

岭南 **养生** 丛书

广东高等教育出版社

食

在

广

东

秦惠基 编
黎汉津



岭南养生丛书

食在广东

秦惠基 黎汉津 编著

广东高等教育出版社

·广州·

图书在版编目 (CIP) 数据

食在广东/秦惠基, 黎汉津编著. —广州: 广东高等教育出版社, 2001.7

(岭南养生丛书)

ISBN 7-5361-2586-0

I. 食… II. ①秦… ②黎… III. 食物养生 - 基本知识 - 广东省 IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 87239 号

广东高等教育出版社出版发行

中国人民解放军第四二三二工厂印刷

850mm × 1168mm 32 开本 7.625 印张 109 千字

2001 年 7 月第 1 版 2001 年 7 月第 1 次印刷

印数: 1 ~ 3000 册

定价: 12.00 元

序

“国强家富，人寿年丰”，这是人类祖祖辈辈孜孜追求的目标。强壮的躯体，健康的心灵，是人类受用不尽的瑰宝。物质财富的增值，精神财富的创造，幸福生活的安享，无一不依赖人们的身心健康。

少年弱不禁风，难以完成繁重的求知任务；青年体弱多病，无法愉快地走向生活，更谈不上“人生难得几回搏”；壮年病痛缠身，壮志未酬身先衰；即使到了晚年，若失去身心健康，就难享“夕阳无限好”的黄昏美景。纵有百万家财，但无健康身心，也是难以享受，说健康无价，绝非夸张。

现代医学的进步，使健康的含义不断升华。人们对健康的理解，早已跳出“没病就是健康”的传统框框，从生物、心理和社会诸方面来全面认识健康，并提出“亚健康”这一新概念。

古今中外，善养生者，得以健康，概莫能外。如何保健？怎样养生？是每个人以至社会都十分关心的问题。我们编写这套丛书的目的，就是希望能将保健养生的知识、方法向读者作一系统介绍。

广东地区经济发达，许多风俗习惯、行为方式是健康的、有利保健养生的；但也有一些是不健康的，不利于保健养生的。编者自幼在珠三角长大，对广东风土人情、饮食及

生活习惯比较熟悉，因此决心编写一套特别适合生活在广东地区的人阅读的《岭南养生丛书》。本丛书第一本为饮食篇，书名《食在广东》；第二本为防病篇，书名《广东常见病防治》；第三本为运动娱乐篇，书名《运动娱乐在广东》。现已付梓，与读者见面。下一步计划写居室篇、旅游篇、衣着篇。

此套丛书除适合生活在广东地区的读者阅读，亦适合气候环境和饮食、生活习惯相近似的港澳地区、广西、福建的读者阅读。其他地区以及海外华侨，阅读这套丛书，也能增长养生保健的知识。因为养生之道，人皆知之，方能健康。

编者从事中西医临床、教学、科研及医学信息工作几十年，保证了本书从内容到文字表述的科学性和可靠性，力求带给读者可信、可用的最新信息和知识。但是现代保健养生是一门博大精深的学问，所涉及的专业十分广泛，加之篇幅所限，丛书挂一漏万，不足之处，自知难免，尚祈读者不吝指正。

如果这套丛书能给广东的父老乡亲带来健康长寿，编者就感到十分满足和万分的荣幸。

秦惠基 黎汉津

2000年12月28日写于广州市

前 言

中国自古已有“民以食为天”之说，人们天天吃饭，但怎样才算吃得好？如何才算吃得科学？却未必人人皆知。清代著名医学家王孟英认为“颐先无玄妙，节其饮食而已”，就是说养生长寿并不神秘，奥妙在于调节饮食。

随着社会的发展，人民生活水平的提高，在解决了基本的温饱问题之后，人们更加关心饮食与健康的关系，关心饮食对生活质量、对长寿的影响。不同食物中所含的营养成分及其比例各不相同，只有选择适当的食物，并注意食物间的搭配，经合理加工才能提高机体对营养物质的吸收与利用，更有效地发挥食物的作用，以保证人们身体健康，增强生命力，延缓衰老。

美国营养专家提出了指导美国人获得合理营养的七条膳食指南：①食物多样化；②适当控制饮食，维持理想体重；③避免过多的脂肪，特别是饱和脂肪和胆固醇；④吃含有适量淀粉和纤维的食物；⑤避免吃过多的糖；⑥避免吃过多的盐；⑦如果饮酒，宜少，请适量。他山之石，可以攻玉，这些建议可

供我们参考借鉴。

祖国医学在长期实践和观察中，认识到饮食的重要作用，积累了丰富的知识和宝贵的经验，逐渐形成一套具有民族特色的饮食养生理论。我们理应深入研究，发扬光大。

广东饮食，源远流长，食在广州，闻名遐迩。广东人饮食有其特点，是广东人繁衍生息的基础；但广东人的饮食亦有不尽合理的方面。如何使广东人的饮食科学化，吃得好、吃得文明、吃出快乐，是每个广东人都十分关心的问题，也是我们广东人体魄健壮、却病延年的大事。

有鉴于此，笔者将饮食列为《岭南养生丛书》的第一本，以体现“民以食为天”的精神，显示衣食住行用，食是第一重要的。笔者虽是广东人，自小在珠三角长大，但在博大精深、花样纷呈的广东饮食面前，实不敢班门弄斧、妄谈美食；仅以此书为广东的饮食发扬光大尽绵薄之力，如此而矣！

编 者

2000年9月20日

目 录

一、食在广州	名不虚传	(1)
二、广东饮茶	令人难忘	(9)
三、饮水问题	大有学问	(28)
四、饮酒随意	适可而止	(42)
五、粤菜烹饪	“淡、生、鲜”好	(53)
六、药食同源	相得益彰	(63)
七、科学对待	以形补形	(70)
八、适量进补	适时进补	(76)
九、广东香肉	冬令补品	(82)
十、广东吃蛇	历史悠久	(88)
十一、鼠肉虽美	不吃为上	(95)
十二、禾虫龙虱	形丑味美	(100)
十三、蚕蛹虽小	营养丰富	(107)
十四、驴肉火锅	风靡广州	(112)
十五、奇珍异禽	切莫乱吃	(117)
十六、河豚有毒	切忌冒死	(121)

十七、海产食品	不可多吃	(125)
十八、广东水果	品种繁多	(132)
十九、荔枝吃多	小心得病	(140)
二十、菠萝可口	提防过敏	(148)
二十一、遍尝佳果	因人而异	(154)
二十二、粗细主粮	都宜品尝	(168)
二十三、花生油好	不宜专一	(172)
二十四、零食少吃	可保胃安	(183)
二十五、常饮靓汤	苗条健康	(188)
二十六、广州吃粥	别有风味	(200)
二十七、饮用牛奶	民族强壮	(208)
二十八、基因食品	越来越多	(219)
二十九、大吃大喝	劳神伤身	(223)
三十、集体进餐	自助最佳	(230)

一、食在广州 名不虚传

广州是世界上最重视饮食的城市之一，也是对饮食贡献较大的城市之一。中国传统文化的许多要素结合西方的文明，都浓缩在广州的饮食文化中。广东人孙中山先生曾十分感慨地写道：“烹调之术，本于文明而生，非深孕于文明之种族，则辨味不精；辨味不精，则烹调之术不妙。中国烹饪之妙，亦深以表明进化之深也。昔日中西未通市之前，西人只知烹调一道，法国为世界之冠，及尝中国之味，莫不以中国为冠也。”



广州的烹饪技艺既中西合璧，又注入了美学和哲学的精神，色、香、味、形有机配合，既继承中国饮食文化的传统，又有所创新。《吕氏春秋》认

为，烹饪的道理在于甜、酸、苦、辣、咸搭配时的精妙，从而使食物熟而不烂，甜而不浓，酸而不重，咸而不涩。要使饮食“适口”，即口感好，还要重视对食物性质和火候的认识。在水里游弋的鱼类腥味重，肉食动物臊气重，草食动物膻气重，对于这些食物，既要保持各自独具的美味，又要灭腥去臊除膻，调整时缓时猛的火候，可以使调味入食，也有助于发挥出食物的本味。广州美食吸收了中国传统饮食文化的理论，在世界上独树一帜。饮食实践在这一理论的指导下，越做越精，越做越美。以至人们公认“食在广州”。广州饮食有如下几个特点：

（一）菜肴种类繁多，体现食在广州的风采

粤菜以用料广、选料精严成为我国四大地方菜系（川菜、粤菜、苏菜、鲁菜）之一。在粤菜中，不论是天上飞的，地上爬的，水里游的都可入菜。真可谓包罗万象，无所不食。自然界给广东提供了丰富多姿的食物资源，在广州，能真正尝尽山珍海味、飞禽走兽；在广州，只要不是保护动物，想吃

什么就有什么。与其他菜系不同，粤菜口味偏重清、爽、鲜、滑，除蔬菜外，时令水果，如菠萝、荔枝、椰子，还有鲜花，如菊花、夜来香花等都可入菜，大大拓宽了广州菜肴的种类，真是五花八门，令人眼花缭乱。任何人都可以在广州点到自己称心的菜肴，所以谁都愿意到羊城来品尝美食。

（二）绚丽多彩的风味小吃，如同绿叶映衬着正规菜肴的奇葩

每个到广州来的人，都不由自主地被广州的风味小吃所倾倒。特别是早茶夜市，广州的茶楼、餐馆、大排档、小食店，都会推出数不胜数风味小吃。分量不大，但滋味无穷，可以一次品尝多种。据说，有一个日本代表团来广州，在某酒家吃早餐，为时一周，要求每天有 100 个花样的点心，并且一周之内，任何花样都不能有所重复。结果每天早点摆出来，都把日本客人惊呆了，其色是这么的艳丽、协调；其形是这样的生动、栩栩如生；其香是这么的纯正、清爽，大家都久久不动筷子，以免破坏这样美的艺术形象，待照相、录像都完了后，主人多

次劝说，大家才小心翼翼地品尝。客人们一边品尝，一边赞叹，其味如此的鲜，如此的嫩，真怀疑是天上才能吃到的仙品。一周过去了，这个日本代表团不得不竖起大拇指说：“食在广州，名不虚传。”

（三）三步一楼，五步一阁，构成食在广州的地域格局

广州饭店、餐馆林立，就是一些大排档，亦颇具规模。所以到广州来，是不怕找不到吃的地方。

其中，广州西关，更是广州饮食精华所聚之地，正所谓“欲尝百味下西关”。西关之食，酸甜苦辣，百味无所不有，自南越王以来，至今两千多年，不断发扬光大，形成了独特的风味。

据说，西关的百式风味，有不少是由过去之所谓“西关小姐”因食不厌精而制作出来的。她们往往家有万贯，闲居无事，故对饮食之道，颇多研究和贡献。在她们身上，体现了烹饪大师与美食家两位一体的有机融合。

另一方面，西关近乡土农家，物产丰富，不少风味食品均就地取材，自成一种乡土特色。

再有，西关小贩云集，七十二行，五花八门，无所不有，不少小贩于街边摆卖，形成市井“俗味”。

因此，西关的饮食风味，有土、有精、有俗，百味同存。

然而，西关的饮食，不独有一个“味”字，更有其丰厚的文化内涵，这就是其中的“趣”。每一样风味小吃，每一间著名酒楼，都能讲得出一个动人的故事。

例如：西关猪油糯米鸡，据说创自一个名叫“大鸡二”的人。今日，西关的老人们吃着猪油糯米鸡的时候，偶然也会谈起“大鸡二”的趣闻。

“荔枝炒鱼球”一味，有诗曰：“荔枝鱼球炒可口，逢人闻了口水流；若问此菜出何人，乃是西关陈老舟。”由于这道菜，“顺记鱼球”由此出名；后来，粤人李文伦、李声铿始创泮溪酒家，便有一道菜牌挂出：驰名西关上菜——荔枝炒鱼球。

在旧日西关莲香楼门口，悬挂着清末秀才谭颐年的一副对联：“莲味香清，镇日评茶天不暑；香风遥递，谁家炊饼月方圆。”联中所言的莲香月饼的来

历，相传与光孝寺一个和尚有关。

水蛇粥是西关名食之一，而在西关中，又以“顺德陈兴记”最为出名，有诗为证：“陈兴记有水蛇粥，唔系煎嚟唔系焗，细煲慢熬够火候，绵绵靚粥落瘦肉。”

广州有一种粥，叫“及第粥”。粥中加猪肉丸、猪粉肠、猪肝三品作料，外加姜葱而成，味道很好，之所以叫“及第粥”据说其中有一段广东状元伦文叙的故事。

在广州的美食中，奇闻趣事实太多，仔细品味，其趣无穷，使“食在广州”充满了传奇色彩，更添魅力。

（四）天时、地利、人和，是食在广州的主要条件

广州地处亚热带，气候温和，因此物产丰富。一年四季有新水果，故有水果之乡之美誉。蔬菜种植不用温室，四季常青，人们四季都可以吃到最新鲜的蔬菜。有广阔的海域，生猛海鲜到处都是；内湖养殖也很发达；飞禽走兽，应有尽有，这样使

菜肴有了丰富的资源基础。加之广州是最早对外开放的城市之一，许多西方的烹饪技术，较早传入。广东人出国经营餐馆较多，加上毗邻港澳，一些华侨及港澳同胞带回不少海外及港澳地区饮食信息，使广州餐饮业不断改进，不断完善，从而获得了“食在广州”的美称。

（五）广州人讲饮讲食，造就了一些著名饮食品牌

广州人是很讲究饮食的，早上上茶楼“一盅两件”已成老一代广州人的习惯；晚上宵夜，吃上数种小食，生滚肉粥，牛肉炒河粉，已成为招牌美食；饭前饮汤，饭后吃糖水，亦已成为广州人的饮食习惯。清明祭祖的烧乳猪，端午节家家包的粽子，中秋节的广式月饼，春节除夕夜的团年饭，这其中都包含着食，在这些饮食芸芸众生之中，许多产品脱颖而出，成了广州人所爱好，成为著名品牌。例如，清平饭店的清平鸡，伍湛记的及第粥，吴连记的鱼云粥，欧成记的云吞面，德昌咸煎饼，成珠鸡仔饼，蛇王满的蛇羹等等，真是不胜枚举。光是广州西关

弹丸之地，就有驰名中外的八大酒家，即龙津西路（过去泮塘乡）的泮溪酒家，第十甫的莲香楼、陶陶居，文昌路口的广州酒家，上下九路的清平饭店，以及十三行路附近的蛇王满酒家、利口福酒家和刘富兴酒家。每日食客如云，车水马龙；节假日更是座无虚席。正所谓食客造就了“食在广州”，“食在广州”引来大批食客，构成一个良性循环，使食在广州蜚声中外，长盛不衰。郭沫若 1964 年 7 月 24 日由越南回国在广州南园酒家就餐后欣然提笔写道：“万盏岩茶千盏酒，三时便饭四时鲜，外来旅客咸瞠目，始信中华是乐园。”