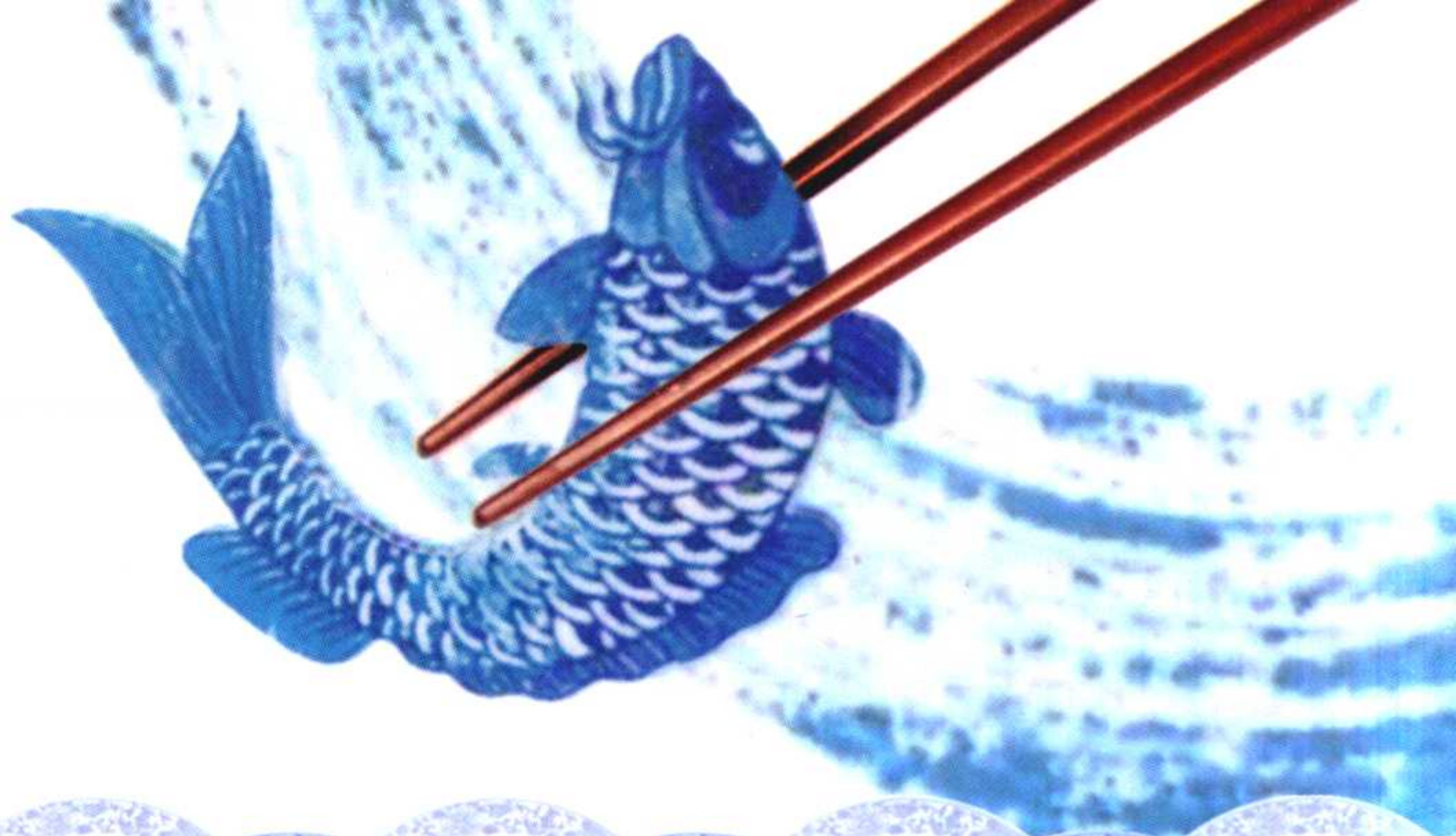




总导演 陈晓卿 撰文作序鼎力推荐

舌尖上的中国 原班人马打造

寻味顺德



乡土之源



世界美食之都 中国美食名城

中国厨师之乡 中国美食文化国际示范城市

中央电视台纪录频道 / 佛山电视台顺德分台 联合出品

刘硕 费牖明 李健明 廖锡祥 著

SPM 南方出版传媒

广东科技出版社 | 全国优秀出版社



附赠央视原版碟



+

顺德美食地图

612
86-1

舌尖上的中国 原班人马打造

寻味顺德

乡土之源



中央电视台纪录频道 / 佛山电视台顺德分台 联合出品
刘硕 费牖明 李健明 廖锡祥 著



SPM 南方出版传媒
广东科技出版社 | 全国优秀出版社
· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

寻味顺德. 1, 乡土之源 / 刘硕等著. —广州: 广东科技出版社, 2016. 6 (2016. 8重印)
(舌尖上的中国)
ISBN 978-7-5359-6519-6

I. ①寻… II. ①刘… III. ①地方文化—顺德市②饮食—文化—顺德市 IV. ①G127. 653②TS971

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第098362号

寻味顺德 ① 乡土之源 Xunwei Shunde ① Xiangtu Zhi Yuan

出品人: 陈 兵 丁春玲
图文统筹: 钟洁玲 崔坚志
责任编辑: 姚 芸 李 莎 谢慧文 黎青青
封面设计: 友间文化 徐 宏
漫画插图: 扬 眉
数字支持: 蔡雄鹰 刘锦业
责任校对: 陈素华 吴丽霞 黄慧怡
责任印制: 罗华之
摄影: 梁卫红 魏 民 张新杰 茱 莉 冼励强
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](http://www.gdstp.com.cn)
E-mail: [gdkjyxb@gdstp. com. cn](mailto:gdkjyxb@gdstp.com.cn) (营销中心)
E-mail: [gdkjzbb@gdstp. com. cn](mailto:gdkjzbb@gdstp.com.cn) (总编办)
经 销: 广东新华发行集团股份有限公司
排 版: 广州市友间文化传播有限公司
印 刷: 广州市岭美彩印有限公司
(广州市荔湾区花地大道南海南工商贸易区A幢 邮政编码: 510385)
规 格: 787mm×1 092mm 1/16 印张11. 25 字数280千
版 次: 2016年6月第1版
2016年8月第2次印刷
定 价: 56. 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。

总序：在美食传统中寻找前行的力量

——《舌尖上的中国》总导演 陈晓卿

二十多年前，我还做摄影师的时候，偶尔会利用周末，去外地给企业拍形象片。有一次从广州出发，走了很长时间的国道，看到一片烟囱林立、黑烟笼罩的地方。向导告诉我，那就是顺德。当时正是当地乡镇企业大发展的时候，这是我第一次听到顺德这个名字。

真正接触顺德，是开始做美食节目之后。我发现无论开在哪里的粤菜馆，厨师都说自己是顺德人。那时的粤菜，似乎都有顺德的染色体存在，我也因而听到了“厨出凤城”的说法。我去过顺德很多次，也了解到顺德有很多好吃的东西，像蠔蚬、煎堆、伦教糕、双皮奶、牛杂、鱼生、禾虫……每一种都非常有特点。

记得有一年在广州电视节做评委，趁评选的空闲，我陪著名的纪录片前辈刘效礼将军去了趟顺德。那天，参观完清晖园，在大良古镇闲逛，街巷深处是著名的细妹牛杂，刘将军居然吃了4串。吃完之后他跟我说：“黑子，我活了70岁，从来没蹲在街边上吃过东西，这是第一次。”刘将军是山东人，诗书之乡，凡事都讲礼法，一辈子坐着吃饭。“但是牛杂的味道真好。”他感叹了好几回。

到下一站“仁信双皮奶”的时候，刘将军说打死都吃不下了，但看我们吃得有滋有味，还是没忍住，分别要了一份姜撞奶和一份双皮奶。晚餐在一家私房菜馆，刘将军更是吃得脑满肠肥，一个劲儿地哀叹，为什么之前没有来过顺德。一个导演过《望长城》《邓小平》的著名导演，也是足迹遍布全国的新闻工作者，对顺德美食那种相见恨晚之情，溢于言表。

我说这个故事的目的是，想表达对中国内地大多数地方的人来说，顺德丰饶的物产和高度密集的餐馆，很容易让他们乐而忘返。这些年拍《舌尖上的中国》，几乎每一季都有顺德的戏份，从均安蒸猪到顺德鱼生，导演调研、拍摄，不知去过多少次顺德，可以说，每次都有新的惊喜。这次央视纪录频道和佛山电视台顺德分台联合摄制纪录片《寻味顺德》，摄制组对顺德美食则有了更深层次的了解。

顺德地处珠三角核心区，悠久的农耕传统一直保存得很好。这不仅体现在每个节令，城乡各处宗祠都有完整的仪式性活动，更体现在对食物的古老处理方式上。比如顺德鱼生。大家了解鱼生，更多是今天名声在外的“风生水起”或叫“捞起”的新派粤式菜肴——本地鱼片以外，还要加入三文鱼，甚至象拔蚌这样的昂贵食材，拌上仔姜丝、头菜丝、胡萝卜丝、洋葱丝、炸花生米等佐料和油，层次丰富，色彩纷呈。但在顺德，我们也不难找到鱼生最传统的吃法。黄金鲩鱼切成不到0.5毫米的薄片，只用生油和盐拌匀，最能彰显鱼肉本身的味道和口感。这种生食的吃法，最早的记载可以追溯到先秦时期，叫鱼脍，所谓“脍不厌细”“脍炙人口”，都是对它的形容。而加上五彩的佐料丝的吃法则是在唐代之后才出现的，可见顺德美食对远古传统格致的遵循。

再比如，我在一本书中读到了中国宋代酿酒工艺中有以肉入酒的记载，当时觉得简直匪夷所思。结果，2015年在顺德便邂逅了一种当地最负盛名的米酒，至今仍沿用猪肉酿造的传统方式。酿酒的最特殊的工序——最后一个环节，把蒸馏出的米酒导入大瓮中，然后浸入约100千克煮熟的肥猪肉，在摄制

组的镜头里，无数块熟肉被投入酒中，静静等待一个月后的华丽变身。经过大缸陈藏，猪肉不但可以吸附米酒的异味和杂质，肥膘中的风味物质也与白酒发生某种中和，进而形成一种特殊的、被称作“豉香”的醇和滋味。我平时喝不了白酒，那天兴之所至，抿了一口这种酒体纯净的米酒，一线刺痛直窜头顶，立刻双眼迷离，我感觉自己驾驶着时光穿梭机，直奔宋唐而去。

一些其他地方已经失传的菜肴和烹饪手法，在今天的顺德也能找到踪迹。在勒流街道，摄制组见证了一位本地厨师，用了几个月的时间，只做了一道菊花水蛇羹。说到这道菜，必须提到它的发明人。清末，顺德附近有一个叫江孔殷的翰林，他参加过公车上书，参与掩埋过黄花岗七十二烈士，引进培育过国外优良蜂种，在做政客、商人和买办的同时，他又是个热爱美食的人。他发明的广东名菜“菊花龙虎凤”，就是菊花水蛇羹的前身。1971年，美国国务卿基辛格秘密访华，上海市革命委员会就用了“菊花龙虎凤”这道菜招待使团全体人员。当美国人惊讶于这道经典菜肴古怪搭配的时候，菜的发明人已经离世整整20年。1951年，南海县农民追索“逃亡地主”，江孔殷被乡邻强行用箩筐从医院抬回原籍准备批斗，他瞑目不语，一度绝食，41天后去世。号称“百粤美食第一人”的一代美食家，用这种方式走向生命终点，不得不让人感叹造化弄人。

我们为江孔殷一生命运扼腕慨叹，其实也滋生着另一种酸楚。类似菊花水蛇羹的耗时费力的菜肴，我只在《扬州画舫录》里见到过。今天在餐厅的菜牌上，它们已经基本消失，或者变成了“简化版本”。然而，在顺德，创作人员真的看到还有人严苛遵从着先辈的旧制，从暮春选种栽培菊花，到夏季花期时

每日早晚精心护理，直到初秋选择鲜嫩舒展的花瓣，完成这道传统菜肴的制作。此时的厨师，更像一位守护者，心静如水，不为牟利，只为延续匠人精神的香火。

现在，顺德已经是全球最重要的小家电生产基地，一个现代化都市。在这里，可以轻易找到地球上无数国家的美食，人们，尤其是年轻人的口味也日益多元化。随着经济转型，顺德经济发展势头已经没有前些年那样迅猛。尽管它获得了联合国教科文组织“世界美食之都”的称号，但顺德的餐饮业也走在十字路口上——最顶尖的厨师大都远走他乡，本土的餐饮在保持传统中求变的动力不足。对于顺德餐饮该往哪里走，很多人有不同的见解。

《寻味顺德》试图为大家阐释一个答案。这部纪录片共3集，从《乡土之源》《匠心独运》《美味相传》3个角度，分别讲述了珠三角悠久的农耕传统，名厨的历练和对食物的态度，以及今天顺德美食的现状。摄制组希望首先向祖先的智慧致敬，表达对顺德原生美食的敬意，努力在顺德的本地食材、传统烹饪和工匠精神中寻找新的方向。一句话，我们希望在美食传统中寻找前行的力量。

是为序。

2016年4月15日

◎ 这是一个古老和现代奇妙交融的地方。千年围垦孕育出丰饶的桑基鱼塘，一百年前缫丝业的繁盛让它富甲一方，今天，这里出产的家电用品改变着全球数十亿人的生活。然而，这片土地最负盛名的，永远是美食。顺德，以食物为遗传密码，让自己区别于世界上任何一个地方。



◎ 近30年来，制造业兴盛，经济飞速发展，这里成为中国最富庶的区域之一，也带动城区面积扩展了近40倍。迅猛的城市化并没有让顺德人忘记悠远的乡土之源。



目录



端午节，龙船从各个村落驶出，穿行于大小河涌。另一场重头戏——村际盛宴龙船饭也即将拉开帷幕。

第一章

村际盛宴龙船饭

- 002 ● 传统习俗起龙舟
- 008 ● 吃“龙船饭”的来由
- 010 ● 从“龙船饭”到“龙舟宴”
- 013 ● 端午节赛龙舟
- 014 ● “顺德精神”
- 015 ● 世界美食之都
- 016 ● 鱼米花果之乡

第二章

隐秘美食凤眼果

- 024 ● 顺德水乡地名
- 026 ● 顺德水乡的桥
- 028 ● 物阜民丰
- 029 ● 地狭人稠

夏天到了，这是一年中最漫长的季节。河岸上一种美丽的果实正在成熟。果皮绽开如同凤眼，采摘的时候到了。



盛夏，顺德人的美食生活里，除了一日三餐，又多了新的期待。傍晚时分，人们开始在街边巷里汇聚。

第三章

深夜食堂猪杂粥

- 044 ● 大排档
- 046 ● 猪杂粥的来由
- 047 ● 猪杂粥的食法与特色
- 048 ● “顺德”试解
- 050 ● 是“大良”还是“太艮”



节瓜种植在塘埂上，这是古老的桑基鱼塘在今天的延续。夏季，顺德人的餐桌上总能看到节瓜的身影，它们几乎可以和任意食材巧妙搭配。

第四章

心水美食话节瓜

- 061 ● 走地鸡
- 065 ● 顺德厨师
- 076 ● 良性循环的典范——桑基鱼塘
- 078 ● 桑基鱼塘令一家大小各有所为
- 079 ● 黑毛节瓜，顺德的传统名产
- 080 ● 中西合璧的凤城酿节瓜
- 081 ● 黑毛节瓜，新派食家的心水美食
- 083 ● 桑基蚕茧香



传统的滋味在老宅中流淌，许多不同的饮食方式和文化也改变着顺德人的生活。

第五章

古巷老宅靓汤情

- 093 ● 汤水文化
- 095 ● 亚洲第一汤——粉葛赤小豆鲮鱼汤
- 100 ● 顺德的木雕传统
- 102 ● 顺德是粤剧发源地

第六章

悠闲自在叹早茶

- 107 ● 广式早茶
- 108 ● 早茶的品种
- 110 ● 早茶的起源及发展
- 114 ● 热“闹”的早茶
- 116 ● 旧贵族与下午茶
- 120 ● 办喜事要送什么礼
- 120 ● 宴会上的“九大簋”
- 122 ● 婚俗趣谈
- 123 ● 出嫁女为何穿龙凤褂
- 124 ● 名不虚传南国丝都
- 127 ● 顺德曾是“广东银行”

早茶，开启了滋味丰富的一天。无论与家人好友同桌围坐，还是跟生意伙伴交流畅谈，早茶是顺德人社会关系的黏合剂。





第七章

江湖传奇伦教糕

- 135 ● 始于明代的伦教糕
- 136 ● 伦教糕的特点
- 138 ● 伦教糕的演变
- 139 ● 伦教糕佳味在乐从

有一种米糕历史尤为悠久，在顺德人的餐桌上已经行走了五百年。伦教糕，只需稻米和蔗糖，便成就了它的江湖传奇。



第八章

守护鹭鸟打边炉

- 154 ● 为何叫打边炉
- 155 ● 打边炉的情趣
- 156 ● 打边炉的艺术
- 159 ● 参考文献
- 160 ● 导演手记：充满滋味的一年
- 165 ● 后记：因为深爱，所以责无旁贷

这是一片隐藏在城市深处的密林。鹭鸟是这里的主人，它们是衡量环境质量的一类指标，唯有优良的空气和水质才能让它们聚集繁殖。



第一章

村际盛宴龙船饭

初夏，珠江三角洲，密致的河网滋润着中国南部沿海最广阔的平原，河道下面蛰伏着一个古老的秘密。

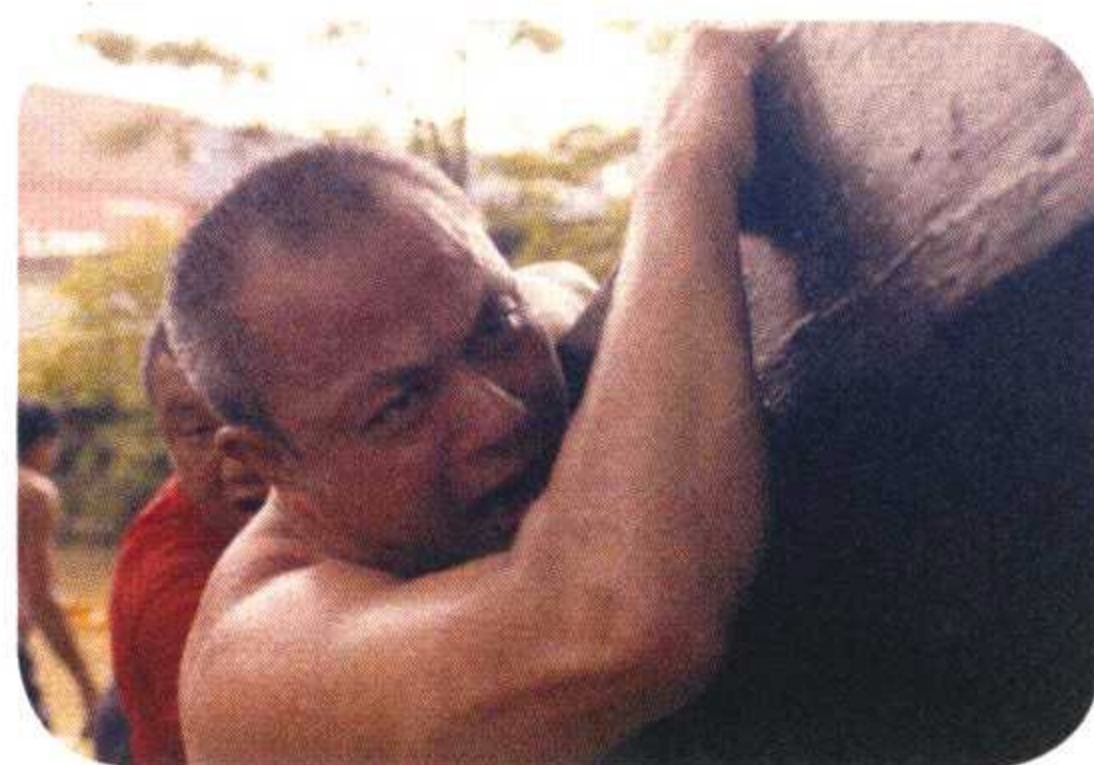
黄连村的村民们，从水底抬出龙船。龙船长30米，重达2吨。它承载着人们对于祛灾纳福的愿望，和对风调雨顺的企盼。端午节，龙船从各个村落驶出，穿行于大小河涌。另一场重头戏——村际盛宴龙船饭也即将拉开帷幕。



◎ 传统习俗起龙舟

“四月八，龙船挖”，“起龙舟”是传统习俗之一。旧时的龙舟是松木造的，每年龙舟节过后要埋在河涌泥里防止暴晒，到来年龙舟节前挖出来检修、打油，而现在的龙舟都由杉木制造，所以“起龙舟”已难得一见。

旧时“起龙舟”，村民都要早早起床，祈求“起龙舟”时顺顺利利，而且参加“起龙舟”的人都要互相作揖，表示礼节。而到了“起龙舟”的地方，必须敲锣打鼓，燃放鞭炮，同时，村民还要给参与“起龙舟”的大汉们发泥饼，预祝有个好“意头”。不过，如今虽然少了一些仪式，但是“起龙舟”前还是会敲锣打鼓。





◎ 龙舟竞渡虽不起源于顺德，却成为顺德人主要的竞技娱乐项目。但顺德人对龙舟的偏爱，并不是表层意义上的娱乐升平，娱乐民众，而是对于龙舟竞渡所体现出来的冒险开拓、进取拼搏精神的认同。