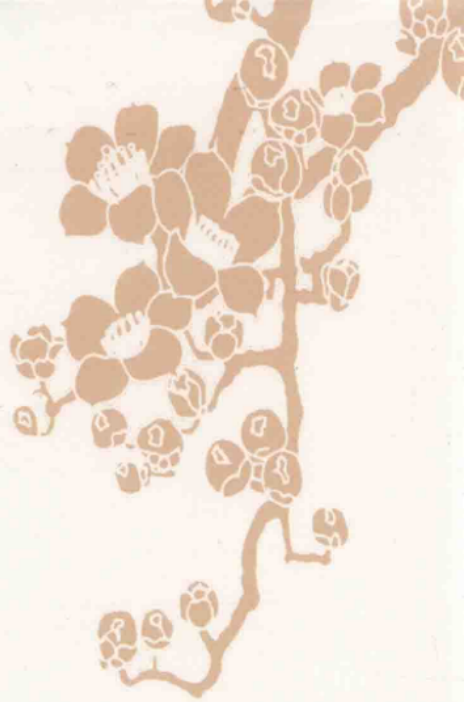


岭南文化读本

傅华 主编



岭南饮食文化

LINGNAN YINSHI WENHUA

◎周松芳 著

SPM 南方出版传媒 广东人民出版社

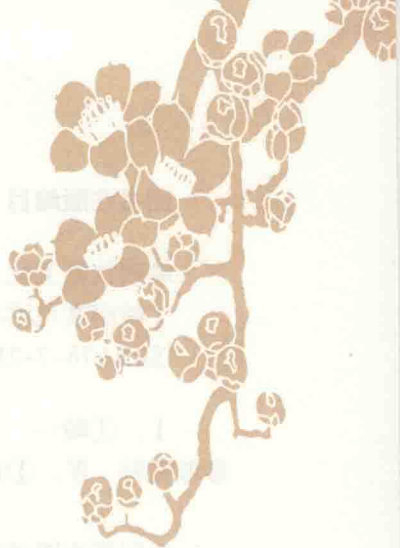
岭南文化读本

傅华 主编

岭南饮食文化

LINGNAN YINSHI WENHUA

◎周松芳 著



SPM 南方出版传媒 广东人民出版社

·广州·

图书在版编目(CIP)数据

岭南饮食文化 / 周松芳著. — 广州: 广东人民出版社, 2019.3

(岭南文化读本)

ISBN 978-7-218-13440-6

I. ①岭… II. ①周… III. ①饮食—文化—广东—干部教育—学习参考资料 IV. ①TS971.202.65

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第055531号

LINGNAN YINSHI WENHUA

岭南饮食文化

周松芳 著

版权所有 翻印必究

出版人: 肖风华

责任编辑: 杨冰然

装帧设计: 书窗设计

责任技编: 周杰 吴彦斌

出版发行: 广东人民出版社

地址: 广州市大沙头四马路10号(邮政编码: 510102)

电话: (020) 83798714(总编室)

传真: (020) 83780199

网址: <http://www.gdpph.com>

印刷: 广州市人杰彩印厂

开本: 787毫米×1092毫米 1/16

印张: 21.75 字数: 420千

版次: 2019年3月第1版 2019年3月第1次印刷

定价: 69.00元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与出版社(020-83795749)联系调换。

售书热线: (020) 83780517

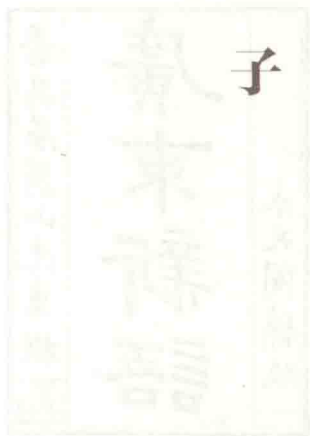


岭南文化读本

主 编：傅 华

副主编：王桂科

引 子



名作家阿城在《闲话闲说》里说：“香港的饭馆里大红大绿大金大银，语声喧哗，北人皆以为俗气。其实你读唐诗，正是这种世俗的热闹，铺张而有元气。香港人好鲜衣美食，不避中西，亦不贪言中华文化，正是唐代式的健朗。”这是可以移以评价并推而广之至整个岭南饮食及其文化的。当然，这只是岭南饮食文化一个方面的特点。

饮食文化，作为一个文化分支，往往受制于大文化及其背后的经济基础。岭南僻处一隅，在很长一段时期内，文化相对落后于内地，加上岭南人自古以来性格朴实低调，因此，关于岭南饮食的历史记载多出自他者之手。而这他者留下的历史文献中，关于岭南饮食无不着眼于其奇特乃至蛮荒；便是岭南人最为敬重并对其礼遇有加的韩愈与苏轼，也并不投桃报李。韩愈把岭南的海鲜说得狰狞可怖，对柳宗元的从俗食蛙之举等大不以为然；苏轼在酣饮了岭南人献上的醇厚美酒并学会了绝佳酿造技艺之后，竟还说“可惜风流在蛮村”，真是吃了人家的还舌长如妇，颇有些“可恶”。所以，文化是一个大问题，岭南饮食优质的历史与文化资源，长期以来被文化的偏见所遮蔽，直到晚近，随着岭南经济的崛起和中国文化大势南移趋势中岭南人文的彰显，面貌始得改观。

屈大均的《广东新语》说：“天下所有食货，粤东几尽有之；粤东所有之食货，天下未必尽也。”尤其是在“一口通商”（明清两代有很长一段时间，广州独享从事外贸的权利）的时代，广州之富足，众多域外食货之辐辏于广州，都使其饮食技艺愈益讲究。如1861年2月22日《纽约时报》的一篇新闻专稿所言，美国人来到广州，都想着要一尝这里最美味的牛排——这可是西餐啊！如此古今结合、中西结合，“食在广州”遂声被天下。尤其是在上海开埠以后，粤商逐鹿上海滩时，粤菜也长驱直入，以优质的出品、丰俭由人的价格、粤人不畏寒暑不论早晚的勤劳，迅速征服了中外客商、士绅名流和及本地居民，如早期以徐珂为代表，后期以曹聚仁为代表，纷纷撰文，对粤菜再三致意，“食在广州”的名声由是不胫而走，并化入俗谚，奠定其难以撼动的地位，以至有人在沪上的名杂志上予以质疑时，也迅即被人反驳。

但是，这种被“猎奇”的历史命运，在后来又重新上演，颇令人深思。抗战以后，饮食文化成为奢谈；建国初期，物产不丰，“食在广州”也只能尘封。只有到改革开放以后，广东经济率先发展，岭南饮食随之北伐，“食在广州”重又闪亮登场。可当时给人最深刻的印象只是，广东人什么都敢吃，而不是广东菜追求天然品质、讲究鲜活生猛。当此之际，他者的眼光仿佛又退回千年以前。直到改革开放若干年后，当广东菜馆再度开遍全国，当北方大地都以能请到广东师傅烹制生



《广东新语》书影

猛海鲜而为高档酒楼标志时，大家发现，哦，原来广东菜并非奇异的菜式，广东人也并非茹毛饮血般什么都敢吃。

其实，粤菜在海外，大抵也有类似的历程。

然而，“猎奇”的结果却也保留了大量珍贵史料，不像某些中原饮食文化，因其习以为常，反而不足以为文，因而不传。史料是珍贵的，史料的解读更为重要。岭南饮食文化的历史梳理，是表出岭南社会经济和文化发展的重要一环，也有助于今日社会经济和文化发展。当然，岭南饮食历史文化得到了人们的关注和重视，曾经的猎奇文字，也在拂去其文化遮蔽的尘灰后，闪现着经典的光辉。

引 子

/ 001

第一章 南食的形成

第一节 独立发展的岭南早期文明及其饮食文化 / 003

第二节 南食之征：南越王庭饮食风范 / 006

第三节 史志的垂青与弘扬 / 009

第二章 食在广州

第一节 “走广”走出的“食在广州” / 020

第二节 “食在广州”，唱响上海 / 026

第三节 食在广州的黄金时代 / 032

第四节 “食在广州”地图 / 065

第五节 食在广州，还看今朝 / 073

第三章 味出潮州

第一节 潮州菜的早期渊源 / 080

第二节 潮菜新时代：问鼎粤港 / 111

第三节 回到潮汕 / 117

第四章 客家占地主

第一节 助成国菜风范 / 140

第二节 板里客家 / 144

第五章 广东番菜

- | | | |
|-----|----------|-------|
| 第一节 | 粤仆与西餐的兴起 | / 150 |
| 第二节 | 番菜引领时尚 | / 159 |
| 第三节 | 杏花楼往事 | / 167 |

第六章 海鲜为王

- | | | |
|-----|---------|-------|
| 第一节 | 海鲜当素食 | / 174 |
| 第二节 | 鱼翅最是表征 | / 178 |
| 第三节 | 嘉鱼美，鱼生鲜 | / 187 |
| 第四节 | 鲛鱼胜莼鲈 | / 192 |

第七章 以鸡为凤

- | | | |
|-----|---------|-------|
| 第一节 | 上海滩的信丰鸡 | / 199 |
| 第二节 | 以鸡为凤 | / 209 |
| 第三节 | 国宴主菜 | / 216 |

第八章 南食珍异录

- | | | |
|-----|-----|-------|
| 第一节 | 食蛇记 | / 222 |
| 第二节 | 食鼠记 | / 256 |

第九章 海外传奇

- | | | |
|-----|-------------|-------|
| 第一节 | 杂碎之兴 | / 271 |
| 第二节 | 从李鸿章杂碎到美国杂碎 | / 278 |
| 第三节 | 杂碎的民国记忆 | / 289 |
| 第四节 | 欧美行次的粤餐馆 | / 309 |
| 第五节 | 杂碎别传 | / 323 |

岭南

饮食文化

第一章

南食的形成



广东地处中国大陆最南端，依山面海，南岭山脉又成为天然的气候屏障，北回归线从广州北部的从化穿过，气候炎热湿润，境内河流纵横，珠江水系更是全国第二大第三长水系，加之3368公里的全国第一长大陆海岸线，陆地山林之禽兽，江河湖海之鳞介，以及瓜果菜蔬之属，无不出产异常丰富，且多有内地所无，为世所珍者。像是感恩自然的恩赐，岭南饮食一开始便具有崇尚自然、不避冷腥的特点，并传沿至今。然而，崇山峻岭的阻隔，交通条件的落后以及湿热气候所形成的“瘴疠”之畏，早期的岭南，便犹如孤悬岭外，让人有殊方异域之感。岭南的饮食及其文化亦复如是；因着其固有的特质，以及外人的不了解和难接受，而被称为“南食”。元和十四年（819）年，韩愈南贬潮州，行经广州附近，初尝南食，便深觉如此，作《初南食贻元十八协律》以述其事：

蜃实如惠文，骨眼相负行。螾相黏为山，百十各自生。

蒲鱼尾如蛇，口眼不相营。蛤即是虾蟆，同实浪异名。

章举马甲柱，斗以怪自呈。其余数十种，莫不可叹惊。

我来御魑魅，自宜味南烹。调以咸与酸，芼以椒与橙。

腥臊始发越，咀吞面汗驩。惟蛇旧所识，实惮



韩愈

口眼狞。

开笼听其去，郁屈尚不平。卖尔非我罪，不属岂非情。

不祈灵珠报，幸无嫌怨并。聊歌以记之，又以告同行。

南食的形成过程及其特征，诚为岭南饮食文化的关键线索。

第一节 独立发展的岭南早期文明及其饮食文化

在中国的版图上，南岭山脉宛如有力的臂膀拥抱着面向海洋的两广之地，神奇、富饶的岭南地区紧紧地依偎在南部中国的怀抱中。自新石器时代以降，蜿蜒多姿的珠江纵横千里，上下万年，孕育出灿烂的史前文化，在文明的进程中写下了光辉的篇章。中国当代著名考古学家苏秉琦先生就赞誉这里是“真正的南方”，是探索中国古代与印度支那半岛甚至南太平洋地区关系的“一把钥匙”。^①长期从事历史地理研究特别是岭南历史地理研究的曾昭璇教授也说：“地理环境不同也就孕育出不同的文化。在古代我国基本上可以划成三个民俗文化带。一是北面蒙古草原游牧文化带，它向西可连入青藏高原牧区，和国外的中亚草原游牧文化带连接。二是

① 郭大顺《苏秉琦先生谈“岭南考古开题”》，广东省文物考古研究所、广州市文物考古研究所、深圳博物馆编《华南考古》，文物出版社2004年版。

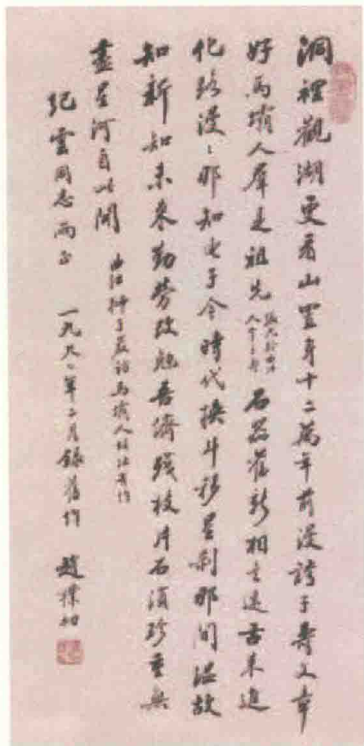
中原农业民俗文化带，本带西连藏南农业区，人们常说的巴蜀四川盆地文化区、齐鲁山东半岛文化区、荆楚两湖盆地文化区、关中平原秦陇文化区、三晋黄土地带文化区、长江三角洲的吴越文化区等，即在其中，东连日本、朝鲜。三是五岭以南的热带亲海越族民俗文化带。这一带西延是人类起源地的南亚区内云南省高原。……珠江水系即由云南高原流来岭南地区，故岭南文化渊源古远，南连越南、泰国、马来西亚、新加坡、印度尼西亚。”^①

上述大家之论，基于考古发掘，新的发掘，又不断印证前论。中华人民共和国成立以来，我国华南地区已经发现的古人类旧石器时代遗址有81处之多，其中大部分发现于珠江流域，广东境内主要有封开峒中岩、曲江马坝狮子岩、罗定饭甑山、阳春独石仔等。这些古人类遗址，留下了岭南地区先民的活动足迹。其中1958年发现的距今12.9万年的马坝人，1978年又发现的距今14.8万年的封开峒中岩人，乃是岭南地区人类最早的祖先之一。这种时序与空间的关系，也是对著名古人类学家贾兰坡院士“两广地带就是远古人类东移的必经之地”^②的观点的进一步佐证。

民以食为天，到新石器时代的出土文物，已能清楚昭示这一亘古真理，并彰显出岭南饮食文化的独特追求。在马坝石峡中层、韶关走马岗、始兴城南澄陂村、兴宁永和铁窑岗和普宁广太虎头埔等地发现的新石器末期烧制陶器遗址，以及在广东增城金兰寺、东莞万福庵、深圳小梅沙等地发现的彩陶，表明在中原彩陶文化

① 曾昭璇《论岭南文化的起源和发展》，《东方文化》1993年创刊号。

② 贾兰坡《广东在古人类学研究上的重要地位》，广东省博物馆编《纪念马坝人化石发现三十周年文集》，文物出版社，1988年版。贾兰坡院士说：“我始终认为两广以及整个西南地区是研究人类起源演化的重要地区……我赞成人类起源于亚洲靠南部地区……如果这一假说得到证实，不言而喻，两广地带就是远古人类东移的必经之路……自从1958年在广西柳江县通天岩发现了完整的属于旧石器时代晚期的智人头骨及部分身上骨骼之后，特别是同时在广东韶关马坝圩狮子岩洞穴中发现马坝人化石之后给人带来很大希望，因为这些发现有力地证明人类在两广地区的活动时期越来越提前了。”



赵朴初先生参观马垵人故址题诗并书

的灿烂时代，岭南地区已有自成体系的彩陶文化。特别是石峡文化遗址出土的饮食器具，更是生动形象地反映了岭南山区早期的饮食风貌。其中炊煮器具主要有夹砂陶釜、甑、盘形鼎、盆形鼎、釜形鼎、小口釜等，盛食器具有三足盘、圈足盘、陶豆、碗、圈足壶、杯、罐、瓮等；夹砂陶釜的普遍使用可以视为至今仍颇受青睐的煲仔饭的源头，甑的使用表明当时已经懂得利用蒸汽蒸制食物，平底的盘形鼎应该是用于煎食，盆形鼎则用于煮，釜形鼎用于烹。由此可见，焗、煎、熬等烹调技艺在那个遥远的年代即已齐具，堪称“食在广州”的历史基因。在青铜器时代岭南大墓出土的青铜礼器中，与中原北方偏重祭祀礼仪不同，多是盛肉盛食的鼎以及水盆之类器物，且器形和功用与本地烧造的陶器十分相似，则可视为石器时代“食为先”的岭南饮食文化基因的传承与发展。^①

然而，尽管距今3500—5500年的曲江石峡文化遗址，即已出土了斧、镑、耨、凿、镞、铲等生产工具，特别是石耨，长身弓背，两端有一宽一窄的刃口，最长达31厘米，是适宜于南方红壤的深翻土利器，还出土了人工栽培的水稻品种，标志着岭南人的祖先已迈向文明的历史阶段，也标志岭南饮食文化迈上新的台阶——中国饮食文化最重要的基石，乃在于农业文明的产生和发展，但是，诚如《史记·货殖列传》所言：“楚越之地，地广人希，饭稻羹鱼，或火耕而水耨，果隋蠃蛤，不待贾而足；地埶饶食，无饥馑之患，以故芻蕘偷生，

① 参见[美]洛撒·沃恩·福克哈森《东周时期岭南地区青铜礼器的价值和意义》，《南方文物》2006年第2期。

无积聚而多贫。是故江淮以南，无冻饿之人，亦无千金之家。”良好的自然条件，从某种意义上却又是对农业发展和饮食文化进步的制约。所以，尽管出土文物证明岭南人很早就栽培水稻，但相传发生在周夷王时的五羊传说，又仿佛表明岭南稻作文明或者高质量高产量的稻作文明，仍然相对滞后。这个传说是：有五位仙人，身穿五彩衣，骑着五色羊，拿着一茎六穗的优良稻谷种子，降临“楚庭”，将稻穗赠给当地人民，并祝福这里永无饥荒。说完后，五位仙人便腾空而去，五只羊则变成了石头。当地人民为纪念传播优良谷种的五位仙人，修建了一座五仙观，传说五仙观即为“楚庭”所在。由此，广州又有“羊城”“穗城”的别名。

综而言之，在早期，岭南先民于饮食之道，有讲究的条件，也有成功的尝试，但也有不必讲究的条件，即取食甚易。所以，真正揭开岭南饮食文化的新篇章，得等到都会时代，等到王朝时代。而从文化遗产的角度，真正能传承下来的，也基本是上层的饮食规制以及都市的饮食风尚——只有这些，才会笔之于书，载之于籍，并俾后世借以取资，从而成为饮食文化的源流。

第二节 南食之征：南越王庭饮食风范

秦征南越，设郡施治，不仅使岭南进入有文字记录的时代，也使岭南开始逐步进入都会时代；岭南饮食

文化，渐渐载诸史籍，岭南饮食文明，渐渐揭开历史新篇。

公元前122年，南越国第二代王赵昧（又作赵胡）死后葬在番禺（今广州）象岗，这就是1983年考古发掘的西汉南越王墓。在发掘出土的各种文物中，有500多件饮食器具和大量随葬食物，其中至今仍为粤人席上之珍的200余只禾花雀骨骼，最是夺人眼球。雀骨的断碎状况显示禾花雀随葬时均去羽、斩头、断爪，与今日粤菜厨师的加工手法如出一辙，于此既可见岭南饮食的源远流长，又可见其一脉相承稳定传续。禾花雀又称“寒雀”“麦黄雀”等，学名黄胸鸡，为一种候鸟。每年从我国东北南迁过冬，大约寒露前后飞临珠江三角洲。此时正是稻谷抽穗扬花之际，禾花雀因啄食青籽，故其肉十分丰腴，为当地秋季传统时令野味之一。该雀体长约15厘米，大小与麻雀相似，素有“广东小鸡”之称，净治后其胸部和尾部脂肪金黄半透明，十分适宜煎、炸、焗等方法制作。该墓当然同时也出土了大量烹饪饮食器具，其中恰有一件铜煎炉，令人推想当年南越王庭厨师很可能用此炉为南越王煎制禾花雀等美味。此炉为两层长方形浅盘状，上盘四角微上翘，长19.5厘米，宽15.8厘米，底部有烟奁，下盘平直，长17.6厘米，宽14.8厘米，应是放燃木炭的灶盘（该墓曾出土木炭）。底有4个扁方形短足；上下盘之间由4根曲尺形片条相连，与炉身同铸一体。从此煎炉形制、大小和禾花雀净治后大小以及后世烹调禾花雀的技术来看，用此煎炉大约可制

作煎禾花雀20只左右。至于煎制禾花雀所用的调料，煎雀所用油之外，姜、桂、豉汁、盐、糖、酒等当时均已不成问题，甚至煎后食用前为使雀肉入口松嫩不腥所淋的醢（即醋）或梅汁（后世粤菜煎禾花雀用柠檬汁），在当年的贵族饮食中也不鲜见。

青蚶是南越王墓出土的数量最多而又最具有岭南特色的海产之一，产于海底泥沙或岩礁隙缝中，李时珍在《本草纲目》中指出，因其肉味鲜美，故其字“从甘”，说蚶肉可利五脏、健胃、令人能食，有温中消食起阳等功效。该墓出土青蚶2000多个，是出土的各类食物中数量最多的一种，反映了南越王赵昧生前对青蚶的偏爱。据统计，这些青蚶主要遗存在该墓出土的铜鼎、铜釜、铜提筒、铜壶和铜鉴等器具中。

鼎和釜是以水为传热介质的烹饪器，提筒和壶是酒器，鉴类似后世的冰箱，因此推想当年南越国王庭厨师应主要是以鼎和釜为赵昧制作青蚶作为酒菜等。青蚶肉质比较细嫩肥美，稍微加热即可食用，适宜用余汤和涮食的方法制作。出土的铜鼎内陈青蚶以外，还往往有猪骨、鱼骨等。这表明用鼎制作的应是余青蚶一类的汤菜，其中杂有的猪骨等则很可能是熬汤所用。

西汉南越王墓出土龟足1500多个，数量在出土的随葬食物中仅次于青蚶，反映了赵昧生前对这两种海鲜的偏爱。该墓出土的龟足并不是龟的足脚，而是一种海生的雌雄同体的有柄蔓足类动物，学名石蚶，因其形酷似



南越王墓出土的铜煎炉



南越王墓出土的铜釜