锡炎
黄燕珊 张 勇 黎永泰 梁灿然 谢国辉 叶 露
陈笑鸿 陈志江 高英华 陈 实 丘卫国 林汉华
曾妙屏 欧锦和 范启林 丁 方 龙伟彦 谭炳强
马荣根 冯 秋 吴自贵 欧阳玉远 邓杰森 陈平辉
李文平 丁明哲 何继文 黄海翔 伍家尧 江海强
陈智坚 陈剑雄 黎国雄

第五章 名菜篇 /203

第一节 粤菜佳肴知多少 /204

第二节 佳肴精选 /206

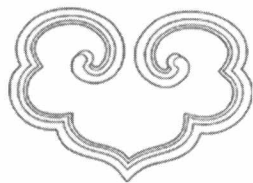
◆ 畜肉精华 /206

荔浦扣肉 糖醋咕噜肉
卤水扎蹄 白云猪手
广东烧乳猪 蜜汁叉烧
爽口牛肉丸 脆皮炸牛奶

◆ 禽类妙品 /210

清平鸡 东江盐焗鸡
脆皮炸鸡 茶香太爷鸡
捅子豉油鸡 陈皮炖大鸭
八宝炖全鸭 红烧乳鸽
柠汁煎软鸭 西洋菜炖鲜陈肾
广东烧鹅 潮式卤水鹅
柱侯甑鹅 豉油皇鹅肠
广州文昌鸡

◆ 水产佳肴 /219



目录

香滑鲈鱼球 碧绿生鱼卷
五柳松子鱼 清蒸鳊鱼
煎封鲳鱼 油浸山斑鱼
蒜子焖鲑鱼 油泡鲑脯
豉汁盘龙鳝 什锦鱼青丸
瓦罉焗水鱼 油泡虾仁
干煎虾碌 太史田鸡
三色龙虾 郊外大鱼头
白灼响螺片

◆ 海味珍馐 /228

炒桂花鱼翅 红烧大裙翅
红烧鲍鱼 蒜子瑶柱脯

◆ 八宝集锦 /230

八宝冬瓜盅 东江酿豆腐
云腿护国菜 鼎湖上素
黄埔炒蛋 大良煎虾饼
大良炒牛奶

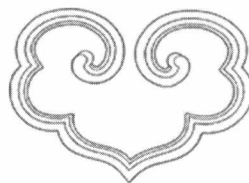
第六章 名点篇 /235

第一节 款款点心岭南情 /236

第二节 名点精粹 /239

◆ 中式点心 /239

牛肉烧卖 干蒸烧卖
排骨烧卖 薄皮鲜虾饺
冠顶龙珠饺 绿茵白兔饺
美味凤爪 黑椒牛仔骨



目录

牛肉肠粉	蚝油叉烧包
蛋黄莲蓉包	鲜虾韭菜饺
莲子蓉晶饼	春卷
叉烧酥	酥皮鸡蛋挞
酥皮椰丝挞	安虾咸水角
蟹黄灌汤饺	椰蓉软糯糍
香麻炸软枣	叉烧餐包
鲜虾生肉包	寿桃包
象生刺猬包	潮州蒸粉果
空心煎堆	马拉盏
萝卜酥	上素腐皮卷
广州水饺	冰肉水晶包
白雪映红梅	荔浦秋芋角
荷香糯米鸡	芝士焗甘薯

◆ 西式点心 /251

酥皮面包	丹麦面包
毛毛虫面包	牛角包
葱油包	甜方包
肠仔包	法式面包
提子牛油戟	西洋蛋糕
芝士(乳酪)蛋糕	葡式蛋挞
吉士布丁	脆皮泡夫
柠檬批	沙勿来
草莓慕丝	什果啫喱
什果蛋糕	马铃
芝士条	水果挞
面包布甸	