

【第一辑】

深圳風物志

民间美味卷

廖虹雷◎著



海天出版社（中国·深圳）

【第一辑】

深圳風物志

民間美味卷

廖虹雷◎著



海天出版社（中国·深圳）

【第二辑】

深圳風物志

民间美味卷

廖虹雷◎著

图书在版编目(CIP)数据

深圳风物志·民间美味卷 / 廖虹雷著. -- 深圳 :
海天出版社, 2016.11
ISBN 978-7-5507-1669-8

I. ①深… II. ①廖… III. ①深圳市-地方志②饮食
-文化-深圳市 IV. ①K296.53 ②TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第135856号

深圳风物志·民间美味卷

SHENZHEN FENGWU ZHI MINJIAN MEIWEI JUAN

出品人 聂雄前
责任编辑 张绪华
责任技编 梁立新
装帧设计  汇菁VEEKIN 深圳市汇菁创意文化有限公司
封面题字 曹子器

出版发行 海天出版社
地 址 深圳市彩田南路海天综合大厦7-8层(518033)
网 址 www.htph.com.cn
订购电话 0755-83460293(批发) 0755-83460397(邮购)
印 刷 深圳市新联美术印刷有限公司
开 本 787mm×1092mm 1/16
印 张 19.5
字 数 210千字
版 次 2016年11月第1版
印 次 2016年11月第1次
定 价 68.00元

海天版图书版权所有,侵权必究。

海天版图书凡有印装质量问题,请随时向承印厂调换。

丛书简介

“深圳风物志”系列丛书是深圳第一部大型风物主题丛书，第一辑分风土人情卷、民间美味卷与传统建筑卷三卷。丛书邀请深圳本土文化研究学者廖虹雷、张一兵等掌舵编纂，资料翔实，以长辈日常闲谈之口吻，深入浅出地讲述深圳民俗、历史、美食、建筑等风情故事，结合手绘插图创新编排，生动再现了逐渐隐没于现代生活中的深圳传统文化风貌。

《深圳风物志》编委会

主 编：廖虹雷 张一兵

学 术 顾 问：刘智鹏

编 委：严莹 苏勇 郭梦
葛琳 曲文

总 策 划：南兆旭

策 划 编 辑：黄晓天

绘 图 指 导：姜莹

绘 图：苏东韩 林嘉敏 廖志聪 李树深

项 目 执 行： 越众文化传播

廖虹雷 主编

世居深圳，北京鲁迅文学院毕业。深圳市本土文化艺术研究会会长，广东省民俗文化研究会第二届副会长，中国作家协会会员，中国民俗学会会员。深圳市史志办、深圳市民间文艺家协会特聘专家。

多年从事民俗文化和非物质文化遗产研究，出版《深圳民俗寻踪》《深圳民间熟语》《深圳民间节俗》等专著，获得广东省第八届鲁迅文学艺术奖和广东省第六、第七届民间文艺著作奖。被评为“深圳市非物质文化遗产保护工作先进个人”和“广东省优秀民间文艺家”。





姜莹 手绘指导

深圳职业技术学院艺术学院视觉传达设计系专业教师，每天和年轻、充满活力的同学们一起沉浸在设计艺术的世界里。希望通过我们的努力，深圳可以涌现出更多的本土设计人才！



苏东韩 手绘师

画猫画狗画玫瑰，心里住了一位小王子。唯美派超现实主义画师，绘本人物“海沫”的原创作者，擅长用画笔默画下脑洞里飞过的奇形怪状的东西。喜欢喝茶、下棋、画画、摄影、听歌、旅行，也喜欢大海，自称为“Anthony”“韩叶”“Mr 韩先生”。



林嘉敏 手绘师

一个不爱说话只爱画画的女子，闲暇时画水彩花卉，画黑白线描；具有一定书法功底，偶尔提笔练字，也自学工笔画。相信画画可以传达内心，也能在不经意间爆发自己的无穷能量。希望画画永远是“想做就做的事”，不会变质。



廖志聪 手绘师

六年绘画经验，在校学习期间曾被派往俄罗斯交流学习。被誉为“色彩小王子”，不惜一切地深刻了解色彩，留下许多个人风格强烈的作品。期望更深层次地了解绘画，也让自己的画更有味道。



李树深 手绘师

渴望用线条来表达内心的情感，在色彩斑斓的世界里找出物体最本质的形态。擅长钢笔画与白描，偏爱风景速写。喜欢烦躁时独自出去听歌散步看看花草树木，感受万物生长的神奇。希望能坚持着最初热爱画画的心，用画画证明我还活着。

丰富的民间饮食， 蕴涵深圳一方文化

—

饮食，不仅是人类生理和生存的需要，而且是人们精神层面上的需求和享受。

深圳饮食文化悠久。它的渊源追溯起来，可达唐宋时期，甚至远至 7000 年前的新石器中晚期。

根据深圳市近 40 年的考古发现，大鹏咸头岭遗址^①、葵涌大黄沙遗址、盐田大梅沙遗址、南山月亮湾遗址和南头红花岭遗址等出土的大量陶器，比如圜底罐、圜底钵、圈足盘等，这些陶器应该是先民用来烹煮和储存食物的器皿。在古代隶属宝安的香港和本地区的遗址中，发现有水稻等植物存在的直接证据。香港新界蚝涌遗址发现有长方形植硅石，经鉴定，其中一部分的属性为稻亚科和竹亚科；香港西贡沙下遗址也发现了 4 颗炭化稻米和一批稻亚科的硅酸体；香港深湾遗址发现了蓖麻和苋菜的炭化种子；深圳市葵涌镇（今葵涌街道）土洋村的大黄沙遗址，出土的一些陶罐残片上亦有烧焦的食物结块（推测是葛薯之类的茎块植物）残留。

葵涌下洞村遗址出土石器 2 件，其中一件是先秦时期的

亚腰形网坠。网坠是以网捕鱼不可少的一部分，其作用是结在网的下端，使渔网下沉。网坠的使用是捕鱼技术进步的重要标志。同时，不远的香港深湾遗址下层发现有大量断斑石鲈、鲷鱼、鲨鱼等鱼类骨头以及许多软体动物的贝壳（包括腹足类和蚌类）。青铜时期，南山区西丽水库追树岭、南山大湖村、后海遗址、铁公坑遗址及叠石山遗址，发现盛酒水粮食的夔纹大陶罐、铁制农具，特别是在平湖镇甘坑水库（今属布吉街道）北岸的山丘中发现一处青铜晚期的窑址。有了烧窑制陶业，可见人口已有了一定的发展。

深圳广阔的山川土地和海洋资源，为远古的人们提供了大量的蛋白质食物。先人们依靠这些谷物和鱼肉生存繁衍下来，并用石镞、石镞、石斧、石凿、石坠、纺轮等工具猎获和生产食物，这些实物证明深圳地区早期原始农业、渔业的出现。

清嘉庆《新安县志·卷之三·輿地略二》物产条载：

“《吕氏春秋》云：‘饭之美者，南海之稻’；杨孚《南裔异物志》：‘交趾（今广东广西）农者，一岁两种，冬又再熟’。”

古志中所说的“稻”，即是黑黍（黑

糯米），产于香港大屿山及海南等地。相传战国时期，秦相吕不韦因吃到了由南方进贡的“南海之稻”而收入《吕氏春秋》。旧志又载当地一年种两季水稻，不种麦。

古人除了吃谷、粟、薯、鱼、螺、贝外，还吃昆虫。由于深圳地处南海和珠江口，雨水台风多，气候炎热，瘟疫湿毒重，秦始皇统一岭南前的百越族人嗜吃狗肉，喜吃“范”（烤蜂蛹）、蝟（烤蝉）和朴（烤田老鼠）；百越人的“蜗醢（螺酱）”“蚺醢（蚁酱）”和鱼卵酱，成了达官贵人的佐膳佳品。（《广东饮食文化汇览》书中林乃桑：《广东饮食文化史简论》一文，暨南大学出版社，1993）。

深圳有款著名的特产——蚝，在唐代广州司马刘恂的《岭表录异·卷下》便有记载：“蚝即牡蛎也。其初生海岛边，如拳向四面渐长，有高一二丈者，巉岩如山。每一房内，蚝肉一片，随其所生，前后大小不等。每潮来，见人即合之。海夷卢亭往往以斧楔取壳，烧以烈火，蚝即启房。挑取其肉，贮以小竹筐，赴墟市以易酒。肉大者，腌为炙；小者，炒食。肉中有滋味。食之即能壅肠胃。”文中所说的“海夷卢亭”，是唐代对岭南水上人家疍民的称呼，人们

认为这些居民是东晋末年农民起义军卢循部属的后裔。当年他们起义失败后，逃匿到海岛上以蚝肉为食物，以蚝壳垒墙栖身。

宋代的梅尧臣（1002-1060）在他的《食蚝》诗中描述得更具体：“薄宦游海乡，雅闻靖康蚝。宿昔思一饱，钻灼苦未高……”著名诗人梅尧臣自谦为地位低微的小官，游历南海之滨，常听人说起归靖蚝的美味。靖康，就是珠江口的合澜海域，即如今深圳西部沙井、福永至东莞长安、虎门一带的古称。这里是咸淡水交汇处，是个天然的优质蚝场。梅尧臣在诗中描写他把盘中的鲜蚝食空了，羹汤喝尽了，筷子放下了，瓦釜清走了，饱食之余感慨吃蚝容易，养蚝之难……到了明末清初著名学者屈大均《打蚝歌二首》，更是把新安的蚝田妇女打蚝的欢乐和艰辛描写得栩栩如生。可见深圳吃蚝之历史久远。

名闻遐迩的新安“大盆菜”历史也不短。相传源于南宋小皇帝赵昰（音 shì）、赵昺（音 bǐng）兄弟俩被元军追杀，随宋室一路沿浙闽入粤，南逃到九龙城，因吃到百姓凑合的百家菜而流传下来的饮食习俗（详见本书《新安盆菜宴》）。

另一道菜——“护国菜”，又据同期的传说，年方九岁的赵昺，被元兵围追堵截，逃经潮州、甲子、大鹏，退至香港途中，因路途遥远，粮草所剩无几，他们陷入了挨饿的困境。一天，忽然下起小雨，皇室一行路经一个山村，又累又饿。左丞相陆秀夫要做的第一件事，就是赶紧派人出去找个村落避避风雨，弄点吃的。不一会，卫士探路回来禀报：“前面山坳有户农家。”陆秀夫等人一看，这户农家家徒四壁。农户家中的老爹说：“家里太穷，实在没有什么吃的。”陆秀夫说：“你们再想想，只要能吃的东西，拿来就行。”

爷儿俩听了这话，就商量起来。儿子忽然说咱后园不是种

有番薯吗？老爹说番薯还没长出薯块呢。儿子说番薯地下没有薯块，但地面上有薯叶呀。对啊，经儿子一提醒，老爹就和儿子冒着小雨出去采回了许多番薯叶，用开水烫去叶子的苦涩味，然后把番薯叶下锅煮，加上一点盐，便做成汤菜。早已饥寒交迫的赵昺，闻到一股淡淡的清香，然后大口大口地吃了起来。一边吃一边说：“好吃，好吃！”吃完一碗又盛上一碗，一个劲地称：“真好，真好！”陆秀夫这才放心地对农户透露实情，说：“皇上对着这没油没肉的汤菜吃得这么香。你这不是一般的番薯叶汤菜啊，你叫皇上赐个名吧。”农夫便恳请皇上赐名。赵昺沉吟一会儿说道：“这道菜就叫‘护国菜’！”后来，爷儿俩开了个小食店，专门卖自己给皇帝做过的这个汤菜。南宋灭亡后，因害怕被元军知道实情遭斩，就叫“番薯叶汤”，只有当地熟客才暗地里叫护国菜。后来元朝灭亡，“护国菜”才在民间流行下来。

说起家喻户晓的名菜“盐焗鸡”，又有一段精彩的故事。在清朝之初，深圳乃至广东沿海有许多颇具规模的盐场，每年产的盐数量多，质量好，在中国古代一直是朝廷经济收入的支柱产业，因而官家掌控非常之严。如果民间有人擅自生产盐或

贩卖私盐，都会遭到杀身之罪。

为了管制盐场，盐工很久不能回家，晒盐的日子很苦，甚至想吃点青菜都很难。有位姓严的人家，祖祖辈辈都是盐工，严家老爹技术很好，但身体越来越差，面对衙差上门强征盐夫，他只好叫两个儿子严大壮和严小壮去盐场干活。可一想到进了盐场一段时间出不来，吃点青菜都困难，严老爹很担心两个儿子的身体。老爹的犯愁被严大壮的媳妇了解到。严大壮的媳妇说：“爹，我想把家里的鸡杀了煮熟，让他哥俩带到盐场，多少也可以补充补充营养。”严老爹觉得这个办法行，于是家里人就杀了好几只鸡，让严大壮兄弟俩带去。

严氏兄弟带着熟鸡进了盐场，吃了几天没有吃完，可天气越来越热，严小壮对哥说得抓紧时间把鸡吃了，不然可就坏了。严大壮点头称是，但一下子也吃不完呀。弟弟见到周围都是盐堆，忽然道：“哥，何不把剩下的鸡腌起来呢？”严大壮被弟弟一说，马上找来了纸，把没吃完的鸡包裹起来，塞进盐堆里。过了几天吃饭的时候，哥俩把盐堆里的熟鸡取了出来，打开纸包，鸡肉香咸正好，非常适口，禁不住大叫起来：“怎么这么好吃呢！”严大壮兄弟俩发明的这种腌鸡法在盐场的盐工之间迅速

传开了。许多盐工仿效把煮熟的鸡让家里人带来，埋到盐洞里，吃着“盐洞鸡”，后来经不断改良，民间改用热烘烘的熟盐焗鸡，就成为当今著名的“盐焗鸡”。（以上“护国菜”和“盐焗鸡”参见姜铁军的《中国名吃故事》）

当地还有烧猪肉、“东坡肉”、猪肉钵、“龙虎斗”“凤凰三丝”、“凤凰投胎（猪肚鸡）”、酿蚝豉、酿豆腐、炸煎堆、炒米饼、元宵、菜头角、凉粉、禾花糰和濑粉仔等菜肴与小吃，都有着独特的民间传说与故事。这些名菜和来历，经年累月地积淀着深圳丰厚的饮食文化。

二

深圳濒临南海，四季如春，雨量充沛，土地肥沃，物产丰富。

据 200 多年前的《新安县志》所载，邑中宜稻，名类颇多。有“早禾仔”，有迟禾谷，有头造糯，有迟熟糯，有“咸田之谷”，更有“香杭”美谷名品种。邑有薯类不一，蔬果繁多。“番薯，土人间以之代饭，颇有补益。”芥蓝（兰）、菘苾菜、菠薐菜、蕹（芫）荽、苋菜、莙（薹）菜、节瓜、萝卜、冬瓜、葱、韭等四时皆有，荔枝、龙眼、沙梨、柚子、橙子、五敛子（杨桃）、香蕉、宜母果（柠檬）、黄皮、蜜望果、万寿果、落花生、甘蔗、油柑等一年不断。兽鳞介藻，山珍海味驰名。虎、猴、黄麂（猿）、地陇猪（山猪）、箭猪（刺猬）、水獭（獭獭）、海鳅、鮑鱼、暨鱼（土名猪嬷锯）、鲚鱼、泥顶鱼、鱧鱼、贴沙鱼（左口）、马鬃鱼（锡带）、蒲鱼、鲫鱼、飞鱼、河豚、鲩鱼（脆筒）、墨鱼、鱈鱼、坑蛮（鳗鲡）、海猪、海牛，等等。

传至当代仍负盛名的有：大鹏鲍鱼、龙虾、鲳鱼、鲷鱼、

马鲛鱼、东星斑鱼、海带，南澳海胆、香螺、扇贝、花蟹、毛蟹、膏蟹、珍珠贝及紫菜，葵涌鱿（𩶛）鱼、吹筒、河豚，沙井蚝，赤湾蜆，松岗乌头鱼、福永跳跳鱼、乌鱼，西乡基围虾，蛇口老虎斑、海猪、带鱼，盐田黄花鱼、鱿鱼等；南头荔枝、南山甜桃、燕川西瓜，罗田菠萝、石岩沙梨，石岩黄梅，龙华方柿，白芒芒果，龙岗龙眼，坪山金龟橘，坪地乌榄，葵涌水葵，及七娘山、排牙山、梧桐山、羊台山等产地土药材；还有经过百年传承，形成地方名产的松岗腊鸭、坪山西湖塘腊鸭、公明烧鹅、公明荔枝木烧猪、观澜（包括石岩、龙华、龙岗）狗肉、光明乳鸽，以及地方小吃炸角仔、糖环、煎堆、油饼、冬角、粽粿（nái，即晒干的枋水粽片）、云片糕、猪油糕、香蕉糕、嫁女饼、炒米饼、鸡仔饼、猪笼饼、企炉饼、油糍、年笼粿、格仔粿、萝卜粿、甜粿、锥仔粿、肠粉、濠窰边、公明墟濠粉、大鹏濠粉仔，等等。

俗话说靠山吃山，靠海吃海。千百年来，当地人运用本土食材，根据当地季节和气候，智慧地运用蒸、煮、煎、炸、烩、焖、焯、焗、炖、酿等烹调艺术，创造出流传百年的美食。

聚居深圳的原住民有广府民系和客家

民系，饮食方面虽然同属粤菜，但在食材、做法和口味上略有不同。大体上，深圳西部的属于广府菜，中东部的属于客家菜。广府菜用的食材偏重于海鲜鱼货，客家菜的食材采用多数为山珍干货。烹调特色中，广府菜系清淡，刀工精细，注重色香味；客家菜系稍微味重，烹饪大众化，老少咸宜。比如，同样加工猪肉，西部的广府菜做成烧金猪、烤乳猪、烧骨腩、化（脆）皮烧肉、炭烧排骨等名菜；中东部地区的客家菜做成黄焖猪肉、梅菜扣肉、干笋炒咸肉、猪脚焖黄豆等；同样加工鹅鸭，广府菜做成烧鹅（鸭）、三杯鹅（鸭）、卤汁鹅（鸭），客家菜则做成梅菜碌鹅、红焖鹅（鸭）、酸梅鹅（鸭）、盐水鹅（鸭）、咸（腌制）鹅（鸭）；就是节日喜宴中的“大盆菜”，广府和客家的大盆菜食材和烹制也不大相同。

无论是广府菜还是客家菜，又有“大菜”和“家常菜”之分。所谓“大菜”，就是酒楼酒宴的菜色，讲究色香味的高档菜，比如“烧腊拼盘”、盐焗鸡、当红炸子鸡、鲍汁扣海参鹅掌、红烧鲍鱼珍菇、香煎沙井金蚝、翡翠大明虾球、竹荪烩花胶（鱼肚）、发财（菜）就手（猪脚）、生财（菜）好市（蚝豉）、金蒜粉丝蒸元贝、

玉环（节瓜）扒瑶柱甫、竹蔗酿蟹肉箝、玫瑰醉香鸽、酥香霸王鸭、凤（鸡）肚（鱼肚）金丝翅（鱼翅）羹、蚝皇（油）扒双宝蔬等，取材上乘，烹调精细。

家常菜，也就是民间菜。在家庭里，一日三餐均为普通的蒸、煮、煎、炒、炖、煲、酿、腌等做法。家常菜，一般视家庭的人口多少、口味爱好、天气冷热和食材选取而决定当餐怎么做，力图每天每顿饭有所变化。以下简单介绍一些常吃的菜谱：

蒸类：

清蒸海鱼（斑鱼、鲳鱼、鲷鱼、立鱼、盲鲮鱼、豆豉白鲮等），清蒸淡水鱼（鲩鱼、鲮鱼、鲢鱼、鲤鱼、豆豉鲩鱼等）。

冬菇红枣蒸鸡、蒸水蛋、蒸油鸡（白斩鸡）、梅菜蒸肉饼、豆豉蒸排骨、豆瓣酱蒸五花腩、豉椒蒸鲮鱼头、大头菜蒸鱼腩、豉汁蒸脆肉鲩、荷叶蒸水鱼、清蒸膏蟹、蒜蓉蒸扇贝、姜蓉蒸茄子等。

煮类：

猪肉末煮白豆腐、胜（水）瓜煮鱼腐（饼）、蚬肉煮黄瓜、油豆腐煮鳗鲡、春菜煮排骨、豆角煮茄子、肉片煮南瓜、咸肉煮茶树菇、韭菜煮猪红等。

灼类：

白灼虾、白灼鲜蚝、白灼鱼片、白灼鱿鱼、白灼吹筒仔、白灼香螺、白灼坑螺、白灼鱼蛋（鱼丸）、白灼猪肉丸、白灼牛肉丸、白灼猪粉肠、白灼生菜、白灼菜心、白灼芥蓝苗等。

煎类：

香煎马鲛鱼、头抽煎蚝豉、油煎红三鱼、香煎牙带鱼、煎水咸鱼、煎鱼饼、煎水豆腐、煎蚝仔蛋、煎菜脯仔蛋、煎荷包蛋、