

一方水土养育一方食材

广东食材

李睦明 著

GuangDongShiCai
GuangDongWei



东

味

韶关

清远

广州

潮州

汕尾

茂名

阳江

湛江

广东食材广东味

李睦明 著



潮州
汕尾

茂名 阳江

湛江

羊城晚报出版社

• 广州 •

图书在版编目(CIP)数据

广东食材广东味/李睦明著. —广州:羊城晚报出版社, 2014. 7

ISBN 978-7-5543-0108-1

I. ①广… II. ①李… III. ①粤菜—菜谱
IV. ①TS972. 182. 65

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第108310号

部分菜式制作 曾志坚

图片提供 曾志坚 陈晓远 刘继东 张博杰 张艺 Terry

广东食材广东味

Guangdong Shicai Guangdong Wei

策划编辑 高 玲
责任编辑 高 玲 王 瑾
封面设计 朱冠民
装帧设计 友间文化
责任技编 张广生
责任校对 麦丽芬 雷小留
出版发行 羊城晚报出版社(广州市东风东路733号 邮编: 510085)
网址: www.yewb-press.com
发行部电话: (020) 87133824
出 版 人 吴 江
经 销 广东新华发行集团股份有限公司
印 刷 佛山市浩文彩色印刷有限公司
规 格 787毫米×1092毫米 1/16 印张10 字数180千
版 次 2014年7月第1版 2014年7月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5543-0108-1/TS·69
定 价 29.80元



果蔬篇 Guo Shu Pian

“乡”味十足——乐昌马蹄·····	2
陈皮香处萝卜甜·····	4
春尝养颜珍品鲜芦荟·····	6
大东山上矮脚菜心·····	8
冬天里的黑皮冬瓜·····	10
端午时节话荷包豆·····	12
葛中珍品——火山无渣粉葛·····	14
宫廷贡品——京塘莲藕·····	16
果林深处荔枝菌·····	18
黄圃头菜分外香·····	20
解暑珍品——大顶凉瓜·····	22
春尝都斛花椰菜·····	24
竹乡龙塘大芥菜·····	26
飘香粤西“六十日”——黄菜·····	28
秋天里的老黄瓜·····	30
舌尖上的火龙果花·····	32
十八涌边新垦藕·····	34
时蔬精品——盐步“观音手指”·····	36
适时共品大石慈姑·····	38
踏春时节品花生芽·····	40
花城春天尝春笋·····	42
踏青时节话蕨菜·····	44
夏日藕芽鲜·····	46
消暑解热“猪肚瓜”·····	48
小楼乡村紫淮山·····	50
寻回那浓郁金山火蒜·····	52
英德来的浣洗芥菜心·····	54
粤北山村竹芋香·····	56

干货篇 Gan Huo Pian

陈年客家萝卜条·····	60
干货奇葩——杜阮凉瓜干·····	62
莞乡东坑“荫菜干”·····	64
来自侨乡的台山金蚝·····	66
粤西罗定镜菜心·····	68
侨乡台城鸡爪芋干·····	70
粤西乡间狗爪豆干·····	72



豆制品篇 Dou Zhi Pin Pian



豆制品——托洞腐竹·····	76
来自清远的“水鬼重豆腐”·····	78
阳山乡村大豆腐·····	80
英西乡间九龙黄豆腐·····	82
羊城怀旧面豉蒸·····	84

禽畜篇 Qin Chu Pian



紫金家乡“蓝塘猪”·····	88
滋补牛胎盘·····	90
野味十足的黑凤鸡·····	92
食补珍品“羊胎盘”·····	94
南岭山乡“石头猪”·····	96
回味无穷的湖边“青头鸭”·····	98
凤凰山中“回春鸽”·····	100
肥美鲜嫩——阳江黄鬃鹅·····	102
“肉中灵芝”——小黑豚·····	104

鱼篇 Yu Pian



金龙水库黑须鲃·····	108
锦潭河上鲃鱼鲜·····	110
锦溪河边福寿鲜·····	112
鲃鱼精品——“罗定鱼腐”·····	114
年份水鱼味不同·····	116
沙浦塘边鳊鱼香·····	118
喜有此鲤·····	120
咸水鲢鱼的诱惑·····	122
漪涟南水库粼光，艇上品尝黄尾鱼·····	124
鳊鱼大侠——金鳊鱼·····	126
粤北山涧蓝刀鲜·····	128

水产篇 Shui Chan Pian

罗氏虾族“大哥大”·····	132
侨乡铜鼓紫菜分外香·····	134
红树林边的深井蚝·····	136

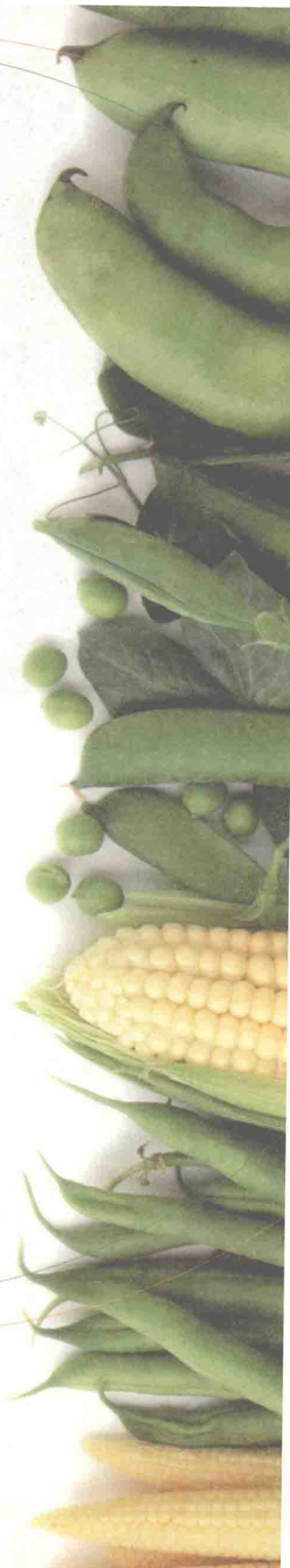
腊味篇 La Wei Pian

冬日里的泰和酱封肉·····	140
金秋时节枣肠香·····	142
来自东陂的腊猪手·····	144
来自连州的腊乳猪·····	146
奇品腊味鸭脚包·····	148
山塘家猪腊味香·····	150
珠玑腊巷板鸭香·····	152



果蔬篇

GuoShu Pian





“乡”味十足

——乐昌马蹄

时近年末，各种冬季特色食材纷纷上市为市民所享用，诸如京塘莲藕、火山无渣粉、乐昌张溪炮弹芋头等，不一而足。讲起乐昌，除了张溪炮弹芋头外，还有大瑶山香米、沿溪山白毛茶等特产颇负盛名，当然少不了“乡”味十足的乐昌马蹄。

讲起马蹄，大家都耳熟能详，在北方又叫荸荠，既可作水果鲜食，又可作菜熟食，而且营养丰富。马蹄有较高的蛋白质，含维生素C、淀粉、糖类等多种营养成分。在中医典籍中亦早有记载，称马蹄具有清热解毒，生津止渴，润肺化痰，明目退翳的药用价值。而乐昌马蹄更是“家族”中的代表，它皮红肉白、个头比一般马蹄稍大，味甜多汁、肉嫩无渣。据村民介绍，自古便有“地下雪梨”之美誉。

乐昌已有近百年的马蹄种植历史，素有“中国马蹄之乡”的称誉，其中以北乡镇出产的尤为佳品。据当地村民介绍，乐昌北乡马蹄之所以品质比其他马蹄要好，这与其得天独厚的环境是密不可分的。乐昌位于粤北边陲，属亚热带季风气候区，光、热、雨资源丰富，这里秋冬季节日照光线强，昼夜温差大，因为入秋之后，开始结马蹄，夜间温度要低冷，马蹄才能结得够爽甜。这里三面环山，其河流源于西坑山泉水，用水质清甜的山泉水灌溉的马蹄自然特别甘甜；北乡垌是一片盆地，水田上面有一层15~20厘米厚灰黑肥沃的泥土，下面是黄色沙土，是马蹄最适宜生长的土壤，因此结出来的马蹄个头大。每年的冬末春初是马蹄上市季节，乐昌马蹄产品成行成市，形成长达1公里多的“马蹄街”，众多的外地游客、商家纷纷涌来，

把“马蹄街”围得水泄不通。乐昌马蹄除少量在本地区销售外，大部分销往外省、市，在港澳市场也享有盛誉。

广东人素有“食精”的称谓，笔者也不例外。在村民那里收到料，说冬至至小寒期间，马蹄糖分含量最高，要品食这乐昌马蹄，现在正是最好的时节。

当地销售价约为5元一斤，而在广州一些专卖粤北食材的山货店便有得出售。



菜谱

1. 粟米马蹄萝卜煲脊骨

将粟米洗干净后切段，红萝卜去皮切块。马蹄去皮洗净，然后猪脊骨洗净，用刀背敲裂，接着放入锅里“飞水”，最后把切好的粟米、红萝卜和马蹄一起放进锅里，加适量的水，等大火煲滚后，转小火煲一个半小时便可饮用。



2. 西芹莲藕炒乐昌马蹄

将莲藕去皮，切片，浸泡在清水中备用。然后马蹄去皮，与西芹洗净，切丁，备用。烧滚锅里的水，放入藕片“飞水”约1分钟，然后捞起过冷河沥干水待用。放入西芹、马蹄，大火爆炒，接着倒入藕片一同快速炒匀，调味后即可上碟食用。

俗语说，广东三件宝，陈皮、老姜、禾秆草。陈皮在坊间已久负盛名，名声在外之时总不会忘记自身“身世”，陈皮产于侨乡新会，乃知者甚众。讲起新会的食材可谓不少，如新会甜柑、杜阮凉瓜等等，而有一样大家平时都“熟口熟面”的萝卜哪！萝卜食材在南粤可谓盛产之地，上品的萝卜当数新会崖门镇所产的甜水萝卜。

甜水萝卜出产于新会区崖门镇甜水村，自古以来，以其优良的品质深受广大食客的欢迎和青睐。据史料载，甜水萝卜在清嘉庆年间已开始栽种，至今已有百多年历史。甜水萝卜与众不同，皆因其独特的地理条件与气候环境。甜水村附近的土地全是幼沙混泥浆组成的砂浆粉田，土质松软，疏松肥沃，透气性强，吸入水分适中，加上耕作层深厚，又有火烧底作田底，不易渗水，非常适合萝卜生长。甜水村的村民利用当地特殊的土质种萝卜，又引甜水坑的甜水来浇灌，于是培育出具有特殊品质的食材——甜水萝卜。

“一方水土养一方人”，造就了甜水萝卜与其他地方出产的萝卜有品质差异，

陈皮香处萝卜甜



甜水萝卜表皮光滑、肉质雪白、嫩滑清甜、脆口、无渣、少纤维。如果早上拔出的萝卜，皮层带些微裂，突显了与众不同的特有本质。

但甜水萝卜不是一年四季种植，而是约在每年8月下旬播种，至明年4月前未造。每造生长期为三个月。有“冬至卜”和“大头卜”两个品种。“冬至卜”在冬至基本收割完毕。“大头卜”在春节前后。到收获期，每个萝卜都有五六斤重，而且皮色嫩滑，无沙虱伤害，无涩皮现象。近年，甜水萝卜的种植采用有机肥料，使其取得广东省无公害产品认证。

萝卜是市民的餐桌常用食材，因而甜水萝卜有这么好的材质，受食客趋之若鹜是最正常不过的。如果想品尝到更美味的甜水萝卜菜式，可到位于番禺迎宾路的实惠坚酒家，又或者是位于芳村大道南广船旁的欢聚一堂酒家。好的食材，价格上与普通萝卜亦有所不同，略为贵些，在清平市场偶有见到甜水萝卜的踪影。

菜谱

1. XO酱甜水萝卜糕

500克粘米粉，1000克萝卜，虾米30克，腊肠150克，清水500克，盐10克。

①先将甜水萝卜削皮刨成丝，然后将萝卜丝搾干水备用，记得，先不要把萝卜水倒掉哦。

②然后将粘米粉浆分次加到萝卜丝中混合在一起，喜欢萝卜糕软些的，可以把面糊和得稀点（加多点萝卜水）。喜欢萝卜糕结实点的，就可以把面糊和得稠点。

③把面糊倒入不锈钢的托盘中，开火蒸20到30分钟，视萝卜糕的厚度而定，也可以将筷子插进去，没有粉浆挂在筷子上为好。

④将萝卜糕切小块，表面均匀沾上吉士粉备用。

⑤热锅倒入适量油烧热至约150℃，放入萝卜糕块，中火炸约1分钟至表面酥脆，捞起沥干油分，排入盘中均匀淋上XO酱即可。



2. 甜水萝卜玉米煲骨

①猪筒骨洗净，然后“飞水”，捞起用冷水冲一遍。

②甜水萝卜洗净削皮，切成滚刀块；马蹄洗净削皮。

③玉米去衣洗净，用刀切成4段；红枣拍扁去核。

煮沸清水，放入所有材料，大火煮20分钟，改小火煲一个半小时，下盐调味即可。



春尝养颜珍品

鲜芦荟

拥有曼妙的身段、水泽亮丽的肌肤几乎是每位女士的梦想。为此，女士们想尽法宝“减衣缩食”，护肤养颜，而精明的商家亦不失时机地推出各种水果瘦身宴、药膳瘦身宴等吸引女士的眼球。其中更有被誉为“养颜珍品”、“植物医生”的芦荟。

芦荟为多年生草本植物，茎较短，叶簇生于茎顶，直立，每片肥厚多汁；呈狭披针形，长约36厘米、宽约6厘米，先端长渐尖，基部宽阔，粉绿色，边缘有刺状小齿。肉质叶内能储存大量水分。

芦荟作为美容佳品，很早就被人们所认识，常常出现在各种化妆品的配方中，但其实它也是十分美味的食材，那如同水晶般晶莹剔透的色泽，滑溜溜的口感，养颜健身于一体的功效，令人难以忘怀。据资料所载，它含有大量的氨基酸、维生素及各种矿物质，特别是还含有锶和锗，这些营养成分对人体都有补充作用。而且芦荟具有促进伤口愈合，清热通便，降低血脂、血糖和血压等多种治疗作用，更能排毒养颜，因此芦荟在民间拥有家喻户晓的“植物医生”、“养颜珍品”的雅号。

芦荟虽好，但不是随随便便哪一个品种芦荟都能入口。据有多年烹制芦荟菜式的师傅介绍，芦荟有好几百个品种，但可以食用的只有几个品种，如“库拉索芦荟”、“华芦荟”、“上农大叶芦荟”可入药或食用，而且成熟的芦荟才好吃，不然苦涩味会盖过原本的清甜。



芦荟的家庭保健食用方法相当多样，生嚼芦荟叶，把鲜芦荟叶切成4厘米的段，洗净去皮即可；饮芦荟汁，即将芦荟叶在豆浆机中搅碎过滤服用，最好随用随打，也可煮开后放在冰箱内保存一两个星期；此外还有芦荟浸酒、芦荟浸蜜等。

绿色健康的食材，备受追捧乃情理之中，大家不妨买些回家，做几道菜式来保健养颜，可谓一大乐事！

菜谱

1. 芦荟炒火腩

将芦荟洗净切成段、火腩切条，然后落油爆香火腩，接着放入红枣、杞子、芦荟翻炒，最后加入调味料调味即可。

2. 芦荟煲龙骨

将龙骨洗净后斩件焯水。然后将龙骨、芦荟肉、姜片放入煲中加入适量的清水煲约两小时，最后加入适量盐调味即可。





古有“秋风起，食腊味”之名句，不过吃腊味可要用青菜来配搭，如果不是，吃得多了就会觉得十分的油腻。青菜种类繁多，选择起来挺费心思的，想不到吃什么青菜，多数人往往就买菜心解决。

一方水土养育一方菜心，尤其天气渐冷，菜心就更显清甜了。连州大东山生长的矮脚菜心，一棵大概有12厘米高，别看这矮脚菜心个头矮小，但它可是浓缩了全部的精华！菜茎部分尤为香甜，在秋冬季节品味会特别

大东山上矮脚菜心

爽、甜。而且这矮脚菜心棵棵长度相当。与一般的菜心相比，矮脚菜心菜叶厚、菜味足、爽，硬度适中，其中原因与生长环境和种植方法密不可分。矮脚菜心属低温长日照植物，对阳光的要求高，连州大东山海拔1000多米，阳光充足，昼夜温差大，加上山区的低温有利于植物体内的物质转化和糖分增加的缘故，因而菜心更显清甜。据闻由于在山上种植，温度较低，菜心的生长速度较慢，结合增施肥料，可以获

得质量好的矮脚菜心，所以一般在六至八月份种植，大概到九十月份收成，只采收主茎。在施肥方面要做到合理施肥，宜勤施、早施、薄施，幼苗定植后两三天便发新根，应及时薄施追肥。当大部分植株现蕾时，应供给充足肥水。在菜心形成过程中，生长过快时，则要控制施肥，这样才能保证生长出来的矮脚菜心够爽甜。

好的食材，商家又怎么会错过，在芳村蔬菜批发市场就有得批发，不过有买就要趁早，凌晨四五点钟就开始售卖，原包装500克售价8元。



菜谱

1. 肉碎咸蛋黄蒸菜心

- ①猪肉150克洗净剁碎。
- ②咸蛋1个取蛋黄压碎。
- ③把肉碎、咸蛋黄铺在菜心上。
- ④烧滚水，放入蒸屉蒸8分钟即可。

2. 生炒菜心

- ①把择好的菜洗净，沥一下水。
- ②热锅下油，爆香蒜茸。
- ③放入菜心加盐爆炒至转青。
- ④翻炒后再盖上盖子焗3~5分钟即可上碟。





冬天里的 黑皮冬瓜

讲起冬瓜很多人都会想到夏天消暑的食材，没想到普通冬瓜不但是夏天盛产，更有冬天收成的，那就是清远高田黑皮冬瓜！高田位于清远市东北面，清新县东部，镇内山清水秀，空气清新洁净，气候温和湿润，土地肥沃，水源充足，因而非常适合黑皮冬瓜的生长。黑皮冬瓜与其他冬瓜品种相比，形体上没有特别不同，而皮色就有很大区别，顾名思义黑皮冬瓜那皮当然是黑色的，成熟后的冬瓜皮色呈黑色，外形与炮弹很相似，瓜身长约70厘米，重约30斤，皮硬肉厚，肉质雪白，肉纤维甚密，味清淡，水分少，切口经久不变色，甜而爽口。据当地村民介绍，黑皮冬瓜不但肉质美味，更是健康药膳的食材，具有清热解毒、利水消痰、除烦止渴的功效。对于改善心胸烦热、小便不利有相当好的辅助作用。

黑皮冬瓜受当地气候影响，高田地理环境非常适宜种植这些反季节品种，所以瓜农一般在七八月播种，至10月



菜谱

毛蟹白贝焖黑皮冬瓜

将黑皮冬瓜的中段切开，厚约20厘米，清除内部瓜仁，连皮洗净外表，放入火锅盆中，加入毛蟹、白贝于瓜环中，而瓜环外则加些斩碎的鸡块。

底开始收成，黑皮冬瓜市场销售价格比普通冬瓜约高二十至三十个百分点。当你走进高田一带的公路时，经常见到不同地区牌照的大货车停在路边上货，如果自由行方便的话不妨带上一两只清远鸡、打包一只黑皮冬瓜作为手信，不失为一个好的选择。

冬瓜有益相信大家都不会有疑问，但用黑皮冬瓜做的菜式其实亦都另有一番风味。进入冬季，天气较凉，大家都比较钟情食火锅，而黑皮冬瓜火锅更是一大特色。首先选用黑皮冬瓜的中段切开，厚约20厘米，清除瓜仁，洗净外表连皮，放入火锅盆中，加入你喜欢的食品，譬如你喜欢食鸡火锅，又或者加些海产品的话，可以将海产品放入瓜环中，而瓜环外则加些斩碎的鸡块，一举两得，真正的“鸳鸯黑皮冬瓜火锅”，不熟不食，好不过瘾。待食完鸡肉及海产品后，将黑皮冬瓜切开与浓汤一齐饮，非常“野”味。好味之余，黑皮冬瓜有降火的作用，所以无须担心“热气”。当然，一只冬瓜一部分打完火锅后如果留在下一餐，必须放入冰箱保鲜，如果不方便储存的话，可以刨成厚片晒成冬瓜干，这样一来你就不怕黑皮冬瓜浪费了，待有空时再来品尝黑皮冬瓜干的美味。



端午时节话荷包豆

讲起荷包豆，可能平日市民不一定见过，而在一些山区的乡村，时不时都会发现它的外壳（又称之为“荚”），其形状似“刀豆”，而刀豆腌制后连壳都可以食用，而荷包豆只食用内在的豆仁，豆仁形似荷包状，故此人们赋予雅号为荷包豆，别名叫看花豆、赤花蔓豆、虎斑豆、棉豆、白豆，还有个最朴实的学名——红花菜豆。荷包豆则是广西、广东、云南等地方的习惯叫法。荷包豆性味甘平，营养丰富，有健脾壮肾，增强食欲，利尿化湿的作用。可作脾弱肾虚者的保健食品。在民间享有豆中之王的美称。近年来，由于绿色食品的风行，荷包豆逐渐成为酒楼食肆的食材首选。

受地理环境影响，乳源瑶山中的瑶民在空气清新、洁净，无任何污染的种植基地上种植生产的荷包豆为上品，而其他产地的稍为次之，其价格同时亦有所不同。食用方法：将此豆洗净，1千克干豆可以涨发成湿豆1.1~1.25千克，用鸡或猪骨放入与荷包豆一起煲3至4小时，美味可口、营养丰富，是一种纯天然的绿色食品。

荷包豆在乡间的烹制方式可能会简单一些，而在省城广州那只能用多姿多彩来形容。以芳村大道南广船旁的欢聚一堂乡村酒家为例，该酒家可以一种食材演绎出好多种的菜肴及点心，如荷包豆莲叶煲水鸭、荷包豆炆掌翼、荷包豆作馅包裹蒸粽、荷包豆水晶糕等等。而位于番禺华南快速干线沙溪出口旁的恒丰酒家更是发挥水乡特色，一道“荷包豆白贝炆乳鸽”深得客人的青睐。除了师傅厨艺了得之外，其食材本质是功不可没的，好的食材加之另类的搭配，亦有意想不到的效果。欢庆佳节不妨到干货市场“扫”些货回家一展厨艺，一家老小欢聚一堂，乐也融融！不亦乐乎！