



番禺乡土美食漫谈

屈九刘璋 著

# 家乡滋味

# 家乡滋味


陈永健

番禺乡土美食漫谈

屈九  
刘璋  
著

 广东省出版集团

全国优秀出版社  
全国百佳图书出版单位

 广东教育出版社

·广州·

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

家乡滋味——番禺乡土美食漫谈 / 屈九, 刘璋著.  
——广州: 广东教育出版社, 2013. 12  
ISBN 978-7-5406-9026-7

I. ①家… II. ①屈… ②刘… III. ①饮食—文化—  
广东省 IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第266794号

责任编辑: 刘小玲 李敏怡

封面题字: 陈永锵

插图: 陈永锵

摄影: 彭栩生

内文书法: 杨日凯 杨日璇

美术编辑: 黎国泰

责任技编: 吴伟腾

整体设计: 全程设计工厂

版面制作: 何庆烁

装帧监制: 何伟权

出版发行	广东教育出版社 (广州市环市东路472号12-15楼) 邮政编码: 510075 网址: <a href="http://www.gjs.cn">http://www.gjs.cn</a>
经 销	广东新华发行集团股份有限公司
印 刷	广州市四维印刷有限公司 (广州市海珠区新业路99号之12-15号)
开 本	787毫米×1092毫米 1/16
印 张	12
字 数	240000
印 次	2013年12月第1版 2013年12月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5406-9026-7
定 价	60.00元

质量监督电话: 020-87613102 购书咨询电话: 020-87621848

番禺之名最古，《山海经》云：「黄帝生禺阳，禺号，禺号处南海，生徯梁，徯梁生番禺，番禺者，贲隅也。禺阳，禺号者，黄帝之庶子也。」番禺，黄帝之曾孙也。

——屈大均《广东新语》卷三《山语》







# 目录

## 开篇

### 有排倾

番禺饮食历史和特色

- 002 从屈大均说起
- 010 番禺饮食特色
- 014 九爷饮食观

## 上篇

### 有料到

番禺乡土食材

- 028 礼云子与江太史
- 032 美味的河鲜
- 042 钟村三宝
- 048 说虾
- 052 奄仔蟹与黄油蟹
- 056 血鳝与风鳝
- 060 瑞园鲩鱼
- 064 家乡靚鱼仔
- 068 拗颈变和顺
- 072 禾虫过造恨吾返
- 076 大石三件宝
- 080 新造大番薯
- 082 鸭鸭不同
- 088 金山头菜
- 092 本地好菜

## 下篇

# 有味道

番禺乡土美食

- 100 重塑红云宴  
106 姜埋奶的秘密  
112 无鸡不成宴  
118 炆鹅与甑鹅  
124 马鲛鱼三食  
126 爬金山  
130 兄弟鱼皮角  
134 番禺米粉  
136 家乡的味道  
140 大哥牛腩  
144 市桥白卖  
148 清蒸好食材  
152 家乡面豉酱  
154 猪大肠的启示  
158 努力加餐饭

## 附录

- 164 注意饮食的季节性  
170 法国葡萄酒与番禺名菜的亲密邂逅  
  
180 后记  
181 参考书目



家鄉滋味

开篇

# 有排傾

番禺飲食歷史和特色



# 从屈大均说起

犹记得当年陈永锵老师跟我们说，一个人为什么会爱国，那是因为他一辈子也忘不了妈妈煮菜的味道。

在均先祖身上，我们找到解释这句话的最好范本。

番禺人最早有系统地记录食材的书，应该是明末沙湾何其言的《增补食物本草备考》。但对广东美食文化最有影响力的书，则非屈大均《广东新语》莫属。

屈大均是番禺新造思贤村人，明末清初的“岭南三大家”之一。著《广东新语》一书，专辟“食语”一章讲饮食，还有“禽语”、“鳞语”、“虫语”、“木语”、“草语”等章节将本土食材详加介绍。由于屈大均游历广阔，见识广博，在饮食方面有独到心得。

《广东新语》详尽记录了广东风土人情，以往凡是到广东做官经商的人都把《广东新语》作为必读书目。书中对明清时期广东美食着墨尤多，今天我们常挂在嘴边的“冬至鱼生、夏至狗肉”、“冷鲚热鲈”、“一仓二罔第三马交郎”等，都是凭《广东新语》的记载流传至今。

但说到屈大均的生平，令人惊讶的是这位如此熟悉美食的人，一生并没有真正过上几天好日子。

他从十八岁开始一直到老，都在为“反清复明”大业在全国奔走，当中几经生死劫难，还曾因避兵灾出家做过和尚，他自述“六十六年之中，无日不蒙乎患难，无时而不处乎困穷，险阻艰难，备尝其苦”（屈大均

《生圻自志》)。

他的著作在清朝虽然几经禁毁，坟墓也几乎被挖，但现在留存的著作和诗文来看，他不仅在政治上坚持自己信念，同时也是浪漫豪迈的诗人。他有着悲天悯人的情怀，更是天真烂漫有情趣的人。他同顾炎武、朱彝尊、王士禛、吴三桂等大儒高官相过从，又与穷人农民交朋友。既能端正庄严，又能轻松玩笑。既执着于自己的理想，又能安于贫困。在他身上体现了番禺先贤特殊的人格魅力和气质。

在他身上，我们可以看出，真正优秀的文人并不是板起面来一味说教者，更不是伤春悲秋的弱不禁风者，而是尝尽生活的艰难依然能昂首阔步笑着面对的人。

《广东新语》虽然是一本广东人文地理的著作，但字里行间饱含了作者对家乡的一片深情厚意，现在读来那真挚的情怀依然让我们觉得如坐春风。



屈大均代表作《广东新语》书影。

位于化龙镇莘汀村的屈氏大宗祠，始建于明代，有500多年历史。民国期间，番禺县长陈樾为纪念屈大均，曾在此设立“翁山纪念堂”。屈氏大宗祠现为广州市文物保护单位。





屈氏大宗祠前的水塘，此景象现已不存（此图摄于2009年）。

犹记得当年陈永锵老师跟我们说，一个人为什么会爱国，那是因为他一辈子也忘不了妈妈煮菜的味道。

在大均先祖身上，我们找到解释这句话的最好范本。

让我们进入《广东新语》关于番禺饮食的记载，感受一下屈大均的家乡情怀。

《广东新语》“食语”一章，里面开篇“谷”一节记载：“惟下番禺诸乡，其俗微重朴勤，能尽地力，早禾田两获之，余则蒔菜为油，种三蓝以染绀，或树黄姜、粳麦，或蔓青、番薯。大禾田既获，则以海水淋秆烧盐。其平阜高岗，亦多有获、蔗、吉贝、麻、豆、排草、零香、果蓏之植。民皆纤啬筋力，以本业为孳孳。亦可谓地无废壤，人无游手者矣。”

这里讲及“下番禺诸乡”就是指今天番禺辖区范围，也就是屈大均的故乡，作者对家乡人民的辛勤劳动作详细介绍。此外可看出清初时期的番禺农业已十分发达。除种植水稻还有大量经济作物，用蒔菜制成菜籽油，

种三蓝来染布。这里提到的黄姜是制作咖喱的重要原材，以钟村、谢村产的黄姜为最佳，清代已远销东南亚各国，称为“谢姜王”，至今新加坡仍有打着“谢姜王”牌子的黄姜在市面出售。

由于番禺靠近珠三角出海口，农民在收禾之后还用海水淋禾秆烧盐，这是当时相当原始的制盐方法，也反映了番禺农民物尽其用、辛勤劳动的历史传统。另外还广泛种植经济作物如荻、蔗、吉贝、麻等等，然后屈大均感叹：番禺农民如此精打细算勤劳节俭，对本职工作努力不懈，可以做到是没有荒废一块土地，没有一个闲人。

在所有食材之中，屈大均尤好鱼，所以专门有“鳞语”一章讲及各类水产，里面记录了许多民间对吃鱼的心得。例如：“鲩之美在头，鲤在尾，鲢在腹。语曰：鲚鱼头，鲤鱼尾，鲢鱼之腹，甘且旨。”

屈大均平时十分注意在生活中吸收知识，例如他写鲫鱼和鲮鱼：“水鲮（今文为“鲮”，即鲮鱼。）土鲫，病人宜食”。鲮浮鲫沉，可以滋阴。盖鲫属土，其性沉，长潜水中；鲮属水，其性浮游，长跃水上。鲫食之可以实肠，鲮食之可以行气。鲫守而鲮行，故以为美也。”

把这两种鱼药性功能写得如此生动，除了他博学多才，还与他深入生活和农民交流的经验是分不开的。

他还专门记录了番禺产的河鲩，“河鲩以番禺菱塘所出者为美，自虎头门至菱塘六七十里许，其河鲩小，色黄而味甘，少毒，与产他县大而板牙色白者异。其价贱，土人当以园蔬。秋时竟为河鲩之会，以火燔刺，以沸汤沃涎，浣至再三，杂肥肉烹之，皮骨脱落，斯可食矣。”他说的菱塘即今天石楼一带。

屈大均爱吃鱼生，尤其晚年回番禺家乡居住后更甚，所以在《广东新语》里“鳞语”一章中专门有“鱼生”一节。开篇即说：“粤俗好鱼生，以鲈，以鲮，以鳊白，以黄鱼，以青鲚，以雪鲮，以鲩为上。鲩又以白鲩为上。以初出水泼刺者，去其皮剑，洗其血腥，细剑之为片，红肌白理，轻可吹起，薄如蝉翼，两两相比，沃以老醪，和以椒芷，入口冰融，至甘旨矣。”可见当时的水环境比现在要理想，当时的鱼生是“红肌白理”，应该是保留了鱼瘦肉部分，这比较接近日本鱼生的食法，和现代为避免血吸虫流行放血的做法有所不同，而且使用配料上当时是用老酒、椒芷，和

现代流行用姜葱也不同。

屈大均吃鱼生是别开生面的一件逸事。他爱吃鲥鱼（也就是我们今天俗称的“三黎鱼”）做的鱼生，他曾“荡舟海目山下，取鲥为脍”（古代称鱼生为脍），也就是说专门乘船出海吃鱼生，吃得高兴还写了几首诗，其一是：“雨过苍苍海目开，早潮未落晚潮催。鲥鱼不少樱桃颊，与客朝朝作脍来。”其二：“羚羊峡口嘉鱼美，不若鲥鱼海目鲜。黄颊切来纷似雪，绿尊倾去更如泉。”其三：“刮镬鸣时春雪消，鲥鱼争上九江潮。自携脍具过渔父，双桨如飞不用招。”不仅写出鱼生滋味的极致，也道出食法之讲究，先说

## 捕鱼

捕鱼有多种方式，如果在鱼塘捕的，就用网将塘边包围由几个人围拉。如在河涌捞捕，则有用刺网、抛网、生钩和扒白等方法。如果在海里则用大缙船、中缙船，成双成对地用拖网围捕。拖网围捕的鱼品种多，大小不一，质量都很好。有的季节性较强如大黄鱼、池鱼等，有人用灯光诱捕。





鲑鱼，广州人称“三黎鱼”，是屈大均最爱吃的鱼。

对鲑鱼的挑选，因为“鲑以樱桃颊为上，黄颊、铁颊次之”，又提到对鳞的讲究“其肪在鳞，鳞不可使其烂，烂则脂流而味损，盖鲑亦自惜其鳞，每一丝冒鳞，即不复动。故取之必以丝网，使柔弱而不伤鳞”。可见屈大均不但会吃懂吃，而且对捕鱼也有研究。

看到屈大均这些兴致勃勃的文字时，笔者脑海间常常闪过一些似乎矛盾的场景。一是他白衣飘飘吟颂出：“断袂别亲友，成败俱不还。诛秦报天下，一死如泰山。”（屈大均《出永平诗》）然后仗剑独行准备英勇赴死的场景。一是他超逸逍遥地载船出海，持刀切鱼生，大快朵颐，豪情畅饮的画面。

一个是胸怀松柏青青之情操的民族英雄，一个是心有乐天知命之情怀的美食家。看似风马牛不相及的两者，居然在屈大均身上完美统一了。

屈大均之后，番禺陆续出现了高剑父、陈树人、高奇峰、冼星海等等既投身革命又是大艺术家的风流人物。

面对民族大义时可以勇于担当大任，平时热爱生活也懂得享受人生，这个应该是番禺人的传统特质吧。

所以番禺人常说：“识饮识食，人生积极。”此言非虚！

## 屈大均



屈大均（1630—1696），字翁山、介子，号菜圃，广东番禺人。明末清初著名学者、诗人，与陈恭尹、梁佩兰并称“岭南三大家”，因游历广阔有“广东徐霞客”的美称。曾与魏耕等进行反清活动，后避祸为僧，在海云寺出家，中年后改儒服。诗有李白、屈原的遗风，著作多毁于雍正、乾隆两朝，后人辑有《翁山诗外》、《翁山文外》、《翁山易外》、《广东新语》及《四朝成仁录》，合称“屈沱五书”。屈大均具有多方面的文学才能，其中以诗的成就最高。王士稷认为唐宋以来僧诗无有及之者，又曰：“翁山之诗，尤工于山林边塞，一代才也。”推许备至。

（据台湾学生书局版《广东新语》，柳作梅序文内容整理）

## 何其言

番禺沙湾人，字克谏，号青萝山人。何其言生于明万历三十四年（1606），二十六七岁时，明亡，他不甘事清，遂隐居于沙湾附近的青萝嶂，采药著书，种花酿酒，终其一生。他经过研究与实验，写成《生草药性备要》二卷，书中所记之药都是广东土产，而又为《本草纲目》所未载。西湖沈季龙曾著有《食物本草》，何其言认为病从口入，误食足以害生，于是与其侄省轩进行辑补考证，把可以作为家庭饮食参考的材料写成《增补食物本草备考》二卷。上卷“水类三十条”，“谷类三十四条”，“菜类八十条”，“果类六十条”。下卷“禽类四十二条”，“兽类三十二条”，“鱼类七十二条”，“味类二十八条”，附食治方十四条。

（摘自：梁谋《广东草药专家沙湾何其言》）



