

生猛鲜香里的舌尖探险

美食传奇中的人文景观

寻味 广州



广 州 美 食 地 图



最权威的餐厅推荐 最实用的觅食指南
最诱人的市井小吃 最独特的饕餮之旅
《舌尖上的中国》广东代言人
广州食神的游食攻略
吃货们的葵花宝典



庄臣 / 著 扬眉 / 摄

广东省出版集团
广东科技出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

寻味广州：广州美食地图 / 庄臣著；扬眉绘. —广州：
广东科技出版社，2013.9

(寻味广东丛书)

ISBN 978-7-5359-6305-5

I. ①寻… II. ①庄…②扬… III. ①饮食—文化—
广州市②饮食业—介绍—广州市 IV. ①TS971 ②F719.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 164105 号

Xunwei Guangzhou: Guangzhou Meishi Ditu

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：梁小帆 盘婉薇

责任印制：罗华之

摄 影：谢英劭

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:gdjkjyxb@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

(广东省佛山市南海区盐步河东中心路 23 号 邮政编码：528247)

规 格：787mm×1092mm 1/16 印张 13 字数 210 千

版 次：2013 年 9 月第 1 版

2013 年 9 月第 1 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。

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：“广东人很早就飘洋过海，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，向为粤菜作出过贡献的历代星斗小民、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

头抽豉油

选用最优质黄豆，
無熟加入面粉等它天
然发酵，放进缸内加
盐水生晒，3~6个月
后便可取出头抽豉
油。用头抽捞丝瓜苗
饭，配上烧腊肉，一
口吃下去，啐，香味
四溢，「吃到耳朵都
动了」。





壹

我常去的餐厅

- 侨美食家 /3
- 味稻一号 /5
- 南海渔村 /7
- 炳胜公馆 /9
- 北园酒家 /11
- 六合家宴 /13
- 四桂堡 /15
- 雅苑餐厅 /17
- 富田菊 /19
- 上膳汤水 /21
- 渔民新村 /23
- 富力君悦 G 餐厅 /25



贰

粤味和特色粤菜餐厅

- 避风塘滋味 /28
- 鸿星艺都海鲜酒家 /29
- 静心素食 /30
- 素会 /31
- 黄埔古港 /32
- 黄埔华苑 /33
- 赞美粤菜 /34
- 2号唐厨 /35
- 卤水滋味 /36
- 无“鸭”不欢 /38
- 广州年味 /40
- 广州酒家 /41
- 七上八落 /42
- 彩蝶谷美食廊 /43
- 锅海捕虾 /44
- 大椰丰饭 /45
- 酱油捞饭 /46
- 黄鳝世家 /47
- 梅菜飘香 /48
- 虾籽烧辽参 /50
- 凯悦酒家 /51
- 新春意头菜 /52
- 唐荔园 /53
- 花饊 /54
- 向群饭店 /55
- 闲谈胡椒粉 /56

排骨正味 /58

四海酒家 /59

富贵病 /60

黄油蟹食趣 /62

南岗海鲜美食广场 /63

回忆中的手信 /64

温祈福酒家 /65

爱“藕”说 /66

翠园 /67

广州腊味 /68

柏悦酒家 /69

莲花山偷闲 /70

富力君悦大酒店空中花园 /71

陈皮的身价 /72

大闸蟹闹剧 /74

胜记海鲜野味饭店 /75

吃饭修行 /76

无国界 /77

盆菜哲学 /78

徐博馆 /79

一夜情 /80

渔胜大条鱼海鲜酒家 /81



叁 外邦味和特色外邦菜

光膀子涮羊肉 /84

博格达美食乐园 /85

鲜辣印记 /86

川国演义 /87

农家食谈 /88

洞庭土菜馆 /89

炸酱面 /90

河南老家 /91

天南地北吃火锅 /92

孔亮火锅 /93

粤人吃辣 /94

俏江南 /95

流金岁月 /97

开水白菜的玄机 /98

禄鼎记 /99

咸鲜飘逸 /100

麻田会 /101

十月芥菜 /102

山东老家 /103

菜名也吉利 /104

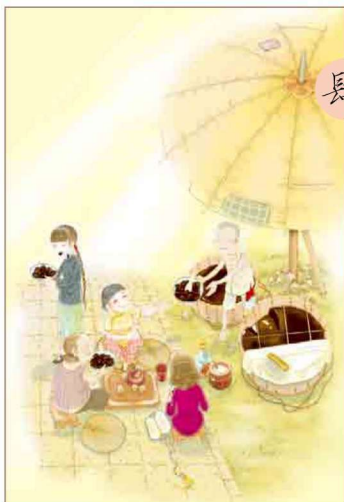
味湘来洞庭鱼头王 /105

江湖儿女 /106

鑫桂园 /107

说羊 /108

西贝西北菜 /109



肆 洋味与特色外国菜

- 品洋茶乐 /112
- 丽思卡尔顿酒店·意轩 /113
- 露天咖啡厅的遭遇 /114
- 四季酒店·意珍 /115
- “蚝”情 /116
- 希尔顿酒店·意畔 /117
- 酱油 /118
- 长隆怀石料理 /119
- 回忆日本游食 /120
- 六绿日本料理 /121
- 北海道的名蟹宴 /122
- 云居 /123
- 吃鲍鱼的包容度 /124
- 韩式泡菜 /126
- 新罗宝韩国料理 /127
- 铜盘老鼠斑 /128
- 尚莲越南泰国料理 /129
- 香茅炖牛尾 /130
- 广州蕉叶 /131
- 东南亚的巴东牛肉 /132
- 芽庄越式料理 /133
- 咖喱牛腩 /134
- 泰满冠 /135



伍 广州美食名片

- 早茶 /138
- 闲聊老虾饺 /139
- 下午茶 /142
- 宵夜 /144
- 潮州砂锅粥 /145
- 水蛇粥 /145
- 羊腩煲 /145
- 炭炉羊肉煲 /146
- 午夜猪杂 /146
- 黄鳝煲 /147
- 一鸡一鱼 /150
- 白切鸡 /150
- 葵花鸡 /150
- 清平鸡 /151
- 大盘鱼 /152
- 广式烧卤 /153
- 烧乳猪 /153
- 烧鹅 /155
- 广府汤水 /156
- 无水汤 /157
- 功夫汤 /158
- 粥粉面 /160
- 状元及第粥 /161
- 艇仔粥 /162
- 沙河粉 /163
- 云吞面 /165

伊面 /166

西关小食 /168

拉肠 /169

萝卜牛杂 /170

爽脆的鱼皮 /170

牛三星 /171

双皮奶 /172

姜撞奶 /172

开记甜品 /173

佳叔汤圆王 /173

玫瑰甜品 /173



陆 舌尖上的文化

老广印记 /176

鸡公榄 /176

水菱角 /177

鸡仔饼 /178

陈皮 /179

萝卜糕 /180

马拉糕 /180

马蹄糕 /181

豆腐花 /181

咸鱼 /182

裹蒸粽 /183

柱侯酱 /184

头抽 /186

千奇百怪 /188

禾花雀·桂花雀 /188

竹虫 /190

桂花蝉 /191

禾虫 /192

蛇食 /194

广州街头小食

1. 猪脚姜醋 /26

2. 卖咸酸 /37

3. 卖猪油糯米鸡 /39

4. 卖炒螺 /49

5. 卖麦芽糖 /61

6. 卖啄啄糖 /73

7. 广州传统竹升面 /82

8. 卖南乳肉 /96

9. 卖凉粉 /110

10. 卖热蔗 /125

11. 卖濑粉 /136

12. 卖油炸粽 /149

13. 卖芝麻糊绿豆沙 /159

14. 卖云吞面 /164

15. 买炒粉炒面 /167

16. 鸡公榄 /174

17. 卖马蹄糕 /185

18. 已消失的禾花雀 /189



我常常去的餐厅

红烧乳鸽

乳鸽采用了法国种的乳鸽——白卡奴，它的纤维丰富，有弹性，而且味道浓香，用来红烧恰到好处。



侨美食家

沙面有着羊城最具异国情调的欧洲建筑群，走进侨美食家这座颇有怀旧气息的深宅大院，能感受到浓郁的岭南美食和建筑精髓。餐厅曲径通幽，别致的厅房里，陈设古色古香，琴棋书画齐备，颇有从前富贵人家的气派。

以前达官贵人请客的家常菜称之为“公馆菜”，上至王府美食，下至坊间小厨，只要是好吃的，都会把它演绎出来给客人品尝。侨美食家便很好保留着这种几乎已经失传的味道，乳鸽宴就是最好的证明。

与店家老板杨浩益先生相识二十余载，他对饮食的专注令我由衷佩服。早在20世纪四五十年代，还是孩子的他便对焗炉感兴趣，培养了他对饮食的兴趣。20世纪80年代，他从一间小小的大排档白手起家，一路困难与挑战，令他坚持的唯有对食物的热爱。而这份感情，亦折射在侨美每道私房菜式中，如“鹤蚌之争”“杨府功夫汤”“三杯雪花牛”……



三杯雪花牛



秘制走地虫草鸡



杨府功夫汤

侨美食家 (沙面总店)

地址：荔湾区沙面南街52号
1楼

附近地标：沙面 白天鹅宾馆

电话：020-81217168

81217018

餐厅氛围：朋友聚餐、商务宴请、家庭聚会、情侣约会

餐厅特色：可以刷卡、免费停车、是老字号、有露天位

心水推荐：红烧乳鸽、杨府功夫汤、秘制走地虫草鸡、三杯雪花牛、鹤蚌之争、山珍海味焖黑豚



侨美食家门面图



金榜酱煎大虾

这道金榜虾由米其林大厨所做，在香港做得很出名，现在又来到珠三角再演绎出来。虾肉爽口弹牙，酱汁香辣浓郁，将粤菜的味道和马拉菜的味道混合在一起，令人垂涎。

味稻一号

餐厅老板区又生先生多年经营饮食，这家店算是他近年的代表作。为了凸显粤菜精细的风骨，他专程从香港请来米芝莲星级大厨坐镇，配合自家菜式和大厨的拿手好戏，为我们展现了这样一家特色餐馆。所以，我在拍摄香港电视节目《品味珠三角》时特意挑选了一些作为素材。其中的金榜酱煎大虾就是厨师改良的招牌菜式，特别之处在于调整了椰浆的比例，再问起还有什么诀窍时，师傅还是留一手，不作公开。

吃东西吃的是厨师的手艺，每位厨师都有自己的特点。经过有机地组合，令自己的手艺得以彰显，名菜就会诞生了。



秘制酱油马岗鹅



红梅香草汁伴香煎鹅扒



参巴酱多宝鱼

味稻一号

地址：佛山禅城区祖庙路岭南天地内

附近地标：祖庙 佛山黄飞鸿纪念馆

电话：0757-82030390

餐厅氛围：朋友聚餐、家庭聚会、情侣约会

餐厅特色：可以刷卡、免费停车

心水推荐：金榜酱煎大虾、秘制酱油马岗鹅、红梅香草汁伴香煎鹅扒、参巴酱多宝鱼



味稻一号门面图

香煎水咸鱼

典型的渔家风味，

二十多年的招牌菜，越

简单的菜越见工夫。



南海渔村

“有意思！”——这是店家老板徐峰先生的口头禅，每发现一样美食时总会如此兴奋，这份“童真”多年不变。

来到流花湖的这家老店，我偶尔会吃他家的柚子汁海参和麻香黄皮老虎斑，而路边鸽、烧肉、水咸鱼几乎是每次必点的。烧肉我喜欢厚皮香酥、瘦多肥少。而水咸鱼则是现在的“一夜埕”，这种食法遵循了广州人常说的“咸鱼淡肉”。

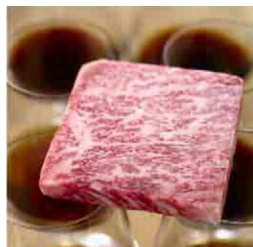
南海渔村在一众食客心目中是一家港式风格的酒楼，无论海鲜池、小炒、点心、干货等出品，乃至服务都细致入微的贴心。我经常来这里饮茶，很多伙计都记得我的喜好，所谓近厨得食。而服务员更不用多说，知道我喝什么茶，有什么消费习惯，使人有一份亲切感。伴着这柔和的湖风，看着湖面泛起的阵阵涟漪，心情顿时变得宁静。坐在这里，不仅仅是对美食的喜爱，更是对生活的享受。



渔村路边鸽



虾子干烧北海道 60 头刺参



柚子汁极品牛肉

南海渔村 (越秀店)

地址：越秀区人民北路 903
号流花湖公园旁

附近地标：流花湖公园 东方
宾馆

电话：020-86668668

餐厅氛围：商务宴请、朋友聚
餐、家庭聚会、情侣约会

餐厅特色：可以刷卡、免费停
车、供应早餐、无线上网

心水推荐：香煎水咸鱼、渔村
路边鸽、虾子干烧北海道 60 头刺
参、柚子汁极品牛肉



南海渔村门面图