

南海历史文化系列丛书（4）

南海美食 南海特产 南海传说  
（南海美食篇）

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

美食

学出版社

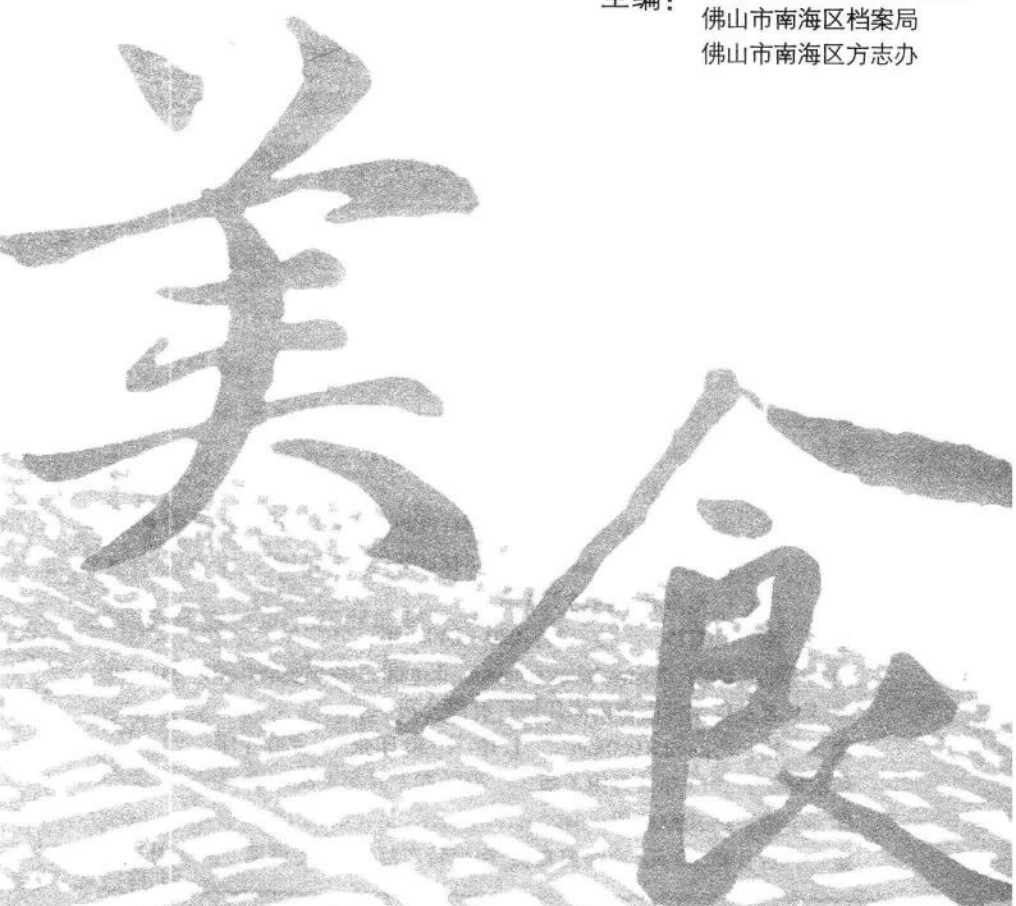
南海历史文化系列丛书（4）

# 南海美食 南海特产 南海传说

（南海美食篇）

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

主编：



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

## 前言：闻香识南海

品茶：拿起一杯茶时先别喝，应深吸一口气，把茶香吸进去，身心自然就放松了；要真正达到放松，还得在喝茶的过程中加进想象力。道的是品茶。

品南海美食：南海美食，传统与现代、乡村与城市，哪怕巷子最深，菜香还是四溢。

民以食为天，生活在南海，或是踏足南海，当脚步放慢的时候，总有一家可以让你怦然心动、食指一跳的餐馆酒楼或乡间大排档，也许只是曾经不经意地一品，也许只是经过的一阵饭菜香风，或许只是掠过舌尖的一阵淡淡的味道，但已让你口水直流、垂涎三尺。这，便是南海美食。

南海美食篇集合了众多食家和专家的智慧，虽不能概括南海美食之精华与全貌，但也可将南海美食数之一二。文翰樵山、动感狮山、潮涌灯潮，绕过大街小巷，走进南海，这里有浓郁的人间烟火，又透着些脱俗的清新。所以，既有味道，又并非高不可攀。飘香的美食曾为昔日帝王、达官贵人所专用，如今，它已成为普通百姓的一日三餐。

闻香识南海。南海，就是这样一个香飘四季的地方。

## 目 录

前言：闻香识南海 ..... 陈荣彪（I）

## 传统美味

传统美味开篇语 ..... 陈荣彪（001）

九江菜，可以品味历史与乡情 ..... 陈荣彪（002）

开年吃斋，祈求天官赐福 ..... 陈荣彪（006）

盆满钵满，盘菜的大复兴 ..... 陈荣彪（008）

年饭，浓浓的亲情味 ..... 陈荣彪（009）

食界状元谭家菜 ..... 陈荣彪（012）

平胜烧猪，岭南文化的一个符号 ..... 陈荣彪（015）

乘习习江风，品九江鱼生 ..... 陈荣彪（017）

演绎传奇的里水霸王鸭 ..... 陈荣彪（020）

未吃过笋粥，就没来过罗村 ..... 陈荣彪（022）

夏日之宝，冰镇林岳吊丝丹 ..... 陈荣彪（026）

九江全鱼宴，吃出鱼香百味鲜 ..... 吴彪华（029）

“似醉还醒”的九江醉翁鸡 ..... 吴彪华（032）

独一无二的九江大谷叉烧 ..... 陈荣彪（034）

九江鱼青，酿出美味鲜 ..... 吴彪华（036）

风生水起的九江捞鱼生 ..... 陈荣彪（037）

传统喜宴与习俗 ..... 郭锦雄（040）

## 乡村纯味

乡村纯味开篇语 ..... 陈荣彪（042）

- 清明螺，赛过鹅…………… 陈荣彪 (043)
- 爽了，醉了，春天里的清明虾…………… 陈荣彪 (045)
- 狗肉滚三滚，神仙企唔稳…………… 陈荣彪 (047)
- 吃“机械人”和“变形金刚”，大快朵颐…………… 陈荣彪 (049)
- 忙中偷闲，畅享农家乐美食…………… 陈荣彪 (051)
- 谭边大顶苦瓜第一食…………… 陈荣彪 (053)
- 丹灶名小食：罗行凉拌粉…………… 郭锦雄 (056)
- 闻名四乡的里水邓岗浸鸡…………… 陈荣彪 (057)
- 南海碌鹅，一个碌字了得…………… 郭锦雄 (059)
- 观音福荫下的佛手瓜…………… 曾令华 (061)
- 传奇的金边挞鲨…………… 郭锦雄 (065)
- 独步天下的盐步黄皮园秋茄…………… 郭锦雄 (067)
- 冬瓜盅：夏日味蕾的好感受…………… 郭锦雄 (069)
- 百般滋味的特色粥…………… 陈荣彪 (071)
- 浓情的老火靚汤…………… 郭锦雄 (073)
- 味道醇厚、芳香四溢的麻奢狗肉…………… 吕展锋 (074)

### 名店寻味

- 名店寻味开篇语…………… 陈荣彪 (076)
- 旺阁渔村，岭南美食的一种境界…………… 陈荣彪 (077)
- 金泉大酒店，不以贵贱论亲疏…………… 陈荣彪 (079)
- 皇上皇酒楼，女英才造出一方名店…………… 张喜洋 (082)
- 辉利大酒店，溢满鱼香鲜味…………… 陈荣彪 (085)
- 成隆酒楼，给身心带来愉悦…………… 黄文威 (087)
- 雄威大酒店，三分吃味道，七分吃文化…………… 陈荣彪 (091)
- 南海迎宾馆，一菜一风味…………… 王慧芳 (094)
- 沙头佬酒楼，一品鱼头，宴满全城…………… 陈荣彪 (097)
- 保利洲际酒店，时尚的饕餮之所…………… 王慧芳 (100)

- 敦煌茶艺馆，品茶品美品人生 ..... 李宏基 (102)
- 里水红旗酒楼，坛启荤香飘四邻 ..... 吕展锋 (104)
- 里水松涛山庄，特色菜的荟萃地 ..... 吕展锋 (107)
- 新奇特之道，鸿福山庄醉诱南海 ..... 陈荣彪 (110)
- 华誉酒店，一家有故事的食府 ..... 苟文彬 (113)
- 琼林阁，休闲、聚会用餐的好去处 ..... 张喜洋 (115)
- 盛典滋味**
- 盛典滋味开篇语 ..... 陈荣彪 (118)
- 美味，在千灯湖绕梁三日 ..... 李宏基 (119)
- 饭香刀传统美食大赛，演绎绝色佳肴 ..... 陈荣彪 (121)
- 梦里水乡美食大赛，美食乐悠游 ..... 吕展锋 (124)
- 罗村千叟宴，尊老敬老的民间盛宴 ..... 苟文彬 (127)
- 西樵山万人斋宴，美丽传说衍生浓郁民俗 ..... 曾令华 (131)
- 如歌如诗如赋的传统龙船饭 ..... 陈荣彪 (136)
- 生生猛猛，人财两旺的官窑生菜会 ..... 邹永榆 (138)
- 载誉回味**
- 载誉回味开篇语 ..... 陈荣彪 (142)
- 南海美食，名扬四方 ..... 南海餐饮协会供稿 (143)
- 按图觅味**
- 按图觅味开篇语 ..... 陈荣彪 (145)
- 南海美食图 ..... 陈荣彪 (146)
- 后记 ..... (155)

# 传统美味

## 传统美味开篇语\*

水乡如画，美味如酒。这世界上，形形色色的美食数不胜数，每个地方对美食都有着不同的诠释。就拿南海美食来说吧，浓郁的儒家文化底蕴，典型的岭南水乡生态，独特的侨乡风情，都给南海传统的美食带来了极具特色的风味。

美食那些事儿，带来的不只是杯碟齐名，齿颊留香，还有的是那并不如烟的历史瞬间。当你慨叹岁月就像手中的沙子很快从指缝间流掉时，有些往事却总是就在眼前，而伴随着这些事和人一并存在的，就是传统美食。一道菜，就是一段历史、一个故事和一种传统。

在南海，除了你的眼睛会四处观看那大自然的美景外，你的嘴巴也会停不住。尽享丰富的传统美食后，相信你的味蕾和记忆都会是甜美的。

---

\* 作者：陈荣彪。



## 九江菜，可以品味历史与乡情\*

在九江，除了你的眼睛会四处观看那儒乡美景外，你的嘴巴也会停不住。尽享丰富的美食后，回程时你的肚子、味蕾和记忆都会是美美的、满满的。几乎每一位从九江回来的人都会对那里的特色美食赞不绝口，那么智慧和那么精湛的、色香味俱佳的九江菜，让人胃口大开，齿颊留香，欲罢不能。这些年来，“吃在广州，厨出凤城”这句宣传语，让人们一想到粤菜美食，就想到顺德。其实，南海、顺德的美食几乎是同出一辙的，而九江地道的特色美食，毫不夸张地说，与之相比绝不逊色，甚至有过之而无不及。

“每个九江人都是一本食谱”。历史上，九江桑基鱼塘的生态特征与富甲一方的人文环境，造就了九江人对食讲究，而且精于烹调，吃得“刁钻”。俗语讲靠山吃山靠水吃水，九江菜也是取材于最普通不过的本地农副产品食材。其中，食鱼的门道更是多得一箩箩，全鱼宴、捞鱼生、家乡酿鲮鱼、金果竹燕窝、九江糯米酒焗叉烧、五彩皱沙皮、九江龙舟鱼米之香、九江醉翁鸡、荔茸桂鱼卷、沙头大头菜焖大头鱼、米酒炖鱼头、辣椒炒春蚕等就是其中的代表。九江叉烧、酿新旧三宝、特色醉翁鸡等，同样是九江人的拿手绝活。那天，当一桌子品相与风味俱佳的九江美食端到我的面前时，顿时觉得那似乎已不是菜式，而是浓浓的乡情。

水乡如画，美味如酒。这世界上，形形色色的美食数不胜数，每个地方都对美食有着不同的诠释。就拿九江来说吧，浓郁的儒林文化底蕴、典型的岭南水乡生态、独特的侨乡风情，都给九江的美食带来了极具特色的风味。九江美食，处处充满了神奇的诱惑。说到神奇，不能不提诞生于20世纪六七十年代因家家户户几乎都要各出奇谋招待从海外回乡的亲戚而发明的

\* 作者：陈荣彪。



米酒炖鱼头



辣椒炒春蚕

“家乡酿鲮鱼”，这道菜讲究的是创意与工夫。

就说“九江龙舟鱼米之香”吧，制作原料是新鲜鹅掌8只，生猛桂花鱼1条、大头菜、西芹、南瓜、冬菇丝。这道菜的特色是选用新鲜鹅掌，用刀去除指甲，然后用秘制卤水把鹅掌扣透至外爽内滑、离骨、锁汁，然后将生猛桂花鱼取其鱼肉起片，卷成鱼卷。由于桂花鱼比较嫩滑，所以在制作过程中必须掌握好火候，以免太熟而影响口感。鹅掌、鱼卷同步煮好后，合并成一道造型美观、口感爽滑的特色菜式。



家乡酿鲮鱼

九江是全国有名的渔乡，美食自然不能没有鱼。桂花鱼是九江特产，这道“荔茸（香芋）桂鱼卷”，肉质雪亮，味道鲜美，加上香芋这种农家朴素食材的合理配搭，使荔茸桂花鱼卷更显高雅朴素特色，极具九江特色。这个菜式在九江已经有20多年的历史，菜式创始人的灵感来源于九江人每年春节都会煎炸的“芋角”。

说神奇也好，道智慧也罢，九江菜的奇妙真的很多。经厨师妙手意味烹调的特色醉翁鸡，便脱胎换骨似的，放了酒进去却只有更香而没有酒味，没有放南乳进去却可品出南乳的香味，味美异常，如奇花绽放，你说神奇不神奇？而古法烧制的九江叉烧（又名大谷叉烧），隔火而烧，虽不加蜜糖和色素，却吸收了天地之灵气，水土之精华，加上百多斤的猪只取瘦肉中最精华的部分上桌，未见其貌先闻其香，让人叫绝。难怪离家数十载而归的华侨，回乡时必定指名回味的就是九江叉烧。

美食是历史，美食是智慧，美食是艺术，美食更是乡情。那些典藏岁月光阴、散发大地芬芳、带着乡土气息、闪烁时令光泽的精美菜肴，当然地，也蕴涵了九江人的情思与乡恋、智慧与创意。儒乡人对吃，可谓秉承了孔子“食不厌精，脍不厌

细”的精髓，令“民以食为天”变得真实，变得地道，变得似俗非俗。那些带着九曲十三湾传奇，带着奇山礼学之风，带着西江碧波荡漾，带着桑蚕变迁，带着双蒸酒浓郁之香，珍藏了九江最醉人的风俗与风景、最醉心的九江美食，就印证了“闻香识九江”的百年传说。

九江菜，美饌荟萃，经历了不堪回首的日寇侵华后，依然别样风情，依然四季飘香，依然是可以品味的历史与乡情，一切依然令人沉醉。到了人们对吃越来越挑剔、越来越讲究回归自然的今时今日，九江菜，如果还是养在深巷，还不能真正走出小镇，那可真是既辜负了天资，更有辱于使命。

## 开年吃斋，祈求天官赐福\*

大年初二，广东人称之为开年。在家里有安奉祖先和神位的，那开年的供奉菜就十分讲究，而且品类齐全。先奉先贤祖上，后慰劳自己，这大概就是开年日粤人家庭的生活写照。这风俗，在南海同样十分盛行。

在广东地区，但凡吉日神诞、每月初一十五，或是万佛诞、观世音诞、观世音开库等参神日，居士或善男信女在进香后，往往要食斋菜，意为结缘。普通百姓人家，为了家人亲戚或祈求某种愿望、理想的实现，也会在这些日子里吃斋祈福的。当然，现代人吃斋菜的风尚并不仅仅是为了祈福，更是为了健康。



素叉烧，不单形似，味道也十分相近



素五柳鱼，酸甜俱佳，让人食欲大增



素鳝丝，疑幻似真，色香味俱全

\* 作者：陈荣彪。

南海百姓有岁首开年吃斋菜的习俗，按传统，开年的午饭一定是吃斋菜的，斋菜种类很多，有素叉烧、素五柳鱼、素鳝丝等，还有用粉丝、腐竹、发菜、冬菇等煮成的罗汉斋，传说年初二吃罗汉斋有敬佛斋戒之意。但更为普遍的诠释便是，但愿一年该吃的素菜都在这一天吃完，以后就大鱼大肉，丰衣足食。不管这些说法有无道理，在日子过得颇为小康的今天，吃些足可以假乱真的斋菜，实是快乐事！

## 盆满钵满，盆菜的大复兴\*

盆满钵满，在粤人的愿望中是美好的，已流行多时了。以“盆满钵满”为意头的盆菜，已成为近年春节百姓餐桌上最流行的菜式之一，也成了春节百姓餐桌上一道靓丽的风景和美食代表作。品尝大盘菜，感觉美味在口，祈福在心。

好创意的产品，自然就受欢迎。

盆菜，追溯其历史，可谓往事越千年，由来已久。传说，当年宋帝昺落难广东，村民一心宴请皇帝，却碍于穷乡僻壤，珍馐难觅，于是只好将乡间仅有的食物层层叠叠共煮一盆献给宋帝，于是就有了“盆菜”之说。

现在的盆菜，不仅越做越精细，而且在口味、营养方面也下了很大工夫，不但在用料方面讲究，以猪、鸡、鸭、鲍、参、翅、肚、鱼、虾、冬菇、鱼球等材料入馔，而且在时令和营养均衡上进行了新的调理，真可谓美味营养同在，健康绿色兼备。

一种传统菜式在今天能“老树发新芽”，可喜可贺！我想，只要传承历史文化，并在大众消费需求之上建立个性化的出品及服务特色，推陈出新，做精做细，餐饮经营就能走出一条属于这个时代的致富道。当大众“盆满钵满”的意念得到诠释，当大众从美食中感到幸福、快乐与满足，那么，这种菜式就能受到百姓的喜爱。一年之计在于春，让我们都鸿运当头，盆满钵满吧！



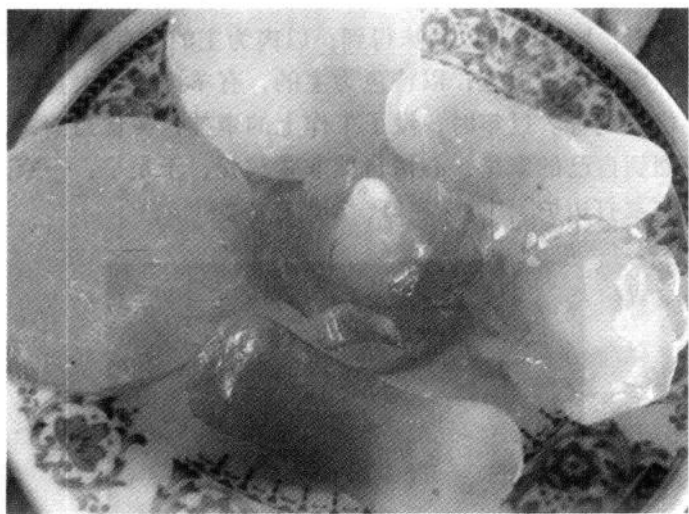
盆菜

\* 作者：陈荣彪。

## 年饭，浓浓的亲情味\*

春节，我们习惯叫做“过年”。

“过年”，自我懂事开始就知道，这是中国人的第一节日。在我的童年印象中，尽管那时物质条件并不富裕，但到了“过年”那一天必定要吃年糕和利是糖，穿新衣鞋，陪着父母亲挨家挨户去道贺拜年，嘴里说得最多的一句就是“恭喜恭喜”或“恭喜发财”。那时，我们一班孩童踏着青石板路或青青草地追逐嬉戏；在小巷和庭院里燃放鞭炮，而大人则围坐一起把盏推杯，闲话家常。家家户户对联映辉，妇孺欢笑，连空气中都洋溢着喜庆与祥和的春味。我想，这些也许就是记忆中让人留恋的“年味”了吧。



年糕，在南海九江叫大齐。年糕有饼状的、金元宝状的、慈菇状的，寓意一家齐全、幸福安康

\* 作者：陈荣彪。



每年春节，回妈妈家过年已是成例，从大年三十晚开始到年初四，兄弟姐妹一连几天在母亲膝下享受家的温情。陪妈妈走走亲戚，看看电视，亲友闲聚，嘴巴不停地吃着瓜子、糖果之类的过年食品。在过年期间，传统的家庭一般都会在家里自己煮，时尚的当然会外出到酒楼、农庄吃现成的。但不论如



过年少不了烧肉，九江传统的烧肉皮脆肉香、风味独特

何，一日三餐的年夜饭十分讲究，且轮换着花式，因为天气冷，多是“打边炉”。“打边炉”很讲究：以鱼为主的，有鲜鱼片、鱿鱼、鱼青、鱼滑等，当然还有我从父亲那里学来的菊花鱼球，十分香滑，城里人难以品味得到；以肉为主的，有猪腰、猪肝、牛肉、鸡等一应俱全；以特色为主的，有羊肉煲、大盆菜、五指毛桃浸鸡等。过年时，没了工作上的牵挂，美食当前，大家又都回到自己的家里，心情自然非常放松，于是乎，一家人坐在一起“打边炉”，美味在口，亲情在心。



一家人在吃年夜饭时品尝这盆满钵满的大盆菜，感觉很好