

南海历史文化系列丛书（4）

南海美食 南海特产 南海传说  
（南海特产篇）

中共佛山市南海区委宣传部  
佛山市南海区文体旅游局  
佛山市南海区档案局  
佛山市南海区方志办

特产

学出版社

南海历史文化系列丛书（4）

# 南海美食 南海特产 南海传说

（南海特产篇）

主编：  
中共佛山市南海区委宣传部  
佛山市南海区文体旅游局  
佛山市南海区档案局  
佛山市南海区方志办



特产

中山大学出版社  
· 广州 ·

版权所有 翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

南海美食 南海特产 南海传说/中共佛山市南海区委宣传部等主编. —广州: 中山大学出版社, 2013. 8

南海历史文化系列丛书 (4)

ISBN 978 - 7 - 306 - 04616 - 1

I. ①南… II. ①中… III. ①区(城市)—饮食—文化—佛山市 ②区(城市)—特产—介绍—佛山市 ③区(城市)—民间故事—作品集—佛山市 IV. ①TS971 ②F762.7 ③I277.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 157250 号

---

出版人: 徐 劲

策划编辑: 蔡浩然

责任编辑: 蔡浩然

封面设计: 林绵华

责任校对: 赵 婷 杨文泉

责任技编: 何雅涛

出版发行: 中山大学出版社

电 话: 编辑部 020-84111996, 84111997, 84113349, 84110779

发行部 020-84111998, 84111981, 84111160

地 址: 广州市新港西路 135 号

邮 编: 510275 传 真: 020-84036565

网 址: <http://www.zsup.com.cn> E-mail: [zdcbs@mail.sysu.edu.cn](mailto:zdcbs@mail.sysu.edu.cn)

印 刷 者: 广东佛山市南海印刷厂有限公司

规 格: 635mm × 960mm 1/16 30 印张 430 千字

版次印次: 2013 年 8 月第 1 版 2013 年 8 月第 1 次印刷

印 数: 1—10000 册

定 价: 45.00 元(南海美食篇 南海特产篇 南海传说篇 共 3 册)

---

如发现本书因印装质量影响阅读, 请与出版社发行部联系调换

## 目 录

前言 ..... 吴彪华 ( I )

## 食品类

吃出“金银满屋”的九江煎堆 ..... 吴彪华 ( 001 )

寓意花好月圆的西樵大饼 ..... 吴彪华 ( 004 )

嚼出玫瑰花香味的平洲福肉饼 ..... 吴彪华 ( 006 )

原色原味的九江叉烧 ..... 吴彪华 ( 009 )

罗行的名点——凉拌粉和湿瓜 ..... 吴彪华 ( 011 )

空心球型的罗行煎堆 ..... 吴彪华 ( 012 )

## 美酒与调味品类

儒林佳酿——九江双蒸酒 ..... 吴彪华 ( 013 )

西樵山名酒——桂花酒 ..... 吴彪华 ( 016 )

美味的九江奇峰酱油 ..... 吴彪华 ( 018 )

## 农林水产类

顶呱呱——谭边大顶苦瓜 ..... 吴彪华 ( 020 )

五月秋茄——盐步黄皮园秋茄 ..... 吴彪华 ( 022 )

“笋嘢”——罗村竹笋 ..... 吴彪华 ( 024 )

奇妙的西樵山四方竹 ..... 吴彪华 ( 026 )

西樵山货——云雾茶、佛手瓜与紫背菜 ..... 吴彪华 ( 028 )

“非林岳笋不买”——“吊丝丹”竹笋 ..... 吴彪华 ( 031 )

“中国第一斗狗”——大沥沙皮狗 ..... 吴彪华 ( 033 )

- 毛主席曾吃过的西瓜——石碣西瓜 ..... 吴彪华 (035)
- 中秋的记忆——平西丝线柚 ..... 吴彪华 (037)
- 以“十叶为第一”——平洲石碣龙眼 ..... 吴彪华 (039)
- 夏季消暑佳品——黄洞苦瓜、里水冬瓜 ..... 吴彪华 (041)
- 花大香而滑——里水、小塘及丹灶剑花 ..... 吴彪华 (043)
- “鸡同鸭讲”——狮南黄鸡及丹灶狄高鸭  
..... 吴彪华 (044)
- 盛放于松岗的桃花 ..... 吴彪华 (046)
- 盐步“五秀”飘香 ..... 吴彪华 (048)
- 极耐贮藏的官窑马蹄 ..... 吴彪华 (049)
- 春节“压岁”食品——丹灶慈菇与莲藕 ..... 吴彪华 (051)
- “小人参”——吴屋白萝卜 ..... 吴彪华 (052)
- 或已失传的名吃——和顺榄 ..... 吴彪华 (054)
- “先苦后甜”的洞神堂油甘子 ..... 吴彪华 (056)
- 烹调佐料和佐餐佳品——罗村穆院藟头 ..... 吴彪华 (057)
- “正菜”——西隆芥菜、大镇西洋菜与兴贤  
    西兰花 ..... 吴彪华 (059)
- 西樵山两绝——无笃田螺与煎爌鲫鱼 ..... 吴彪华 (062)
- “唯九江人能辨之”——九江鱼花 ..... 吴彪华 (064)
- 寻常百姓桌上的菜肴——四大家鱼 ..... 吴彪华 (067)
- “哈哈笑”——里水金丝虾、和顺虾与奇石虾  
..... 吴彪华 (069)

### 手工艺品类

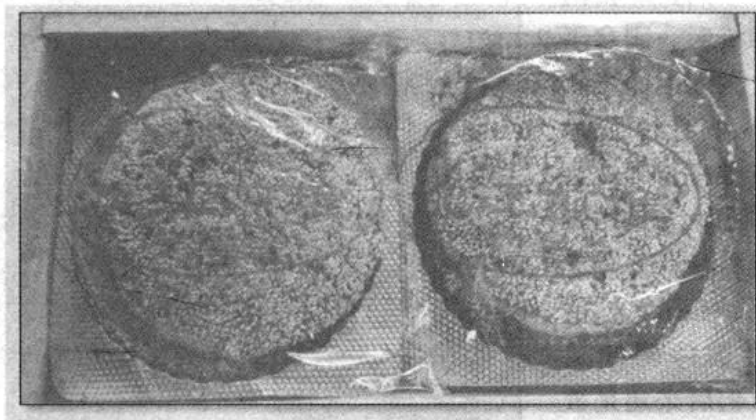
- “观音送子莲花灯”——乐安花灯 ..... 吴彪华 (071)
- 罗行竹器，好事一箩箩 ..... 吴彪华 (076)
- 石碣刺绣，绣出多彩人生 ..... 吴彪华 (080)

- 平洲玉器，天下玉，平洲器 ..... 吴彪华 (085)
- 南海藤器，誉满海内外 ..... 吴彪华 (088)
- 九江鱼筛，精算精量 ..... 吴彪华 (092)
- 苘纱绸：西樵先民的杰作 ..... 张莹 (096)
- 塑心绉纱，曾是遐迩闻名的纱织品 ..... 吴彪华 (104)
- 西樵竹编灯笼，寄托美好祝愿 ..... 吴彪华 (105)
- 佛鹤狮头，舞出东方民间艺术色彩 ..... 吴彪华 (107)
- 里水毛巾，洗尽铅华现光彩 ..... 吴彪华 (112)
- 金沙五金，闪亮的区域品牌 ..... 吴彪华 (116)
- 联表灰塑与壁画，岭南传统装饰一绝 ..... 吴彪华 (118)
- 佛山金箔，熠熠生辉 ..... 吴彪华 (122)
- 后记 ..... (126)

## 食品类

### 吃出“金银满屋”的九江煎堆\*

煎堆起源可以追溯到几千年前的秦汉时期。据文字记载，唐代称煎堆为“碌堆”，从唐诗“贪他油煎堆，爱若菠萝蜜”的诗句里可以知道，煎堆应该是唐朝长安宫廷里的上乘食品。后来因为珠江三角洲一带的居民，很多都是在南宋时期逐渐从中原南迁到岭南的，所以煎堆这种食品就传入广东了。



九江煎堆

清光绪九年（1883）版《九江儒林乡志》就有炸煎堆的记载，属春饼的一种，俗称煎堆；初时，为家庭自制自用，不作商品出售。光绪末年，乡人邹便南开始制作煎堆在九江圩场摆卖。

\* 作者：吴彪华。

至民国时期，邹便南在九江太平东路开设“邹广珍”店，不断改进工艺及创新品种，以九江酥皮大煎堆而闻名遐迩。

九江煎堆制作时，将优质糯谷在铁锅内以高温爆为米花，清除杂质及未爆开的谷粒，按比例加入花生仁混合，注入以黄糖煮成的糖浆拌匀，即成馅料。在糯米粉内加入适量清水，揉成面团，将面团放入黄糖水内煮熟，取出冷却，即成面料。将面料按规格碾成面皮，面皮蘸芝麻，取馅料包裹成包状，放入花生油锅内炸至扁圆状，呈金黄色即成。改革开放后，炸煎堆采用脱油机处理脱油工艺。

煎堆原来呈圆球形，九江煎堆却呈扁圆状，这一大改变与邹便南有关。

相传光绪年间，邹便南每年都会帮别人制作煎堆。一天，邹便南做煎堆时，刚拿了一个圆溜溜的馅料就不小心掉到地上，他害怕师傅会骂自己，于是用脚将馅料一踩并踢进桌下，心想这样就不会被师傅知道了；但后来还是被师傅发现少了一个煎堆。这时，邹便南立刻从桌下捡回踩扁了的煎堆馅，并急忙再包了块面皮上去。结果炸出来后，有一个煎堆是扁的。师傅把那



九江煎堆制作的车间



个扁的煎堆拿出来，觉得好奇怪，心想这个煎堆为何是扁的。反正卖不出去了，师傅就索性拿来自己吃。结果一吃，好棒啊！原来的煎堆圆溜溜，拿着也不知该从哪儿开始吃，而这个煎堆扁扁的，容易入口，而且酥化，非常好吃。后来师傅就说：“这是谁的创意？我们以后就做扁煎堆！”圩场上好多食品铺都很好奇：为何这家铺的煎堆是扁的？并逐渐发现买扁煎堆的人比买圆煎堆的人还多，人人都说扁煎堆好吃。扁的煎堆总该有个名字吧，叫什么好呢？人们觉得这种煎堆既然产自九江，干脆把这种扁的煎堆叫做“九江煎堆”。渐渐地，各家各户都做这种扁圆状的煎堆。

“煎堆碌碌，金银满屋。”说到煎堆，九江人都会脱口而出说这句话。九江煎堆入口甘香酥脆，是春节每家每户必备食品，成为馈赠、款客、贺年和祭祀祖先的供奉用品。

新中国成立初期，“邹广珍”店并入集体饮食业，不再经营煎堆。1958年后，九江酒家恢复生产经营九江酥皮煎堆。“文化大革命”时期，九江煎堆一度停产。1978年后，九江煎堆再次恢复生产。1986年，“九江煎堆”一词被中国科学院所编的《中国土特产辞典》收入。

1978年前，九江煎堆以九江销售为主。改革开放后，九江煎堆销量激增，九江酒家从1981年至1985年销售九江煎堆8.5万公斤，并销往广州、佛山及邻近圩镇，也有通过邮件快递或带往国外和港澳地区。2002年至今，经营店增至十多家。

## 寓意花好月圆的西樵大饼\*

西樵大饼已有 500 多年历史，远近闻名。西樵大饼外型圆大，大者重两斤，一般重半斤，也有一两重的小饼。西樵大饼颜色白中微黄，不起焦，入口松软，清香甜滑，食后不觉干燥，可与鸡蛋糕媲美。



西樵大饼

西樵大饼的制作过程是：选上等白面粉、白糖、猪油、鸡蛋，配以山上甘泉水，发酵后做成饼形，在炉中烘制而成。又因饼形如满月，有寓意花好月圆的好兆头，因此西樵人嫁娶喜庆、探亲和过年过节，都以此作礼品送人。

说起西樵大饼，相传与明代方献夫有关。

明朝弘治年间，方献夫任吏部尚书时，有一天四更起床后准备用早点，岂料仆人迟迟没拿上来。他到厨房一看，厨子迟了起床来不及做点心。方献夫见案板上有已发酵好的面团，便急中生智，叫厨子在面团中加上鸡蛋和糖揉匀，做成一个大饼，放在炉子上烤。一会儿大饼烤好，方献夫用布包好，就匆匆上朝去了。

\* 作者：吴彪华。

方献夫来到朝房，见还有时间，便拿大饼，就着清茶吃了起来。大饼松软甘香，十分可口。同僚们都闻到饼香，有官员还探过头来问吃什么饼。方献夫故乡情浓，不假思索便说：“这是西樵大饼。”散朝后，方献夫命厨子如法炮制，做了几十个大饼，第二天上朝时带到朝房，分给同僚享用。同僚们边吃边称赞大饼可口，西樵大饼的美名就这样在朝中传开了。方献夫还经常命厨子烤制大饼，供自己吃用或招待客人。

方献夫后来称病还乡，在西樵山设石泉书院讲学10年，并将制饼方法教给山民。好原料加上西樵山的好泉水，烤制出来的西樵大饼更可口了。

到了清末民初，西樵大饼做得最好的是离西樵山不远的民乐圩一饼家。该饼家制出来的西樵大饼除了甘香、松软、清甜外，还有刀切不掉渣、暑天在桌上放上十天半月不变质等特点。广州、佛山的商人纷纷仿制，但色、香、味等均无法与地道的西樵大饼媲美。

据有关书籍记载：刚烘制出来的西樵大饼，表面都有一层薄粉，这当中还有一点儿说道呢！入炉时，薄粉能使饼不易粘锅，使操作的人容易判断饼的生熟，使饼保持洁白的色泽；出炉后，人们可以



工人将做好的西樵大饼放入烤炉

根据薄粉来判断饼是否卫生，假如大饼外层的粉没有了，说明大饼已被人动过，内行的人就不会买。因而，西樵大饼做好后一般是不准多动的。

## 嚼出玫瑰花香味的平洲福肉饼\*

平洲福肉饼是广东省著名的特色食品，被誉为“佛山三大饼”之一。



平洲福肉饼

相传，在清咸丰、同治年间，有一家叫“如心馆”的饼店卖剩了月饼，其中不少是伍仁月饼，因当时没有冷藏设备保鲜，所以一定要想法变换品种来推销。于是，该店负责生产饼食的大师傅就将卖剩的月饼饼皮剥下，剩下的馅料加水 and 熟糯米粉，稀释成为柔软香甜的馅料，用大福饼的饼皮包好后烘热，再裹上一层薄薄的面料。由于饼体软而不能独立出售，所以要用纸把每五

\* 作者：吴彪华。

一个饼为一筒卷好（这也是为了促销，想早日销去所剩馅料的一个方法）。由于这种新饼是用大福饼的饼皮及冰肉为馅料，所以取名为“福肉饼”，粤语“福肉”近乎“福禄”之音，所以为人所接受。由于是新品种，而且该饼软滑可口、甘香不腻，人们乐于品尝，所以很快就将这批剩料销完。

此后，饼店师傅以伍仁月饼的馅料为主要原料，以玫瑰糖取其香，以冰肉取其甘，以糖冬瓜与芝麻取其香甜，以熟糯米粉、白糖加水合成馅料，仍用大福饼的饼皮，一直以这处方生产福肉饼至新中国成立初期。

平洲福肉饼的最大特色是：捏在手里，软绵绵的；放到嘴里，甜而不腻，柔韧而粘牙；嚼之有玫瑰花香。其形如稍大的棋子，表面扑上薄薄一层干粉（避免互相粘连），用包装纸包成筒状，印上几个朴拙的木版旧宋体红字“福肉饼”。

正宗福肉饼的馅料的最大特色是使用玫瑰糖，与冰肉、果仁、糖冬瓜拌和，再加少许熟糯米粉作填充剂使馅料稠化，便于饼成型。而玫瑰花香正是来自玫瑰糖。

平洲福肉饼制作工艺如下：

玫瑰糖的制作。采摘本地玫瑰的新鲜花瓣（洋玫瑰色泽鲜艳，但香气不及本地玫瑰），阴干；在大缸内先放入一层砂糖，后均匀撒上玫瑰花瓣，再放一层砂糖，再撒上一层花瓣，如是层层叠放。放毕，草席封口，压上重物，静放多日，待其自行酿造。酿“熟”的玫瑰糖，是呈紫红色半透明的半流体，异香扑鼻。由于大量新鲜的本地玫瑰花瓣难以取得，玫瑰糖已成稀有物品。现在的福肉饼之所以失真，除了饼皮被面粉取代外，馅料无玫瑰糖可用也是原因之一。

福肉饼的饼皮制作很讲究：用一斤面，掺四两半水、七两白糖，反复揉搓到白糖完全溶化在面里，这样揉出来的面非常稀。因为面稀，福肉饼饼皮就可以做得很薄很薄，一钱重的皮，可以包四钱重的馅。

福肉饼可保存7日之久，秘密就在于馅料的高含糖量。

虽说平洲福肉饼出现的时间比佛山盲公饼还要早，但其名气远不如佛山盲公饼、中山杏仁饼、西樵大饼以及广州河南成珠茶

楼的鸡仔饼。为何？福肉饼出在平洲这个小乡镇，自然不及出在广州、佛山、石岐的特产知名。西樵大饼虽也出自乡镇，但一来它沾了旅游胜地的光，二来它是传统的“嫁女饼”，仅凭这个身份就足够家喻户晓了。而且，盲公饼必称合记，杏仁饼必称咀香园，它们都有老字号作为品牌，而福肉饼历来只是小作坊出品，“蓬门未识绮罗香，拟托良媒亦自伤”，只好安于当“小家碧玉”。

现在佛山人能否再吃上平洲福肉饼？带着这个疑问，笔者请教出生于平洲、诗词和书法造诣颇高的高信普老师。

高老师告诉笔者，福肉饼的成名，要远溯到清末时期。清末民初，平洲不少人出外打工，远走南京、上海、广西，南下南洋群岛，每逢清明节多归家扫墓，离开时必带福肉饼为手信，所以向外传开了；日本侵华时期，广州、香港逃难者多经平洲，逃难者多以饼食充饥，因福肉饼含水分多，进食时可不用喝水，且甘甜可口，一时成首选食品。

新中国成立初期，百废待兴。平洲有不少饼店批发福肉饼到广州的白鹤洞、大涌口、永兴街一带沽卖，或在车站向候车乘客大声叫卖，这也是福肉饼后期宣传的黄金时期。

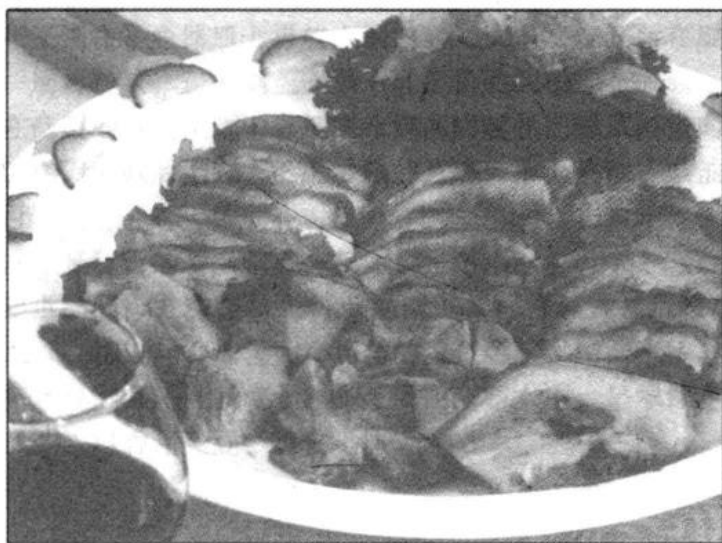
1956年，公私合营时期，包括如心饼家在内的四五家老字号饼家合并成平洲酒家，福肉饼也从“遍地开花”变为“一枝独秀”，成为平洲酒家的独家招牌点心。1959年开始的经济困难时期是福肉饼由盛而衰的转折点。三年自然灾害时期，物质极度匮乏，制作福肉饼需要的猪肉、冬瓜、糯米等各种材料都很难获得，生产难以为继，平洲福肉饼从此消失，至今仍未恢复。

高信普曾多次向南海有关部门建议继承福肉饼工艺以生产福肉饼。眼看着会制作福肉饼的师傅相继老去，“到时福肉饼真的要失传了。”高老师无限欷歔。

## 原色原味的九江叉烧\*

清代末年，九江腊味店制作的九江叉烧已远近驰名。

九江叉烧的原料是鲜瘦猪肉，以鬃肉、脊条肉夹少许肥肉（俗称“白鹤穿云”）为最佳。



九江叉烧

九江叉烧的制作很特别。把整头猪宰杀后，在精选的上肉中加上调料（适量盐和香粉）腌制5~7分钟，然后将整头猪悬挂于柴炭炉上明火烧烤；炉温保持在160℃左右，经30~40分钟烧烤即成。由于叉烧肉就在猪腔内，不受火舔，火候均匀，肉质熟而不焦，原味不会散失。烧成后的叉烧肉才从猪腔内割出来，吃起来甘香、松软可口，别具风味。

在烧制出来的叉烧中，以“鬃头枚”、“柳条”的肉为最佳，因为这两种瘦肉中穿插有少量肥肉，烧烤时有少量猪油分泌出

\* 作者：吴彪华。

来，烤熟后的叉烧，肥肉如白色网状分布于叉烧肉中，色香味俱全。

九江叉烧有原色原味（这是九江叉烧与其他叉烧的最大区别）、入口香滑等特点，深受食客的喜爱。港澳乡亲或在外居住的九江人，回乡探亲时必买上几斤九江叉烧带走。

九江叉烧又以大谷叉烧名气较大。大谷叉烧由陈永照制作，近年已传给其儿子制作和经营。



## 罗行的名点——凉拌粉和湿瓜\*

罗行（现属丹灶镇）的名点猪肠粉，以洁白爽滑、柔韧而著称，冷却后食用更可口，故称为“凉拌粉”。

凉拌粉用料及制作讲究：先把白米复碾一次，磨去米皮使之更精更白，取回用清水淘洗干净，浸透后再用石磨研磨成粉浆，用湿布平铺在平底器皿上再放入锅内。当锅内水烧开后在湿布上淋上一层薄粉浆，盖上锅盖，稍后即把蒸熟的粉连布掀起，反转覆盖在凸型的竹制蒸笼上，把湿布剥离后趁热把粉从两边向中间卷起，用刀裁截后上碟，洒上炒熟的芝麻，淋上熟油、豉油、姜葱即可食用。

湿瓜是罗行的著名茶点，其原料是冬瓜。

湿瓜的制作方法是：先将瓜皮刨去，再将瓜囊、瓜核去掉，取其瓜青，切成与香烟包大小相仿的三角形状，用清水洗净后放入浓糖水浸制（不用火煮）。瓜青浸在浓糖水中，呈翠绿色，晶莹碧透，入口香甜爽脆，百食不厌。

---

\* 作者：吴彪华。