



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

匠心独运



2014年联合国教科文组织授予 美食之都 称号

2006年中国烹饪协会授予 中华餐饮名镇 称号

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

SPR 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

舌尖上的中国 原班人马打造

寻味顺德



匠心独运

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. 2, 匠心独运 / 刘硕等著. —广州: 广东科技出版社, 2016. 6

(舌尖上的中国)

ISBN 978-7-5359-6520-2

I. ①寻… II. ①刘… III. ①地方文化—顺德市 ②饮食—文化—顺德市 IV. ①G127.653 ②TS971

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第098363号

寻味顺德 ② 匠心独运 Xunwei Shunde ② Jiangxin Duyun

出品人: 陈兵 丁春玲

图书统筹: 钟洁玲 崔坚志

责任编辑: 李莎 姚芸 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: 罗美玲 杨峻松 陈静

责任印制: 罗华之

摄影: 梁卫红 魏民 张新杰 茉莉 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

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

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×1092mm 1/16 印张11.25 字数280千

版次: 2016年6月第1版

2016年6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。

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，像蠔炒、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到唐代之后才出现的，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



一方水土，一方食味。顺德人孜孜不倦地追求着味道的极致。他们可以发掘出鱼的上百种吃法，也能花费半年时间只为制作一道佳肴。

第一章

脍不厌细捞鱼生

- 005 ● 顺德人的烹鱼绝技
- 006 ● 有种顺德厨师叫鱼塘公
- 010 ● 辉煌一时的“四大家鱼”
- 013 ● 顺德鱼生的前世今生
- 015 ● 做鱼生的看家本领
- 018 ● 化腐朽为神奇的鱼皮
- 020 ● 当你把鱼肠扔进垃圾桶……
- 022 ● “织”出来的“绉纱鱼卷”
- 030 ● 顺德人的柚食情缘
- 032 ● 顺德果饌一瞥





双皮奶，奶中珍品。它洁若凝脂，
味胜奶糕，热吃暖滑甘甜，凉食清
润香浓，两层奶皮薄如轻纱，精华
所凝聚，让人舍而不忍吞。

第二章

百年甜蜜双皮奶

- 038 ● 双皮奶创始人之谜
- 041 ● 昔日状元府邸，今天岭南名园
- 042 ● 细数清晖园那些风流人物
- 045 ● 清晖园有个四小姐
- 052 ● 顺德出品，东方奶酪
- 060 ● 寻找世间最好的牛奶
- 061 ● 姜汁问鲜奶，你为什么撞上我
- 064 ● 大良炒牛奶，顺德人的绝妙之作



有人说，顺德人有两样功夫，一是拳术，一是厨艺，有了这两样，走到天下哪里都不怕。

第三章

两种功夫闯天下

- 070 ● 顺德厨艺，文化的瑰宝
- 074 ● 全民皆厨，食风炽盛
- 082 ● 酿鲮鱼三绝
- 084 ● 祭坛上的鱼美味
- 086 ● 好莱坞有三宝，顺德亦有煎酿三宝
- 090 ● 顺德功夫，独步天下
- 092 ● 叶问与李小龙的师生之缘



今天的顺德厨师走遍天下，但祖先的智慧远未被完全开发。很多几近失传的顺德菜肴，仍在等待发现和传承。

第四章

老菜谱里寻新味

- 102 ● 猪肺入烹颇费工
- 103 ● 从“南北杏菜干煲白肺”到“白汁煲猪肺”
- 108 ● 顺德籍贯的中国名厨
- 110 ● 主理中外名店，大厨走向世界
- 115 ● 客去魂留的顺德小炒
- 116 ● 没有桂花的桂花炒珧柱





以花为食材，在中国有悠久的历史，在不断探索新食材的顺德厨师眼里，以花入饌最能满足顺德人顺应节令、体味自然的追求。

第五章

匠心独运水蛇羹

- 122 ● 千年花乡陈村
- 124 ● 姹紫嫣红的顺德鲜花美饌
- 131 ● 秋令食补有佳品
- 132 ● 顺德金牌名菜之首：菜莛炒水蛇片
- 134 ● 吃蛇的胆识与豪情
- 140 ● 鲍鱼焗鸡，千金小姐做丫环？

在顺德人看来，人活着，做自己喜欢的事情，就是最大的幸福。

第六章

彰显态度煲仔饭

- 154 ● 香飘秋冬煲仔饭
- 156 ● 煲仔饭的前身——五更饭
- 158 ● 食里乾坤大
- 161 ● 参考文献
- 162 ● 导演手记：充满滋味的一年
- 167 ● 后记：因为深爱，所以责无旁贷





第一章

脍不厌细捞鱼生

一方水土，一方食味。顺德人孜孜不倦地追求着味道的极致。他们可以发掘出鱼的上百种吃法，也能花费半年时间只为制作一道佳肴。很多游客来顺德不单为欣赏水乡风貌，更要品尝这里的美味。



◎ 奥巴顺每日都要穿戴起美国总统的行头，日日西装革履，在店门口迎来送往。

他是水乡的名人，但很少有人知道他的真实姓名。临近中午，他准时等候在门前，迎接慕名而来的游客。因为肤色和相貌的巧合，他被称为“奥巴顺”，顺德的顺。

人们来此不仅要一睹“总统”风采，更为了品尝他亲手烹制的美味。奥巴顺擅长做鱼，每个部位，皆成美食。无骨鱼片，最为有名。剔净鱼骨，切成不到2毫米厚的鱼片，过水即熟。

奥巴顺对吃无骨鱼片的要求是：数二十五下，就是二十五秒。二十五秒即熟的无骨鱼。

◎ 顺德人做无骨鱼的多是水库大头鱼。也是做鱼生的部位，切法不一样，将鱼脊到腹部的肥嫩厚肉起出来，与骨架分离，再切成块状，采用堂灼的形式。架一只小锅仔，煮开上汤，把鱼肉放入锅里，涮到鱼肉转色，马上捞起，蘸上姜葱豉油汁，鱼肉刚刚断生，肉质鲜嫩带脆。这种食法最适合老人与孩子，啖啖肉，鲜嫩滑。是不爱吃鱼生或冬天怕冷食的客人的最佳选择。



一锅无骨鱼，征服四方客。

与“总统”合影，是鱼宴的最后一道菜。

每天有超过2万名游客来到顺德，品尝美食是最重要的目的。另一拨客人很快就会到达，他还要继续为下一餐做准备。



◎ 为了满足大家，即便在盛夏高温中，奥巴马也不改装束，衬衫和西装总被汗水浸透，每天要准备几套衣服更换。



◎ 顺德人的烹鱼绝技

著名美食散文家沈宏非先生说过：“天下最会养鱼烹鱼的，莫过于顺德人。经顺德人调教过的塘鱼，玉洁冰清，不沾半点泥腥，最适宜用来打边炉或做鱼粥。”近年来颇为流行的无骨大鱼组合菜是顺德人烹鱼绝技的集中体现。

选用3.5~6市斤（1.75~3.0千克）的水库大头鱼，据说这样的鱼肉质结构最合理。要用约14摄氏度的清水扣养5天，因为水温降低，鱼的运动量会加大，这样养过的鱼，鱼身肉质更结实，鱼味更浓。剖鱼时要求在5分钟内把鱼去骨去皮，起出鱼脊片，这样才能够保持鱼的体温，这种鱼脊片，晶莹剔透，毫无骨刺，让你真的品尝到什么叫“啖啖肉”的幸福感觉。汤底用清水，一定要大火把水烧开，再转文火，涮20秒左右即可。从食材开始把关，考究到极致的烹鱼大法，做出来的无骨鱼片，口感才能达到爽、滑、细、嫩。

一条鳙鱼，除了鱼肉起片用清水涮之外，硕大肥美的鱼头用豉汁蒸或剁椒蒸，鱼骨煎焗或酥炸，鱼皮凉拌，起不成片的鱼肉拆下来煲鱼蓉粥，鱼肠则与鸡蛋同煎。一鱼多吃，物尽其用，体现了顺德人既“识饮识食”，又“惜饮惜食”（香港食评家唯灵先生语）。（廖锡祥）



◎ 经顺德人调教过的塘鱼，玉洁冰清，不沾半点泥腥，最适宜用来打边炉或做鱼粥。

◎ 有种顺德厨师叫鱼塘公

当年桑基鱼塘打造出来的鱼米之乡，使顺德物华天宝，人杰地灵。丰富的物产，给予了顺德厨师充分施展才华的空间和物质基础。而早就富裕起来的鱼塘公，已不再满足于简单的温饱生活，他们更讲究吃的口味、营养与特色，由此也催生了不同寻常的顺德厨师。因此，在一定程度上可以说，桑基鱼塘孕育了顺德美食，而顺德的饮食又体现了桑基鱼塘特色。

顺德名厨有三大烹饪绝技，排名第一的就是烹鱼。因此，有言曰“到顺德不吃鱼，等于没到过顺德”，顺德人招待客人也肯定会做鱼。凡在顺德吃过鱼的人，都难忘顺德鱼滋味。

顺德人做鱼之所以名扬四方，与他们长期生活在水乡，以养鱼为业，对鱼了如指掌不无关系。“近水识鱼性”，按美食散文家沈宏非的说

法，顺德鱼塘公是“天下最会养鱼和烹鱼”的吃鱼家。鱼塘公在养鱼中熟识游鱼习性，他们刀工娴熟，一条鱼经他们三刀两剔，便会被切成“轻可吹起，薄如蝉翼”的“双飞鱼片”。此外，顺德鱼塘公发明了多种速吃鲜鱼的方法。据《顺德均安志》中详细的记载，有“蜆妙过河”（也叫涮鱼片）、“水鬼跳氹”（也叫焯鱼丸）、“频沦鱼”（也叫浸鳊鱼块）、“姜葱鲤”（也叫水煮鲤鱼）、“糖醋鳊鱼”……他们还习惯抓几把刚从菜地上摘来的瓜菜，洗净后放入锅中与鲜鱼同烹，这种简易而原始的制法叫做“鱼塘公焖鱼”。如今深受食客追捧的顺德名菜“鱼塘公焖鲈鱼”其实就是仿照这种土得掉渣的方法烹制而成。有一首《顺德美食竹枝词》如此描绘它：“生焖鲈鱼味郁浓，佳肴创自养鱼工。农家风味醇而厚，把盏围炉火正红。”