

粤菜之味



味道世界的今生



粤菜有千变万化的表情
清嫩 鲜香 镬气 油温
本味先行 现炒现吃
集百家之长 食材广泛 配料繁多
挖尽心思 下足功夫 敢为天下先



姚学正 / 著 扬眉 / 绘

广东省出版集团
广东科技出版社



生猛鲜香里的舌尖探险

美食传奇中的人文景观



粤菜之味

味道世界的前世今生

姚学正 / 著 扬眉 / 绘

广东省出版集团
广东科技出版社
广州

图书在版编目(CIP)数据

粤菜之味: 味道世界的前世今生 / 姚学正著; 扬眉绘. —广州:
广东科技出版社, 2014. 8
(寻味广东丛书)
ISBN 978-7-5359-6368-0

I. ①粤… II. ①姚…②扬… III. ①粤菜—饮食—文化
IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第007553号

粤菜之味: 味道世界的前世今生
Yuecaizhiwei: Weidaoshijie de Qianshijinsheng

顾问: 庄 臣
图文统筹: 钟洁玲
责任编辑: 李 莎
封面设计: 视觉共振设计工作室
版式设计: 陈凤玲
责任校对: 谭 曦 罗美玲
责任印制: 罗华之

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

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12.5 字数250千

版 次: 2014年8月第1版

2014年8月第1次印刷

定 价: 58.00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：“广东人很早就漂洋过海，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、最早漂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。

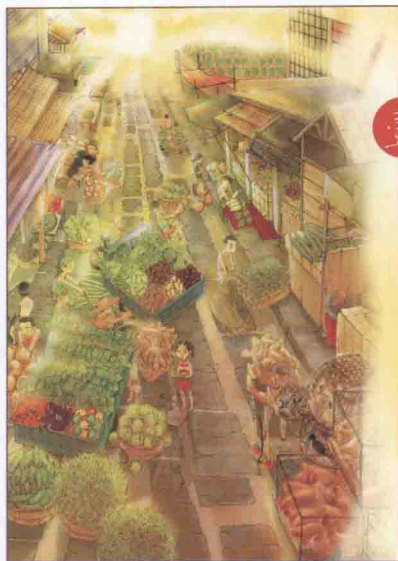
法国一位美食评论家说：“对人类幸福而言，发现一道新菜比发现一颗恒星还要伟大！”

仅以这套丛书，向为粤菜做出过贡献的历代升斗小民、大厨名厨、美食家及美食家族致敬！

寻味广东丛书编委会

新鲜蔬菜进城





壹

味道

味道世界 /2

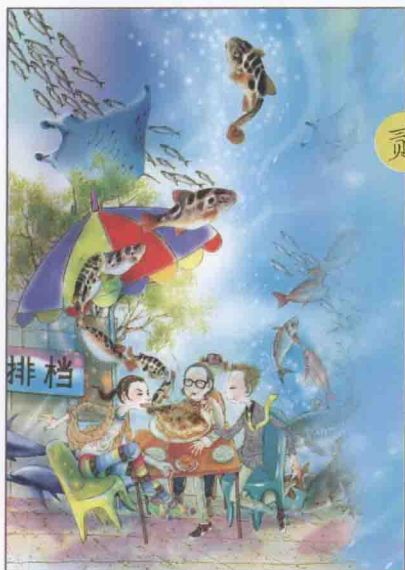
鲜是粤味的灵魂 /4

粤菜烹法创百味 /9

粤味的清淡与纯正 /17

粤菜的无味之味 /21

味道都是个性的 /23



贰

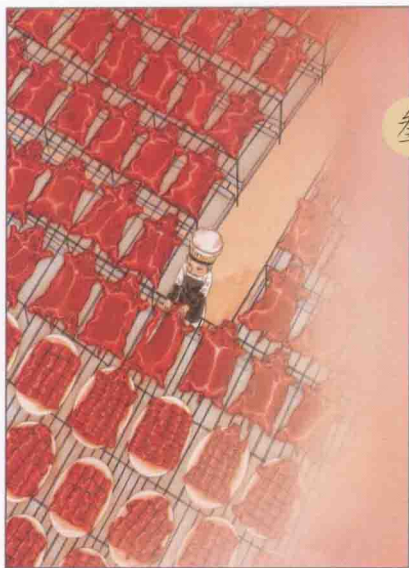
食材

全国通用食材的粤味特色 /30

粤菜生鲜的特殊味道 /36

粤味讲究不时不食 /42

品尝粤味要做到“吃啥有啥” /47



叁

渊源

粤菜的变迁与粤味的变异 /52

粤菜的烹技与粤味特色 /66

粤菜尊重原生态而保持原味 /69



肆

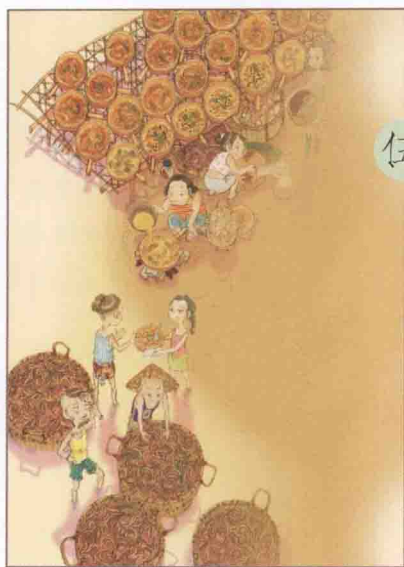
流变

粤菜与异邦菜难分正宗 /74

粤菜与异邦菜之味异同比较 /82

红酒入饌彰显粤味 /89

粤菜里海鲜的新旧食味 /93



伍 杂食

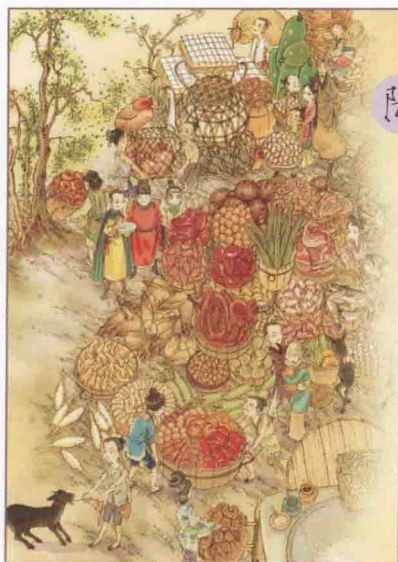
粤菜中的杂食风味 /98

粤菜美味要能“烹”善“怪” /108

“和”是最好的烹技 /113

外国人眼中的粤味 /116

粤式主食也讲味 /121



陆 调和

粤菜的酱汁和调味特色 /126

粤味“正味”的标准 /133

粤味要在“香”字上做文章 /135

粤菜应保住风味 /137

粤味中的盐不仅仅是咸的 /141

粤味调味中盐之妙用 /143

粤味与粤菜的色彩 /145

粤味也从下脚料中来 /149



柒 养生

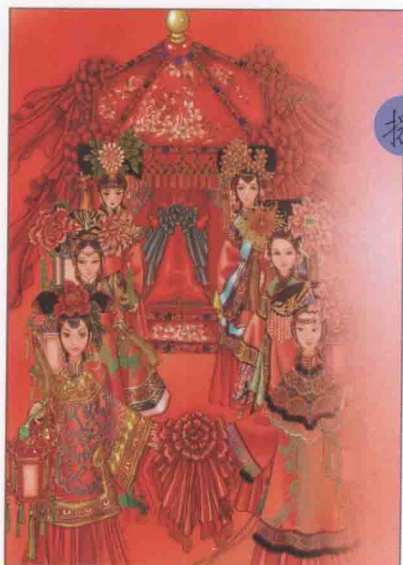
一碗明火白粥是最好的补品 /152

让外地人意犹未尽的养生汤水 /157

老火靚汤要有粤味标准 /160

食相影响食味 /161

粤菜的代表：白切鸡和虾饺 /165



捌 美学

粤味品味的神圣和庄严 /172

粤味与艺术同律共韵 /176

粤菜饮食的意境 /180

粤味蕴含宴席美 /182

粤味需知味者“品” /185

正宗粤味何处觅 /188



味道

味道世界



古人讲求遣词造句，今人喜欢拆字写意。
 在以食为天的世界中，我们日常不离口的“味道”一词，很有必要进行分拆，好好玩味一下什么是味，什么是道。大家都不否认味是菜点之魂。在评价菜点优劣时，我们常用的色、香、味、皿、形、温、养等标准中，味始终是第一位的。理论上以养生为首，品尝时以味为先，人们对味的尊崇使味道被引申到生活的一切方面，比如：“这部电影一点味道也没有。”“如此生活，真是索然无味。”

是否有味、好味，成了我们生活是否幸福的标准。生活要有滋有味，不能苟且，这点已经成为现代人的时尚追求。

味道在饮食世界中是日日不离口的名词，但又有多少人想过“味是菜点之魂，道是食味之理”里面的含义？我觉得，讲不出味之魂，犹如失魂，而悟不透道之理，品评食物就没有依归。为此，在谈论粤味的时候，我想先谈谈对味道的一点感悟。

味，如果从性质上分类，可分为有味、无味、和味（正味）、好味和怪味。说到怪味，我不由想到当下广东市面上许多菜名为了解噱头，都爱用怪味作为修饰，如怪味花生等。其实，命名者并不知道怪味是川味的一种，他们想表达的意思仅此是：我的味道是怪怪的。这里说的无味，与哲



调味品

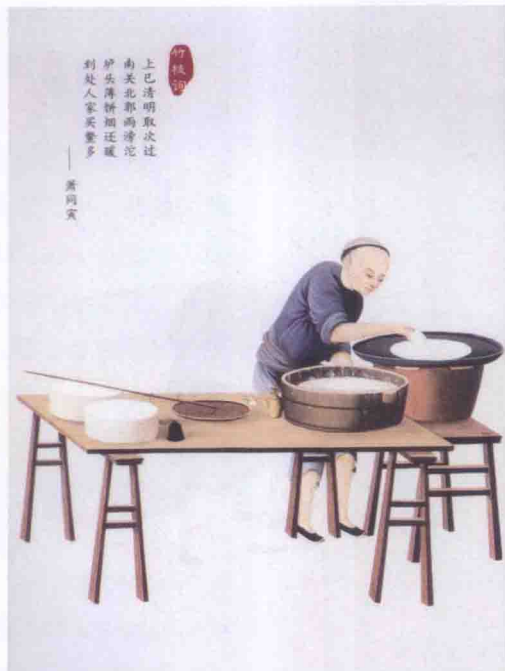


粤菜宴席之十八般滋味

学中“无为”的寓意也完全不同，“无为而治”的“无”其实是“有”，是无所不为，它是管治的最完美的状态，是管治的最高境界。而我们这里的无味，是指食材的本原状态，即“原汁原味”。粤菜食味中的五滋（甘、酥、软、肥、浓）六味（甜、酸、苦、辣、咸、鲜）无非是说大多数食材都有以上味感。但一经烹调，即经过“调和”，就会产生复合味，产生“他味”，有些是一般的有味，有些变得十分“和味”（和味在粤语与“好味”同义）。这里讲的“和”是调出来的，不仅经过烹，还特别经过调。单纯的食味“和”

在一起，味道就变好了，变成和味的食品了。至于好味与怪味，只是对味评价的惯用语。你欣赏，喜欢这种味道，就称之为好味，你厌恶这种食味，就斥之为不好味。怪味也不能看作是不好味，使用者其实是指那种“怪怪的”、你从来未尝试过的特殊味。

《舌尖上的中国》介绍的是辽阔中国大地上丰富的食材，但舌头是人们的味觉器官，是用来感受味的，但影片没有重点去谈食味、讲品味，不如改为“目食下的中国”更为恰当。而我们试图就粤菜、粤点的辨味、品味、选味和造味，交错地阐发自己多年的体验，试图为粤味讲出个道道来。但愿这可称得上为“知味”。



街头卖薄饼（清代外销画）

鲜是粤味的灵魂



鲜是指食材的一种状态

粤菜有五滋六味。
五滋是甘、酥、软、肥、浓。六味是甜、酸、苦、辣、咸、鲜。

五滋是讲菜点的质地，通过加热，可以显出的物理性的味道，它们需通过口感去鉴别；而六味，是通过舌尖去感受的味道。对甜、酸、苦、辣、咸，我们朗朗上口，三岁儿童都可以对此五味做出判断，大多小孩喜甜忌苦，怕辣恐酸。正如此，小孩们不懂得“鲜”为何味，所以他们能品尝到食味的范围就很窄。可惜，今天的餐饮市场上，面对众多美味佳肴，能懂鲜的食客也并不多见。市民们比较常用“新鲜”这个词。蔬菜是迎着第一道霞光进城的，他们会说：“呵，好新鲜。”禽鸟是即宰即烹的，他们也赞道：“呵，真的好新鲜。”但新鲜只是“鲜”的一种表现，并不是“鲜”内在的质。

“鲜”是一种味，但它又具有和味的功能，它可以调整腥、膻、臊等异味（也可称为歪味）。所以，“鲜”可称得上为正味。“鲜”由于可口，具有令人特别享受的口感，所以它能生津，可诱发食欲。因此，“鲜”不仅是一种味道，还是一种美味，更是味道最好的载体。它能帮助出味、和味、入味、矫味，是真真正正具有改善口感的滋味，它是名副其实的正味。

粤菜的正味，就在于它清而不淡，鲜而不俗，嫩而不生，油而不膩，有滋有味。粤菜味道最大特点就是唯鲜美，求清新的鲜为先。粤菜把鲜味作为味道的灵魂，把调鲜作为调味的最高境界，把尝鲜作为品味的最高享受，追求自然本原的鲜味之美，这就是粤菜的精妙之处。

相传明朝嘉靖年间（1522—1566年），皇宫御厨郭欣因为力拒严嵩给兵部尚书赵桓下毒的阴谋，结果遭到严嵩陷害，全家遭殃。其女儿郭仪蓉只得带着婢女罗燕去南方投奔表哥于世龙。一路上，仪蓉与罗燕姐妹相称。路



厨具杂货店

过广东中山驿站时，在一家客店投宿。当晚，在与女店主交谈中方知，女店主的父亲也曾在朝为官，同样遭奸臣严嵩诬陷，她才与母亲在此处开店谋生。女店主还告诉仪蓉，前些日子有一位叫于世龙的侠客刚刚遭到严嵩爪牙中山王的追杀，仪蓉最后的谋生路也断了。双方听完对方的身世，都相互怜惜，女店主便收留了仪蓉。仪蓉继承了父亲郭欣的厨艺，在店里一展身手，所做的菜肴多是皇宫的美馐，但苦于主要原材料在民间难以找到，于是她便琢磨弄些百姓能接受的菜肴。当时中山地区的人喝汤羹已成习惯，加上当地鱼类较多，她便就地取材，用嫩豆腐和生鱼肉合在一起，创制了一种美味鱼茸羹。结果大受欢迎，使小饭店的生意红红火火。

有一年，嘉靖的一位公主朱彤到中山游玩，中山官员盛宴迎接，席间上了一道蟠龙菜，当地官员说，这是皇上最爱吃的“吃肉不见肉”的菜。公主听罢，出了一道难题说：“今天是‘吃肉不见肉’，明天我要‘吃鱼不见鱼’。”怎么做得出鱼而不见鱼？当晚，随侍的厨师四处搜罗，在当地官员的授意下，他模仿了郭仪蓉的“鱼茸羹”。第二天，宴席上出现了一道菜肴，公主吃后，



装饰碟

吃鱼不见鱼

