



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



美味相传



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

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

舌尖上的中国 原班人马打造

寻味顺德



美味相传

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. 3, 美味相传/ 刘硕等著. —广州: 广东科技出版社, 2016. 6

(舌尖上的中国)

ISBN 978-7-5359-6521-9

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098361号

寻味顺德 ③ 美味相传 Xunwei Shunde ③ Meiwei Xiangchuan

出品人: 陈兵 丁春玲

图书统筹: 钟洁玲 崔坚志

责任编辑: 谢慧文 姚芸 李莎 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: 盘婉薇 冯思婧 谭曦

责任印制: 何小红

摄影: 梁卫红 魏民 张新杰 茉莉 洗励强

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



头菜便于携带，又可以长时间保藏。对于绝大多数顺德人来说，头菜的味道，就是顺德的味道。

第一章

“顺德鲍鱼”大头菜

- 006 ● 顺德人的大头菜情缘
- 009 ● 镬气
- 011 ● 均安大头菜与桂洲大头菜
- 013 ● 大头菜与侨乡
- 014 ● 早期华侨与三次逃难潮
- 016 ● 闯荡天下四海为家的顺德人

第二章

烧猪供奉祭祖先

- 030 ● 两千年前就有烤乳猪
- 032 ● 顺德烧猪
- 033 ● 明炉乳猪
- 035 ● 挂炉中猪
- 037 ● 顺德籍烧卤大师“乳猪海”和“乳猪冠”
- 039 ● 顺德名菜：均安蒸猪
- 042 ● 顺德祠堂
- 044 ● 著名华侨企业家陈光鉴
- 045 ● 沙滘的陈家祠
- 046 ● 太公分猪肉



清明这天，两万名来自世界各地的陈氏后裔一起祭拜先人。宗族历史，先人事迹，都在族谱的记载和老人们的讲述中被传颂。



第三章

厨艺精湛自梳女

- 053 ● 妈姐是不嫁人的自梳女
- 054 ● 李光耀的简介
- 057 ● 顺德人吃粥的传统
- 058 ● 唐宋岭南厨娘的后继者
- 059 ● 自梳女溯源
- 060 ● 烹技不俗的顺德妈姐
- 062 ● 精致的妈姐菜点
- 063 ● 妈姐菜的代表作
- 064 ● 精巧玲珑的“女性”点心——凤城粉果
- 066 ● 自梳女会馆——冰玉堂
- 068 ● 高收入衍生自梳女
- 071 ● 世界经济危机毁灭了顺德缫丝业
- 072 ● 自梳女成为名噪一时的“妈姐”

当年，顺德有一群年轻女性与黄月容一样，帮佣做工，自食其力。在传统婚姻外，她们自行梳起长发，宣誓终身不嫁，称为「自梳女」。她们也被当地华人尊称为「妈姐」。



第四章

家乡味道毋米粥

- 079 ● 粥底火锅的兴起及顺德人的贡献
- 082 ● 粥底火锅的意义

这里的火锅与其他地方不同，粥水是火锅的底料。以粥水做锅底，更讲究加入食材的次序，海鲜贝类奠定火锅底味；鱼、肉类和蔬菜渐次登场，让美味层层铺陈。

陈村粉，厚度小于0.7毫米，却极富韧性。手上功夫掌控着粉的品相，刀离砧板不超3厘米。素淡的米粉能包容万千，承载无限可能。

第五章

薄爽软滑陈村粉

- 090 ● 陈村粉的创制与传承
- 093 ● 百变陈村粉
- 094 ● 陈村粉的标准
- 096 ● 中国家电之都



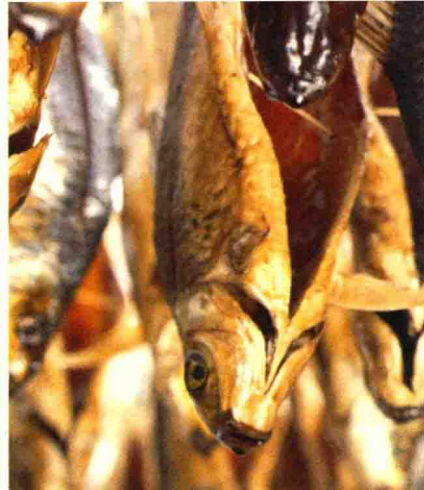
改良后的鱼塘公焖大鱼依然是主菜，除了照顾楚婷的习惯，这也是全家人都喜欢的菜肴。

第六章

返璞归真焖大鱼

- 104 ● 鱼塘公焖大鱼
- 108 ● 咸肉粽
- 109 ● 顺德深受欢迎的点心：油煮粽
- 115 ● 曲奇饼的来源和特色
- 116 ● 顺德的包容性





重阳之后，雨水减少。每当刮起北风，人们知道晒鲮鱼干的时候到了。新鲜鲮鱼洗净，加盐析出水分，腌制后晾晒一天，再加豉汁调味。阳光和风将豉香固定，味道变得更加醇厚。

第七章

慰藉乡愁鲮鱼干

- 126 ● 酷热生咖喱
- 128 ● 甘香味美的腊鱼干
- 131 ● 大良野鸡卷
- 132 ● 大良野鸡卷的演变
- 134 ● 野鸡卷的江湖地位
- 135 ● 大良野鸡卷菜名趣谈

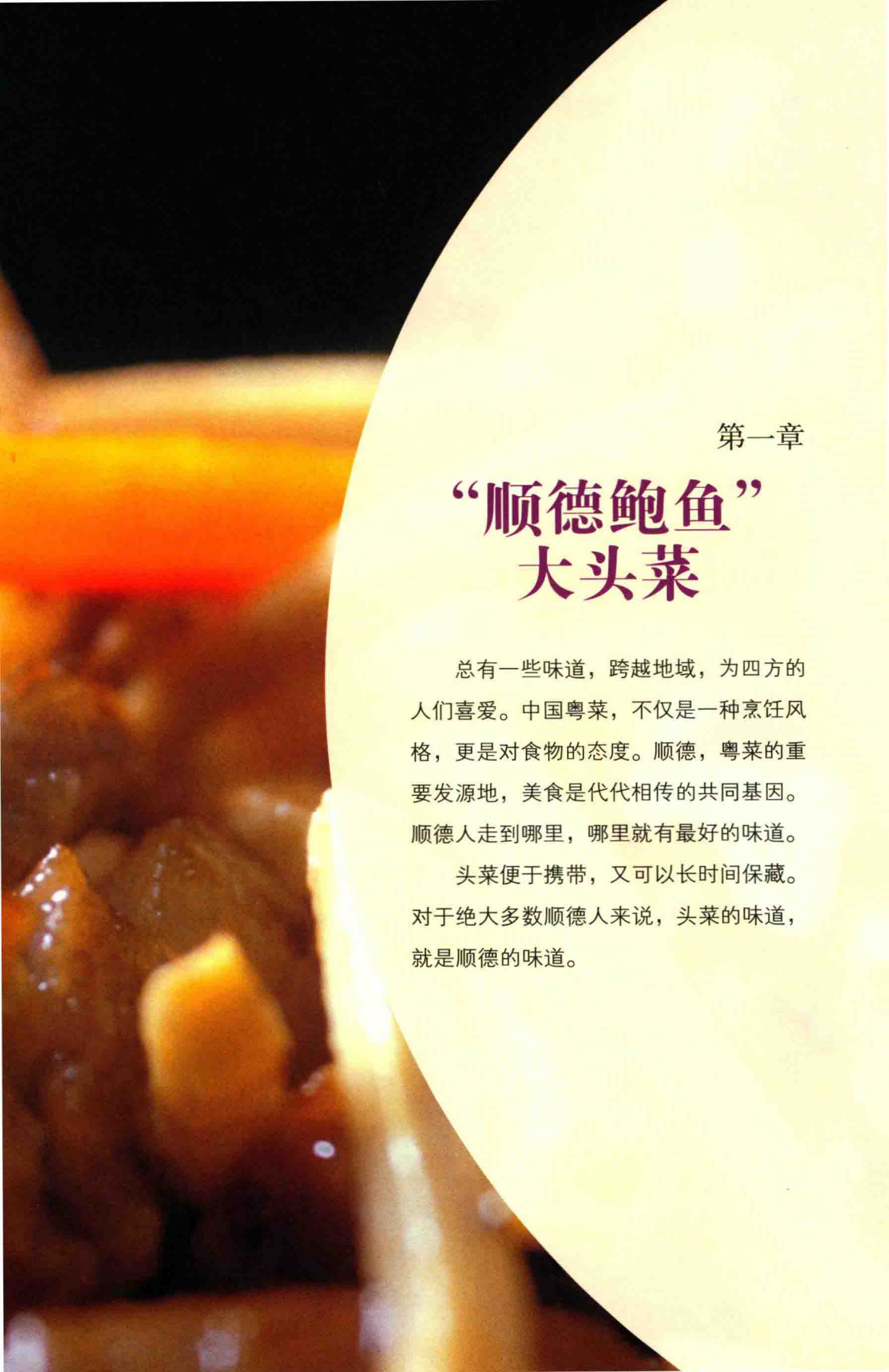
醉鹅是顺德常见的农家菜。油煎让鹅肉表面焦化，锁住水分和香味。接下来的一环最为关键，加入自制酱汁，再倒入整瓶红米酒。全程用米酒烹调，不加一滴水，因此称为醉鹅。

第八章

红红火火烧醉鹅

- 142 ● 马岗鹅
- 143 ● 乡间烧腊高手群体
- 144 ● 黄连烧鹅
- 146 ● 羊额烧鹅的制法
- 147 ● 四乡闻名的黄连叉烧
- 148 ● 名噪一时的众涌豆豉烧
- 150 ● “奄尖大少”的火焰醉鹅
- 152 ● 顺德彭公鹅
- 153 ● 顺德彭公鹅的传统制法
- 157 ● 顺德名酒
- 159 ● 顺德美酒入饌佳
- 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

“顺德鲍鱼” 大头菜

总有一些味道，跨越地域，为四方的人们喜爱。中国粤菜，不仅是一种烹饪风格，更是对食物的态度。顺德，粤菜的重要发源地，美食是代代相传的共同基因。顺德人走到哪里，哪里就有最好的味道。

头菜便于携带，又可以长时间保藏。对于绝大多数顺德人来说，头菜的味道，就是顺德的味道。

小寒过后，地处中国南部的顺德，草木依然葱郁。
堤围旁的菜田里，3个月前播撒的种子，迎来收获。

周顺祥家有1亩半菜田，趁天气晴朗，他和老伴要抓紧时间。

走上餐桌之前，头菜要经历多道工序。先经过一周的晾晒脱水，再用盐水浸泡12小时，腌渍入味。然后继续晾晒。如此反复近一个月。

在盐和阳光的作用下，头菜中的一部分含硫化合物逐渐分解，这种让人感到辛辣的物质，被腌渍后的咸香取代。



④ 新鲜的大头菜



◎ 头菜，膨大的根部能制成四季可食的美味，又被称为“芥辣头”。这种北方的酱菜原料，在顺德人心中却有特殊的地位，被赋予“顺德鲍鱼”的美称。





◎ 头菜是顺德厨房里不可或缺的烹饪食材。肥瘦相间的猪颈肉，码味炒至半熟。头菜用花生油包裹，猛火中油温超过200摄氏度。快速抛起，让每一根头菜段都均匀受热，表面迅速焦化产生香气。



扫一扫，更精彩



大火快炒，“镬气”旺盛。

头菜脆韧辛香，化解了猪肉的肥腻。

头菜的特殊风味使它成为最百搭的配菜。

即使没有任何搭档，切成小粒直接食用，同样是饭桌上最提神的小菜。

头菜便于携带，又可以长时间保藏。对于绝大多数顺德人来说，头菜的味道，就是顺德的味道。



◎ 头菜切成小粒可直接食用



◎ 腌渍后的大头菜

◎ 顺德人的大头菜情缘

顺德人挺善于过小日子。小户人家日常佐膳，常常是一碟头菜、排菜或冲菜以调剂口味；家常菜往往来一味头菜剁猪肉或冲菜剁牛肉，以刺激味蕾；小孩喜欢嚼头菜当口果，感觉到先是微甜，接下来是鲜味，最后变成微辣，让人回味无穷。在新潮顺德菜中，土气的大头菜成了家乡风味的味源之一。蒸污糟鸡要放大头菜，家乡蒸鱼嘴要以大头菜做配料，连第五届中国烹饪世界大赛金奖面点桑基蚕茧香的“蚕茧”内也少不了淡口头菜粒！2003年，顺德厨师在香港君悦酒店烹制正宗顺德菜时，就特意运去大良水牛奶、桂洲大头菜等原料。其中桂洲大头菜味咸香，极具田园风味，是制作污糟鸡等正宗顺德菜的上佳物料。顺德人与