

食

◆ 第六話 ◆ 廣飲廣食

粵菜是中國八大菜系之一，指的是普遍存在于廣州、順德、東莞、中山、江門、深圳等珠江三角洲地區的菜式。廣府菜的起源可追溯至漢初，隨着中原漢人的南遷，各種先進的烹飪技藝和炊具，以及「食不厭精，膾不厭細」的飲食風

格傳入嶺南，使廣府菜形成用料奇異廣博、烹調技藝多樣善變的特點。明清時期發達的農業與繁榮的商業外貿，推動廣府飲食文化發展進入高峰。廣府人在繼承中原飲食文化的同時，博採眾長吸收各地烹飪精華。兼容並蓄的飲食風氣，使廣府菜獨樹一幟，時至今日依然影響着廣府人的一餐一食。

秘訣

「皮爽肉滑、骨都有味」是廣東人定義一隻白切雞是否好吃的標準。要做到這個標準，需要的是一爐小火和一個「浸」字。

按照廣州傳統的做法，浸雞用的熱水和「過冷河」用的冰水都必須是像雞湯一樣的白滷水，以此保證雞肉和雞骨都能入味。白滷水一般用雞骨、豬脊骨與沙薑、甘草、桂皮等香料一起煲製而成，具體配方則按廚師的個人偏好而定。



由於太愛吃雞，廣東人鑽研了多種烹飪手法煮雞，如白切雞、豉油雞、銅盤蒸雞、紅葱頭淋雞、手撕鹽焗雞、脆皮燒雞、泥焗雞、啫啫雞……



玫瑰豉油雞

玫瑰露酒的香甜能提鮮，卻不搶雞味

銅盤蒸雞

醃製好的雞肉與筍索、陳皮一起放入銅盤蒸製。銅盤能讓雞肉在短時間內均勻受熱煮熟，香味更顯濃郁



啫啫雞

砂煲燒燙後放薑片、蒜子等爆香，再放雞生啫因「啫啫」響而得名

文昌雞

雞浸熟後去骨取肉，切成與火腿、雞肝大小一致的薄片擺盤，食用時各取一片同時放入口中，口感層次豐富、風味獨特

燒出好滋味

Cantonese Barbecue

◆ 爐火炙烤「熠熠靈」 ◆

「斬料，斬料，斬大舊（塊）叉燒，油雞滷味樣樣都要，斬大舊叉燒，嘩！有玉冰燒，玉冰燒，坐低飲杯玉冰燒……」一首生動活潑的《玉冰燒》廣告歌，唱出了廣東打工仔的日常飲食生活，也體現了燒味對廣東人的重要性。

走在廣州的菜市場、街邊路邊，你總會看到一家或幾家燒臘檔。每逢傍晚時分，街坊們在店面外排起長隊，等着「斬料加鑊」，把一盒盒幸福的飄香佳餚端上家裏的飯桌。



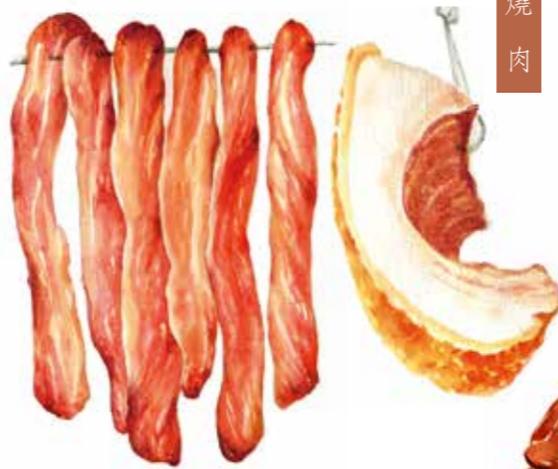
叉燒

叉燒是燒味中的一大代表菜式，多選用豬頸、裏脊、梅頭肉等部位製作。其中，最受歡迎的莫過於半肥瘦的豬肉，它的肥肉部位入口即化，肥而不膩，廣府人生動地稱其為「肥叉」。

蜜汁叉燒



燒肉



燒乳鴿



燒臘飯



燒鴨腩飯 + 玻璃樽汽水，是打五仔最佳午飯配搭

燒 鵝

正所謂「南燒北烤」，作為南方燒味中的上品，嶺南燒鵝是廣府人餐桌上的大菜，地位等同於北方的烤鴨。

燒鵝之所以在餐桌上有着不可動搖的地位，原因是它那皮脆肉嫩，多汁醇厚的口感，讓人難以放下筷子。

夾起一塊燒鵝，放進嘴裏，最先品嚐到的是酥脆甘香的燒鵝皮，隨即便是醇鮮嫩口的鵝肉，香脆的表皮和飽滿的肉質充滿整個口腔。

這道好吃不膩，符合大眾口味的燒鵝令人齒頰留香，回味無窮！



烏鬃鵝

廣東的烏鬃鵝，骨細肉嫩，胸肉多、皮下脂肪較少，肉質緊致又有彈性，是製作燒鵝的絕佳食材



酸梅醬



酸梅醬和燒鵝是絕配！燒鵝油分充足，配上酸甜解膩的酸梅醬，滋味昇華！



灌鵝

將味汁從鵝的下腹灌入腹腔

縫口

用燒鵝針縫上腭口，不讓味汁流出

吹脹

從鵝頸腭口處打入空氣，令鵝皮肉分離

淋皮水

皮水淋遍鵝身，讓色澤紅亮

風乾

燒烤前先風乾，鵝皮才會酥脆

入爐

烤製期間多轉動，受熱更均勻



味料

由薑末、蒜蓉、蔥末、鹽、白糖、料酒、玫瑰露酒、味精、五香粉等香料製成，既能辟腥，又能增加味道層次



皮水

大鈺浙醋、白醋、麥芽糖、蜜糖、檸檬汁、高度酒製成的皮水，能讓燒鵝表皮紅潤酥脆，帶有淡淡甜味



瓦缸

傳統燒鵝多用瓦缸燒製，厚實的缸壁有極強的保溫和密封效果，最大程度保留鵝肉的水分，令燒鵝皮脆肉嫩、肉汁鮮美



灣區美食

粵港澳大灣區在文化上同根同源，開放包容的廣府文化使多元的美食彙聚於此。無論是餐廳還是家中的大廚對「色香味」都有極致的追求精，生猛海鮮和老火靚湯同桌競技，每一道新鮮、精彩的菜式是每天的驚喜和期盼，從早茶到夜宵總能滿足食客挑剔的味蕾。

澳門特別行政區和佛山順德是聯合國教科文組織官方認證的「美食之都」。

肇慶

清遠

廣州

河源

佛山

東莞

惠州

汕尾

雲浮

中山

深圳

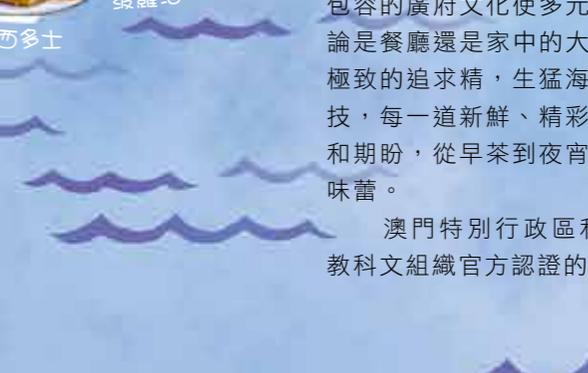
香港

珠海

澳門

江門

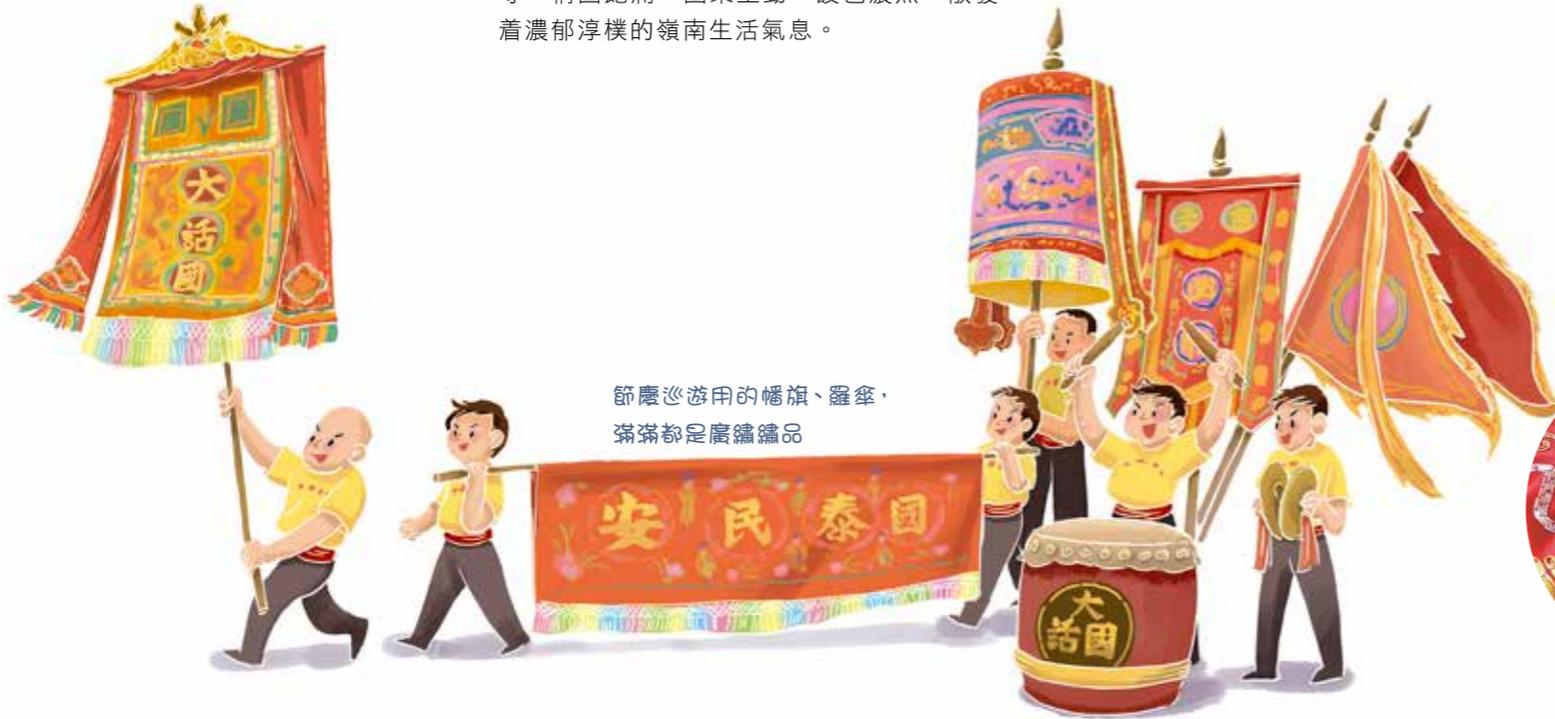
陽江



廣繡
Cantonese Embroidery
◆ 風格鮮明 ◆

廣繡，指的是廣州、佛山、南海、番禺、順德一帶的民間刺繡工藝。自古以來，珠三角具備發達的種桑養蠶業基礎，婦女大多擅長繡工。廣繡被廣泛運用在不同的場景，無論是民間慶典的裝飾道具，如舞獅隊的幡旗、巡遊的羅傘、粵劇的戲服、婚禮的龍鳳裙褂等，還是人們的日常生活品，如服飾鞋帽、枕套被面、扇套荷包等。

廣繡品的題材大多是人們既熟悉又充滿幸福吉祥寓意的主題，如「孔雀開屏」、「松鶴延年」、「年年有餘」等，構圖飽滿、圖案生動、設色濃烈，散發着濃郁淳樸的嶺南生活氣息。



節慶巡遊用的幡旗、羅傘，
扇套都是廣繡織品



嶺南的婚嫁和慶府人家的
傳統嫁衣，運用了大量金
線銀線



繡着吉祥圖案和字樣的
嬰兒肚兜，結構獨特，
方便家長攜帶



金銀線



留水路

廣繡師傅常用金銀線勾勒圖案輪廓，各式造型栩栩如生，貴氣十足

「留水路」是廣繡的獨特技法。刺繡時，在每層花瓣或羽毛之間留出一條鏤空的線——「水路」，使圖案層次更突出、立體感更強



廣繡枕套

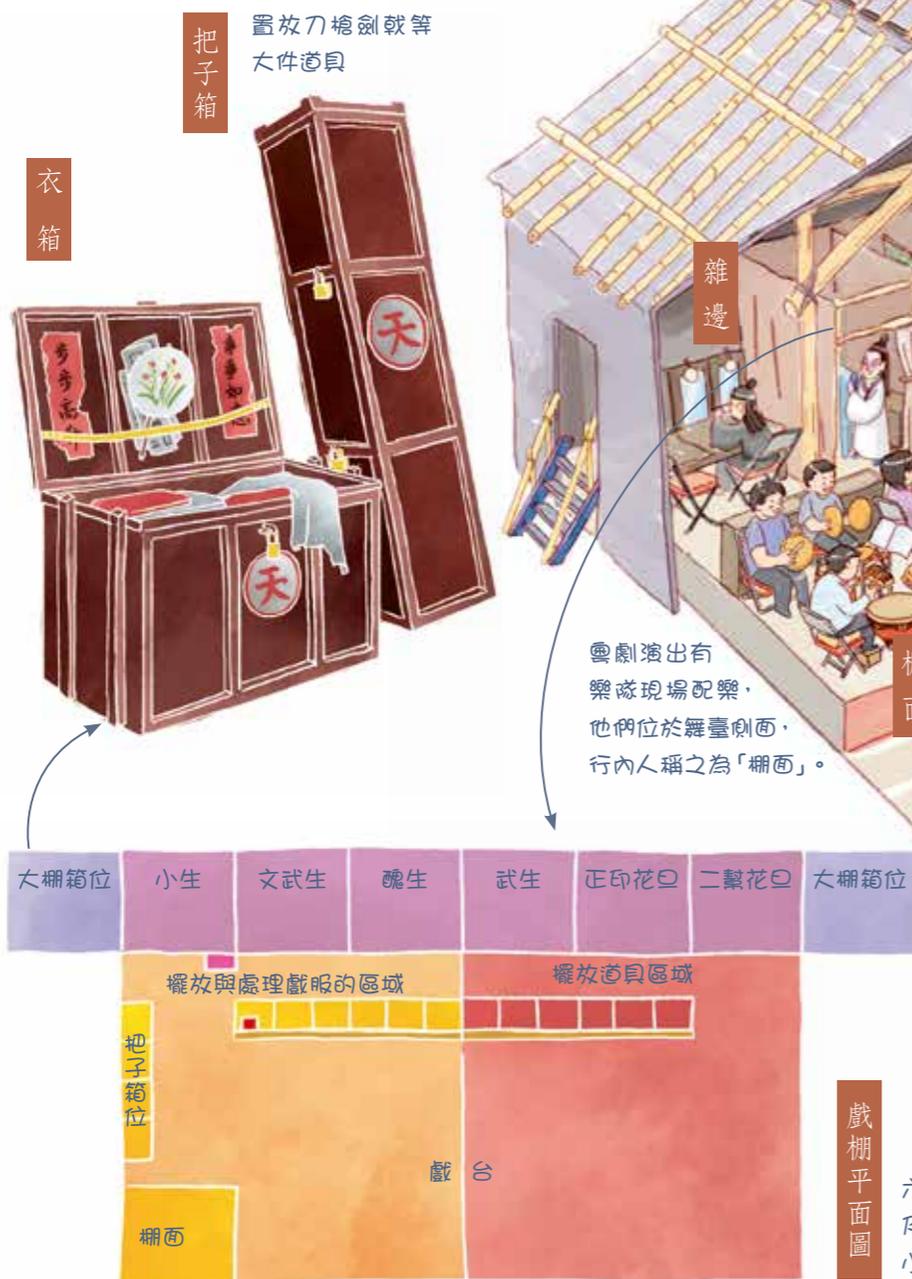
黑漆描金柄繡總
戲曲人物扇

廣繡對襟長衫



戲棚大解剖

戲棚搭好後，神功戲正式開演。影視業尚未發達時，進戲棚看戲是人們主要的娛樂方式。觀眾往往只能看見台前的精彩，殊不知在那狹小的舞臺背後，還有粵劇人井然有序的幕後生活。



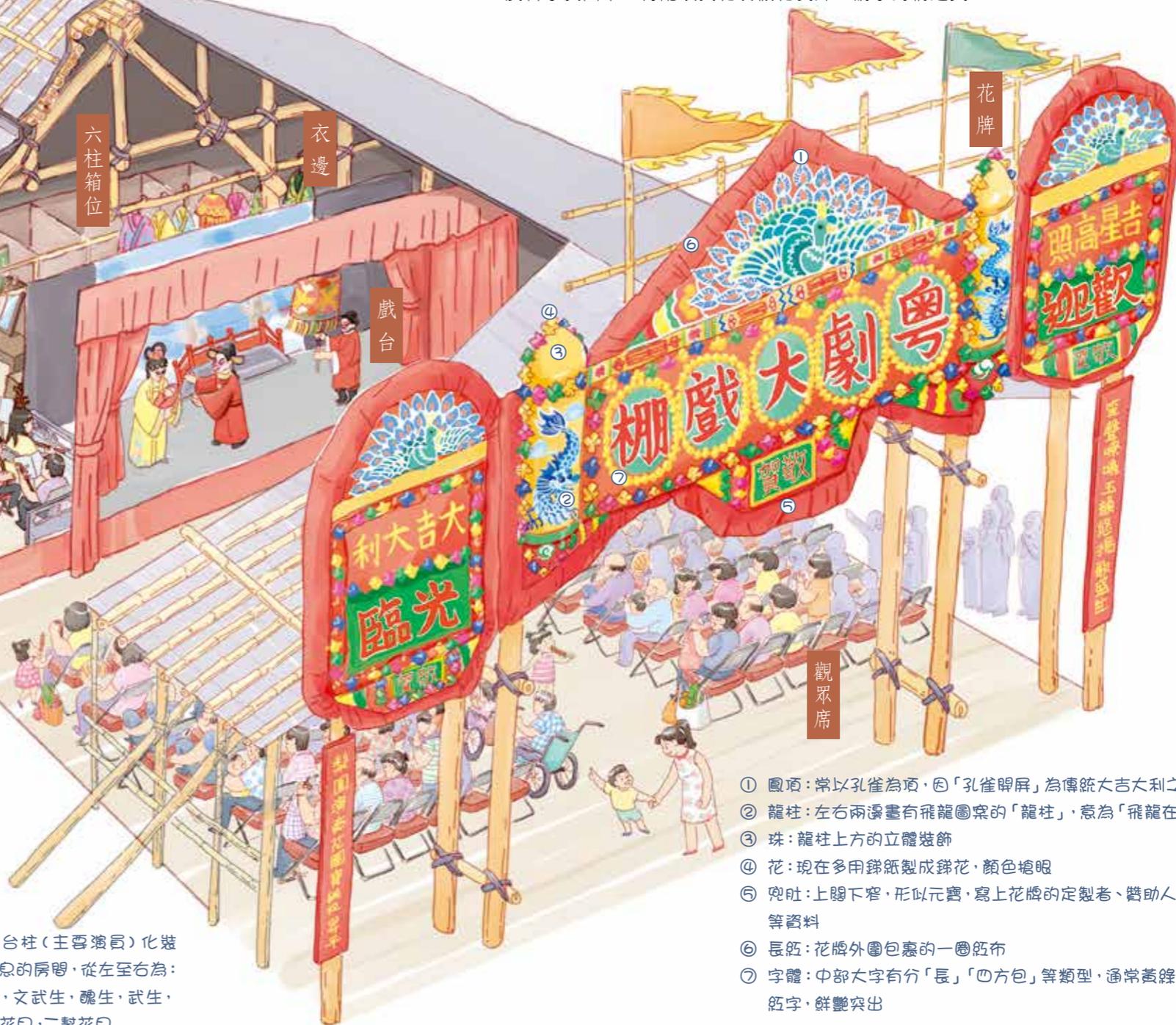
戲棚平面圖

六位台柱（主要演員）化裝及休息的房間，從左至右為：小生、文武生、醜生、武生、正印花旦、二幫花旦

節慶花牌

五彩斑斕的花牌曾經是珠三角地區一種很重要的廣告宣傳工具，如今已越來越罕見，但在香港的傳統節慶活動裏，這種傳統節慶花牌仍然扮演著重要的角色。

花牌的製作以竹枝、竹篾及鐵絲紮成支架，在紙及布料上，用顏料、油漆寫上廣告字及圖案，再配以真花或假花裝飾，講求對稱之美。



- ① 鳳頂：常以孔雀為頂，因「孔雀開屏」為傳統大吉大利之兆
- ② 龍柱：左右兩邊畫有飛龍圖案的「龍柱」，意為「飛龍在天」
- ③ 珠：龍柱上方的立體裝飾
- ④ 花：現在多用錫紙製成錫花，顏色搶眼
- ⑤ 兜肚：上闊下窄，形似元寶，寫上花牌的定製者、贊助人名字等資料
- ⑥ 長紙：花牌外圍包裹的一圈紙布
- ⑦ 字體：中部大字有分「長」「四方包」等類型，通常黃綠底配紅字，鮮艷突出



各處鄉村各處例，家族還保留祠堂的廣東人是既忙碌又幸福的。他們會回到祠堂拜太公，從廟宇請神出巡，在巷口等看醒獅探青，跟着飄色巡遊繞村，在祠堂裏外聚餐，到叔伯家串門，還要進行祭祀儀式。這些以宗族為中心的聚會，是一條無形的紐帶，牽繫着離鄉人對自己的身份認同和歸屬感，也是廣東民俗文化歷史的生動見證。

飄色巡遊

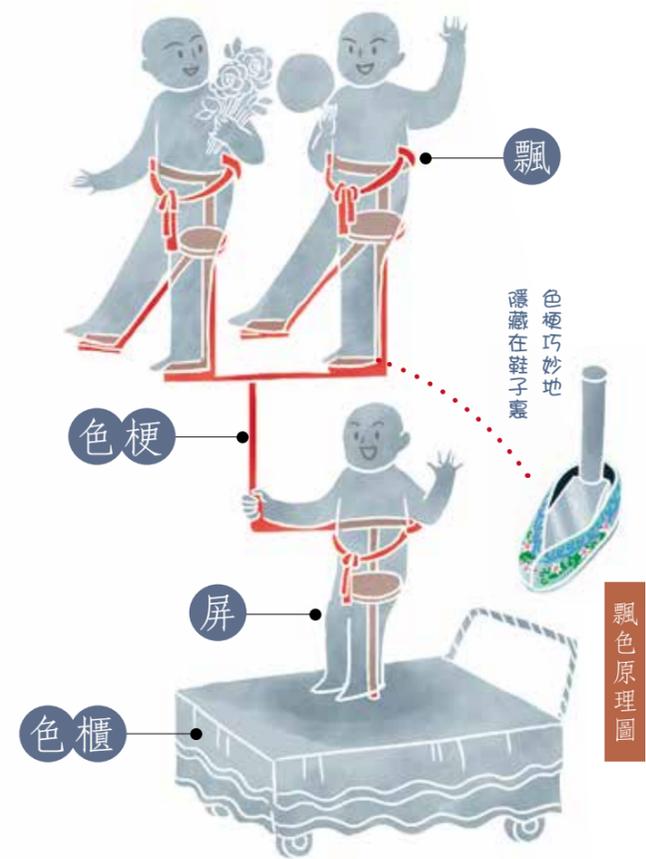
Traditional Parade

◆ 炫色巡遊 飄然欲飛 ◆

當你到廣東的村落體驗節日慶典時，如果看到一群小神仙在空中飄過，不用太驚訝。在你眼前的，正是飄色巡遊的隊伍。

飄色是一種集戲劇、舞蹈、雜技、裝飾藝術於一體的民俗遊藝，源於酬神助興的表演活動。後來融入民間傳說、戲曲故事的情節，將孩子們裝扮成各路神仙和歷史名人，安置在可移動的高臺上，被村民們推着走街過巷，形成飄色表演。

民間有句俗語：「女孩上過裝，婆家不用相；男孩上過裝，媳婦隨便相。」「上過裝」就是演過飄色的意思，孩子被選中演飄色對於整個家族而言都是值得炫耀的大喜事。



飄色大揭秘

飄色通常在一個被稱為「色櫃」的流動小舞臺上進行，在色櫃上第一層的演員被稱為「屏」，第二層的演員被稱為「飄」，男孩叫「色仔」，女孩叫「色女」。「屏」和「飄」之間用一根被服飾遮掩的「色梗」連接，構成故事的片段或場景。色仔、色女身穿廣繡戲服，從遠處看仿佛凌空而起，如同仙童駕雲而至，飄在空中，所以被稱為「飄色」。

飄色的造型大多取材於人們熟悉的古典戲曲、民間傳說、小說故事，如《獨佔鰲頭》、《八仙過海》、《觀音送子》、《昭君出塞》、《游龍戲鳳》等。這些故事反映了人們祈求風調雨順、吉祥如意的美好願望。

粵劇妝身

粵劇演員除了在臺上能文能武，在台後還需要親自化妝。傳統戲劇的化妝程序十分繁複，為了突出角色形象，化妝前還需用勒水紗、黏吊眉、包網巾、貼片子等手段來修飾演員的面型。演員熟知每個角色的妝容搭配，從頭到腳的裝扮井然有序，一絲不苟。



包髮

用網把頭髮包起來，再用威眉帶綁住頭部

吊眉

用吊眉膠紙黏住眉毛的尾部，提升面部的精氣神

掛鬚

畫眼

塗口紅

貼片子

戴頭飾

黏鬚

水衣

演員穿戴戲服前要先穿一層水衣，以免汗水滲進戲服

上粉

演員會選用白色的粉底為妝容上底妝，以突出後續的妝面效果

描眉

眉毛要畫得長且向上翹以提升人物氣韻

髮帶

用髮帶在頭上綁一圈，固定片子的位置

片子

貼在面頰兩側的大絡

刨花水是古人發明的頭髮定型劑，原料是榆木，古人用這種天然黏合劑給頭髮定型。如今戲曲演員貼片子，用的也是刨花水將片子浸透，固定在頭上。

刨花水

把長條形的薄片，放在水裏浸泡一段時間，表面就會有膠狀物出現

榆木片

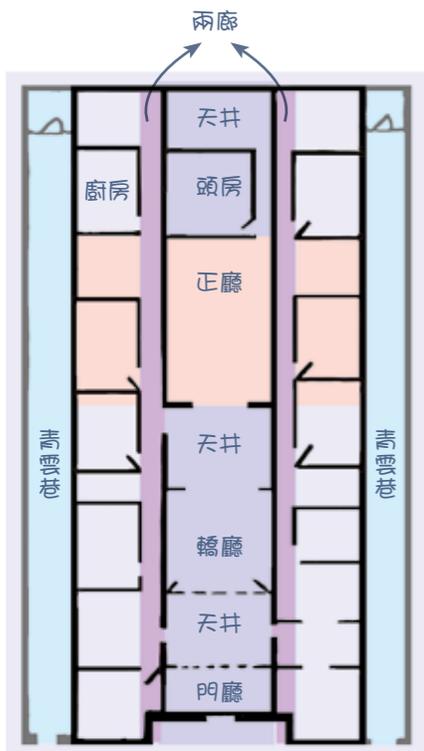
化妝用品

西關大屋

Xiguan House

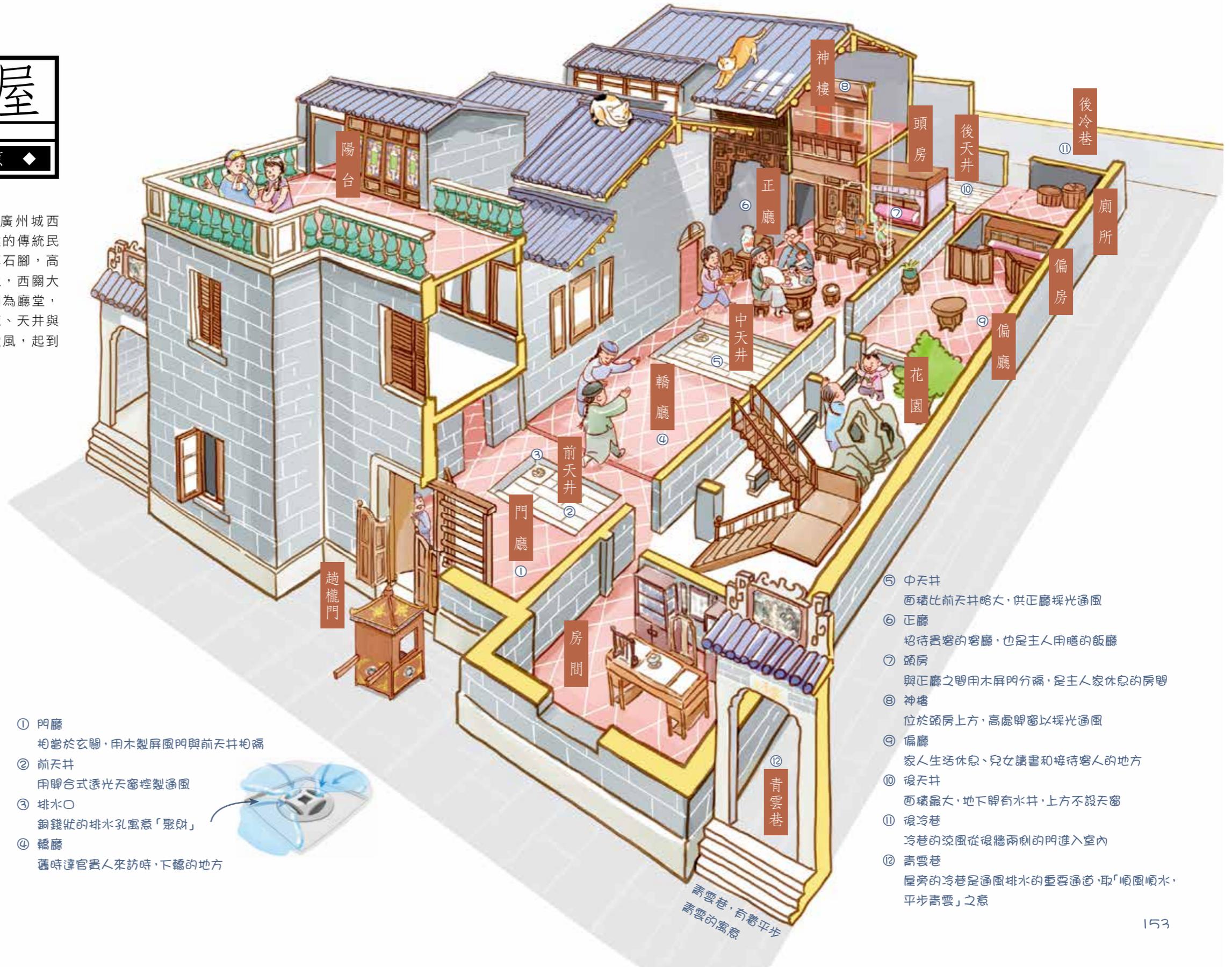
◆ 精美豪宅 冬暖夏涼 ◆

西關大屋是清末豪門富商在廣州城西「西關角」（今荔灣區）一帶興建的傳統民間住宅。房屋多為磚木結構、青磚石腳，高大正門用花崗石裝嵌。設計規劃上，西關大屋沿襲「三間兩廊」的結構，中間為廳堂，兩側為居室，沿中軸線對稱。趟櫳、天井與兩廊構成自然通風系統，形成穿堂風，起到冬暖夏涼的效果。



西關大屋首層平面圖

- ① 門廳
相當於玄關，用木製屏風門與前天井相隔
- ② 前天井
用聯合式透光天窗控制通風
- ③ 排水口
銅錢狀的排水孔寓意「聚財」
- ④ 轎廳
舊時達官貴人來訪時，下轎的地方



- ⑤ 中天井
面積比前天井略大，供正廳採光通風
- ⑥ 正廳
招待貴客的客廳，也是主人用膳的飯廳
- ⑦ 頭房
與正廳之間用木屏門分隔，是主人家休息的房間
- ⑧ 神樓
位於頭房上方，高處開窗以採光通風
- ⑨ 偏廳
家人生活休息、兒女讀書和接待客人的地方
- ⑩ 後天井
面積最大，地下設有水井，上方不設天窗
- ⑪ 後冷巷
冷巷的涼風從後牆兩側的門進入室內
- ⑫ 青雲巷
屋旁的冷巷是通風排水的重要通道，取「順風順水，平步青雲」之意



碉樓

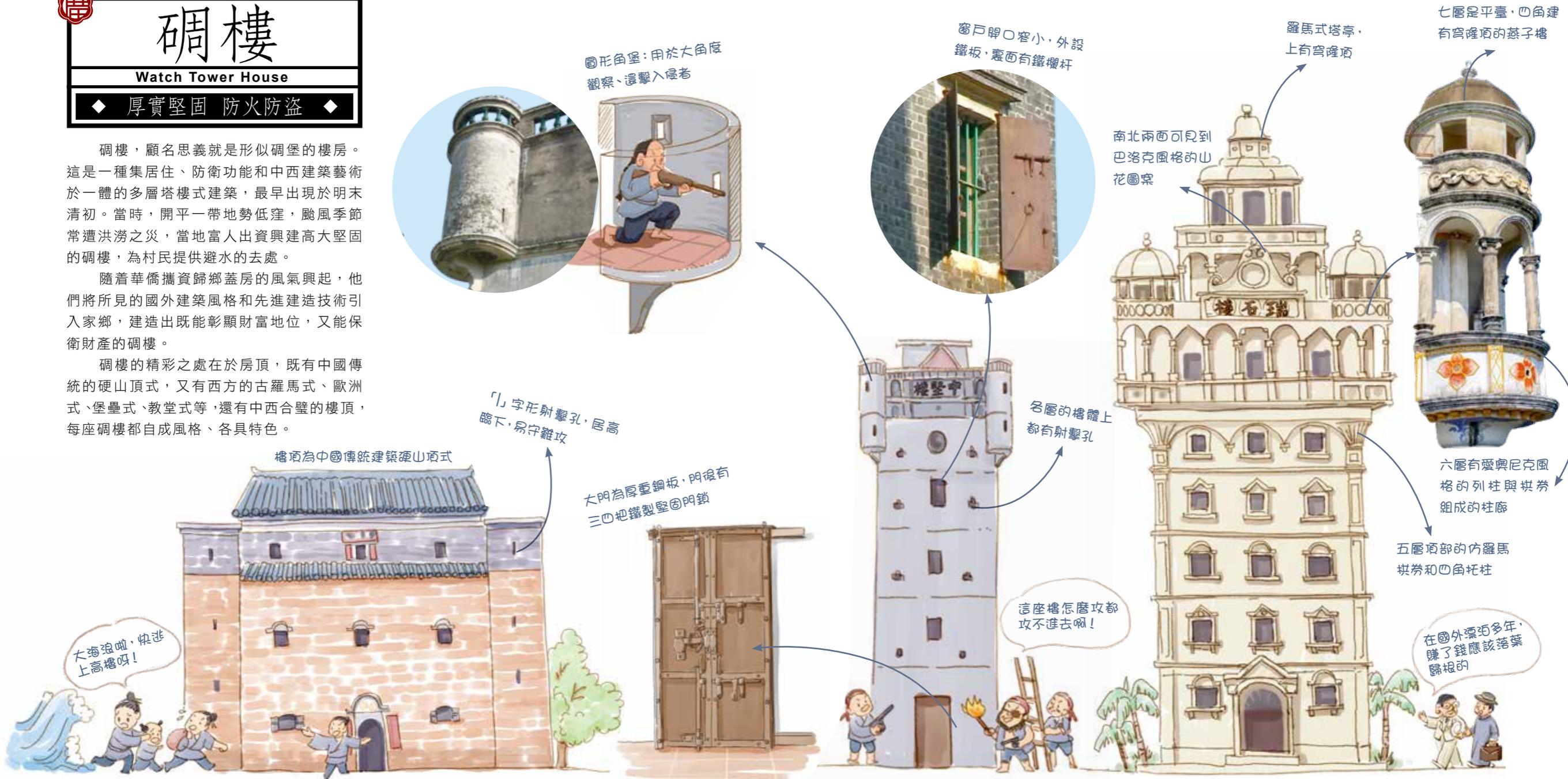
Watch Tower House

◆ 厚實堅固 防火防盜 ◆

碉樓，顧名思義就是形似碉堡的樓房。這是一種集居住、防衛功能和中西建築藝術於一體的多層塔樓式建築，最早出現於明末清初。當時，開平一帶地勢低窪，颱風季節常遭洪澇之災，當地富人出資興建高大堅固的碉樓，為村民提供避水的去處。

隨着華僑攜資歸鄉蓋房的風氣興起，他們將所見的國外建築風格和先進建造技術引入家鄉，建造出既能彰顯財富地位，又能保衛財產的碉樓。

碉樓的精彩之處在於房頂，既有中國傳統的硬山頂式，又有西方的古羅馬式、歐洲式、堡壘式、教堂式等，還有中西合璧的樓頂，每座碉樓都自成風格、各具特色。



圓形角堡：用於大角度觀察、還擊入侵者

窗戶開口窄小，外設鐵板，裏面有鐵欄杆

羅馬式塔亭，上有穹窿頂

七層是平臺，四角建有穹窿頂的燕子樓

南北兩面可見到巴洛克風格的山花圖案

「」字形射擊孔，居高臨下，易守難攻

大門為厚重銅板，門後有三四把鐵製堅固門鎖

各層的樓體上都有射擊孔

六層有愛奧尼克風格的列柱與拱券組成的柱廊

五層頂部的仿羅馬拱券和四角托柱

大海浪嘍，快逃上高樓呀！

這座樓怎麼攻都攻不進去嘍！

在國外漂蕩多年，賺了錢應該落葉歸根的

早期形態

位於開平市三門裏村的迎龍樓始建於明朝嘉靖年間，是現存最古老的碉樓，由鄉民集資建造，以防洪水之災

防匪防盜

清末民初時期，眾多華僑回到開平，發現這裏盜賊猖獗，決定使用西方先進的材料和技術，建造出具有防盜功能的堅固碉樓

華麗民居

民國時期，碉樓越變越美，其設計融合中西方建築風格，外觀華麗有氣勢。室內空間在樓主的精心裝飾下，更舒適宜居