

粤菜传奇



您 可 能 不 知 的 人 文 景 观 与 生 活 方 式



中国第一菜系传奇 鲜比天大 全民滋补
清代“十三行”黄金时代的饮宴 羊城首席美食家缔造太史菜繁华食事
南海官宦世家开创顶级官府菜终成一门国技
1994年以来没有停过一秒钟的海鲜市场
重现历史场景 剥开层层细节 于最美处停留



粒粒香 / 著 扬眉 / 绘

广东省出版集团
广东科技出版社



生猛鲜香里的舌尖探险

美食传奇中的人文景观

生猛鲜香里的舌尖探险

美食传奇中的人文景观



粤菜传奇

您可能不知的人文景观与生活方式

粒粒香 / 著 扬眉 / 绘

广东省出版集团
广东科技出版社
广州

图书在版编目 (CIP) 数据

粤菜传奇：您可能不知的人文景观与生活方式 / 粒粒香著；扬眉绘. — 广州：广东科技出版社，2013.9

(寻味广东丛书)

ISBN 978-7-5359-6306-2

I. ①粤… II. ①粒…②扬… III. ①粤菜—饮食—文化
IV. ①TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 164715 号

Yuecai Chuanqi: Nin Keneng Buzhi de Renwenjingguan yu Shenghuofangshi

顾问：庄臣

图文统筹：钟洁玲

责任编辑：李莎 夏丰

封面设计：视觉共振设计工作室

版式设计：黄海波

责任校对：罗美玲 杨峻松 陈静

责任印制：罗华之

出版发行：广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号 邮政编码：510075)

<http://www.gdstp.com.cn>

E-mail: gdkjyxb@gdstp.com.cn (营销中心)

E-mail: gdkjzbb@gdstp.com.cn (总编办)

经 销：广东新华发行集团股份有限公司

印 刷：广州市岭美彩印有限公司

(广东省佛山市南海区盐步河东中心路 23 号 邮政编码：528247)

规 格：787mm×1092mm 1/16 印张 15.25 字数 250 千

版 次：2013 年 9 月第 1 版

2013 年 9 月第 1 次印刷

定 价：58.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读，请与承印厂联系调换。

寻味广东丛书编委会

主 任：顾作义 广东省委宣传部副部长
副主任：王桂科 广东省出版集团董事长
钱永红 广东省新闻出版局副局长

编 委：沈宏非 庄 臣 杜传贵 何祖敏 倪 谦
陈 兵 丁春玲

总 序

吃是广东人的宏大叙事。为了一张嘴，广东人创造了多少人间奇迹！80年前，有位京城美食家在尝过广东人开创的谭家菜后惊呼：“人类饮食文明，到此为一顶峰！”

正是一个个奇迹，构成了粤菜体系，并让粤菜独树一帜，成为南中国文明的重要组成部分。

追求美食是天赋人权。正如孙中山所说：既然悦目的东西是艺术品，悦耳的东西是艺术品，那么悦嘴的东西也应该是艺术品。

美食不但悦嘴，同时还悦目、悦心。

林语堂说过：“一个美好的清晨，躺在床上，屈指算算生活中真正令人快乐的事情时，一个聪明人会发现：食是第一样。”广东人早就发现了这一点，到处都是热爱生活的聪明人。

一般而言，土生土长的广东人，事业未成的不愿北漂，事业有成的不愿移民。问其究竟，回答惊人地相似，皆因害怕吃不上新鲜美味的粤菜。无论是一百年前还是现在，他们都自认为是天赋味蕾的一个族群。散文家秦牧在《了解一点饮食文化》一文里提及：“广东人很早就漂洋过海，足迹遍及世界各地，开办餐馆又是大量华侨、华人的拿手好戏，看家本领。”也许最根本的还不是把开办餐馆当作“看家本领”和谋生手段，而是舌头最不能割舍乡愁，唯有开餐馆能聊以解馋并借以解忧。

但另一方面，粤菜却长期遭受误解，不少外地人把粤菜归结为两点：一是贵，二是蛮。一提粤菜就以为只有海鲜和鲍参燕翅，要不就是“蛇虫鼠蚁什么都吃”。其实粤菜的最大特点是精致化，是粗料细做。美食体现了广东文化最有生命力的部分。广东民性里面的“敢为天下先”、“开放”、“包容”、“务实”等优秀特质，都体现在饮食文化里。但我们却没有与之匹配的理论，给予总结概括。我们日进三餐，却长期忽视其中隐含的文化精髓！从前出版的广东美食，大多是菜谱，没有挖掘美食里面的人文内涵，精神层面的内容几乎是一个空缺。

为此，我们推出“寻味广东”丛书。这是一套全面展示广东美食文化的全彩图书，由广东省委宣传部顾作义副部长牵头策划，广东科技出版社组稿运作的岭南文化出版物。

这套丛书侧重展示粤菜里的人文景观，突显了广东人与生俱来、终生不减、执着于美食的精神以及源远流长的美食传统，挖掘了粤菜背后的文化精髓，讲述

了粤菜的成因及特殊风俗形成的民性，重现了对粤菜有过卓越贡献的美食家及美食世家的百年沧桑，汇聚了食坛趣闻、粤菜典故、百年老店、美食地图等。

为了让丛书更感性、丰富和生动，我们采用了图文并茂、分栏排版的方式：每种书都配有“食物高度写实、人物充分夸张”的主题漫画，还有油画、钢笔画、清代外销画、旧报新闻画及大量食材、菜式图片，以图文互说的方式重现与美食相关的历史场景，展开种种美食细节，大大增加了版面的信息量、趣味性和感染力。这是探索图书呈现方式多样化的一种举措。

我们希望这是一套让广东人看了倍感自豪的丛书。广式美食生活是全民性的，是和谐社会的一种象征。对外地读者来说，打开它就像打开广东民俗的一扇窗。从吃入手了解粤人粤地的精神特质，这是最快乐的学习方式。我们更希望丛书走向世界，就像当初广东人开创海上通商之路、最早漂洋过海闯荡天涯一样，但愿这套丛书也能穿越横渡生死的海峡大洋，走到地球的另一端。

美食无国界！期望捧读之人能借此开怀，觅得一日三餐的乐趣，找到价值归依。

法国一位美食评论家说：“对人类幸福而言，发现一道新菜比发现一颗恒星还要伟大！”

仅以这套丛书，向为粤菜做出过贡献的历代星斗小民、大厨名厨、美食家及美食家族致敬！

寻味广东丛书编委会

2013年8月8日



水族生猛



壹

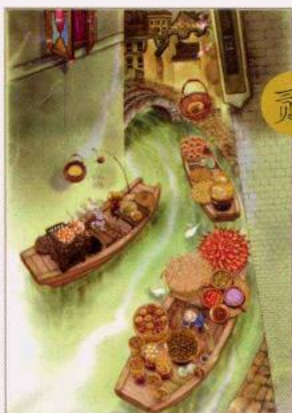
鲜比天大 /1

新鲜食材独厚一方 /2

没停过一秒的海鲜市场 /14

你鲜还是我鲜 /22

瘦身鱼养成记 /25



贰

食能兴邦 /35

孙中山的“四物汤”与建国方略 /36

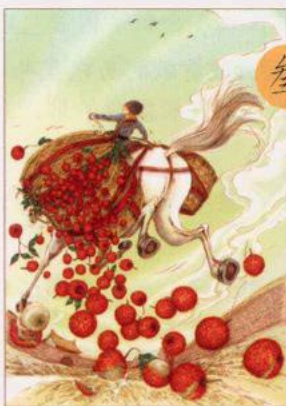
食在广州怎么来的 /40

“十三行”黄金时代的饮宴 /50

陈塘风月之“打茶围”与“执寨厅” /56

作家笔下的陶陶居 /61

来自香港的海鲜潮 /67



叁

钟鸣鼎食之家 /73

羊城首席美食家 /74

食坛的风花雪月 /80

震撼羊城的太史蛇宴 /90

食曲和鸣，家国悲欢 /94

几近失传的太史菜 /100

一代美食家绝食而亡 /107

太史第是怎么成为新北园的 /112

美食家的后人 /116



肆

顶级官府菜 /125

从私房到顶级官府菜 /126

谭家菜的奇绝之处 /134

谭家菜自创一套风雅食制 /138

我亲历的谭家菜 /144

谭家菜的追随者 /156

谭家菜的寻宗访祖之旅 /168



伍 全民滋补 /177

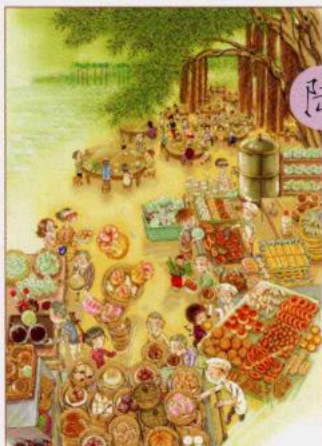
每位主妇都有一套辩证法 /178

夏日冬瓜盅 /184

海味干货一条街 /187

汤国演义 /193

十八般滋补在秋冬 /197



陆 南中国生活方式 /209

饮茶叹世界 /210

茶道中的大自在 /220

见识“潮州工夫茶”传人 /223

六祖慧能的“肉边菜” /227

主题漫画

1. 广东特产分布地图 /12~13

2. 黄沙海鲜市场 /16~17

3. 瘦身鱼养成记 /28~29

4. 船家卖夜宵 /34

5. 唐代丝绸 /42

6. 街边牛杂档 /48

7. 《旧中国杂记》里的“番鬼宴” /55

8. 打茶围 /57

9. 陶陶居相亲 /65

10. 送荔枝进城 /72

11. 太史公剿匪 /83

12. 太史第宴席 /105

13. 农贸市场 /118~119

14. 谭家太太菜 /124

15. 谭家三姨太 /133

16. 一只猪有几十个价钱 /146

17. 水果批发 /151

18. 广州粥城 /170

19. 街头煲仔饭 /176

20. 海味干货一条街 /190~191

21. 流花湖畔的早茶 /208

22. 广式茶点 /214

23. 石磨布拉肠 /216

24. 生滚粥 /219

25. 茶叶批发市场 /226

26. 惠能的“肉边菜” /229

27. 光孝寺之素食 /234



鲜比天大

广东人有福气，能吃到来自全球 20 多个国家和地区的新鲜海产品。加之广东南海是世界著名的热带陆边海，渔场辽阔，渔港众多，跨热带和亚热带，鱼的总类有 400 多种。



东星斑

宜清蒸、蒸片、炒球。



黑东星

宜清蒸、蒸片、炒球。



极品苏眉仔

清蒸、冬菜蒸、豉汁蒸。



多宝鱼

清蒸、冬菜蒸、豉汁蒸。



麻斑

清蒸、蒸片、炒球。



石蚌鱼

原条清蒸。



黄花鱼

干煎、铁板烧、豆瓣酱蒸。



丁贵鱼

清蒸、冬菜蒸、豉汁蒸。



珍珠仔

清蒸、豉汁蒸。



银鳕鱼

冬菜蒸、香煎、煎封。



鲛鱼

香煎、煎封、椒盐。



黄骨鱼

豉汁蒸、榄角蒸、滚汤。



鲚鱼

香煎、煎封、椒盐。



红衫鱼

香煎、煎封、椒盐。



剥皮牛

香煎、煎封、椒盐。



红鲷

清蒸、蒸片、炒球。



鲳鱼

香煎、煎封、红烧、豉汁蒸。



鲷鱼

豉汁蒸、冬菜蒸、炒球。



猴头鱼

豉汁蒸、冬菜蒸。



金枪鱼

冬菜蒸、香煎、煎封。



青鱼

香煎、煎封、烤。



笋壳鱼

清蒸、炒球。



桂花鱼

清蒸、冬菜蒸、豉汁蒸。



加洲鲈

清蒸、冬菜蒸、豉汁蒸。



白鳢

豉汁蒸、红烧、蒜子焖。



凤尾鱼

香煎、酥炸。



公鱼

香煎、酥炸、豆瓣酱蒸。



鲈鱼

冬菜蒸、豆瓣酱蒸。



带鱼

香煎、煎封。



马友鱼

陈皮蒸、豉汁蒸。



鲢鱼

清蒸、冬菜蒸、豉汁蒸、红烧。



鳊鱼

鱼头滚汤、豉汁蒸。



鲫鱼

清蒸、冬菜蒸、豉汁蒸。



边鱼

清蒸、冬菜蒸、豉汁蒸。



福寿鱼

清蒸、冬菜蒸、豉汁蒸。



海鱼养殖场

● 海鲜河鲜 · 鱼虾蟹贝 (2)



波士顿龙虾

上汤焗、芝士焗、咸蛋黄焗。



澳洲龙虾

上汤焗、芝士焗、姜葱焗、刺身。



加洲龙虾

上汤焗、芝士焗、咸蛋黄焗。



花龙虾

上汤焗、芝士焗、姜葱焗、刺身。



基围虾

白灼、开边蒜茸蒸。



膏蟹

清蒸、原只蒸、姜葱炒、避风塘炒。



花蟹

清蒸、原只蒸、姜葱炒。



帝王蟹

上汤焗、芝士焗、姜葱焗。



珍宝蟹

上汤焗、芝士焗、姜葱焗。



大闸蟹

清蒸、原只蒸。



北极贝

蒜茸粉丝蒸、刺身。



澳洲鲍鱼

蒜茸蒸、豉汁煎焗、炖汤。



美国响螺

切片鲍汁浸、堂灼、切片浓鸡汤浸。



海甲皇

蒜茸蒸、豉汁蒸。



鱿鱼

白灼、豉汁炒、椒盐。



泰国虾菇

椒盐、美极、盐水浸。



罗氏虾

豉油皇焗、刺身。



海麻虾

白灼、椒盐、美极。



肉蟹皇

清蒸、原只蒸、姜葱炒。



膏蟹皇

清蒸、原只蒸、姜葱炒、避风塘炒。



北极雪蟹

上汤焗、芝士焗、姜葱焗。



奄仔蟹

原只蒸、盐焗、凉瓜焗。



大红蟹

清蒸、原只蒸、姜葱炒。



野生花蟹

清蒸、姜葱炒、咖喱炒。



海豹蛇

红烧、椒盐、美极。



海肠

酱爆、韭菜炒。



大花螺

白灼、盐焗、辣酒煮。



圣子皇

豉汁炒、蒜茸蒸。



血庵

白灼、豉汁炒。



带子

蒜茸粉丝蒸、豉汁蒸。



水蚌

酱爆、堂灼、刺身。



加拿大象拔蚌

酱爆、堂灼、刺身。



蚝

蒜茸蒸、炭烧。



海参

鲍汁扣、葱烧、炖汤。



圆贝

蒜茸粉丝蒸、豉汁蒸。

黄油蟹来自珠江出海口的海河交界地带。它的前身是青蟹中的雌蟹。耐人寻味的是，并非所有雌青蟹都能成为黄油蟹，蜕变的成功率只有百分之一。每年农历五月“龙舟水”发，到八月初，准备产卵的雌青蟹栖息于浅海滩上，亚热带阳光如火如荼，潮退之际，滩涂被烧热了，海水升温，热力侵袭如同高温桑拿，巨热之下雌青蟹体内的膏质融化，膏质是雌蟹的卵细胞，未及正常孵化已分解成橙色油质，渗透全身，连蟹爪关节都透出橙色。

黄油蟹分三个品级：油化彻底的叫“足油”，属顶角；油化不完整，显出油质不足成色不够的，叫“水油”；膏质化不开，膏油掺半的，叫“膏油”，属三等品。



黄油蟹



夏天，准备产卵的雌青蟹会栖息于浅滩上

● 田基美食

今天我们从田基美食里仍可觅得广东人的杂食传统。田基美食是把田间地头活蹦乱跳的野物——包括昆虫、植物作为原料，通过巧手烹制，变成美味菜肴，变“草”为“宝”。



田鸡

姜葱炒、荷叶蒸。



青蛙

姜葱炒、清蒸、滚粥。



蛇

红烧、椒盐、美极。



乌龟

红烧、炖汤。



水鱼

荷叶蒸、红烧、炖汤。



黄鳝

豉椒炒、蒜子焖、红烧。



塘虱

豉汁蒸、蒜子焖。



蜆蜆

和味炒、椒盐、美极。



小河虾

白灼、椒盐、美极。



田螺

紫苏、蒜茸、椒丝、豉汁炒。



黄沙蚬

白灼、酱焗、蒜香。



蜗牛

白灼、酱爆。



龙虱

和味炒、椒盐、美极。



蝎子

和味炒、椒盐、美极。



桂花蝉

和味炒、椒盐、美极。



南方的田野

广东是近代培养菌的发源地。粤北人率先把木头截成段培养冬菇；曲江南华寺僧人早就学会培育草菇，这在清道光二年即1822年的《广东通志》上有记载。菌类适宜清炖、配肉蒸酿、煎酿、酱爆、蚝油炒、素烩等。



培养菌是这样长出来的



天白花菇



草菇



竹荪



蘑菇



木耳



杏鲍菇



雪耳



金针菇



猴头菇



蚝菇



鲍鱼菇



鸡油菌



海鲜菇



桦树菇



姬松茸



大花菇

● 四时鲜蔬

广东地处亚热带，气候温暖，雨量充沛，瓜果时蔬四时常绿，为粤菜繁荣奠定了基础。在粤菜里，四时鲜蔬可炒，可灼，可上汤浸。



菜心



圆椒



豆角



茄子



马铃薯



西洋菜



上海青



南瓜



芥兰



芋头



萝卜



苋菜



兰豆



生菜



莲藕



茼蒿



节瓜



迟菜心



冬瓜



菠菜